

# **ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ** **ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ** **ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Εισηγήτρια: Μαρία Κίτσα,

Ψυχολόγος-Επιστημονικό Στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης των  
Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΠΕ Ευβοίας



# ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕ ΕΥΒΟΙΑΣ

- Μη κερδοσκοπικός οργανισμός
- Ξεκίνησε τη λειτουργία του το 1998
- Έχει έδρα τη Χαλκίδα και παρέχει δωρεάν υπηρεσίες σε όλη την Εύβοια και στη Σκύρο
- Ιδρύθηκε μετά από εξαγγελία του Υπουργείου Υγείας για τη δημιουργία Κέντρων σε κάθε νομό της χώρας
- Είναι σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ και την τοπική αυτοδιοίκηση

# ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

Παροχή υπηρεσιών **πρωτογενούς/καθολικής πρόληψης:**

- Παρεμβάσεις ευρείας κλίμακας σε υγιή πληθυσμό που έχουν στόχο να αποτρέψουν ή να αναβάλουν την έναρξη χρήσης ουσιών ή άλλων δυσλειτουργικών συμπεριφορών σε νεαρά άτομα, καλλιεργώντας τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες
- Απευθύνονται είτε άμεσα σε παιδιά και νέους, είτε σε ομάδες που έρχονται σε επαφή μαζί τους (γονείς, εκπαιδευτικοί)

# ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ

Από την νηπιακή και πρώτη παιδική ηλικία γιατί:

- στις ηλικίες αυτές μπαίνουν οι πρώτες βάσεις για τη δημιουργία αρχών, αξιών και στάσεων ζωής
- οι επιδράσεις που το παιδί δέχεται σε αυτές τις ηλικίες από τους «σημαντικούς άλλους» είναι καθοριστικές

# ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΓΟΝΕΙΣ

- **Ομιλίες ενημέρωσης-ευαισθητοποίησης** σε γονείς πάνω σε θέματα που αφορούν το ρόλο τους
- **Ομάδες γονέων βιωματικού χαρακτήρα** (15-20 ατόμων), με στόχο την ενδυνάμωση των γονέων και τη βελτίωση των σχέσεων με τα παιδιά

Θέματα ομάδας: διερεύνηση αναγκών γονέων και παιδιών, τρόποι ουσιαστικής επικοινωνίας, ενίσχυση αυτοεκτίμησης, αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, επίλυση συγκρούσεων κ.α.

Διάρκεια παρέμβασης: 6 δίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις

- **Ατομικές συναντήσεις** για βραχεία συμβουλευτική/υποστήριξη σε γονείς πάνω σε θέματα διαχείρισης συμπεριφοράς των παιδιών

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Οι περισσότεροι άνθρωποι εξισώνουν την έννοια της **επικοινωνίας** με την **ομιλία**. Στην πραγματικότητα, **η ομιλία είναι μόνο ένα μέρος της επικοινωνίας** και ίσως το λιγότερο σημαντικό.

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Επικοινωνία** είναι μία διαδικασία επαφής, η οποία καλύπτει ανθρώπινες ανάγκες και επηρεάζεται από παράγοντες που τη διευκολύνουν ή τη δυσχεραίνουν.

Μέσω αυτής, εκφράζουμε επιθυμίες, ανάγκες, φόβους, επιλογές, αναζητούμε συμβουλές και βοήθεια με λεκτικά και μη λεκτικά μέσα.

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ό,τι κάνουμε στις σχέσεις μας με τα παιδιά είναι μια μορφή επικοινωνίας. Οι λέξεις, ο τόνος φωνής, η γλώσσα του σώματος ασκούν δυναμική επιρροή στη ζωή ενός παιδιού.

Η επικοινωνία μας μέσα στην οικογένεια μπορεί να στείλει μηνύματα σεβασμού, αποδοχής, κατανόησης, τρυφερότητας. Ή...ακριβώς τα αντίθετα.

Επίσης, ο τρόπος που επικοινωνούμε με τα παιδιά είναι υπεύθυνος για το είδος της σχέσης που θα έχουμε μαζί τους αλλά και το είδος της σχέσης που θα έχουν με τον εαυτό τους και τους άλλους.



# ΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ

- Δεν αφήνουμε τον άλλον να ολοκληρώσει αυτό που θέλει να μας πει
- Δεν έχουμε οπτική επαφή ή αποσπάται η προσοχή μας
- Κρίνουμε, κατηγορούμε, πιέζουμε, απειλούμε, διατάζουμε, ειρωνευόμαστε, φωνάζουμε ή γελάμε με τον άλλον

Παραδείγματα:

*«Το λάθος είναι όλο δικό σου, είσαι τελείως απρόσεκτος»* (κριτική, κατηγορίες)

*«Αν ξαναμιλήσεις έτσι, θα το πω στον πατέρα σου και θα σου πάρω το τάμπλετ»* (προειδοποίηση, απειλές)

*«Τι κλαις τώρα για αυτό; Σαν μωρό κάνεις»* (γελοιοποίηση, μη αποδοχή συναισθήματος)

*«Μάζεψε αμέσως το δωμάτιο σου»* (διαταγές)

# ΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ

- Χρησιμοποιούμε χαρακτηρισμούς για την προσωπικότητα του άλλου (ταμπέλες που ενσωματώνονται εύκολα από τα παιδιά)

*«Είσαι ανώριμος και ανεύθυνος»*

- Σπεύδουμε να δώσουμε συμβουλές που δεν μας έχουν ζητηθεί ή να κάνουμε κήρυγμα, μάθημα ηθικής

*«Να πας να ζητήσεις αμέσως συγγνώμη και να τα ξαναβρείτε»*

- Δίνουμε διφορούμενα, ασαφή ή μπερδεμένα μηνύματα (ασυμβατότητα λεκτικής και εξωλεκτικής επικοινωνίας)

- Δε σεβόμαστε τη γνώμη και τα συναισθήματα του άλλου

*«Δε μπορεί να είναι τόσο κακός ο δάσκαλός σου. Δε σε βοηθάει να νευριάζεις μαζί του»*

- Βάζουμε τον άλλο σε θέση άμυνας με συνεχείς ερωτήσεις

*«Γιατί πήγες εκεί; Ποιος σου το είπε; Πώς το σκέφτηκες;»*

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩΝΤΑΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- **Ακούστε περισσότερο από όσο μιλάτε.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναπτύξουν τη σκέψη τους και αφήστε τα να τελειώσουν αυτό που λένε
- **Ακούστε το βαθύτερο νόημα** που κρύβεται πίσω από τα λόγια των παιδιών και **εστιάστε στο συναίσθημα** (Ενεργητική Ακρόαση)  
*«Φαίνεσαι πολύ απογοητευμένη με τη συμπεριφορά της φίλης σου»*
- **Σεβαστείτε τις απόψεις, τις ιδέες τους και τα συναισθήματά τους,** ακόμη κι αν είναι διαφορετικά από τα δικά σας
- **Αποφύγετε να δίνετε συμβουλές,** ειδικά όταν δεν σας έχουν ζητηθεί, και ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν τις δικές τους λύσεις στα προβλήματά τους  
*«Τι θα μπορούσες να κάνεις ώστε να λυθεί η παρεξήγηση με την Κατερίνα;»*

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩΝΤΑΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- Όταν ασκείται κριτική, **υπογραμμίστε τη συμπεριφορά που δε σας αρέσει με σαφήνεια**, χωρίς να μειώνετε το παιδί και δώστε συγκεκριμένες πληροφορίες για αυτό που προτιμάτε να κάνει.

*«Όταν μιλάς με αυτόν τον τρόπο στον αδερφό σου πραγματικά νιώθω απογοητευμένη. Μπορείς να εκφράσεις τη διαφωνία σου χωρίς να χρησιμοποιείς προσβλητικά λόγια»*

- **Να είστε ανοιχτοί σε ερωτήσεις** οποιουδήποτε θέματος επιθυμεί το παιδί και να απαντάτε με ειλικρίνεια και σε γλώσσα ανάλογη με την ηλικία του
- **Παρατηρήστε και μιλήστε συγκεκριμένα για τα θετικά χαρακτηριστικά και τις καλές συμπεριφορές του παιδιού** και για όλα όσα σας ευχαριστούν στη σχέση μαζί του

