

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ & Επικοινωνία

Επικοινωνιακές δεξιότητες στο σύγχρονο κόσμο

● Του Γιώργου Πέτρου

Κοινωνιολόγου - Κέντρο Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης Ιεράς Μονής Κύκκου



Η επικοινωνία απασχολεί στις μέρες μας τα κοινωνικά θέματα πο πολύ από ποτέ.

Είναι το βασικό δομικό συστατικό των σχέσεών μας.

Μέσω της επικοινωνίας εκφράζουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματά μας.

● Η ανάπτυξη δεξιότητας επικοινωνίας είναι κρίσιμη για την επιτυχία όλων των σχέσεων.

Για να υπάρξει επικοινωνία, πρέπει να υπάρχει ένας αποστολέας μηνύματος και

ένας δέκτης, στον οποίο το μήνυμα αποστέλλεται.

● Στην επιτυχημένη επικοινωνία ο αποστολέας είναι σαφής και ακριβής, όταν μεταβιβάζει το μήνυμα, και ο δέκτης αντιλαμβάνεται με σαφήνεια το μήνυμα. Αλλιώς η επικοινωνία δεν επιτυγχάνεται.

● Δεν είναι κάτι, που έρχεται φυσικά για τους περισσότερους από εμάς. Υπάρχουν κλειδιά για την καλή επικοινωνία, που βελτιώνουν τις σχέσεις με τους άλλους. Βασικά:

Βεβαιωθείτε ότι η γλώσσα του σώματός σας τους μεταβιβάζει αυτό, που σας ενδιαφέρει. Γυρίστε το σώμα σας προς αυτούς και βεβαιωθείτε ότι σας ακούν.

● Όταν είστε δέκτης μηνύματος, προσπαθήστε να σταματήσετε ό,τι κάνετε, που μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας από το μήνυμα.

Ακούστε το περιεχόμενο και τα συναισθήματα πίσω από τις λέξεις, όχι μόνο όσα λέγονται. Νιώστε την αίσθηση, που το πρόσωπο προσπαθεί να σας μεταφέρει, χαρά, λύπη, ενθουσιασμό ή θυμό.

Οι συνομιλίες και οι σχέσεις αλλάζουν εντυπωσιακά, όταν επικεντρωθούμε, ακούγοντας το άλλο πρόσωπο - αντί να σκεφτόμαστε την επόμενη απάντησή μας.

Πώς διδάσκουμε τα παιδιά να επικοινωνούν

Τα παιδιά πρέπει να διδάσκονται πώς να επικοινωνούν καλά, πράγμα που σημαίνει τόσο πώς να εκφραστούν με σαφήνεια, όσο και πώς να ακούν τους άλλους.

● Από τη στιγμή, που τα παιδιά αρχίζουν να εκφέρουν ήχους, μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν, πώς να ελκύσουν την προσοχή των άλλων και πώς να περάσουν το μήνυμά τους. Μαθαίνουν επίσης ότι η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία.

Ένα από τα πρώτα βήματα στη διδασκαλία των παιδιών μας πώς να επικοινωνούν είναι να τα ακούμε πραγματικά, να νιώθουν ότι μπορούν να στείλουν ένα μήνυμα και ότι το μήνυμά τους είναι σημαντικό για εμάς. Είναι σημαντικό να διδάξουμε τα παιδιά πώς να ακούνε.

● Πρώτον, πρέπει να επικεντρωθούν στο πρόσωπο που μιλάει. Αυτό μπορεί π.χ. να σημαίνει ότι, ενώ μιλάμε μαζί τους, να απενεργοποιήσουμε την τηλεόραση.

● Ακριβώς όπως εμείς θα δώσουμε την προσοχή μας, πρέπει να τα διδάξουμε να δώσουν την προσοχή τους σε άλλους.

● Για να είστε βέβαιοι ότι το παιδί έχει κατανοήσει το μήνυμά σας, ζητήστε του να επαναλάβει μαζί σας, με δικά του λόγια, αυτά που άκουσε.

● Μπορεί να ερωτηθεί το παιδί: «είσαι χαρούμενος, θυμωμένος, ή λυπημένος»; Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να συνδέσετε συναίσθημα και περιεχόμενο του μηνύματος.

Τα παιδιά μαθαίνουν να επικοινωνούν μαζί μας, και παρακολουθώντας τον τρόπο που οι ενήλικες επικοινωνούν μεταξύ τους.



● Πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι είμαστε θετικά πρότυπα, και να έχουν τον χρόνο να ακούσουν και να στείλουν τα μηνύματά τους.

