



# Τεχνικές επικοινωνίας γονέων-παιδιών

Ζωιτάκη Σοφία Γεωργία  
Ψυχολόγος, MSc – Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

# ΓΟΝΕΙΣ "ΠΡΟΤΥΠΑ "

- Οι γονείς αποτελούν πρότυπα συμπεριφοράς για τα παιδιά και ο τρόπος που τους μιλάνε έχει τεράστια επίδραση στη διαδικασία της μάθησης και στην ικανότητά των παιδιών να τους ακούνε. Ένας γονέας δεν αρκεί μόνο να καλύπτει τις υλικές ανάγκες και να φροντίζει το παιδί του, αλλά και να το μεγαλώσει ώστε να διαμορφώσει έναν **υγιή** και **επικοινωνιακό** χαρακτήρα.
- Ταύτιση και Μίμηση = Μάθηση



# Προβληματικοί τύποι γονέων:

1. υπερβολικά επιτρεπτικοί/παραχωρητικοί γονείς
  2. υπερπροστατευτικοί γονείς
  3. αποστασιοποιημένοι γονείς
  4. απορριπτικοί γονείς
  5. ευερέθιστοι γονείς
- Δεν προσφέρουν καθοδήγηση και τη δυνατότητα να αποκτήσει το παιδί τρόπους διαχείρισης των δύσκολων καταστάσεων και συναισθημάτων. Στην ουσία δεν γνωρίζουν πως να βοηθήσουν τα παιδιά τους. Έτσι τα παιδιά δεν μαθαίνουν πως να αντιμετωπίζουν και να λύνουν προβλήματα.



# Οι γονείς επικοινωνούν με τα παιδιά με τρεις τρόπους

- I. **ο επιθετικός**, που περιλαμβάνει φωνές, υποτίμηση και προσβλητικά λόγια. Τα παιδιά αντιδρούν συνήθως με περισσότερες αταξίες, με αντεπίθεση ή με φόβο ή αγνοώντας τις συνεχείς εντολές των γονιών τους.
- II. **Ο παθητικός**. Οι παθητικοί γονείς επικοινωνούν με διστακτικότητα, προσεκτικά λόγια και τόνο και δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τα παιδιά τους. Όταν πιεστούν υπερβολικά από τη συμπεριφορά των παιδιών, μπορεί ξαφνικά να κάνουν τη στάση τους επιθετική.
- III. **Ο αποφασιστικός είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας με τα παιδιά**. Είναι σταθερός, συνεπής, ξεκάθαρος, θετικός, θερμός και σίγουρος. Όταν επικοινωνείτε με τα παιδιά με αποφασιστικό τρόπο, τους δείχνετε ότι ξέρετε τι λέτε και τι κάνετε και τους προκαλείτε το ενδιαφέρον να σας ακούσουν.

# Προϋποθέσεις καλής επικοινωνίας

## ❖ Εμπιστοσύνη

- Δείξτε στα παιδιά σας εμπιστοσύνη μέσα από την **ανάληψη πρωτοβουλιών και την ενθάρρυνση** ακόμα και όταν αποτυγχάνουν να “καλύψουν” τις δικές μας προσδοκίες (όπως να γίνουν άριστοι μαθητές, αθλητές, κ.α.). Μην αναμένουμε να πετύχουν ό,τι εμείς δεν καταφέραμε σαν παιδιά!
- Δείξτε **τους εμπιστοσύνη** και δώστε τους **χώρο και χρόνο** να αποδείξουν τι μπορούν και τι θέλουν να πετύχουν. Μην καταπνίγετε τα θέλω τους με πρέπει!
- **Ενθαρρύνετε** το παιδί σας να σας μιλάει για το σχολείο, τους φίλους του, τα συναισθήματά του χωρίς περιστολές και καθωσπρεπισμούς.



