

# Συμβουλές για να οικοδομήσετε μια σωστή σχέση εμπιστοσύνης και διαλόγου με τα παιδιά

Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν πότε μια κατάσταση/σχέση είναι υγιής, να εκτιμούν την αξία της καλής επικοινωνίας και της ισότητας. Προετοιμάστε τον δρόμο για να μπορέσουν να έρθουν να σας μιλήσουν όποτε χρειαστεί.

Δεν υπάρχει κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσετε μία συζήτηση. Το σημαντικό είναι να χτίσετε τη συνήθεια της συζήτησης από μικρή ηλικία.

Το κάθε παιδί είναι μοναδικό. Προσαρμόστε τις συζητήσεις βάσει της προσωπικότητας του παιδιού αλλά και των αναγκών του.

Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν πως όταν αποκαλύπτουν σε κάποιον ενήλικα ένα μυστικό είτε δικό τους είτε κάποιου φίλου τους, δεν πρόκειται για «κάρφωμα» ή για προδοσία. Αντίθετα, είναι μια προσπάθεια παροχής βοήθειας, είναι ένας τρόπος να δείξουν ότι νοιάζονται.

Όσο καλύτερη σχέση έχετε με το παιδί, τόσο πιο εύκολο θα είναι να διαχειριστείτε άβολες ερωτήσεις. Συχνά, δεν ενδιαφέρονται τόσο για την απάντηση όσο για να τεστάρουν τις αντιδράσεις σας. Η ψυχραιμία πάντα σώζει.

Τα παιδιά μιμούνται. Αναρωτηθείτε αν πράγματι βρίσκεστε συνεχώς μπροστά από μία οθόνη, δίνοντας το «λάθος» παράδειγμα και θέστε κανόνες για όλη την οικογένεια.

Είναι πολύ σημαντικό να ακούτε με προσοχή τα παιδιά χωρίς να τα κατακρίνετε, όχι μόνο σε δυσάρεστες ανακοινώσεις και συζητήσεις αλλά και σε ευχάριστες. Γιατί:

- Το να ακούω είναι το ίδιο σημαντικό με το να μιλάω.
- Με βοηθάει να αναπτύξω τη συναισθηματική μου νοημοσύνη.
- Δείχνει σεβασμό στη δυσκολία του άλλου.
- Αναπτύσσεται εμπιστοσύνη και αυξάνονται οι πιθανότητες να σας μιλήνε όλο και περισσότερο τα παιδιά σας.

