

**Συνάξεις Γονέων**  
**Για Μία Οικογένεια Μὲ Ὅραμα**  
**Περίοδος Α΄: 2016-2017**

**Οἱ εἰδικοὶ μᾶς συμβουλεύουν**  
**γιὰ τὴν δημιουργικὴ σχέσι μεταξὺ**  
**Πατέρα, Μητέρας, Παιδιῶν**



**A8**

**20 τρόποι Ἐπικοινωνίας,**  
**ὥστε νὰ κάνουμε τὸ παιδί μας**  
**νὰ μᾶς ἀκούσει**

**Ἐκκλησία Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος**  
**Ἱερὰ Μητρόπολις Ὠρωποῦ καὶ Φυλῆς**  
**2016-2017**

## 20 τρόποι Ἐπικοινωνίας, ὥστε νὰ κάνουμε τὸ παιδί μας νὰ μᾶς ἀκούσει!\*

Ὁ διάσημος Παιδίατρος καὶ εἰδικευμένος στὴν συμπεριφορὰ τῶν νηπίων Dr William Sears στὸ βιβλίο του, *The Discipline Book: How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten (Τὸ Βιβλίο τῆς Πειθαρχίας)*, μᾶς δίνει 20 ἀπλοῦς κανόνες γιὰ νὰ πείσουμε τὸ ἀπειθαρχο παιδί μας νὰ μᾶς ἀκούσει.

Ὅλα τὰ παιδιά περνοῦν φάσεις ἀνυπακοῆς ἢ νεύρων, ἀκόμη καὶ τὰ πιὸ ἤσυχα. **Εἶναι** λοιπὸν ἀναμενόμενο κάποιες φορὲς νὰ μὴ μᾶς ἀκοῦν (ἴσως ἀπὸ ἀφηρημάδα) ἢ νὰ μᾶς παρακοῦν ἐπίτηδες γιὰ νὰ τραβήξουν τὴν προσοχή μας. **Σύμφωνα** μὲ τὸν διάσημο Παιδίατρο Dr Sears, τὸ κλειδί γιὰ νὰ πείσουμε τὰ παιδιά μας νὰ μᾶς ἀκούσουν εἶναι ἡ **Σωστὴ Ἐπικοινωνία**. **Καὶ** βέβαια ἡ **σωστὴ ἐπικοινωνία** ἔχει καὶ αὐτὴ τοὺς δικούς της (ἀπλοῦς) κανόνες.

### 1. Κοιτᾶτε τὸ παιδί Σας στὰ μάτια.

- **Πρὶν** νὰ δώσετε στὸ παιδί κάποιες κατευθύνσεις, κοιτᾶτε τὸ στὰ μάτια, ὥστε νὰ τοῦ τραβήξετε τὴν προσοχή.

- **Διδᾶτε** τὸ πῶς νὰ ἐστιάζει τὴν προσοχή του, λέγοντάς του ὅτι χρειάζεται νὰ σᾶς παρακολουθεῖ μὲ τὰ μάτια του, ἢ τὰ αὐτιά του.

- **Κάντε** καὶ ἐσεῖς τὸ ἴδιο ὅταν παρακολουθεῖτε τὸ παιδί, μὲ τρόπο πὺ νὰ δηλώνει, ὅτι ἐπιθυμεῖτε νὰ ἐπικοινωνήσετε μαζί του καὶ ὄχι νὰ τὸ ἐλέγξετε.



### 2. Ἀπευθυνθεῖτε στὸ παιδί Σας μὲ τὸ ὄνομά του.

- **Ἐκινήστε** τὸν διάλογο λέγοντας τὸ ὄνομά του: «Νικόλα, θὰ μπορούσες νὰ...».

### 3. Παραμείνετε σύντομοι.

● Οί μεγάλες συζητήσεις γύρω από ένα μόνο θέμα δημιουργούν στα παιδιά την αίσθηση, ότι δεν είστε απόλυτα σίγουροι γι' αυτό που θέλετε να πείτε.



● Τα παιδιά πιστεύουν πως αν μπορούν να σᾶς κάνουν να διαπραγματεύεστε τόση ώρα, μπορούν να σᾶς κάνουν να αλλάξετε και γνώμη.

### 4. Μιλήστε στο παιδί Σας απλά.

● Τα παιδιά βαριούνται τις μακροσκελείς αναλύσεις. Χρησιμοποιείτε λοιπόν μικρές προτάσεις με απλό λεξιλόγιο. Αυτό μπορείτε να το μάθετε από το πως τα παιδιά επικοινωνούν μεταξύ τους.