# Προϋποθέσεις καλής επικοινωνίας

## ❖ Σεβασμό της αξιοπρέπειας του άλλου

- Δεν σημαίνει ότι επειδή είναι μικρότερα είναι και πιο αδύναμα και πάντα πρέπει να μας ακούνε. Μαθαίνουμε και εμείς και εκείνα. Ενθαρρύνουμε την έκφραση και όχι την καταπίεση. Πρέπει τα παιδιά να μας θεωρούν “συμμάχους” και όχι εχθρούς τους.

## ❖ Εξατομίκευση

- Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και μοναδικό! Μην ταυτίζετε τα παιδιά σας με τα αδέρφια τους ή με τους συνομηλικούς τους. Με αυτό τον τρόπο τα “φορτώνουμε” με επιπλέον ευθύνες και περιμένουμε πολύ περισσότερα ή και λιγότερα απ’ ότι πραγματικά είναι ικανά και μπορούν. Αφήστε τα, με διακριτικότητα, να δείξουν ποια είναι και τι μπορούν.



# Προϋποθέσεις καλής επικοινωνίας

## ❖ Ενεργητική ακρόαση

- Ίσως το πιο σημαντικό στοιχείο στην ανθρώπινη επικοινωνία. Ακοή! ενεργητική ακοή. Πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο σε αυτό που μας λένε και να μην “προσποιούμαστε” ότι τα ακούμε. Μην έχουμε έτοιμη την απάντηση επειδή ως “μεγαλύτεροι ξέρουμε τα πάντα”. Δώστε τους σημασία και σε ανταπόδοση θα ακούσουν και εκείνα όταν χρειαστεί. Αν δεν υπάρχει ενεργητική ακρόαση στα θέλω των παιδιών μας υπάρχουν και μη φυσιολογικοί τρόποι να μας τραβήξουν την προσοχή. Όπως αντικοινωνική συμπεριφορά, απόπειρα αυτοκτονίας, αυτοτραυματισμοί, ζήλεια, απόσυρση, κ.α.

## ❖ Συνεργασία

- Μάθετε να συνεργάζεστε με τα παιδιά σας. Μην περιμένετε να αναπτύξουν πρωτοβουλία και αυτοπεποίθηση αν σας ακολουθούν πάντα. Αφήστε τα να κάνουν λάθη και μετά να τους δείξετε το σωστό. Συζητήστε μαζί τους τι είναι σωστό και τι είναι λάθος.

# Προϋποθέσεις καλής επικοινωνίας

## ❖ Επιβράβευση

- Αναγνωρίστε ότι πετυχαίνουν και δώστε αξία στην προσπάθειά τους. Ακόμα και στην αποτυχία βρείτε κάτι θετικό και δώστε τους κίνητρο να είναι ακόμα καλύτεροι την επόμενη φορά. Μην αναμένετε με την πρώτη να τα καταφέρουν.

## ❖ Οριοθέτηση

- Είμαστε σύμμαχοι, τα ακούμε, τα σεβόμαστε αλλά υπάρχουν και όρια στις σχέσεις μας μαζί τους. Οριοθετώντας τη σχέση μας, μαθαίνουν να οριοθετούνται και στο σχολείο και με τους φίλους τους και να μην οδηγούνται σε εξαρτήσεις και εθισμούς. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ο εθισμός στην τηλεόραση και στα παιχνίδια. Πρέπει να τους θέσουμε όρια και μέτρο στη συμπεριφορά τους. Μέτρο όμως, πρέπει να υπάρχει και στη δική μας ζωή και συμπεριφορά.



- 
- 
- Οι παραπάνω κανόνες αποδεικνύονται σημαντικοί στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς η εφαρμογή τους δημιουργεί **ισότιμες** και **ισορροπημένες σχέσεις**.