Επικοινωνία στην οικογένεια

Η επικοινωνία στην οικογένεια είναι δυσκολότερη, περισσότεροι άνθρωποι, σημαίνει πιο περίπλοκη επικοινωνία.

● Με περισσότερους ανθρώπους υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες για επικοινωνία - και περισσότερες ευκαιρίες για να προκύψει σύγκρουση.

- Όταν πρόκειται για δύο άτομα, υπάρχει η ευκαιρία για μία σχέση.

- Όταν πρόκειται για τρία άτομα, υπάρχει η ευκαιρία για τρεις σχέσεις.

- Με τέσσερις υπάρχουν έξι πιθανές σχέσεις.

- Με πέντε υπάρχουν δέκα πιθανές σχέσεις και ούτω καθεξής.

● Είναι σημαντικό η οικογένεια να δημιουργήσει καλές γραμμές επικοινωνίας, έτσι, ώστε όλα τα μέλη της να μπορούν να αισθάνονται άνετα να ακούγονται οι απόψεις τους και να γίνονται κατανοητές. Έτσι και οι συγκρούσεις μπορούν να επιλυθούν πιο εύκολα.

Οι οικογένειες είναι αντιμέτωπες με την εξισορρόπηση των αναγκών και των επιθυμιών πολλών διαφορετικών ανθρώπων, γι' αυτό σίγουρα συγκρούσεις θα προκύψουν.

- Είναι αδύνατο οι ανάγκες του καθενός να εκπληρούνται όλες συγχρόνως. Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να μάθουν να συμβιβάζονται.

- Συμβιβασμός δεν σημαίνει ότι υπάρχει ένας νικητής και ένας ηττημένος, αλλά μάλλον ότι μιά “νέα λύση” έχει βρεθεί.

- Όλοι πρέπει να είναι δημιουργικοί στην ανάπτυξη λύσεων για τα προβλήματα - αντί να επικεντρώνονται στις δικές τους ανάγκες ή θέλω ο καθένας.

Η καλή επικοινωνία είναι το κλειδί για την οικοδόμηση μιας ευτυχισμένης και υγιούς οικογενειακής σχέσης. Η αποτελεσματική επικοινωνία κάνει πάντα την οικογένεια να αισθάνεται αγάπη και φροντίδα. Δεν έχει σημασία πόσο δύσκολα πηγαίνουν τα πράγματα. Κοινά σημεία των οικογενειών με κακή επικοινωνία είναι λειψή σχέση, παράνομη ή ανεπιθύμητη συμπεριφορά, καθώς και κακή απόδοση των παιδιών στο σχολείο. Οικογενειακή επικοινωνία σημαίνει ανταλλαγή ιδεών, συζήτηση για ένα θέμα ή σκέψη, να ακούσουν όλοι ένα πρόβλημα, να μιλήσουν ανοιχτά για ένα συναίσθημα. Όταν το παιδί νιώθει ότι βρίσκεται σε απόσταση ή περνά περισσότερο χρόνο στο δωμάτιο του ή με φίλους, που μένουν μακριά ή που έχουν προβλήματα με τη συμπεριφορά τους στο σπίτι, στο σχολείο και έξω από το σπίτι, η οικογένειά πάσχει. Η συζήτηση είναι κλειδί. Εκμεταλλευτείτε σε μιά συνάντηση την ευκαιρία να συζητήσετε θέματα ή προβλήματα, που πιστεύετε ότι πρέπει να συζητηθούν. Μια υγιής συζήτηση μπορεί να βοηθήσει στην εξεύρεση λύσεων για τη συμπεριφορά των παιδιών, προβλήματα μεταξύ των γονέων, αντιπαλότητα, παράπονα ή συναισθηματικές διαταραχές.

Ποτέ μην χρησιμοποιείτε ένα χρόνο συζήτησης για να αποδοθεί ευθύνη, καθώς αυτό δεν θα βοηθήσει τη διαδικασία της επικοινωνίας. Η καλή επικοινωνία σημαίνει αγάπη, στοργή, φροντίδα, ανταλλαγή απόψεων, συζήτηση θεμάτων και σεβασμό κάθε απόφασης των άλλων. Είναι σημαντικό να μοιράζονται τα μέλη της οικογένειας συναισθήματα.

Τι είναι μια συνάντηση οικογένειας;

Μια συνάντηση οικογένειας γίνεται σε προγραμματισμένη στιγμή, που τα μέλη της επιλέγουν για να συζητήσουν τι συμβαίνει στο σπίτι τους και στη ζωή τους. Μερικές οικογένειες μπορεί να επιλέξουν να συζητήσουν κάθε φορά για ένα μόνο μέ-

λος, να μοιραστούν κάτι σημαντικό. Με αυτό τον τρόπο, κάθε μέλος μπορεί να ακούσει νέα πράγματα για τους άλλους.

