

ΓΟΝΕΙΣ
• ΣΤΗΝ •
ΠΡΑΞΗ

Nina Bataille

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΕ ΑΚΟΥΕΙ!

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΑΛΩ ΟΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΦΩΝΕΣ;

Ακούω
Κατανοώ
Θέτω κανόνες



ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

LAROUSSE

Περιεχόμενα

<i>Προλογικό σημείωμα</i>	7
<i>Γιατί τα παιδιά δεν ακούνε καθόλου;</i>	9
Τα παιδιά μου δεν ακούνε τίποτα!	10
Προσοχή, είπαμε «σούπερ γονιός», όχι «σούπερ ήρωας»!	12
Γιατί τόση αντίδραση και καπρίτσια;	16
Τι να περιμένετε από το παιδί σας ανάλογα με την ηλικία του	18
Ενισχύστε την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου του	20
Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να διαχειριστεί τα συναισθήματά του	24
<i>Ακούμε καλά για να καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον</i>	27
Ξέρετε πραγματικά να ακούτε το παιδί σας;	28
Πώς να ακούτε τα συναισθήματά του	34
Εξασκηθείτε στην ενσυναισθητική ακρόαση!	36
<i>10 καταστάσεις που τα παιδιά δεν ακούνε τίποτα!</i>	39
Η αντιδραστική συμπεριφορά	40
Η ανάγκη για προσωπική ανάπτυξη	41
Η απογοήτευση	42
Η ανάγκη για εξερεύνηση	43
Η ανάγκη για ασφάλεια	44
Η ανάγκη για προσοχή	45
Η ανάγκη για ταυτότητα	46
Η κούραση, η έλλειψη κινήτρου	47
Η γκρίνια	48
Η ζήλια	49
Εναντιωματική διαταραχή – πότε να ζητήσετε βοήθεια	50

Περιεχόμενα

<i>Πώς να μιλάτε ώστε το παιδί να σας ακούει</i>	53
Τα τέσσερα κλειδιά της επικοινωνίας	54
Χρησιμοποιήστε το «εγώ» και το «εμένα»	56
Χρησιμοποιήστε την αντίστροφη μέτρηση	58
Αποτελεσματικοί χωρίς προσπάθεια	60
Να ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλάει περισσότερο	62
<i>Να σωπαίνετε για να ακούτε καλύτερα</i>	65
Πώς να σας ακούνε χωρίς να χρειάζεται καν να μιλήσετε	66
Καλλιεργήστε την εμπιστοσύνη	68
Δεν είστε παπαγάλοι	69
<i>Γιατί να είστε το παράδειγμα</i>	71
Ένα παραμύθι για να νιώσετε και να σκεφτείτε	72
Προσοχή, το παιδί σας μιμείται!	74
Συμπεράσματα: Ποιες δεσμεύσεις αναλαμβάνετε;	76
<i>Βιβλιογραφία</i>	78
<i>Βιογραφικό της συγγραφέα</i>	79

Προλογικό σημείωμα

ΟΛΟΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ «ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΟ ΛΑΘΟΣ»!

Γονείς, έχετε το δικαίωμα να κάνετε λάθη! Δοκιμάζοντας, θα τα καταφέρετε. Δώστε στον εαυτό σας το δικαίωμα να μην τα κάνει όλα σωστά την πρώτη φορά, γιατί έτσι μαθαίνουμε.

Επίσης, να θυμάστε ότι το μικρό παιδί πέφτει κατά μέσο όρο 2.000 φορές πριν καταφέρει να περπατήσει και στην ενήλικη ζωή η επιτυχία έρχεται μετά από προσπάθεια: Ο Αϊνστάιν απέτυχε αρκετές φορές μέχρι να τα καταφέρει.

Υπομονή, επιμονή και οι κόποι σας θα ανταμειφθούν!





1

Γιατί τα παιδιά δεν ακούνε καθόλου;

Έχετε παιδιά; Ξέρετε λοιπόν καλά ότι δεν ακούνε πάντα τι τους λένε οι μεγάλοι! Ανάλογα με την ηλικία τους, τον βαθμό κούρασης, την ανάγκη τους να επιβληθούν, τα πιτσιρίκια σάς δοκιμάζουν με την επιλεκτική τους ακοή... Πώς θα τα κάνετε να σας ακούσουν χωρίς να κοπιάσετε;

Τα παιδιά μου δεν ακούνε καθόλου!

