

«ΑΚΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ; Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026



Μια επικοινωνιακή σχέση θέλει χρόνο και υπομονή. Δεν χτίζεται από τη μία μέρα στην άλλη.

Και να μη ξεχνάμε ότι τα παιδιά θα μάθουν να ακούνε τους γονείς τους, όταν οι γονείς μάθουν να ακούνε πραγματικά τα παιδιά τους...

Τι είναι η επικοινωνία;

Επικοινωνία σύμφωνα με το λεξικό σημαίνει μεταβίβαση ή ανταλλαγή μηνυμάτων ή πληροφοριών. Το ρήμα επικοινωνώ σημαίνει κάνω κοινωνό κάποιον άλλον για κάτι, μοιράζομαι.

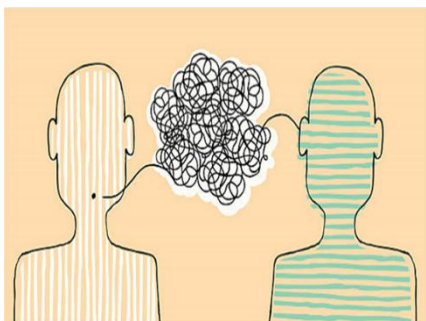
Ωστόσο, η ανταλλαγή των μηνυμάτων ανάμεσα στα ανθρώπινα όντα δεν μοιάζει να είναι απλή υπόθεση. Ο τρόπος που επικοινωνούμε είναι αυτός που μπορεί να δημιουργήσει ή/και να λύσει προβλήματα στις σχέσεις μας με τους άλλους.

Σημαντικά σημεία :

- Το μήνυμα που αποστέλλεται δεν ταυτίζεται με το μήνυμα που προσλαμβάνεται. Ερμηνεύουμε τα μηνύματα που λαμβάνουμε με βάση προσωπικά βιώματα, αντιλήψεις, πεποιθήσεις, αξίες.
- Χρειάζεται να λαμβάνουμε υπόψη μας το πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται η επικοινωνία (πού, μεταξύ ποιων, κάτω από ποιες συνθήκες κ.ά.).
- Κάθε συμπεριφορά ή μη συμπεριφορά ανάμεσα στους ανθρώπους αποτελεί επικοινωνία. Δεν μπορεί κάποιος να μην επικοινωνεί.
- Η επικοινωνία είναι δύο ειδών : λεκτική και μη λεκτική (τόνος φωνής, χειρονομίες, στάση σώματος, εκφράσεις προσώπου, κ.ά.).

Επικοινωνία στην οικογένεια

Η επικοινωνία στην οικογένεια είναι πολύ σημαντική, καθώς αποτελεί τη βάση για υγιείς σχέσεις, συναισθηματική ασφάλεια και σωστή ανάπτυξη των παιδιών.



Πιο συγκεκριμένα:

- ✓ **Ενδυναμώνει τη σχέση γονέα-παιδιού:** Όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι τα ακούμε πραγματικά, δημιουργείται εμπιστοσύνη και συναισθηματική ασφάλεια.
- ✓ **Μειώνει τις συγκρούσεις:** Οι συχνές, ανοιχτές συζητήσεις βοηθούν τα παιδιά να κατανοούν κανόνες και προσδοκίες και να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους.
- ✓ **Υποστηρίζει την ανάπτυξη:** Η επικοινωνία διδάσκει στα παιδιά πώς να εκφράζουν συναισθήματα, να επιλύουν προβλήματα και να συνεργάζονται με άλλους.

Τα παιδιά μαθαίνουν να επικοινωνούν παρακολουθώντας και μιμούμενα τους γονείς.

Άρα έχει σημασία και πώς το ζευγάρι επικοινωνεί μεταξύ του αλλά και πώς και οι δύο γονείς επικοινωνούν με το παιδί.