Ποια είναι τα αποτελέσματα των συναντήσεων;

- Καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των γονέων και παιδιών σε εφηβική ηλικία

- Αύξηση του χρόνου μαζί και στενότερη σύνδεση

- Πρόληψη της αρνητικής συμπεριφοράς εφήβων που σχετίζονται με προβλήματα, όπως η κατάχρηση ουσιών και η εφηβική σεξουαλικότητα

- Επίλυση των προβλημάτων στο σπίτι, πριν αυτά επιδεινωθούν

- Ευκαιρία να προγραμματισθούν δραστηριότητες, διασκέδαση, έξοδος.

Πώς πρέπει να αρχίζουμε τις συνεδριάσεις της οικογένειας για τα παιδιά μας;

Ξεκινήστε με ένα εύκολο θέμα (π.χ. ο χρόνος για ένα πάρτι γενεθλίων). Πείτε τα θέματα, τα οποία είναι και δεν είναι διαπραγματεύσιμα (π.χ. εάν οι φίλοι μπορούν να έρθουν και όταν δεν είναι στο σπίτι οι ενήλικες). Οι συνεδριάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κάθε μέλος της οικογένειας, για να γνωρίσει, να σχεδιάζει, να προκαλέσει ανησυχίες και να ζητήσει την επίλυση προβλημάτων. Καλό είναι να υπάρξει ένα σχέδιο τις πρώτες συναντήσεις, να συνηθίσουν όλοι στην ιδέα. Όταν τα μέλη της οικογένειας είναι πιο άνετα, μπορούν να αντιμετωπίζονται και τα πιο δύσκολα θέματα πιο εύκολα.

Πώς πρέπει να διεξάγονται οι συνεδριάσεις της οικογένειας

Υπάρχουν αρκετοί κανόνες που πρέπει να χρησιμοποιούνται για τις συνεδριάσεις της οικογένειας. Οι βασικοί κανόνες είναι τι πρέπει να κάνουμε και τι δεν πρέπει να κάνουμε για μια επιτυχημένη συνάντηση. Κρατήστε σημειώσεις σε κάθε συνεδρίαση. Σημειώστε τυχόν παραβάσεις κανόνων.

Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων;

Οι οικογενειακές συναντήσεις μπορεί να είναι ένας χρόνος χρήσιμος για την επίλυση των προβλημάτων. Είναι σημαντικό να υποβάλετε ερωτήσεις σχετικά με το θέμα, για να ακούσετε πληροφορίες, να δοθεί ευκαιρία στην έμπνευση και την αξιολόγηση των πιθανών λύσεων και να συμφω-

νηθεί μία λύση.

Για να ακούσετε ενεργά: παραμείνετε εστιασμένοι σε ό,τι λέγεται. Ακούστε με προσοχή.

Τώρα η οικογένεια εργάζεται μαζί, για να βρεθεί μια λύση, αποδεκτή από όλους μέσα από την ανταλλαγή απόψεων. Χρειάζεται λοιπόν:

- Η συμμετοχή όλων. Αναλαμβάνουν εκ περιτροπής ρόλο όλοι.
- Να έχουν πέντε ή περισσότερες πιθανές λύσεις.
- Να ενθαρρυνθεί η δημιουργικότητα.
- Να δοθούν λεπτομέρειες για κάθε πρόταση.
- Να δοθούν λεπτομέρειες για τις παραβάσεις κανόνων.

Αξιολόγηση των λύσεων

Μετά την ολοκλήρωση των ανωτέρω, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες οδηγίες για την αξιολόγηση λύσεων:

- Να κοιτάξουμε όλοι τον κατάλογο των ιδεών
- Να συζητήσουμε και να καταγράψουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης
- Να σκεφτούμε τις απόψεις όλων
- Να είμαστε σύντομοι

Τώρα περιορίσετε τη λίστα και συνδυάστε ιδέες. Εάν δεν μπορούν όλοι να συμφωνήσουν, δώστε τέλος στη συνεδρίαση και δοκιμάστε αργότερα.

Πώς πρέπει να χειριστούμε ευαίσθητα θέματα;

Ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να θέλει να συζητήσουν ένα δύσκολο θέμα, όπως το αλκοόλ, την ιδιωτική ζωή, ή τη σεξουαλικότητα, ή τις ευθύνες του νοικοκυριού.