*«Ήταν πολύ ευγενικό που μοιράστηκες τα μπισκότα σου με το άλλο παιδί»*

*«Απόλαυσα πραγματικά τη βόλτα μας σήμερα»*

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩΝΤΑΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- **Επιβραβεύστε την οποιαδήποτε καλή προσπάθεια, όχι μόνο το καλό αποτέλεσμα**  
*«Παλαιότερα δυσκολευόσουν στα μαθηματικά, αλλά τώρα βλέπω ότι έχεις βελτιωθεί πολύ»*
- **Δείξτε εμπιστοσύνη στα παιδιά.** Όταν πιστεύουμε ότι αυτά είναι ικανά, ότι αξίζουν τότε βελτιώνουμε τη σχέση μαζί τους, αλλά και την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους  
*«Πιστεύω ότι είσαι ικανή να βρεις λύση σε αυτό το ζήτημα»*
- **Μείνετε στο παρόν και αποφύγετε** τη χρήση όρων όπως «**πάντα**» ή «**ποτέ**»  
*«Πάντα αργείς»*  
*«Ποτέ δεν τακτοποιείς τα πράγματά σου»*
- **Μετακινηθείτε** από τις προστακτικές άρνησης σε **περισσότερες παροτρύνσεις**  
*«Σε παρακαλώ, μίλα πιο σιγά»*, αντί για *«Μη φωνάζεις»*

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩΝΤΑΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- Χρησιμοποιείτε ήπιο τόνο φωνής και προσπαθήστε να είστε **ψύχραιμοι**
- Βρείτε την **κατάλληλη ώρα** και το **σωστό τόπο** για να μιλήσετε
- **Σεβαστείτε την άρνηση** των παιδιών να μιλήσουν
- Βάλτε **όρια** και **κανόνες** σε ένα λογικό πλαίσιο και φροντίστε για την τήρησή τους
- Προσπαθήστε να έχετε **ρεαλιστικές προσδοκίες** από τα παιδιά σας (τις οποίες αναπροσαρμόζετε ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους) και κάντε τις σαφείς και ξεκάθαρες
- Μάθετε να **ζητάτε τη γνώμη** και τις **συμβουλές των παιδιών σας** για θέματα που αφορούν τη ζωή της οικογένειας
- Επιστρατεύστε το **χιούμορ** σας και βρείτε αφορμές να διασκεδάσετε με τα παιδιά σας

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η ικανότητα για επικοινωνία δεν είναι μόνο «χάρισμα», είναι κάτι που μαθαίνεται. Αυτό σημαίνει ότι όλοι μπορούμε να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά όταν καλλιεργήσουμε αυτή τη δεξιότητα.

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

## Μην ξεχνάτε:

- Δεν είναι εύκολο να αλλάξουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε «εν μια νυκτί», αλλά μπορούμε να προσπαθήσουμε
- Τα αποτελέσματα της αλλαγής δεν είναι πάντα άμεσα ορατά, αλλά μακροπρόθεσμα οι αλλαγές θα βοηθήσουν τις ενδοοικογενειακές μας σχέσεις
- Εφαρμόστε πρώτοι αυτά που ζητάτε. Τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα από αυτά που ζουν και όχι τόσο από αυτά που ακούν  
*«Τα παιδιά κλείνουν τα αυτιά τους στις συμβουλές αλλά ανοίγουν τα μάτια τους στα παραδείγματα»*
- Ο τρόπος που επικοινωνούμε αποτελεί πρότυπο που τα παιδιά θα αναπαράγουν στις σχέσεις τους με τους άλλους



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Δεν υπάρχει συνταγή για την τέλεια επικοινωνία, όπως δεν υπάρχουν και τέλειοι γονείς.

Υπάρχουν οι «**αρκετά καλοί γονείς**», οι γονείς που **προσπαθούν**, που **φροντίζουν** την προσωπική τους ανάπτυξη και αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους και τα παιδιά τους με **σεβασμό, αποδοχή και κατανόηση**.

Αυτοί οι γονείς μπορούν να **απολαύσουν** την επαφή και τη σχέση με την οικογένειά τους, αναγνωρίζοντας ότι υπάρχουν μέρες δύσκολες, με συγκρούσεις, διαφωνίες, αντιφατικά και μπερδεμένα συναισθήματα, έχοντας για πυξίδα την **αγάπη** για την οικογένειά τους και την **ανοιχτή, ουσιαστική επικοινωνία** μέσα σε αυτή.

**«Η επικοινωνία είναι για τις σχέσεις ότι η ανθρώπινη αναπνοή για τη διατήρηση της ζωής»**

*Virginia Satir, 1916-1988, Αμερικανίδα οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέας*

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής  
Υγείας ΠΕ Ευβοίας

