Τα παιδιά έχουν τεράστια ανάγκη την επικοινωνία με τους γονείς. Μέσα από αυτήν κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους και τον κόσμο, χτίζουν την αυτοπεποίθησή τους, αντλούν ασφάλεια και αγάπη. Για όλους αυτούς τους λόγους είναι πολύ σημαντικό για τους γονείς να είναι σε θέση να επικοινωνούν ανοιχτά και αποτελεσματικά με τα παιδιά.

Η αποτελεσματική επικοινωνία ωφελεί όχι μόνο τα παιδιά, αλλά κάθε μέλος της οικογένειας. Οι σχέσεις μεταξύ των γονιών και παιδιών βελτιώνονται σημαντικά όταν υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία. Αυτό που φαίνεται να ισχύει σαν χρυσός κανόνας, είναι πως αν υπάρχει καλή επικοινωνία υπάρχει και καλή σχέση – κάτι που ισχύει γενικότερα και όχι μόνο στη σχέση γονιών και παιδιών.

Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν παρακολουθώντας τους γονείς τους. Εάν οι γονείς επικοινωνούν ανοιχτά και αποτελεσματικά, οι πιθανότητες είναι πως τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι επικοινωνιακές δεξιότητες που θα αποκτηθούν, θα τους ωφελήσουν σε όλη τους τη ζωή!

Τα παιδιά αρχίζουν και διαμορφώνουν τις ιδέες και τις πεποιθήσεις για τον εαυτό τους με βάση το πώς οι γονείς τους επικοινωνούν μαζί τους. Όταν οι γονείς επικοινωνούν θετικά και αποτελεσματικά με τα παιδιά, τους δείχνουν σεβασμό και εκτίμηση. Ταυτόχρονα, τα παιδιά αισθάνονται ότι έχουν ακουστεί και έχουν γίνει αντιληπτοί από τους γονείς με αποτέλεσμα να ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή τους.

Επίσης, οι γονείς που επικοινωνούν αποτελεσματικά με τα παιδιά, είναι πιο πιθανό να έχουν παιδιά που είναι πρόθυμα να κάνουν αυτά που τους λένε και να είναι συνεργάσιμα. Η θετική επικοινωνία βοηθάει τα παιδιά ξέρουν τι έχουν να περιμένουν από τους γονείς τους, και είναι πιο πιθανό να αισθάνονται ασφάλεια μέσα στην οικογένεια.

Τι γίνεται όμως όταν η επικοινωνία μεταξύ των γονιών και των παιδιών είναι αναποτελεσματική ή αρνητική; Δυστυχώς σε αυτήν την περίπτωση τα παιδιά αισθάνονται ασήμαντα, ή πως οι γονείς δεν ακούν πραγματικά, και αν ακούν, παρανοούν τα λεγόμενά τους. Όταν δεν υπάρχει καλή επικοινωνία, τα παιδιά τείνουν να βλέπουν τους γονείς τους αναξιόπιστους και αποφεύγουν να μοιραστούν μαζί τους τις αγωνίες και τα προβλήματά τους. Το αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η ρήξη στη σχέση τους.

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με τα παιδιά;**

Οι γονείς που παρέχουν στα παιδιά την απλόχερη αγάπη τους, την κατανόηση και την αποδοχή τους, συμβάλλουν σημαντικά στη δημιουργία ενός κλίματος για ανοιχτή επικοινωνία. Τα παιδιά που αισθάνονται ότι οι γονείς τα αγαπούν και τα αποδέχονται είναι πιο πιθανό να μοιραστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους.

Την αποδοχή, δεν φτάνει οι γονείς απλά να την νιώθουν, πρέπει και να την δείχνουν στα παιδιά. Αυτό μπορεί να γίνει τόσο με τη λεκτική, όσο και με τη μη λεκτική επικοινωνία. Όταν οι γονείς μιλάνε με τα παιδιά θα πρέπει να θυμούνται πως ό,τι λένε, εισπράττεται ως μήνυμα για το πώς αισθάνονται για αυτά. Για παράδειγμα, αν ο γονιός πει “Μη με ενοχλείς τώρα, είμαι απασχολημένος”, το παιδί πολύ πιθανό να σκεφτεί πως τα θέλω και οι ανάγκες του δεν είναι σημαντικά.

Όταν επικοινωνούν οι γονείς με τα παιδιά, θα πρέπει να έχουν στο μυαλό τους μια πάρα πολύ βασική δεξιότητα, να ακούν! Όταν οι γονείς ακούν τα παιδιά, τους δείχνουν ότι ενδιαφέρονται και νοιάζονται για αυτά που έχουν να πουν. Πρακτικά αυτό σημαίνει πως πρέπει να διατηρούν βλεμματική επαφή, να δίνουν την αμέριστη προσοχή τους καταργώντας περισπασμούς (πχ. τηλεόραση, κινητά), να ακούν χωρίς να διακόπτουν και τέλος, να δείχνουν στα παιδιά πως τα έχουν ακούσει επαναλαμβάνοντας ό,τι ειπώθηκε με ελαφρώς διαφορετική διατύπωση. Για παράδειγμα, “Ακούγεται σαν να είχες μια πολύ καλή μέρα στο σχολείο”.

Κάνοντας οι γονείς τις σωστές ερωτήσεις μπορούν να ενθαρρύνουν την επικοινωνία και τη συζήτηση. Τέτοιες ερωτήσεις είναι οι ανοιχτές ερωτήσεις που αρχίζουν με τις λέξεις “τι”, “πού”, “πώς” γιατί οι απαντήσεις τους απαιτούν κάτι παραπάνω από ναι ή όχι.

Η έκφραση συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας είναι επίσης σημαντική στην επικοινωνία με τα παιδιά. Η επικοινωνία πρόκειται για μια αμφίδρομη διαδικασία και θα πρέπει οι γονείς όχι μόνο να ακούν τα παιδιά τους, αλλά να είναι πρόθυμοι να μοιραστούν και τις δικές τους σκέψεις και συναισθήματα. Όσο περισσότερο ανοίγονται οι γονείς στα παιδιά τους, τόσο περισσότερο θα ανοίγονται και τα ίδια. Αυτό βέβαια πρέπει να γίνεται με έναν τρόπο μη επικριτικό.

Τέλος, οι γονείς θα πρέπει να θυμούνται πως η αποτελεσματική επικοινωνία είναι κάτι που θέλει δουλειά και εξάσκηση όπως σε όλες τις σχέσεις. Το ζητούμενο δεν είναι να είναι τέλειοι και να μην κάνουν λάθη σε αυτήν τη διαδικασία. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να κρατούν την επικοινωνία πάντοτε ανοιχτή με τα παιδιά και θα δουν τη σχέση τους να γίνεται πολύ πιο θετική και ισχυρή!

Parentshelp.gr