- Αποφασίστε εκ των προτέρων ποιο είναι το πρόβλημα που θα παρουσιάσει, πού, πότε και πώς να το εισαγάγετε
- Ζητήστε τη συμβουλή των άλλων
- Γνωρίζετε τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων

Αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των ζευγαριών:

Πολύτιμες συμβουλές. Στη δύσκολη, γεμάτη υποχρεώσεις και άγχος εποχή μας τα ζευγάρια χάνουν συχνά τη σωστή επικοινωνία.

Είναι φυσιολογικό, σαν σύζυγοι, να μην περνάτε πολλές ώρες, μιλώντας ο ένας στον άλλο. Αλλά, όταν θα μιλήσετε, ακούτε με προσοχή τι λέγεται.

Περάστε χρόνο μαζί, ακόμη και αν δεν υπάρχει

μεγάλη ανάγκη να μιλάτε. Το να είμαστε απλώς κοντά ο ένας στον άλλο είναι επίσης μορφή επικοινωνίας.

Να είστε δημιουργικοί και ευέλικτοι στη διερεύνηση διαφορετικών τρόπων επικοινωνίας, τόσο προφορικά όσο και πρακτικά. Για παράδειγμα, μπορεί ο καθένας να αναπτύξει το δικό του μικρό σήμα και σύνθημα που για σας σημαίνει ορισμένα πράγματα.

Εάν δεν έχετε τίποτα καλό ή εποικοδομητικό να πείτε, μην πείτε τίποτα. Χρειάζονται τουλάχιστον πέντε θετικές δηλώσεις, για να αναιρέσετε μια αρνητική.

Δώστε δικά σας μηνύματα, κάνοντας δηλώσεις ήπιες. Για παράδειγμα, πείτε “θα ήθελα να με βοηθήσεις με τα πάτα”, αντί “ποτέ δε βοηθάς με τα πάτα, γιατί”.

Δεδομένου ότι κάθε ζευγάρι αποτελείται από μοναδικές προσωπικότητες, εσείς και ο σύζυγός σας θα πρέπει να ανακαλύψετε τον δικό σας τρόπο επικοινωνίας, και να μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλα ζευγάρια.

Η σιωπή δεν είναι χρυσός

Επίλυση των συγκρούσεων γάμου

Η σύγκρουση είναι μέρος του κάθε γάμου. Ακόμα και στον πιο ιδανικό γάμο περίοδοι συγκρούσεων είναι αναπόφευκτες. **Το πιο σημαντικό πράγμα για τις οικογενειακές συγκρούσεις δεν είναι πώς να τις αποφεύγουμε, αλλά πώς να τις χειριζόμαστε.**

Ζευγάρια ενθαρρύνονται να μαθαίνουν και πρακτικές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων. Στην αρχή μπορεί να φαίνεται δύσκολο και αφύσικο, αλλά μόλις το ζευγάρι γίνεται αποτελεσματικό σε αυτό, έχουν συχνά τη χαρά της επιβράβευσης.

Βήματα για την επίλυση διαφορών

1. Ορίστε τόπο και χρόνο για συζήτηση

● Προγραμματίστε χρόνο, κατάλληλο για τους δυο σας.

● Διαλέξτε ένα τόπο που οι δύο θα αισθανθείτε άνετα και δεν θα πρέπει να διακοπεί η συζήτηση.

2. Ανακοίνωση για τα συμπτώματα

● Ενημερωθείτε για μηνύματα ότι “κάτι είναι λάθος”. Υπάρχει ένταση μεταξύ σας; Είστε σε απόσταση από τον άλλο; Είναι ένας από σας θυμωμένος ή περισσότερο ευερέθιστος από ό,τι συνήθως; Αν ναι, υπάρχει πιθανώς μια σύγκρουση, που πρέπει να επιλυθεί.

3. Αποσαφηνίστε το πρόβλημα ή το θέμα της διαφωνίας

● Επιλέξτε τη συζήτηση μόνο ενός θέματος τη δεδομένη στιγμή. Αν προσπαθήσετε να επιλύσετε περισσότερες από μία σύγκρουση σε μια στιγμή, θα αποτύχετε και αυτό θα δημιουργήσει αισθήματα απογοήτευσης.

4. Αναγνωρίστε τον ρόλο σας στη δημιουργία και διατήρηση του προβλήματος

● Αποδεχθείτε ευθύνη για τη δική σας συμβολή στη σύγκρουση. Αυτό βοηθά στη μείωση της άμυνας. Τα προβλήματα μεταξύ των ανθρώπων συνήθως περιλαμβάνουν και τους δύο εταίρους κατά κάποιον τρόπο.

5. Κάντε έναν κατάλογο προηγούμενων προσπαθειών, που αποτύχατε να επιλύσετε το ζήτημα

● Αυτό θα σας επιτρέψει να συνειδητοποιήσετε ότι έχετε καταβάλει προσπάθειες για την επίλυση της

● Προσδιορίστε συγκεκριμένα τι θα κάνετε κατά την εκτέλεση της λύσης.

8. Αξιολογήστε την πρόοδο και τη σκοπιμότητα της λύσης, που προτείνεται.

● Η επόμενη συνεδρίαση θα πρέπει να είναι λογικά σύντομα (π.χ. μια εβδομάδα αργότερα). Χρησιμοποιήστε τη συνάντηση, για να συζητήσετε πόσο επιτυχημένη είναι η λύση. Αν δεν είναι εφικτή ή αποτελεσματική, επιστρέψτε στην αποσαφήνιση του θέματος ή άλλες λύσεις.

9. Επαινέστε κάθε προσπάθεια του άλλου μέλους.

Κανόνες, για να αποφεύγονται διαφορές

1. Δεν ασκούμε κριτική

2. Επικεντρωνόμαστε στο αντικείμενο

● Ο παραπονούμενος να μην εγείρει άλλα ζητήματα να αποδείξει ένα σημείο

3. Αποφεύγουμε απόλυτες φράσεις, όπως “πάντα”, “ποτέ δεν” ή “κάθε φορά”

4. Συμφωνούμε ότι διαφωνούμε

● Οι διαφορές δεν αποτελούν εμπόδιο για να είναι φιλική η συζήτηση, αλλά το πώς θα χειριστούμε τις διαφορές μπορεί να είναι.

5. Θυμηθείτε να δείχνετε αγάπη

● Το πρόσωπο με το οποίο έχετε συγκρούσεις δεν είναι εχθρός σας. Είναι το πρόσωπο που αγαπάτε και επέλεξε να σας παντρευτεί.

6. Να ξέρετε πότε θα σταματήσετε

● Όταν αυτό που θέλετε να κάνετε είναι να βλάψετε τον σύντροφό σας, ή όταν ένας ή και οι δύο από σας είναι εκτός ελέγχου, είναι καιρός να σταματήσετε την προσπάθεια. Μεριμνήστε για μια άλλη συνάντηση.

7. Όταν βρεθείτε κολλημένοι σε επαναλαμβανόμενη αρνητική στάση, είναι καλύτερα να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια

● Μην περιμένετε μέχρι το πρόβλημα είναι πολύ μεγάλο, για να το χειριστείτε.

8. Επιλύστε τυχόν διαφορές, πριν πάτε για ύπνο

● Σε περίπτωση που είναι αδύνατο να γίνει, ορίστε άλλο χρόνο και τόπο για την επίλυση του ζητήματος.

Ένα από τα χαρακτηριστικά μιας επιτυχημένης σχέσης είναι η ικανότητα να επιλύουμε τις συγκρούσεις αποτελεσματικά και με τρόπο που να είναι ικανοποιητική για τους δύο εταίρους. Πολλά ζευγάρια που εργάζονται μαζί με επιτυχία στην επίλυση των συγκρούσεων έρχονται πιο κοντά και δημιουργούν θερμά αισθήματα αγάπης. Προσπαθήστε να ενεργείτε με βάση τα μέτρα και τους κανόνες που αναφέρονται. ■



σύγκρουσης στο παρελθόν, και να αποφευχθούν πιθανές λύσεις που έχουν αποδειχθεί ανεπιτυχείς.

6. Συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των προτεινόμενων λύσεων

● Για κάθε προτεινόμενη λύση κάντε έναν κατάλογο με την καταλληλότητα, την ικανότητά σας να την εφαρμόσετε, καθώς και τους περιορισμούς.

● Συζητήστε για όλες τις λύσεις, έστω και αν ορισμένες μπορεί να φαίνονται καλύτερες από άλλες.

7. Συμφωνήστε στη δοκιμή μιας λύσης

● Καταλήξτε σε συναίνεση ως προς το ποια λύση θα λειτουργήσει καλύτερα.

● Να θυμάστε ότι η λύση, που έχει συμφωνηθεί ίσως να μην είναι πάντα η πρώτη επιλογή των δύο εταίρων. Ο συμβιβασμός είναι ζωτικής σημασίας, για να καταλήξουμε σε μια εφαρμόσιμη λύση.