Εμπόδια στην επικοινωνία

- **Έλλειψη χρόνου:** Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, η εργασία και οι υποχρεώσεις μειώνουν τον ποιοτικό χρόνο επικοινωνίας.
- **Έλλειψη σαφών ορίων:** Όταν δεν είναι σαφείς οι κανόνες, οι ρόλοι και οι προσδοκίες, τα παιδιά δεν ξέρουν τι να περιμένουν ή πώς να εκφράζονται.
- **Αποφυγή συζητήσεων για δύσκολα θέματα:** Ο φόβος της σύγκρουσης ή της διαχείρισης έντονων συναισθημάτων μπορεί να μπλοκάρει τον διάλογο.
- **Υπερβολική κριτική, έλλειψη ενθάρρυνσης, υποτιμητικοί χαρακτηρισμοί, απειλές:** Τα παιδιά μπορεί να κλείνονται όταν νιώθουν ότι πάντα κρίνονται.
- **Στρες και κόπωση:** Όταν οι γονείς ή τα παιδιά είναι κουρασμένα ή αγχωμένα, η επικοινωνία γίνεται πιο δύσκολη.
 - **Μηνύματα που συγχέουν:** Όταν υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ λόγων και γλώσσας σώματος (π.χ. λέω "είμαι καλά" αλλά με θλιμμένη έκφραση) ή αντίφαση, τα παιδιά δεν ξέρουν τι να πιστέψουν.
 - **Τεχνολογία και οθόνες:** Η υπερβολική χρήση κινητών ή τηλεόρασης περιορίζει τις ουσιαστικές οικογενειακές συνομιλίες.

Βασικές δεξιότητες που
διευκολύνουν την επικοινωνία μέσα
στην οικογένεια:

Ακούμε «ενεργά» : Με το βλέμμα μας, τη στάση μας δείχνουμε στον άλλον «Σε ακούω, σου δίνω την προσοχή μου». Δεν διακόπτουμε, αφήνουμε τον άλλο να ολοκληρώσει.

Δείχνουμε τον τρόπο : Στα μικρά παιδιά δείχνουμε πώς επικοινωνούμε, έχουμε οπτική επαφή, χρησιμοποιούμε το όνομά τους, αξιοποιούμε και μη λεκτικούς τρόπους (νεύματα, κινήσεις, μορφασμούς, χειρονομίες).

Κάνουμε ερωτήσεις : Επιλέγουμε ανοικτές ερωτήσεις για να παροτρύνουμε τον άλλο να συνεχίσει και να πει περισσότερα π.χ. «Θα ήθελες να μου πεις περισσότερα για αυτό;», «Τι νιώθεις;».

Είμαστε συγκεκριμένοι και σαφείς : Εκφράζουμε με ακρίβεια αυτό που θέλουμε να πούμε, για να είναι πιο εύκολο για το παιδί να κατανοήσει το μήνυμα.

Μιλάμε για τα συναισθήματά μας : π.χ. «Νιώθω απογοητευμένος όταν έρχομαι να σε πάρω και δεν είσαι εκεί» αντί «Ποτέ δεν είσαι στη θέση σου».



Χρησιμοποιούμε θετικές διατυπώσεις : Όχι συνέχεια «δεν, μην, όχι». Με τη θετική διατύπωση δείχνουμε στο παιδί τι θέλουμε να κάνει π.χ. αντί «μην τρως με τα χέρια», «χρησιμοποίησε το πιρούνι σου».

Αποφεύγουμε τους χαρακτηρισμούς : «π.χ. τώρα κάνεις σαν μωρό». Οι θετικές και ευγενικές λέξεις δημιουργούν ένα ευχάριστο κλίμα στην οικογένεια και ενθαρρύνουν τα παιδιά.

Ζητάμε τη γνώμη τους για θέματα που τους αφορούν ανάλογα με την ηλικία τους.

Δίνουμε χρόνο : Τα παιδιά/ οι έφηβοι μπορεί σε μια δεδομένη στιγμή να μη θέλουν να μιλήσουν. Δείχνουμε ότι είμαστε στη διάθεσή τους όταν θελήσουν να μιλήσουν.

Μιλάμε και για τα καλά : Για όσα είμαστε περήφανοι και για αυτά που μας ευχαριστούν και όχι μόνο για τα προβλήματα.

