

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



Η περίοδος που διανύουμε δίνει την ευκαιρία στην οικογένεια να επικοινωνήσει περισσότερο, να εκφράσει το κάθε μέλος τα συναισθήματά του, να δοθούν απαντήσεις σε διάφορες απορίες των παιδιών και να ενισχυθούν οι επικοινωνιακές δεξιότητες που ίσως, λόγω του περιορισμένου χρόνου και των υποχρεώσεων της καθημερινότητας, δεν υπήρχε η δυνατότητα να συμβεί αυτό μέχρι πρότινος.

Η συνεχής, καθημερινή επαφή και αλληλεπίδραση όλων των μελών της οικογένειας, λόγω της υποχρεωτικής παραμονής μας στο σπίτι, μπορεί να φέρει στην επιφάνεια επικοινωνιακές ανάγκες ή δυσκολίες που δεν ήταν αντιληπτές το προηγούμενο διάστημα. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να ενισχυθεί η επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των παιδιών, καθώς τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν νέες δεξιότητες μέσα από τον επικοινωνιακό δεσμό με τους γονείς.

Η επικοινωνία αναπτύσσει το **συναισθηματικό «δέσιμο»**. Όταν ο γονέας είναι ανοιχτός στην επικοινωνία, δηλαδή, χωρίς να κρίνει τα λόγια του παιδιού, τότε το παιδί νιώθει ότι υπάρχει ασφάλεια, κατανόηση και μπορεί να εμπιστευτεί τους γονείς του. Του δίνεται η ευκαιρία να πάρει πρωτοβουλίες, να εκφράσει τις επιλογές του και τις επιθυμίες του. Είναι, επίσης, σημαντικό να μη φοβάται να εκφραστεί, έχοντας στο μυαλό του ότι μπορεί να τιμωρηθεί ή να υποτιμηθεί, εάν εκφράσει μια άποψη ή μια ιδέα.

Η αρχή μπορεί να γίνει με το να παροτρύνουμε το παιδί να περιγράψει διάφορα γεγονότα ή εμπειρίες που θεωρεί σημαντικά.

- Η περιγραφή καλό είναι να γίνει αβίαστα, χωρίς διακοπές και σχολιασμό από την πλευρά των γονέων.
- Αφού το παιδί ολοκληρώσει την περιγραφή μπορεί να γίνει μια σύγκριση με τις σκέψεις του γονέα πάνω στο θέμα. Για παράδειγμα, «άκουσα τις σκέψεις σου, εγώ έχω μια διαφορετική άποψη, άκουσε και τη δική μου...».
- Στο σημείο αυτό μπορεί το ίδιο το παιδί, αφού αντιληφθεί ότι η άποψή του διαφέρει από αυτή του γονέα, να κάνει μια σύγκριση και μια επαλήθευση για το ποια άποψη είναι πιο κοντά στην πραγματικότητα.
- Με τον τρόπο αυτό ένα παιδί διαμορφώνει την άποψη του για ένα θέμα, νιώθοντας ότι «έχει φωνή», ότι ο λόγος του γίνεται σεβαστός και χωρίς να νιώθει ότι αυτό επιβάλλεται από τους γονείς του, αλλά προκύπτει ως λογικό συμπέρασμα σύγκρισης.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει, για παιδιά μικρότερης ηλικίας, μέσα από το παιχνίδι με κάποιους συμβολικούς ήρωες που «συζητάνε για ένα θέμα».

Ένα παιδί, όπως και ένας ενήλικας, για να κατανοήσει πληρέστερα αυτό που του λέμε χρειάζεται:

- να είναι ήρεμο,
- να έχει καλή διάθεση
- να διατηρούμε βλεμματική επαφή στο ίδιο επίπεδο
- να διατηρούμε σταθερό τόνο φωνής.
- Η παρουσία θορύβου μέσα στο σπίτι ή η ακαταστασία του δωματίου αποτελούν φυσικά εμπόδια της επικοινωνίας, γιατί δημιουργούν πολλαπλά ερεθίσματα και δυσχεραίνουν την εστίαση της προσοχής και της συγκέντρωσης στη συζήτηση,
- ο λόγος που χρησιμοποιούμε είναι σημαντικό να είναι ανάλογος των γνωστικών ικανοτήτων του παιδιού.
- Του δίνουμε το χρόνο να επεξεργαστεί και να σκεφτεί αυτά που ακούει και επαναλαμβάνουμε αν χρειαστεί.
- Λίγες ερωτήσεις τη φορά είναι πιο εύκολο να τις διαχειριστεί, για το λόγο αυτό αποφεύγουμε τον καταιγισμό ερωτήσεων ή την ταυτόχρονη αναφορά σε πολλαπλά και διαφορετικά θέματα.

Τα παιδιά σχολικής και προσχολικής ηλικίας μαθαίνουν και με τη **μίμηση**. Όταν, λοιπόν, το παιδί που δεν έχει μάθει ακόμη να εκφράζεται ή δεν νιώθει έτοιμο να εκφραστεί, παρατηρεί τους γονείς του να επικοινωνούν με τέτοιο τρόπο, είναι πολύ πιθανό, σταδιακά, να μιμηθεί τις επικοινωνιακές δεξιότητές τους. Έτσι, εάν επιθυμούμε το παιδί να εκφράζει σκέψεις και συναισθήματα, τότε, καλό είναι, να βλέπει πρώτα του γονείς του να το εφαρμόζουν μεταξύ τους.

Ένα παράδειγμα μιας πρώτης επαφής μέσω παιχνιδιού: « Έλα να γίνουμε δημοσιογράφοι. Εγώ θα σου κάνω ερωτήσεις, εσύ θα απαντάς και μετά θα το επαναλάβουμε αντίστροφα». Ενδεικτικές ερωτήσεις: *τι σε διασκεδάζει περισσότερο την τελευταία εβδομάδα; Τι θα ήθελες να προσθέσεις στις δραστηριότητες σου ή τι να αφαιρέσεις; Τι σε δυσκολεύει περισσότερο μένοντας στο σπίτι; Μπορείτε να καταγράψετε τις ερωτήσεις/απαντήσεις σε χαρτόνι ή να τις παρουσιάσετε δημιουργώντας ένα σκηνικό εκπομπής.*



Τα μέλη της Ε.Δ.Ε.Α.Υ.

Χατζηγηγοριάδου Δέσποινα- Ψυχολόγος

Καραμίντζιου Μινέρβα- Μαρία- Κοινωνική Λειτουργός