«Καταρρέω, τι να κάνω;» Το να σε ακούνε και να σε καταλαβαίνουν τα παιδιά σου δεν είναι πάντα εύκολο. Αν ελπίζετε ότι θα αλλάξετε το παιδί σας, κάνετε λάθος. Όσο και αν το θέλουμε, δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον, είναι αδύνατον...

Μήνυμα-κλειδί 1

Δεν είναι το παιδί σας που σας αγχώνει, αλλά οι σκέψεις που κάνετε για εκείνο. Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας! Αν έχετε διαφορετική στάση απέναντι στο παιδί σας, θα υιοθετήσει από μόνο του μια νέα συμπεριφορά.

Μήνυμα-κλειδί 2

Σταματήστε να κάνετε ξανά ό,τι δεν λειτουργεί! Όταν είστε πεισμένοι, νιώθετε αβοήθητοι, μπαίνετε σε μια σχέση εξουσίας και υιοθετείτε ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο, όπου ξαναλέτε αυτό που έχετε ήδη πει χίλιες φορές και δεν έχει φέρει ποτέ αποτέλεσμα. Ήρθε η ώρα να αλλάξετε τον τρόπο σας!



Πριν	Τι δεν λειτουργεί;	Μετά
<p>Η Άννα, 5 ετών, θέλει πάντα να πηγαίνει στην τουαλέτα τη στιγμή που φεύγει για το σχολείο!</p> <p>8:15 π.μ.: Ώρα να φύγουμε για το σχολείο. «Έλα να βάλεις τα παπούτσια σου» λέει η μαμά.</p> <p>8:16 π.μ.: «Όχι τώρα, θέλω να κάνω πιπί!» απαντά η Άννα. Πάλι τα ίδια. Η μαμά της δεν αντέχει άλλο!</p>	<p>Η Άννα δεν έχει αίσθηση του χρόνου.</p> <p>Δεν υπάρχει λόγος να νευριάζουμε...</p>	<p>Προνοήστε! Το να προειδοποιήσετε το παιδί σας είναι σημαντικό.</p> <p>Από τώρα και στο εξής, η μαμά θα ζητάει από την Άννα να φοράει τα παπούτσια της στις 8:05 π.μ. Πλέον δεν θα αγχώνεται αν η μικρή χρειάζεται να ξαναπάει στην τουαλέτα.</p>
<p>Ο Λουκάς και η Ζωή μαλώνουν πάντα όταν βουρτσίζουν τα δόντια τους!</p> <p>7:45 π.μ.: Κάθε πρωί, στο μπάνιο, το βούρτσισμα των δοντιών καταλήγει σε κλάματα και τσακωμούς, αφού ο καθένας θέλει πρώτος να χρησιμοποιήσει την οδοντόκρεμα, πρώτος να ξεπλύνει το στόμα του στη βρύση...</p> <p>Κάθε πρωί, η μαμά ουρλιάζει: «Σταματήστε τώρα αμέσως!».</p>	<p>Κάποιες στιγμές είναι πιο ευνοϊκές από άλλες για τσακωμούς!</p> <p>Επομένως, μπορούμε να λέμε ό,τι θέλουμε, τα παιδιά το απολαμβάνουν και τα δίνουν όλα!</p>	<p>Ο καθένας με τη σειρά του! Χωρίστε τα παιδιά για να αποφύγετε τη φασαρία.</p> <p>Στο εξής, τα παιδιά θα βουρτσίζουν τα δόντια τους με τη σειρά. Τέλος οι τσακωμοί!</p>

Προσοχή, είπαμε «σούπερ γονιός», όχι «σούπερ ήρωας»!

Δουλειά, οικογένεια, φίλοι. Η ζωή ενός γονιού είναι κάποιες φορές εξοντωτική... και η ενέργειά σας περιορισμένη! Πώς να την αξιοποιήσετε στο έπακρο;

Για να δουλεύετε και να φροντίζετε την οικογένειά σας, είναι σημαντικό να φορτίζετε τις μπαταρίες σας.