● Όταν το παιδί Σας, Σᾶς κοιτάζει με απλανές, αδιάφορο βλέμμα, ἔχετε πάψει να είστε κατανοητοί.

### 5. Ζητήστε από το παιδί Σας

**να ἐπαναλάβει αυτό που τοῦ εἶπατε.**

● Αν δεν μπορεί, τότε αυτό που τοῦ εἶπατε, μάλλον ἦταν πολὺ και περίπλοκο.

### 6. Κάντε μία προσφορά

**που το παιδί Σας δὲν μπορεί να ἀρνηθεῖ.**

● Για παράδειγμα: ἀντὶ γιὰ ὅποια διαπραγμάτευση, πείτε του: «Ντύσου, ὥστε να μπορεῖς να πᾶς ἔξω να παίξεις».

### 7. Προτιμήστε τὴν θετικὴ γλῶσσα ἐπικοινωνίας.

● Ἀντὶ να πείτε: «μὴν τρέχεις», δοκιμάστε: «μέσα στο σπίτι περπατᾶμε, ἔξω μπορούμε να τρέξουμε».

## 8. Ξεκινήστε την επικοινωνία με τὸ «θέλω».

● Σὲ ἓνα νήπιο δύο ἢ τριῶν ἐτῶν θὰ πρέπει νὰ κάνουμε σαφεῖς τὶς προθέσεις μας, ἀλλὰ ὄχι χρησιμοποιοῦντας προστακτική.



● Για παράδειγμα: ἀντὶ τοῦ «Ἄφησε τὸν Κώστα νὰ παίξει», πεῖτε: «Θέλω νὰ ἀφήσεις τὸν Κώστα νὰ παίξει τώρα».

● Αὐτὸς ὁ τρόπος λειτουργεῖ καλὰ μὲ τὰ παιδιά πὸν τοὺς ἀρέσει νὰ τοὺς ζητᾶμε κάτι, ἀλλὰ δὲν θέλουν νὰ τοὺς δίνουμε ἐντολές.

## 9. «Ὅταν... τότε...», ὄχι: «ἂν...».

● «Ὅταν πλύνεις τὰ δόντια σου, τότε θὰ σοῦ διαβάσω παραμῦθι»... «Ὅταν τελειώσεις τὴν δουλειά σου, τότε μπορεῖς νὰ δεῖς τηλεόραση»...

● Τὸ (χρονικὸ) «ὅταν», τὸ ὁποῖο συνεπάγεται, ὅτι ἀναμένεται ὑπακοή, λειτουργεῖ καλύτερα ἀπὸ τὸ (ὑποθετικὸ) «ἂν».

## 10. Ἐνεργῆστε θετικὰ πρὶν φωνάξετε.

● Ἀντὶ νὰ τοῦ οὐρλιάξετε ἀπὸ μακριά: «Κλεῖσε τὴν τηλεόραση, εἶναι ὥρα γιὰ φαγητό», πηγαίνετε δίπλα του καὶ παρακολουθεῖστε μαζί του γιὰ λίγα λεπτά αὐτὸ πὸν ἐνδιαφέρει.



● Κατὰ τὴν διάρκεια τοῦ διαφημιστικοῦ διαλείμματος, κλεῖστε τὴν τηλεόραση μαζί μὲ τὸ παιδί Σας.

## 11. Δώστε του ἐπιλογές.

● Ἀλλὰ ὄχι περισσότερες ἀπὸ δύο.

- «Τί θέλεις πρώτα, νὰ φορέσεις τὶς πυζάμες σου ἢ νὰ πλύνεις τὰ δόντιά σου;».
- «Τὸ κόκκινο ἢ τὸ μπλὲ πουκάμισο;».

## 12. Ἐπικοινωνήστε μὲ τὸ παιδί Σας ἀνάλογα μὲ τὴν ἀναπτυξιακὴ του ἡλικία.

- Ὅσο πιὸ μικρὸ εἶναι τὸ παιδί, τόσο πιὸ σύντομες καὶ ἀπλὲς πρέπει νὰ εἶναι οἱ κατευθύνσεις πού του δίνετε.
- Γιά παράδειγμα: εἶναι λάθος νὰ ρωτᾶμε ἓνα δίχρονο παιδί «Γιατί τὸ ἔκανες αὐτό;»...
- Ἀντὶ αὐτοῦ δοκιμᾶστε: «Ἄς μιλήσουμε γιὰ αὐτὸ πὺ ἔκανες».



