



Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων
& Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Π.Ε. Δράμας

Διεύθυνση: Θεμιστοκλέους 2 Δράμα, 66100
Τηλ. Κέντρο: 25210 30053
Fax: 25210 58354
Ηλεκτρονική διεύθυνση: drasidrama@gmail.com
Ηλεκτρ. σελίδα: www.drasidramas.blogspot.com

Σε συνεργασία με τον ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



Συζητώντας για την επικοινωνία στην οικογένεια

Ο άνθρωπος έχει έμφυτη την ανάγκη για επικοινωνία από την στιγμή της σύλληψης του, ως έμβρυο, μέχρι και τον θάνατό του. Όλα τα έμβια όντα έχουν ανάγκη την επικοινωνία και επικοινωνούν μεταξύ τους με τους δικούς τους τρόπους. Ο άνθρωπος, σε σχέση με τα υπόλοιπα όντα, έχει αναπτύξει την ομιλία και την χρησιμοποιεί στην επικοινωνία του. Υπάρχουν εκατομμύρια λέξεις, χιλιάδες γλώσσες που παράγουν διαφορετικά νοήματα. Αυτό είναι που κάνει και την επικοινωνία δύσκολη & πολύπλοκη. Πολλές φορές άλλο θέλουμε να πούμε, άλλο λέμε και άλλο εννοούμε. Άλλο λέμε σε κάποιον διαφορετικά μπορεί να το εκλάβει. Άλλο μπορεί να μας λένε και λόγω αναρίθμητων παραγόντων που μας επηρεάζουν την δεδομένη στιγμή άλλο να καταλαβαίνουμε. Όπως σε όλες τις σχέσεις έτσι και στις οικογενειακές η επικοινωνία αποτελεί ίσως τον σημαντικότερο παράγοντα ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά το οικογενειακό σχήμα όποια μορφή και να έχει. Οι ίδιοι μας κάνουμε την επικοινωνία μας δύσκολη. Ο πρώτος που πρέπει να επικοινωνήσουμε είναι ο εαυτός μας. Να καταλάβουμε ποιο είμαστε, τι θέλουμε, σε τι φάση βρισκόμαστε την δεδομένη στιγμή, τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να κάνουμε. Όταν μπορούμε να δούμε τις δικές μας δυνάμεις και αδυναμίες τότε μπορούμε να επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά και με τους

γύρω μας. Δημιουργώντας την οικογένειά μας δυο άνθρωποι προσπαθούμε να ενώσουμε τις ζωές μας. Άλλα στοιχεία φέρνει ο ένας στην σχέση και άλλα ο άλλος και προσπαθούν όλα αυτά να συνεργαστούν, να γίνει μια μίξη αποτελεσματική για να μπορεί να λειτουργήσει η νέα οικογένεια. Τα βιώματά μας, οι γνώσεις μας, οι αξίες μας, οι στάσεις μας, τι έχουμε μάθει από τις δικές μας οικογένειες μας επηρεάζουν. Οδηγίες χρήσης δεν υπάρχουν για τα προβλήματα που συνεχώς καλούμαστε να επιλύουμε στα σπίτια μας. Η κάθε οικογένεια αποτελείται από διαφορετικούς ανθρώπους και είναι διαφορετική. Ακόμη και όταν κάποιο ζευγάρι χωρίσει θα πρέπει πάντα να έχει στο μυαλό του ότι χωρίζουν ως σύζυγοι και όχι ως γονείς. Η πρόκληση που έχουν να αντιμετωπίσουν είναι να διατηρήσουν μια λειτουργική επικοινωνία χωρίς εντάσεις προς όφελος των παιδιών. Όλες μας οι συμπεριφορές είναι παράδειγμα για τα παιδιά μας ακόμη και όταν διαφωνούμε τους δείχνουμε τρόπους αντιμετώπισης μιας διαφωνίας. Η επικοινωνία είναι μια από τις δεξιότητες την οποία εμείς διδάσκουμε στα παιδιά μας και με τα λόγια και με τις πράξεις μας. Είναι η πρώτη που πρέπει να τους διδάξουμε γιατί θα την χρειαστούν σε κάθε φάση της ζωής τους. Ένα σπίτι με λειτουργική επικοινωνία μπορεί να αντιμετωπίσει κάθε δυσκολία. Καλλιεργώντας την επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας μπορούμε ευκολότερα να καλλιεργήσουμε και τις υπόλοιπες δεξιότητες όπως είναι η οριοθέτηση, ο σεβασμός του εαυτού μας και των άλλων, το πώς κάνουμε σχέσεις και όλες οι συζητήσεις γίνονται πιο εύκολα. Δεν είναι όλες οι στιγμές ευχάριστες και δεν μπορούμε πάντα να διαχειριζόμαστε το ίδιο αποτελεσματικά όλες τις καταστάσεις όμως και αυτό είναι διδακτικό και για εμάς και για τα παιδιά γιατί και η ζωή εκτός οικογένειας κάθε άλλο παρά εύκολη είναι. Καλό θα είναι να

έχουμε στο μυαλό μας ότι δεν θα είμαστε για πάντα μαζί με τα παιδιά μας, μεγαλώνοντας θα πρέπει να τα εξοπλίσουμε με εκείνες τις δεξιότητες ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την κάθε δυσκολία.

ΤΖΑΦΟΥ ΜΑΡΘΑ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ Κ.Π ΔΡΑΣΗ