

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

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



**A<sub>5</sub>**

**5 τρόποι**  
**νὰ «μιλήσετε» στὸ παιδί σας**  
**χωρὶς νὰ πεῖτε λέξη!**

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

# 5 τρόποι να «μιλήσετε» στο παιδί σας χωρίς να πείτε λέξη\*

**Γι**ὰ τοὺς περισσότερους γονεῖς, χρειάζεται πολὺς χρόνος καὶ ἀμέτρητα σεμινάρια μέχρι νὰ διαπιστώσουν, ὅτι τὸ 2χρονο... *τερατάκι* τοὺς ἀδυνατεῖ μᾶλλον νὰ καταλάβει τὸ ἐμφαντικὸ καὶ ἐπαναλαμβανόμενο «Ὁχι!» τοὺς.

**Κ**αὶ αὐτό, γιατί τὰ παιδιά δὲν δίνουν πάντα τὴν ἀπαιτούμενη σημασία στὰ λόγια μας.

**Σ**ᾶς κάνει ἐντύπωση;...

**Π**ροφανῶς ὄχι, μιᾶς καὶ –ὅπως ὅλοι μας γνωρίζουμε– ἓνας πολὺ ἀποτελεσματικὸς **τρόπος ἐπικοινωνίας** μεταξύ τῶν ἀνθρώπων, ἀνεξαρτήτου ἡλικίας, εἶναι ὁ **μη-λεκτικός**.

**Π**ρᾶγμα πὺν σημαίνει, ὅτι τὰ παιδιά μας μᾶς «ἀκοῦν» ἀκόμα καὶ ὅταν δὲν μιλάμε κᾶν.

**Τ**ὸ νὰ γνωρίζουμε καὶ νὰ χρησιμοποιοῦμε τὴν **μη-λεκτικὴ ἐπικοινωνία** μαζί τοὺς ὄχι μόνο βοηθᾷ τὰ παιδιά νὰ ἀναπτύξουν τὴν συναισθηματικὴ νοημοσύνη τοὺς καὶ τὴν ἰκανότητά τοὺς νὰ ἐπικοινωνοῦν γενικότερα, ἀλλὰ καὶ ἐμᾶς τοὺς γονεῖς τοὺς νὰ διαφυλάξουμε τὴν διανοητικὴ μας ὑγεία (ἢ τουλάχιστον ὅ,τι ἔχει ἀπομείνει ἀπὸ αὐτήν!).

## 1. Οἱ ἐκφράσεις τοῦ προσώπου

**Σ**ύμφωνα μὲ πρόσφατη ἔρευνα, πὺν πραγματοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Πανεπιστήμιο Concordia, τὰ παιδιά ἀπὸ τὴν ἡλικία τῶν 18 μηνῶν ἔχουν τὴν ἰκανότητα νὰ «διαβάζουν» μὲ ἀκρίβεια τὶς ἐκφράσεις τοῦ προσώπου –σὲ τέτοιο βαθμό, ὥστε νὰ μποροῦν νὰ καταλάβουν πότε λέμε ἀλήθεια ἢ ψέματα.

**Χ**ρησιμοποιοῦν τὴν λεγόμενη «κοινωνικὴ συσχέτιση» γιὰ νὰ διαπιστώσουν ἂν ἐγκρίνουμε αὐτὸ πὺν κάνουν.

**Ἐ**πομένως, τὴν ἐπόμενη φορὰ πὺν θὰ βρεῖτε τὸ πιτσιρίκι σας νὰ κάθεται ἀναπαυτικὰ στὸ μᾶνιο πασαλειμμένο ἀπὸ πάνω μέχρι κάτω μὲ ἀφρὸ ξυρίσματος, νὰ θυμᾶσθε, ὅτι ἓνα βλέμμα πραγματικῆς ἀποδοκιμασίας εἶναι πολὺ πιὸ ἀποτελεσματικὸ ἀπὸ μία... **ἐκτενῆ διάλεξη!**



## 2. Οί χειρονομίες

**Δέν** είναι δύσκολο για τὸ μωρό σας νὰ καταλάβει, ὅτι οἱ διαφορετικὲς χειρονομίες μεταφέρουν καὶ διαφορετικὰ μηνύματα.

**Οἱ** γονεῖς πὺ ἔχουν χρησιμοποήσει τὴν Νοηματικὴ Γλῶσσα τῶν Μωρῶν (Baby Sign Language), δηλώνουν ἐνθουσιασμένοι μὲ τὴν συμβολή της στὴν καλύτερη ἐπικοινωνία μὲ τὸ παιδί.

**Ἄ**κόμα, ὅμως, καὶ ἂν δέν γνωρίζετε τὴν BSL, μπορεῖτε νὰ ἐνσωματώσετε διάφορες χειρονομίες (π.χ. τὴν ἀνοικτὴ παλάμη γιὰ τὸ «σταμάτα!») στὴν καθημερινὴ ἀλληλεπίδραση μὲ τὸ μωρό σας.

**Ξ**εκινήστε χρησιμοποιώντας χειρονομίες μὲ κάποιες λέξεις, καὶ στὴν συνέχεια μιλήστε του κανονικά. **Κ**αὶ τὸ καλύτερο; **Σ**τείλτε του ἓνα φιλι καθὼς τὸ παρατηρεῖτε ἀπὸ τὸ παγκάκι τοῦ πάρκου νὰ μοιράζεται τὸ παιχνίδι του μὲ ἓνα ἄλλο παιδάκι. **Ἐ**τσι, θὰ ἐνισχύσετε καὶ θὰ ἐνθαρρύνετε τὴν θετικὴ του συμπεριφορά, χωρὶς νὰ ἀρθρώσετε οὔτε λέξη!