- **Δείξτε καλοσύνη στα παιδιά σας και στον εαυτό σας.** Παρόλο που οι γονείς κατανοούν τη σημασία της καλοσύνης απέναντι στα παιδιά, δεν σκέφτονται να εφαρμόσουν το ίδιο στον εαυτό τους. Για να αντιμετωπίσετε τον θυμό, την απογοήτευση και την κούραση των παιδιών σας, είναι απαραίτητο να φροντίζετε τον εαυτό σας. Έτσι, θα έχετε αρκετή ενέργεια για τις δύσκολες στιγμές.

Πώς να ανακτήσετε δυνάμεις

- **Να μην κάνετε τίποτα ή να κάνετε αυτό που σας αρέσει!** Στις σύγχρονες κοινωνίες, το «να μην κάνεις τίποτα» είναι λίγο ταμπού, γιατί ο χρόνος πρέπει να αξιοποιείται στο έπακρο. Έτσι, μπορεί να έχετε ξεχάσει εντελώς τι σημαίνει να μην κάνεις τίποτα ή να κάνεις αυτό που σε ευχαριστεί...

Οδηγίες για να φορτίσετε μπαταρίες

Βρείτε τι σας αναζωογονεί και σας δίνει ενέργεια! Τι σας ευχαριστεί πραγματικά και σας δίνει εσωτερική ώθηση; Εννοούμε αυτές τις δραστηριότητες που σας δίνουν ενέργεια σε σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Παραδείγματα: Μπορείτε να πάτε για φαγητό με έναν φίλο, να τηλεφωνήσετε σε μια φίλη, «να αράξετε» στον ήλιο, να διαβάσετε, να αθληθείτε, να μαγειρέψετε, να μαστορέψετε, να παίξετε ένα μουσικό όργανο, να δείτε τηλεόραση, αλλά, επίσης, να τακτοποιήσετε, να μάθετε μια ξένη γλώσσα, να οργανώσετε κάτι...

Δεν υπάρχει συνταγή: Ο καθένας έχει τον δικό του τρόπο να φορτίζει τις μπαταρίες του. Αυτό μπορεί να απαιτεί προσπάθεια, η οποία ίσως αρχικά φαίνεται να σας «κλέβει ενέργεια».

ΑΣΚΗΣΗ 1

- Προγραμματίστε την αγαπημένη σας δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα:

.....

.....

.....

.....

.....

- Έπειτα, επαναλαμβάνετε τη δραστηριότητα τακτικά. Δεν είναι επιλογή, είναι ανάγκη. Και χωρίς ενοχές!

Είναι μέρος της ισορροπίας τόσο της δικής σας όσο και της οικογένειάς σας. Κάντε το με χαρά, θα είναι ακόμα πιο αναζωογονητικό!

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ

Αυτά τα πέντε πολύτιμα λεπτά θα σας επιτρέψουν να «αποσυνδεθείτε» από τις αρνητικές ή αγχωτικές σκέψεις σας και να τοποθετηθείτε ξανά στο τώρα.

ΑΣΚΗΣΗ 2

- **Αφιερώστε 5 λεπτά στον εαυτό σας!**

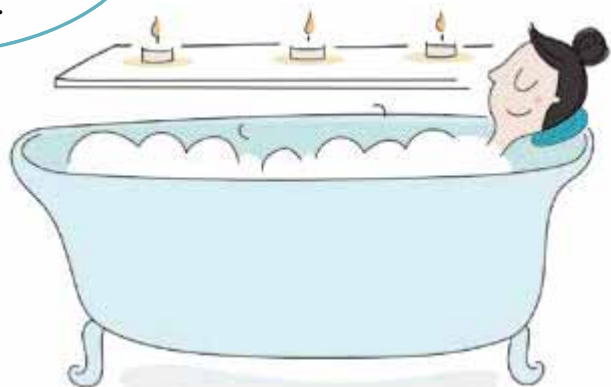
Είστε κουρασμένοι έπειτα από μια μέρα στη δουλειά; Γιατί να επιστρέψετε αμέσως στο σπίτι, ενώ δεν έχετε προλάβει να αποβάλετε την πίεση;

- Ένα κόλπο για να εκτονώνετε την πίεση στο τέλος της ημέρας. Με σβηστή μηχανή, μείνετε λίγα λεπτά στο αυτοκίνητό σας και ακούστε τα αγαπημένα σας τραγούδια. Αυτό θα σας επιτρέψει να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας, λίγο πριν επιστρέψετε στο σπίτι, όπου σας περιμένει ένας ακόμα γύρος υποχρεώσεων με τις δουλειές του σπιτιού και τους καβγάδες των παιδιών.

