



Ενδυνάμωση των οικογενειακών σχέσεων

Πολλές φορές είναι δύσκολο να ικανοποιηθούν οι ανάγκες όλων μέσα στην οικογένεια. Σε όλες τις οικογένειες υπάρχουν στιγμές συγκρούσεων και παρεξηγήσεων. Η διατήρηση θετικών σχέσεων μέσα σε αυτές τις δυσκολίες προϋποθέτει καλή επικοινωνία και δημιουργικούς τρόπους αντιμετώπισης.

Αποτελεσματική επικοινωνία σημαίνει ότι ο καθένας μέσα στην οικογένεια μπορεί να μιλήσει και να ακουστεί. Αυτό όμως είναι συχνά δύσκολο. Η καθημερινότητα αφήνει λίγο ποιοτικό χρόνο για συζήτηση μέσα στην οικογένεια. Επίσης οι αρνητικοί τρόποι επικοινωνίας (π.χ. έλλειψη σεβασμού) συχνά υπονομεύουν τις σχέσεις.

Η θετική επικοινωνία

Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να επικοινωνούν με ζεστασιά και φροντίδα και επίσης να θέτουν ξεκάθαρες προσδοκίες για τη συμπεριφορά των παιδιών τους. Η αφιέρωση χρόνου στην οικογένεια, η αποτελεσματική επικοινωνία και η υποστήριξη μεταξύ των μελών της είναι σημαντικοί τρόποι για την ενδυνάμωση της οικογένειας και την οικοδόμηση θετικών σχέσεων.

Οι γονείς μπορούν να μεταδώσουν τη θετική επικοινωνία μέσα από το παράδειγμά τους. Ο τρόπος που ακούτε, η προσοχή και η σημασία που δίνετε σε αυτό που σας λένε οι άλλοι, είναι εξίσου σημαντικά με ό, τι λέτε και πώς εκφράζεστε εσείς οι ίδιοι. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, ιδίως όταν είστε πολύ κουρασμένοι ή απασχολημένοι ώστε να διαχειριστείτε παράπονα ή συγκρούσεις. Παρόλα αυτά, όταν ακούτε και αναγνωρίζετε τα συναισθήματα και τις επιθυμίες των άλλων, μειώνονται οι συγκρούσεις και βελτιώνεται η επικοινωνία.

Η οικοδόμηση θετικών οικογενειακών σχέσεων δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν καθόλου συγκρούσεις. Η θετική αντιμετώπιση των συγκρούσεων και η αφιέρωση χρόνου για χαλάρωση και για ευχάριστες κοινές δραστηριότητες ενδυναμώνουν τις οικογενειακές σχέσεις.

Συζητώντας ως οικογένεια

Η συζήτηση μέσα στην οικογένεια βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση ανησυχιών και την εξεύρεση λύσεων προτού οι συγκρούσεις πάρουν διαστάσεις.

- Η συζήτηση δίνει την ευκαιρία να διευκρινιστούν ρόλοι και προσδοκίες
- Μιλήστε και για όσα πάνε καλά στις σχέσεις σας μέσα στην οικογένεια, όχι μόνο για τις δυσκολίες
- Δημιουργήστε εμπιστοσύνη στις οικογενειακές συζητήσεις δείχνοντας σεβασμό και ακούγοντας τις απόψεις των άλλων χωρίς επίκριση ή απόρριψη
- Ενθαρρύνετε μικρούς και μεγάλους να ακούνε και να καταλαβαίνουν τις απόψεις και τις επιθυμίες των υπολοίπων

Όταν ακούμε και μιλάμε

Είναι ευκολότερο για τους άλλους να ακούσουν και να δεχτούν την άποψή σας όταν την εκφράζετε με σεβασμό και φροντίδα. Απλά πράγματα, όπως το να ρωτήσεις «Πώς ήταν η μέρα σου;» και να ακούσεις την απάντηση με πραγματικό ενδιαφέρον, βελτιώνουν πολύ την ποιότητα της επικοινωνίας στην οικογένεια. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να πούμε «λυπάμαι» αν κάναμε λάθος ή πληγώσαμε τον άλλον.

Σχέσεις φροντίδας

- Δείχνουμε ζεστασιά, π.χ. αγκαλιές και φιλιά
- Δίνουμε βοήθεια και στήριξη
- Κάνουμε ευχάριστες δραστηριότητες μαζί
- Αφιερώνουμε χρόνο για συζήτηση
- Ακούμε πραγματικά ο ένας τον άλλον