## 3. Ἡ στάση τοῦ σώματος

**Μία** «κλειστὴ» στάση, ὅπως ὅταν ἔχουμε τὰ χέρια σταυρωμένα ἢ ὅταν εἴμαστε σκυμμένοι πρὸς τὰ ἔμπρός, εἶναι ἀφιλόξενη καὶ δηλώνει ἐχθρότητα.

**Εἴ**τε διαβάζετε μαζί του ἓνα βιβλίο, εἴτε παίζετε ἓνα ἐπιτραπέζιο, εἴτε ζωγραφίζετε παρέα, μία «ἀνοικτὴ» στάση τοῦ σώματος δείχνει στὸ παιδί, ὅτι εἴσθε δεκτικοὶ στὶς ἀνάγκες του καὶ πρόθυμοι νὰ συνεργασθεῖτε μαζί του.

## 4. Ἡ ἐγγύτητα

**Ἡ φυσικὴ** ἀπόσταση ἀνάμεσα σὲ ἐσᾶς καὶ τὸ παιδί σας τοῦ στέλνει ἓνα ξεκάθαρο μήνυμα.

**Ἢ**ταν βλέπετε τὸ παιδί σας νὰ ξεκινᾷ ἓνα παιχνίδι μόνο του, κάντε μερικὰ βήματα πίσω. **Τὸ** σιωπηρὸ μήνυμα πὺ τοῦ δίνετε εἶναι, ὅτι τὸ ἐμπιστεύεστε ἀρκετά, ὥστε νὰ παίξει μὲ δική του ὑπευθυνότητα.

**Ἢ**ταν, πάλι, τὸ δεῖτε νὰ κοιτάζει μὲ περιέργεια τὴν ἐργαλειοθήκη τοῦ μπαμπᾶ του πάνω στὸν πάγκο, κινηθεῖτε πρὸς τὸ μέρος του. **Τὰ** παιδιὰ ἔχουν πλήρη συναίσθηση τῆς παρουσίας μας, καὶ ἀνταποκρίνονται ἄμεσα σὲ αὐτήν.

## 5. Τὸ ἄγγιγμα

**Ἡ σωματικὴ** ἐπαφή μαμᾶς - παιδιοῦ δέν τελειώνει στὴν αἴθουσα τοκετοῦ, σωστά;

**Η** αίσθηση τής άφης στα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη και παίζει καθοριστικό ρόλο για εκείνα στην διαδικασία ανακάλυψης του κόσμου.

**Π**ροσπαθήστε να έρχεσθε σε έπαφή με το μωρό σας πέρα από τα λόγια, όπως με ένα άπαλό και προτρεπτικό άγγιγμα στον ώμο και φυσικά με πολλές άγκαλιές και φιλιά, που θα του δείχνουν ξεκάθαρα τήν άγάπη σας και τήν στοργή σας.

**Σ**τους περισσότερους γονείς αυτές οι πράξεις προκύπτουν φυσικά όταν τα παιδιά τους είναι μικρά, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα όφέλη που προσφέρουν υπερβαίνουν τήν ήλικία και άποτελούν ένα σπουδαίο έργαλειο στην έπικοινωνία μας μαζί τους, άκόμα και όταν μεγαλώσουν.

**Τ**α παιδιά έρχονται στον κόσμο χωρίς όδηγίες χρήσης, και ή άνατροφή τους είναι μία συνεχής διαδικασία μάθησης για τους γονείς.

**Τ**ήν μία στιγμή νιώθεις ότι σου άξιζει το μετάλλιο τής «Μαμάς τής Χρονιας», και τήν άλλη αισθάνεσαι ό χειρότερος γονιός του κόσμου.

**Ό**μως, έτσι είναι το «έπάγγελμα» του γονιού... **Κ**αι το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να προσπαθείς διαρκώς να άνακαλύπτεις διαφορετικές μεθόδους για να βελτιώνεις τήν έπικοινωνία σου μαζί τους.

**Γ**ιατί, τελικά, ή καλή έπικοινωνία είναι το βασικότερο θεμέλιο για όποιονδήποτε ισχυρό δεσμό!

(\*) Βλ. <http://www.imommy.gr/mama/sxeseis/article/4516/5-tropoi-namilhsete-sto-paidi-sas-xwris-na-peite-leksh/>. Από τήν Έκπαιδευτικό Anjali Joshi και το μπλόγκ τής «The Adventures of a New Mom». • Έπιμέλ. ήμετ.



## **Συνάξεις Γονέων**

**ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ  
ΩΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΥΛΗΣ**

**Έρα Μητρόπολις Ωρωπού και Φυλής**

Λεωφ. Φυλής 44 (Δημοτική Ένότης Φυλής)

Άριθμ. Τηλεφ.: 210 2487388 και 6976 816971

Fax: 210 2487389

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

• Οι «Συνάξεις Γονέων» σε video: [www.hsir.org/Publications\\_el/VideoSeriesC.html](http://www.hsir.org/Publications_el/VideoSeriesC.html)