# Τεχνικές Επιτυχημένης Επικοινωνίας

- ✓ **Πείτε το όνομα του παιδιού στην αρχή της φράσης.** Αυτό βοηθάει να τραβήξετε την προσοχή του πριν στείλετε το μήνυμα που θέλετε.
- ✓ **Θετική Διατύπωση.** Αποφύγετε να λέτε «μη», «όχι», «δεν» όλη την ώρα. Τις περισσότερες φορές, όταν λέμε π.χ. «Μην σέρνεις το παλτό σου στο χώμα», το παιδί κάνει ακριβώς το αντίθετο. Αντί γι' αυτό λοιπόν, μπορείτε να του πείτε τι θέλετε να κάνει. Π.χ. «Κράτησε το παλτό σου ψηλά ώστε να μείνει καθαρό.»
  - Αυτό απαιτεί αρκετή σκέψη και εξάσκηση αλλά πραγματικά αξίζει την προσπάθεια.
  - Επίσης, **αποφύγετε να χρησιμοποιείτε άσχημους χαρακτηρισμούς, λέξεις που γελοιοποιούν το παιδί** (π.χ. «Κάνεις σαν μωρό!») ή το ντροπιάζουν («Ντράπηκα τόσο πολύ για σένα σήμερα!»). Αυτό το είδος έκφρασης κάνει το παιδί να απομονώνεται από το γονέα, να νιώθει ανάξιο και γενικά να σχηματίζει κακή αντίληψη για τον εαυτό του.
  - Παραδείγματα θετικής διατύπωσης: «Μου αρέσει που θυμήθηκες να τακτοποιήσεις τα παιχνίδια σου», «Σ' ευχαριστώ που με βοήθησες να καθαρίσω την κουζίνα», «Χάρηκα πολύ για την προσπάθειά σου να μοιραστείς τα πράγματά σου με την αδερφή σου»

# Τεχνικές Επιτυχημένης Επικοινωνίας

- ✓ **Οπτική επαφή.** Μπορεί να χρειαστεί να κατεβείτε στο ύψος του ή να καθίσετε στο τραπέζι μαζί του.
- ✓ **Κατάλληλο τόνο φωνής.** Όταν το παιδί ουρλιάζει, μην προσπαθείτε να το συναγωνιστείτε. Περιμένετε να ηρεμήσει και μετά μιλήστε του. Όταν χρησιμοποιείτε ως επί το πλείστον την κατάλληλη ένταση φωνής, τότε θα μπορέσετε να τραβήξετε την προσοχή του αν υψώσετε τη φωνή σε μια επείγουσα κατάσταση. Θα σας προσέξει γιατί αυτό είναι κάτι που συμβαίνει σπάνια.
- ✓ **Θέτουμε όρια υγιή και σαφή** (ούτε αυστηρά ούτε ελαστικά). Υπάρχει διπλός κίνδυνος: αφενός τα παιδιά να γίνουν φοβικά, να έχουν άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση γιατί δεν δίνεται η δυνατότητα για αυτενέργεια και πρωτοβουλία ή να γίνουν αντιδραστικά και αφετέρου τα παιδιά μπερδεύονται και χαόνονται.



# Τεχνικές Επιτυχημένης Επικοινωνίας

- ✓ **Αποδοχή.** Όταν δείχνετε στο παιδί ότι το αποδέχεστε και το αγαπάτε όπως ακριβώς είναι, θα νιώθει άνετα να μοιράζεται τα συναισθήματα και τα προβλήματά του μαζί σας. Θα ξέρει ότι καθώς μεγαλώνει και αλλάζει, θα είστε δίπλα του πάντα. Δεν χρειάζεται να αποδέχεστε την ακατάλληλη συμπεριφορά όπως είναι η βία και η κοροϊδία. Αλλά μπορείτε να αποδέχεστε και να αγαπάτε το παιδί σας με το χαρακτήρα που έχει, την προσωπικότητά του και τα ενδιαφέροντά του.
- ✓ **Αναγνώριση και αποδοχή συναισθήματος.**