## 13. Μάθετε στὸ παιδί Σας ἀπὸ μικρὸ τοὺς κοινωνικὰ ἀποδεκτοὺς τρόπους ἐπικοινωνίας.

- Ἀκόμα καὶ ἓνα δίχρονο παιδί μπορεῖ νὰ μάθει τὸ «Παρακαλῶ».
- Ἐνθαρρύνετε τὸ παιδί Σας νὰ μιλᾷ μὲ εὐγενικὸ τρόπο πάντοτε, καὶ ὄχι κατὰ περίσταση.

## 14. Μιλήστε στὸ παιδί Σας μὲ κατανόηση καὶ ποτὲ ἀπότομα!

- Οἱ ἀπειλὲς καὶ οἱ τιμωρίες κάνουν τὰ παιδιά νὰ ἀμύνονται καὶ νὰ πεισμῶνουν.
- Ἀποφύγετε λοιπὸν τὶς ἐρωτήσεις πὺ ἐκ τῶν προτέρων γνωρίζετε, ὅτι εἶναι πιθανὸ τὸ παιδί νὰ ἀπαντήσῃ ἀρνητικὰ σὲ αὐτές.
- Ἀντὶ: «Θὰ μαζέψεις τὸ παλτό σου;», ἀπλὰ πείτε: «Μάζεψε τὸ παλτό σου, παρακαλῶ».



## 15. Μιλῆστε χαμηλόφωνα.

● Όσο πιό δυνατὰ μιλάει τὸ παιδί Σας, τόσο πιό χαμηλόφωνα ἀνταποκριθεῖτε.

● Αἰφήστε τὸ παιδί Σας νὰ Σᾶς μιλήσει, ἀκοῦστε το καὶ κάντε περιστάσιακὰ κάποια σχόλια: «Καταλαβαίνω», «Πῶς μπορῶ νὰ σέ βοηθήσω σέ αὐτό»...

● Κάποιες φορές ἕνας καλὸς ἀκροατῆς μπορεῖ νὰ βοηθήσει νὰ μειωθοῦν οἱ ἐντάσεις.

● Ἄν ὑποκύψετε καὶ παρασυρθεῖτε ἀπὸ τὴν ἐνταση τοῦ παιδιοῦ Σας, θὰ ἔχετε δύο ἐντάσεις νὰ χειριστεῖτε, τὴν δική του καὶ τὴν δική Σας.



## 16. Ἡρεμῆστε τὸ παιδί Σας.

● Πρὶν νὰ δώσετε ὅποιαδήποτε ὀδηγία στὸ παιδί, βεβαιωθείτε, ὅτι νιώθει ἤρεμο συναισθηματικά, διαφορετικὰ θὰ χάσετε τὸν χρόνο Σας.

● Τίποτα δὲν θὰ μπορέσει νὰ λειτουργήσει ἂν τὸ παιδί Σας νιώθει ἀναστατωμένο.

## 17. Ναι στὴν ἐπανάληψη!

● Στὰ νήπια χρειάζεται νὰ ἐπαναλαμβάνουμε πολλές φορές αὐτὸ πὸν θέλουμε νὰ τοὺς ποῦμε.

● Παιδιά μικρότερα τῶν δύο ἐτῶν δύσκολα κατανοοῦν αὐτὸ πὸν θέλουμε νὰ τοὺς ποῦμε.

● Στὴν ἡλικία τῶν τριῶν ἐτῶν τὰ παιδιά ἀρχίζουν νὰ κατανοοῦν κάπως, ὅποτε ὅσο μεγαλώνει





τὸ παιδί θὰ μειώνονται καὶ οἱ συχνές ἐπαναλήψεις Σας.

### **18. Δώστε τὴν εὐκαιρία στὸ παιδί Σας νὰ σκεφτεῖ.**

● Ἄντὶ νὰ πεῖτε: «Μὴν ἀφήνεις τὰ πράγματά σου νὰ στοιβάζονται», δοκιμάστε: «Ἀντώνη, σκέψου πού θέλεις νὰ βάλεις τὰ παιχνίδια σου».

● Ἀφήστε τὸ παιδί Σας νὰ σκεφτεῖ καὶ νὰ πάρει πρωτοβουλίες γιὰ τὶς ὑποχρεώσεις πὺν τὸ ἀφοροῦν, ἔτσι ὥστε νὰ μάθει νὰ ἐνεργεῖ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο.

