

Βασικές δεξιότητες καλής επικοινωνίας

Οι επικοινωνιακές διαπροσωπικές σχέσεις προϋποθέτουν **ορθή επικοινωνία**. Η σωστή διαπροσωπική επικοινωνία επιτυγχάνεται όταν στοχεύουμε στη μέγιστη δυνατή ακρίβεια με την οποία θα μεταβιβάσουμε αυτό που θέλουμε να πούμε στο παιδί μας έτσι ώστε και εκείνο να το καταλάβει όπως το εννοούσαμε. Η αλήθεια είναι ότι ως γονείς δεν μεταφέρουμε πάντα σωστά αυτό που νιώθουμε ή σκεφτόμαστε στο παιδί μας. Γι'αυτό το λόγο δημιουργούνται συχνά δυσκολίες και παρεξηγήσεις στην μεταξύ μας επικοινωνία.

Ο βασικότερος παράγοντας που δυσκολεύει την επικοινωνία είναι ο **συναισθηματικός**. Οι περισσότεροι γονείς είναι τόσο απασχολημένοι με τα δικά τους θέματα που δεν παρακολουθούν το μήνυμα που τους μεταβιβάζει ο άλλος. Κάποιοι ενδιαφέρονται τόσο πολύ να πουν αυτό που έχουν στο μυαλό τους που δεν παρακολουθούν αυτό που τους λέει ο άλλος.

Όλα αυτά όμως, μπλοκάρουν αντί να προωθούν την επικοινωνία. Ο διάλογος και η συνομιλία τότε μπορεί να χαρακτηρίζονται μόνο από: α) **εντολές ή διαταγές** («Έλα αμέσως να φας!»), β) **απειλές** («Μια λέξη ακόμα από το στόμα σου και θα δεις τι έχεις να πάθεις!») που οδηγούν τον έφηβο να αισθανθεί αγανάκτηση, φόβο, υποταγή και εχθρότητα, γ) **παραινέσεις, ηθικολογίες** («Οφείλεις να υπακούς τους μεγαλύτερους σου!») που θέτουν τον έφηβο σε θέση άμυνας και του προκαλούν συναισθήματα ενοχής, δ) **διδασκαλία** («Δεν μπορείς να τελειώσεις τη δουλειά σου όταν χαζεύεις») που οδηγεί το συνομιλητή να νιώσει υποδεέστερος και ανεπαρκής.

Παρόλ'αυτά, υπάρχουν κάποιες δεξιότητες που βοηθούν στην ουσιαστική επικοινωνία. **Ενθαρρύνσεις**. Πολλές φορές όταν συζητάμε με ένα άλλο πρόσωπο, δεν είναι απαραίτητο να πούμε κάτι, αλλά απλά να ακούμε προσεκτικά. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να μιλήσουν κάπου, απλά για να αποφορτιστούν. Σε τέτοιες περιπτώσεις μια απλή λεκτική νύξη, ένα νεύμα του κεφαλιού που δηλώνει ότι τους παρακολουθούμε και ενδιαφερόμαστε, αρκεί. Παράδειγμα:

Δεκατριάχρονη στη μητέρα της: «Πάλι τα ίδια με τη φιλόλογο σήμερα. Με κοίταξε αυστηρά και **θύμωσα**. Μου θύμισε τη δασκάλα που είχα πέρσι, με την οποία ήταν αδύνατο να συνεννοηθώ. Μα τι συμβαίνει τέλος πάντων και τα βάζουν όλοι μαζί μου;». Αντίδραση μητέρας: «Χμ, μμμ...**Θύμωσες**... (επανάληψη λέξεων που ενθαρρύνουν τον έφηβο να συνεχίσει).

Ανοικτές ερωτήσεις. Όταν δεν επιθυμούμε απαραίτητα μια συγκεκριμένη απάντηση, αλλά να ανιχνεύσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα του συνομιλητή μας, τις



χρησιμοποιούμε. Παράδειγμα: έφηβη προς τη μητέρα της «όλο τσακώνεστε με τον μπαμπά. Μερικές φορές γίνεστε βίαιοι και τότε φοβάμαι». Αντίδραση μητέρας: «Τι φοβάσαι;» (ανοικτή ερώτηση που ζητάει από την κοπέλα να διερευνήσει τα συναισθήματά της). «Γιατί; Εσύ δεν τσακώνεσαι με τα αδέρφια σου;» (Κλειστή ερώτηση. Δεν βοηθάει την κοπέλα στην δύσκολη κατάσταση που βιώνει).

Αντανάκλαση συναισθημάτων. Επαναλαμβάνουμε τα λόγια του εφήβου. Με τον τρόπο αυτό βοηθάμε τον έφηβο, να μας «ανοιχτεί». Παράδειγμα: Γιος προς τον πατέρα του: «Τσακώθηκα με τη μαμά. Όλο μου φωνάζει ότι θα αποτύχω στις εξετάσεις γιατί είμαι τεμπέλης. Θύμωσα πολύ. Δεν ξέρω τι να κάνω όταν μου λέει τέτοια πράγματα. Γιατί να μην μπορεί να με στηρίξει ηθικά όπως κάνουν οι γονείς των συμμαθητών μου;». Απάντηση πατέρα: «Είσαι θυμωμένος με την μητέρα σου. Σε πληγώνει το γεγονός ότι η μητέρα σου δεν σου δείχνει εμπιστοσύνη». Με αυτή την απάντηση του πατέρα, ο έφηβος θα συνεχίσει να μιλά για αυτό που του συμβαίνει, θα συνειδητοποιήσει τι πραγματικά τον ενοχλεί, θα μάθει να επεξεργάζεται τα συναισθήματά του και κατ'επέκταση θα γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του. Συνάμα θα νιώσει ότι ο πατέρας του τον καταλαβαίνει, τον αποδέχεται και τον σέβεται αφού δεν θα του κάνει κριτική, ηθικολογίες, χαρακτηρισμούς κ.α. Έτσι, η σχέση πατέρα-γιου θα «δυναμώσει», ο γιος θα νιώσει ότι έχει υποστήριξη από τον πατέρα του και θα συνεχίσει να του μιλά και να του εκμυστηρεύεται όσα τον απασχολούν.

Σε κάθε περίπτωση όταν επικοινωνούμε με το συνομιλητή μας τηρούμε τους **βασικούς κανόνες του διαλόγου**: όταν κάποιος μας μιλάει, δεν τον διακόπτουμε. Τον ακούμε προσεκτικά, τον κοιτάζουμε στα μάτια και παρακολουθούμε αυτά που μας λέει, έχοντας όλο μας το «είναι» εκεί, σε αυτό που μας επικοινωνεί.

Βιβλιογραφία

- Adams, L. (2018). Τα μυστικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Εκδόσεις: Μάρτης
- Dinkmeyer, D. (2014). Γονείς και Έφηβοι. Από τις συγκρούσεις στη συνεργασία. Σχολείο για γονείς (βιβλίο δεύτερο). Εκδόσεις: Θυμάρι