# Τεχνικές Επιτυχημένης Επικοινωνίας

- ✓ **Εναλλακτική πρόταση και διαπραγμάτευση.** Προκειμένου να συνεργαστεί το παιδί μαζί σας, είναι σημαντικό να καταλάβει **γιατί** του ζητάτε να κάνει κάτι και **πως θα το ωφελήσει**. Χρειάζεται να καταλάβει πόσο σημαντικό είναι να ακολουθήσει τις οδηγίες σας.
  - Παράδειγμα:
    - «Όταν τελειώσεις τα μαθήματά σου, μπορείς να δεις τηλεόραση». «Ποιο βιβλίο θέλεις να διαβάσεις, αυτό ή εκείνο;»
  - Όταν χρησιμοποιείτε λέξεις όπως: **«όταν» και «ποιο»**, το παιδί νιώθει ότι έχει επιλογές, ακόμη κι αν δεν υπάρχει ουσιαστικά περιθώριο διαπραγμάτευσης. Αυτό λειτουργεί πολύ καλύτερα από τις δηλώσεις τύπου «αν ...».
  - Επίσης, προσπαθήστε να συμπεριλάβετε το παιδί στο να λύσετε ένα πρόβλημα. Ζητήστε να σκεφτεί και να δώσει λύση.
  - Προσπαθήστε να δίνετε εναλλακτικές αντί να λέτε ένα σκέτο «όχι» ή «μη».





# Τεχνικές Επιτυχημένης Επικοινωνίας

- ✓ **Καλούς τρόπους.** Μάθετε στο παιδί να λέει «παρακαλώ» και «ευχαριστώ» και χρησιμοποιήστε και σεις αυτές τις φράσεις προς το παιδί, ώστε να έχει ένα καλό πρότυπο να μιμηθεί.
- ✓ **Ανοιχτές ερωτήσεις.** Βοηθούν το παιδί να σκεφτεί περισσότερο και να ανοίξει το μυαλό του. Το προσκαλούν να πει περισσότερα και να μοιραστεί τις ιδέες και τα συναισθήματά του.
- Επίσης, ανταποκριθείτε στις ιδέες του, για να του δείξετε ότι ενδιαφέρεστε γι' αυτά που λέει και ότι είναι σημαντικά για σας, π.χ. «Σοβαρά;», «Καταλαβαίνω», «Και τι γίνεται με το ...», «Ενδιαφέρον!»



# Τεχνικές Επιτυχημένης Επικοινωνίας

- ✓ **Εξηγήστε μιλώντας σε πρώτο πρόσωπο.** Αντί να δίνετε εντολές, πείτε στο παιδί τι θέλετε εσείς. Π.χ. πείτε «Θα ήθελα να έρθεις εδώ σε παρακαλώ» αντί «Έλα εδώ!». Αυτός ο τρόπος είναι πολύ πιο αποτελεσματικός για να σας ακούσει το παιδί. Επίσης το βοηθάει να είναι πιο προσεκτικό σε ότι κάνει και πιο υπεύθυνο σε σχέση με τη συμπεριφορά του.
- ✓ **Ελέγξτε αν σας κατάλαβε.**
- ✓ **Μην διακόπτετε το παιδί.** Γιατί έτσι θα χάσει το ενδιαφέρον του στο να μοιράζεται τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του μαζί σας. Επιλέξτε μια άλλη στιγμή για να του υπενθυμίσετε κάποιον κανόνα ή να κάνετε κάποια παρατήρηση.



# Συμπερασματικά...

- Δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι γονείς δε “γεννηθήκατε”, αλλά γίνετε ύστερα από δική σας επιλογή. Για να μπορέσει όμως ο γονιός να πετύχει στη σχέση του με το παιδί του οφείλει να δημιουργήσει εκείνες τις συγκυρίες που θα επιτρέψουν καλή επικοινωνία, συνεργασία και αλληλοκατανόηση.
- Να θυμάστε ότι...**ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΛΕΝΕ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΤΟΥΣ ΦΩΝΗ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΝ!**