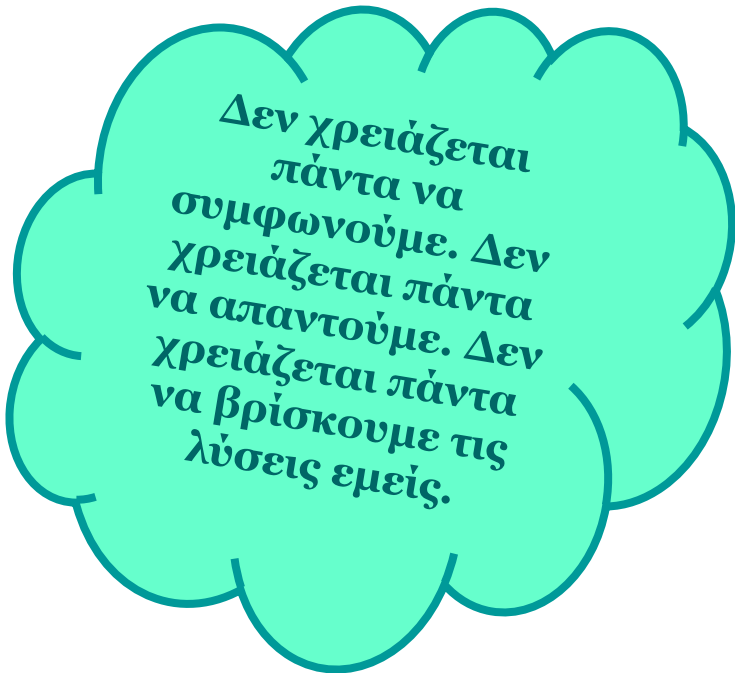
Απευθυνόμαστε ανάλογα με την ηλικία : Ο τρόπος, το ύφος, η διάρκεια και το επίπεδο λεπτομέρειας είναι ανάλογος με την ηλικία τους. Ακόμα και αν θεωρούμε ότι ένα παιδί είναι πιο ώριμο ή πιο έξυπνο από τα συνομήλικα του. Τα πιο μικρά παιδιά χρειάζονται απλά λόγια και οπτικά παραδείγματα, ενώ οι έφηβοι περισσότερη λογική και συμμετοχή στη συζήτηση.

Είμαστε σύντομοι : Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο πιο σύντομοι είμαστε. Αυτό δεν σημαίνει ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες κάνουμε διάλεξη.

Λέμε την αλήθεια στα παιδιά : Δεν χρειάζεται να ενημερώνουμε τα παιδιά για τα πάντα. Τους αναφέρουμε ότι χρειάζεται να γνωρίζουν χωρίς να ξεχνάμε την ηλικία τους, τη θέση τους (είναι τα παιδιά) και την προσωπικότητά τους.

Βρίσκουμε τις κατάλληλες συνθήκες : Διαλέγουμε τον χρόνο και τον τόπο για να συζητήσουμε με ήρεμη διάθεση και διαθεσιμότητα.

Ενθαρρύνουμε την έκφραση : Ωθούμε το παιδί να εκφράσει τις σκέψεις, τις απόψεις του, τις ιδέες του, τα συναισθήματά του, να διατυπώσει τα ερωτήματά του.



Στην εφηβεία...



- Διαφυλάσσουμε την ιδιωτικότητα που έχουν ανάγκη οι έφηβοι, ακόμα και από εμάς.
- Αφήνουμε χρόνο και χώρο στον έφηβο να επεξεργαστεί σκέψεις και συναισθήματα.
- Η συζήτηση και η επικοινωνία δεν επιβάλλονται, αλλά δημιουργούνται και καλλιεργούνται.
- Βρίσκουμε κοινά ενδιαφέροντα (άθλημα, θέατρο ..) ή τους ζητάμε να μας μιλήσουν για τα δικά τους ενδιαφέροντα.
- Εμπλέκουμε τους εφήβους στη διοργάνωση οικογενειακών projects.
- Τους αναγνωρίζουμε τις επιτυχίες, τις προσπάθειες και τις θετικές συμπεριφορές.
- Ζητάμε τη γνώμη τους για θέματα που τους αφορούν. Αναλαμβάνουμε την ευθύνη της απόφασης με βάση και τις δικές τους προτάσεις.

Δημιουργώντας ρουτίνες επικοινωνίας

- Καθιερώνουμε μικρά διαλείμματα στην καθημερινότητά μας, με την παρουσία όλων των μελών, γύρω από το τραπέζι ή από μία δραστηριότητα (ταινία, συμμάζεμα σπιτιού).
- Περνάμε ελεύθερο χρόνο χωρίς οθόνες.
- Αφήνουμε στο καθημερινό και σίγουρα στο εβδομαδιαίο μας πρόγραμμα χρόνο για παιχνίδι και διασκέδαση.
- Σχεδιάζουμε όλοι μαζί τις διακοπές και τις εξόδους μας.
- Ενισχύουμε τη συνεργασία των μελών της οικογένειας για έναν κοινό στόχο (π.χ. διοργάνωση πάρτι γενεθλίων).