



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η σύγχρονη οικογένεια, αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων Η βάση της επικοινωνίας

Οι κατευθυντήριες γραμμές για μια αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά είναι βέβαια οι ίδιες αρχές, που καθορίζουν την επικοινωνία ανάμεσα σε όλους τους ανθρώπους.

Η βάση κάθε επικοινωνίας είναι ο χρυσός κανόνας «κάνε στους άλλους ό,τι θα ήθελες να κάνουν και οι άλλοι σε σένα». Δεν χρειάζεται, λοιπόν, παρά να αναρωτηθούμε «με ποιόν τρόπο θα θέλαμε οι άλλοι να επικοινωνούν μαζί μας;».

Ας αναφέρουμε μερικές σκέψεις.

- Όλοι θα θέλαμε απόλυτη ειλικρίνεια απ' όσους επικοινωνούν μαζί μας. Σε κανένα δεν αρέσει να του λένε ψέματα. Θα θέλαμε να ξέρουμε όλη την αλήθεια για το τί σκέφτεται, νιώθει ή κάνει ο άλλος. Νιώθουμε πιο ασφαλείς, περισσότερο ικανοί να χειριστούμε μια κατάσταση, όταν γνωρίζουμε τι ακριβώς αντιμετωπίζουμε. Το ίδιο ισχύει και για το παιδί. **Όταν του λένε ψέματα νιώθει ανασφάλεια και δεν μπορεί να έχει εμπιστοσύνη στον κόσμο γύρω του. Μαθαίνει και το ίδιο να λέει ψέματα. Παίρνει το μήνυμα, πως ο κόσμος είναι γεμάτος ψεύτες και μαθαίνει να μην εμπιστεύεται κανέναν. Σ' αυτήν την περίπτωση δεν μπορεί να υπάρξει επικοινωνία. Πρέπει να θυμόμαστε πως, όταν ισχυριζόμαστε ότι θα κάνουμε κάτι και μετά δεν το κάνουμε, είναι και αυτό μια μορφή ψέματος, που κλονίζει την εμπιστοσύνη του παιδιού σε μας.**
- Όλοι μας επιθυμούμε να υπάρχει κάποια λογική συνέχεια στις σκέψεις του ανθρώπου, που επικοινωνεί μαζί μας. Αν αρχίσει να μας μιλά κάποιος με παράλογο τρόπο ή να λέει, «θα γίνει έτσι και δε σκοπεύω να σου εξηγήσω το γιατί. Θα το κάνεις έτσι, γιατί έτσι θέλω κι εγώ να νομίζεις εσύ παράλογο», δε θα είμαστε και πολύ ευχαριστημένοι. Θα νιώσουμε, πως ο άλλος δεν ενδιαφέρεται καθόλου για τις ανάγκες μας ή τα συναισθήματά μας. Θα νιώσουμε, ακόμη, πως δε μας σέβεται. Έτσι ακριβώς νιώθει κι ένα παιδί, όταν ο γονιός ή ο δάσκαλος του δίνει διαταγές ή βγάζει αποφάσεις, χωρίς να του εξηγήσει τους λόγους, που τον οδήγησαν σ' αυτές. Κανένα παιδί δεν είναι πολύ μικρό για να του μιλήσουμε με κατανόηση και λογική. Ακόμα κι αν δεν είναι σε θέση να καταλάβει όλους τους λόγους, θα νιώσει τουλάχιστον, πως το σέβονται. Κι αυτό είναι πολύ σημαντικό.
- Ο σεβασμός είναι ένα απαραίτητο στοιχείο στην επικοινωνία. Έχουμε την ανάγκη να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους. Αυτό σημαίνει, πως από τη μια μεριά δεν καταπιέζουμε τις επιθυμίες ή τα συναισθήματά μας και από την άλλη δεν καταπιέζουμε τον άλλον. Σημαίνει επίσης πως δε φωνάζουμε, δεν κατακρίνουμε και δε μειώνουμε τους άλλους με σκληρά λόγια. Ούτε σε μας άλλωστε θα άρεσε να μας μιλούν μ' αυτόν τον τρόπο.



Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Τα παιδιά είναι ακόμα πιο ευαίσθητα και ευάλωτα στις φωνές και τα σκληρά λόγια. Η εικόνα του εαυτού τους και το αίσθημα της ασφάλειάς τους υπονομεύονται σοβαρά. **Ο σεβασμός γεννά σεβασμό.** Ο γονιός, που δείχνει σεβασμό στο παιδί του από τα πρώτα του χρόνια και του μιλά σαν σε ίσο, θ' ανακαλύψει, πως και το παιδί θ' ανταποκριθεί με τον ίδιο τρόπο αργότερα.

Ο γονιός, που κατακρίνει, κατηγορεί, πληγώνει ή μειώνει το παιδί του, συχνά θα αντιμετωπίσει την ίδια έλλειψη σεβασμού απ' αυτό, όταν το παιδί θα φτάσει στην εφηβεία του.

- **Όλοι θέλουμε να μας αγαπούν.** Θέλουμε να ξέρουμε, πως ο άλλος ενδιαφέρεται για μας κι ότι μας δέχεται. Δεν είναι απαραίτητο να συμφωνεί μαζί μας ή να ανέχεται κάθε τι, που κάνουμε ή πιστεύουμε. Μπορούμε όμως να δεχτούμε ο ένας τον άλλον παρόλες τις διαφορές μας. Αυτή η χωρίς όρους παραδοχή είναι απαραίτητη για μίαν έντιμη και ειλικρινή επικοινωνία. Αν νιώθω πως ο άλλος θα θυμώσει, θα μ' απορρίψει ή θα με μαλώσει για κάτι, που θα του πω, τότε το πιθανότερο είναι να μη θέλω να επικοινωνώ καθόλου μαζί του. Αυτό είναι κάτι, που συμβαίνει συχνά με τα παιδιά.

- **Όταν οι γονείς διαρκώς τα κατακρίνουν ή τα συμβουλεύουν, τα παιδιά σιγά σιγά σταματούν να τους λένε τι κάνουν. Καταργούν την επικοινωνία, γιατί ό,τι και να πουν, θα είναι αιτία κριτικής.** Επιπλέον, μπορεί ακόμη και ν' αρχίσουν να κατακρίνουν τους γονείς τους και να απορρίπτουν ό,τι τους λένε. Ίσως να το κάνουν αυτό με λόγια ή με πράξεις, που να συμβολίζουν επανάσταση, ανεξαρτησία, την αντίδρασή τους και απόρριψη των πεποιθήσεων των γονιών τους ή της κοινωνίας γενικά.

Η επιβεβαίωση πως πάντα θα υπάρχει αγάπη και παραδοχή ό,τι και να κάνει ο ένας ή ο άλλος, αφήνει το δρόμο ανοιχτό για μια ειλικρινή επικοινωνία. Να θυμάστε βέβαια, πως μιλάμε για παραδοχή του άλλου ως άτομο και όχι για τις πράξεις του. Αυτή η διάκριση είναι σημαντική. Μπορούμε να εκφράζουμε τη μη παραδοχή μας για κάποια πεποίθηση ή συμπεριφορά του παιδιού, ενώ νιώθουμε αγάπη και παραδοχή για το ίδιο το παιδί.

- **Το παιδί αποζητά συνέπεια από τους μεγαλύτερους.** Δεν του αρέσει να του λένε να συμπεριφερθεί με έναν συγκεκριμένο τρόπο, όταν οι ίδιοι οι γονείς του συμπεριφέρονται με έναν διαφορετικό. Ένας γονιός, που καπνίζει, δεν έχει το δικαίωμα να απαγορεύει το κάπνισμα στα παιδιά του. Όταν διδάσκουμε στο παιδί να μη λέει ψέματα και συχνά μας ακούει να λέμε ψέματα στους φίλους και τους συνεργάτες μας, πώς είναι δυνατό να μας σεβαστεί; Πώς είναι δυνατό να σέβεται τις υποσχέσεις των άλλων στην κοινωνία; Πώς θα πιστέψει τον σύντροφό του ή τους συνεργάτες του ή οποιονδήποτε άλλο; Όταν δεν υπάρχει συνέπεια ανάμεσα στα λόγια και τις πράξεις ο θεμέλιος λίθος της επικοινωνίας γκρεμίζεται, γιατί τα λόγια μένουν κενά, χωρίς κανένα νόημα.