- **Στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς**

Κλείστε τα μάτια σας και συνδεθείτε με όλες σας τις αισθήσεις.

- Τι νιώθετε;
- Τι ακούτε;



Οι 10 εντολές

1. Ένας σούπερ γονιός κάνει σούπερ αγκαλιές!

2. Ένας σούπερ γονιός δεν είναι ρομπότ που μόνο δουλεύει και φροντίζει τους άλλους.

3. Ένας σούπερ γονιός ξέρει πώς να κάνει σούπερ αστείες γκριμάτσες, που προκαλούν τρελό γέλιο.

4. Ένας σούπερ γονιός φροντίζει τον εαυτό του: ο ύπνος και η διατροφή έχουν να κάνουν με την ισορροπία.

5. Ένας σούπερ γονιός αγαπάει το παιδί του σούπερ, σούπερ δυνατά!

6. Ένας σούπερ γονιός ξέρει πώς να επαναφορτίζει τις μπαταρίες του τακτικά: μεσημεριανό γεύμα με έναν φίλο, «χάζεμα» στην τηλεόραση...

7. Ένας σούπερ γονιός προσφέρει καραμέλες, σοκολάτες και παγωτό στο σούπερ παιδί του!

του σούπερ γονιού

8. Ένας σούπερ γονιός δεν βάζει πάντα τα παιδιά του πριν από τον εαυτό του, γιατί γνωρίζει ότι το να είσαι γονιός δεν είναι σπριντ... αλλά αγώνας αντοχής.

9. Ένας σούπερ γονιός καθοδηγεί και μεγαλώνει το παιδί του μέσα στην αγάπη και στη χαρά.

10. Ένας σούπερ γονιός οργανώνει μερικά τετ α τετ με τον άλλον σούπερ γονιό αυτού του σούπερ παιδιού!





Nina Bataille

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΕ ΑΚΟΥΕΙ!

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΑΛΩ ΟΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΦΩΝΕΣ;

ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Το παιδί σας αντιδρά άσχημα όταν του μιλάτε ή ζητάτε κάτι από αυτό; Δείχνει απογοήτευση, έλλειψη κινήτρου ή έντονη διεκδίκηση στο σπίτι και στο σχολείο; Αυτό το εικονογραφημένο βιβλίο, που συνδυάζει τη θεωρία με την πράξη, σας βοηθάει να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του παιδιού, να βελτιώσετε την επικοινωνία σας μαζί του και να ανταποκριθείτε χωρίς άγχος στον γονεϊκό σας ρόλο.

Συγκεκριμένα, θα ανακαλύψετε:

- **Πώς να ερμηνεύετε την αντίδραση του παιδιού** για να διαμορφώνετε ανάλογα και τη δική σας στάση (ηλικία, ωριμότητα του εγκεφάλου, κούραση, ανάγκη για προσοχή ή ασφάλεια).
- **Συμβουλές και τεχνικές για να θέσετε όρια** με ηρεμία και χωρίς αυταρχισμό, όπως είναι τα τέσσερα κλειδιά της επικοινωνίας (συντομία, σαφήνεια, συνέπεια, ηρεμία), η ενσυναισθητική ακρόαση, η αντίστροφη μέτρηση, οι «μαγικές» λέξεις κ.ά.

Με απλές ασκήσεις και δραστηριότητες

**ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ
ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ,
ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ!**

Η **Nina Bataille** ειδικεύεται στη συμβουλευτική γονέων, ενώ υποστηρίζει παιδιά, εφήβους και ενήλικες.



ISBN: 978-618-03-3534-7



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83534

Εικονογράφηση: © Anne-Soline Sintès.

metaixmio.gr