### **19. Προειδοποιήστε τὸ παιδί Σας.**

● Ἄντὶ νὰ τοῦ πεῖτε ξαφνικά: «φεύγουμε», πεῖτε του: «Πὲς ἀντίο στὰ παιχνίδια, ἀντίο στὰ κορίτσια».

### **20. Κλείστε τὴν συζήτηση.**

● Ἄν συζητώντας ἔχει ὀλοκληρωθεῖ ἓνα θέμα, πεῖτε του: «Δὲν ἀλλάζω γνώμη γι' αὐτό, λυπᾶμαι...».

● Μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ θὰ ἀποφύγετε προστριβές καὶ κλάματα καὶ γιὰ τοὺς δύο Σας.

● Διατηρεῖστε ἐπίσημο ὕφος καὶ τόνο στὴν φωνή Σας, γιὰ νὰ πειστεῖ ὅτι δὲν ἔχει ἄλλα περιθώρια...



---

(\*) Βλ. <http://www.imommy.gr/nipia/anaptiksi/article/3128/20-tropogia-na-peisoyme-to-paidi-na-mas-akoysei/#sthash.pIOEZ6o2.dpuf>.  
Ἀπό: Ἐλένη Χαδιαράκου. ● Ἐπιμ. ἡμετ.

## Γενικές Συμβουλές για παιδιά μέχρι 6 ετών \*

**1. Δώστε στο παιδί Σας αγάπη και φροντίδα για να αναπτύξει και αυτό με την σειρά του τον χαρακτήρα του.** ● Η αγάπη είναι ουσιώδης για την ανάπτυξη του παιδιού, όπως είναι ή τροφή για το σώμα του.

**2. Δώστε σημασία στα μικρά και καθημερινά πράγματα.** ● Μερικές φορές αυτά που συμβαίνουν καθημερινά στην ζωή μας είναι και τα πιο σημαντικά.

**3. Αφιερώστε στο παιδί Σας όσο μπορείτε περισσότερο από το χρόνο Σας.** ● Μεγαλύτερη αξία έχει το παιχνίδι με το παιδί Σας, παρά η ένασχόλησή Σας με το σπίτι.

**4. Φροντίστε να έχει το παιδί Σας νέες εμπειρίες από την στιγμή τής γέννησής του.** ● Το βοηθούν να αναπτυχθεί φυσιολογικά.

**5. Ένθαρρύνετε το παιδί Σας να παίζει με κάθε δυνατό τρόπο.** ● Το παιχνίδι είναι σημαντικό είτε το παιδί παίζει μόνο του, είτε όταν αργότερα παίζει με άλλα παιδιά.

**6. Ένθαρρύνετε το παιδί Σας περισσότερο για την προσπάθεια που κάνει παρά για την έπιτυχία.**

**7. Δώστε υπευθυνότητες στο παιδί Σας.** ● Οί δεξιότητες και οί ικανότητες του παιδιού μπορούν να αναπτυχθούν με την εμπειρία και το βοηθούν να αναπτύξει σιγά-σιγά περισσότερη ανεξαρτησία.

**8. Μή ξεχνάτε, ότι κάθε παιδί έχει την δική του μοναδικότητα και είναι διαφορετικό από τα άλλα.** ● Πρέπει επομένως ή συμπεριφορά μας να είναι «κομμένη και ραμμένη» στα μέτρα του κάθε παιδιού.

**9. Ποτέ μὴν ἀπειλείτε το παιδί Σας, ότι θα πάψετε να το αγαπάτε και ότι θα το διώξετε από το σπίτι.** ● Μπορεί να είναι σωστό να απορριπτετε την συμπεριφορά του, αλλά ποτέ το ίδιο το παιδί.



### Συνάξεις Γονέων

ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ  
ΩΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΥΛΗΣ

Ίερά Μητρόπολις Ωρωπού και Φυλής  
Λεωφ. Φυλής 44 (Δημοτική Ένотης Φυλής)  
Αριθμ. Τηλεφ.: 210 2487388 και 6976 816971  
Fax: 210 2487389

E-mail: [mitropolis-orfyl@hsir.org](mailto:mitropolis-orfyl@hsir.org)

(\*) Βλ. <http://www.babyzone.gr/>.  
● Έπιμέλ. ήμετ.



● Οί «Συνάξεις Γονέων» σέ video: [www.hsir.org/Publications\\_el/VideoSeriesC.html](http://www.hsir.org/Publications_el/VideoSeriesC.html)