- **Η επικοινωνία είναι ένας δρόμος με διπλή κατεύθυνση.** Το ακουστικό του τηλεφώνου έχει δύο άκρες, μια για να μιλάς και μια για ν' ακούς. Χρειάζεται να μάθουμε να μιλάμε, αλλά και ν' ακούμε. Δεν μας αρέσει ν' επικοινωνούμε με κάποιον, που μιλά συνέχεια και δε μας δίνει την ευκαιρία να εκφραστούμε κι εμείς. Ούτε πάλι μας αρέσει να μιλάμε στον άλλον, όταν αυτός δεν ανταποκρίνεται, εκφράζοντας έστω και λίγο τον εαυτό του. Χρειάζεται κάποια ισορροπία.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Οι περισσότεροι γονείς πρέπει να μάθουν ν' ακούν περισσότερο. Τα παιδιά χρειάζονται έναν δοκιμαστικό αγωγό για τις σκέψεις τους, τις ανακαλύψεις και τα προβλήματά τους. Αν ο γονιός δεν είναι ικανός ν' ακούσει με πολλή προσοχή, το παιδί θα κλειστεί στον εαυτό του ή θα βρει κάποιον άλλο για να μιλά μαζί του. Και στις δύο περιπτώσεις, η επικοινωνία με το γονιό θα σβήσει σιγά σιγά.

Πότε ένα παιδί είναι πραγματικά επιθετικό; Οι γονείς πρέπει να εξετάσουν:

- Αν η επιθετική συμπεριφορά διαρκεί πολύ καιρό (μήνες, χρόνια).
- Αν περιέχει τα στοιχεία της παράλογης εχθρότητας, του μίσους ή της σκληρότητας απέναντι στους άλλους ανθρώπους.
- Αν δεν ελέγχεται εύκολα από το παιδί, σε σημείο, που δε μπορεί να σταματήσει να προκαλεί πόνο στους γύρω του ή στον εαυτό του.
- Τέλος μπορούν να «μετρήσουν» την επιθετικότητα του παιδιού προς τα παιχνίδια ή τους άλλους. Αν δηλαδή καταστρέφει αντικείμενα, φέρεται προσβλητικά ή έχει δυσανάλογες εκρήξεις θυμού.

Αν όλα αυτά συμβαίνουν, τότε το παιδί είναι πιο επιθετικό από το μέσο όρο και ο γονιός πρέπει να ανιχνεύσει το «γιατί» είτε μόνος του είτε με τη βοήθεια του ειδικού. Όσο πιο νωρίς και πιο σωστά αρχίσει να βοηθά το παιδί του με τον κατάλληλο τρόπο, τόσο πιο σύντομα θα αντιληφθεί ότι το παιδί του μπορεί να κατευθυνθεί στην ώριμη και θετική συμπεριφορά.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές για τους γονείς:

- Να αποφεύγουν τη σωματική τιμωρία.
- Να τα απομακρύνουν από την εστία της έντασης για να ηρεμήσουν.
- Όταν ηρεμήσουν, να συζητούν μαζί τους με κατανόηση τους λόγους και τις συνέπειες της έκρηξής τους.
- Να αγνοούν την επιθετική συμπεριφορά τους, όταν αυτή είναι ήπια, γιατί αν αρχίσουν να συμβουλεύουν, ιδίως τα μικρά παιδιά, με «πρέπει» και «μη», μπορεί έτσι να ενισχυθεί η επιθετικότητά τους.
- Αν χρησιμοποιήσουν τιμωρία, τότε αυτή πρέπει να είναι άμεση, ανάλογη με την ηλικία τους, να μην περιέχει λεκτική ταπείνωση. Πρέπει επίσης να αποφεύγονται οι απειλές και οι αναβολές της τιμωρίας, που παρατείνουν το φόβο και την αγωνία τους.
- Να δημιουργούν ένα κλίμα στοργής και διαλλακτικότητας, ώστε να μην προκαλούνται στα παιδιά συναισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας.
- Να μην έχουν διαρκώς υπερβολικές προσδοκίες για τις επιδόσεις των παιδιών τους σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα. Κάθε παιδί είναι μοναδικό.
- Να μαθαίνουν στα παιδιά να ασκούν αυτοέλεγχο στο θυμό τους και να τους βρίσκουν συμβιβαστικές λύσεις.
- Τέλος οι γονείς πρέπει να χαλιναγωγούν το δικό τους επιθετικό εαυτό, για να μην τους μιμηθούν τα παιδιά.

R.RUSSEL

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Καθημερινές απαιτήσεις και διαταγές

Οι γονείς, που έχουν ανυπάκουα παιδιά συχνά κάνουν λάθος σε ορισμένα από τα ακόλουθα σημεία. Μήπως:

- Δίνετε πάρα πολλές διαταγές;
- Έχετε σαφείς απαιτήσεις, όπως «γιατί δεν μπορείς να είσαι πιο ευγενικός» αντί να πείτε «μπορείς να λες παρακαλώ όταν ζητάς κάτι»;
- Φωνάζετε τις εντολές σας συχνά από απόσταση;
- Ασκείτε κριτική σε πάρα πολλά δευτερεύοντα ζητήματα διαγωγής του παιδιού, οδηγούμενοι σε ατελείωτες αντιπαραθέσεις, που είναι ουσιαστικά ασήμαντες;
- Απευθύνεστε στο επίπεδο του παιδιού, διατηρείτε οπτική επαφή, χρησιμοποιείτε το όνομά του, μιλάτε σταθερά αλλά ευγενικά;
- Προγραμματίζετε τις απαιτήσεις/διαταγές σας χωρίς ευαισθησία; Το να ζητήσουμε ξαφνικά από ένα παιδί να πάει για ύπνο στη μέση ενός συναρπαστικού προγράμματος στην τηλεόραση είναι σαν να ψάχνουμε για προβλήματα. Μια προειδοποίηση στο παιδί ότι θα πέσει για ύπνο στο τέλος του προγράμματος είναι περισσότερο πιθανό να έχει θετικό αποτέλεσμα.
- Επιτρέπετε στο παιδί να τη «γλιτώσει» από τα παραπτώματά του; Μήπως οι απειλές για τιμωρία του παιδιού μένουν ανεκπλήρωτες, ΑΦΗΝΕΣΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΧΕΙΜΑΡΡΟ ΑΠΟ ΔΙΑΤΑΓΕΣ - «Δεν πρέπει», «Δεν γίνεται να το έχεις», «Σταμάτα ...ή αλλιώς...», - που αγνοούνται και πραγματοποιούνται μόνον, όταν στα καλά καθούμενα επιτεθείτε με σκληρές λέξεις ή ενέργειες για να ελευθερώσετε την αυξημένη σας απογοήτευση και θυμό;
- Περνάτε μηνύματα άσκησης κριτικής, εσκεμμένα ή ακούσια με τον τόνο και την ένταση της φωνής σας και στρέφετε την προσοχή σας στα αρνητικά σημεία του παιδιού, τα σημεία που δεν σας αρέσουν πάνω του;
- Τέλος, βρίσκετε λίγο χρόνο για να μοιραστείτε ευχάριστες στιγμές (όπως να παίξετε με τα παιδιά);

Βιβλιογραφία

Κουρκούτας, Ε. (2001) Η ψυχολογία του εφήβου. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Economic and Social Research Council (ESRC) (2013, May 8). Why family conflict affects some children more than others. ScienceDaily.

Για το κομμάτι Συμπεράσματα δείτε:

<http://tccr.ac.uk/policy/policy-briefings/267-impact-of-couple-conflict-on-children-tccr-policy-briefing>

Μουσούρου, Λ. (1984) Η ελληνική οικογένεια. Αθήνα: Ίδρυμα Γουλανδρή –Χόρν

Μουσούρου, Λ. (1985) Οικογένεια και παιδί στην Αθήνα. Αθήνα:Βιβλιοπωλείον της Εστίας

Μουσούρου, Λ. (1993) Η κοινωνιολογία της σύγχρονης οικογένειας. Αθήνα:Gutenberg

Μπεζεβέγκης, Η. και Γεωργουλάς, Γ. (2004) «Σχέσεις γονέων – εφήβων :Είναι τόσο άσχημα τα πράγματα;» στο Τάνταρος, Σ. (επιμ.) Ανθρώπινη ανάπτυξη και οικογένεια. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σ. 103-123

Μπέλλας, Θ. (1985) Ψυχοκοινωνιολογία της αγωγής. Αθήνα: Επικαιρότητα

Μπρακονιέ, Α. και Μαρτσέλι, Ν. (2002) Τα χίλια πρόσωπα της εφηβείας. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη

Muhlbauer, K.R. (χχ) Κοινωνικοποίηση. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός Οίκος Αδελφών Κυριακίδη Α.Ε.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr