Απαντήσεις στα Σενάρια της Δραστηριότητας για την Εξάσκηση Ενεργητικής Ακρόασης

1. Τις τελευταίες εβδομάδες, η 14χρονη κόρη σας Μαρίνα, όταν γυρνάει σπίτι μυρίζει καπνό και έχετε βρει αναπτήρες στο δωμάτιο της, ενώ γνωρίζετε ότι 2 από τους 5 φίλους της καπνίζουν.
Πώς θα επικοινωνούσατε με το παιδί;

Είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με τη Μαρίνα για την ανησυχία σας σχετικά με την παρουσία αναπτήρων και την μυρωδιά του καπνού. Είναι σημαντικό να κάνουμε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και να γίνονται με ήρεμο τρόπο και όχι με φωνές. Με αυτήν την προσέγγιση, δείχνουμε κατανόηση, ανησυχία και ανοιχτή στάση για την κατάσταση. Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε τη συζήτηση με τη Μαρίνα και να εξετάσουμε τις επιλογές και τις συνέπειες του καπνίσματος, ενθαρρύνοντάς την να προσέξει την υγεία της και των φίλων της. Η ακόλουθη είναι μια πιθανή προσέγγιση για να ξεκινήσετε τη συζήτηση με το παιδί σας. ΩΣΤΟΣΟ, είναι σημαντικό να υπογραμμίσουμε ότι δεν αποτελεί συνταγή.

Γονέας: «Μαρίνα, τελευταία παρατήρησα ότι όταν γυρνάς σπίτι, μυρίζεις καπνό. Επίσης, βρήκα αναπτήρες στο δωμάτιό σου. Είμαι ανήσυχη/ος για αυτό και ήθελα να το συζητήσουμε. Θα ήθελα να μάθω τι συμβαίνει και αν μπορώ να βοηθήσω.»

PROLEPSIS INSTITUTE

Μαρίνα: «Ε, μαμά, μερικοί από τους φίλους μου καπνίζουν, αλλά εγώ δεν κάνω τίποτα τέτοιο.»

Γονέας: «Καταλαβαίνω ότι μπορεί να υπάρχουν φίλοι σου που καπνίζουν. Ωστόσο, το κάπνισμα μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, ειδικά σε τέτοια νεαρή ηλικία. Μπορείς να μου πεις κάποιες από αυτές;» Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για τον λόγο που έχεις αναπτήρες στο δωμάτιό σου.»

«Καταλαβαίνω ότι μπορεί να θέλεις να βοηθήσεις τους φίλους σου, αλλά είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η υγεία σου είναι προτεραιότητα. Είναι σημαντικό να αναπνέεις καθαρό αέρα και να προσέχεις τον εαυτό σου. Μπορούμε να μιλήσουμε περισσότερο για το θέμα αυτό και να εξετάσουμε τρόπους για να βοηθήσουμε τους φίλους σου χωρίς να θέτουμε σε κίνδυνο την υγεία μας;»

2. Ο 11χρονος γιος σας Μάριος έρχεται καθημερινά σε πειρασμό να παίζει διαδικτυακά παιχνίδια για αρκετές ώρες, καθώς αυτό συνηθίζουν να κάνουν οι φίλοι του. Ο Μάριος σας λέει: «Μαμά/ Μπαμπά, νιώθω λίγο περίεργα.» ***Πώς θα επικοινωνούσατε μαζί του, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης.***

Χρησιμοποιώντας τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, μπορούμε να βοηθήσουμε τον Μάριο να εκφράσει τα αισθήματά του και να αναπτύξει την εμπιστοσύνη του προς εσάς. Είναι καλό όταν συζητάμε με το παιδί, να αναγνωρίζουμε και να καθρεφτίζουμε το συναίσθημα του παιδιού και να το εμπλέκουμε στην εύρεση λύσεων. Επίσης είναι καλό να το ενθαρρύνουμε να σκεφτεί εναλλακτικές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει με τους φίλους του και να συζητήσουμε με τους γονείς των άλλων παιδιών για να τα ενθαρρύνουμε να αλληλεπιδρούν και εκτός οθόνης, χωρίς να σημαίνει να σταματήσουν να παίζουν παιχνίδια. Η απόλυτη απαγόρευση και η δαιμονοποίηση δεν επιφέρει λύσεις.

Γονέας: «Μάριε, αντιλαμβάνομαι ότι νιώθεις λίγο περίεργα. Θα ήθελα να ακούσω περισσότερα για αυτό που συμβαίνει. Τι σε κάνει να νιώθεις έτσι;»

Μάριος: «Μαμά/Μπαμπά, όλοι οι φίλοι μου παίζουν παιχνίδια online για πολλές ώρες και με αισθάνομαι πιέσεις να τους ακολουθήσω. Αλλά μερικές φορές νιώθω κουρασμένος από τόσες ώρες στην οθόνη.»

Γονέας: «Καταλαβαίνω πώς νιώθεις. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσαι πιέσεις να κάνεις τα ίδια πράγματα με τους φίλους σου. Αλλά είναι επίσης σημαντικό να ακούς το σώμα σου και τον εαυτό και να δεις τι έχεις εσύ ανάγκη. Πες μου, πώς νιώθεις όταν παίζεις για πολλές ώρες; Υπάρχει κάτι άλλο που θες να μοιραστείς;»

Μάριος: «Κάποιες φορές αισθάνομαι κούραση και έχω πονοκέφαλο. Αλλά αν δεν παίξω μαζί τους, φοβάμαι ότι θα με απομονώσουν.»

Γονέας: «Καταλαβαίνω ότι φοβάσαι. Έλα να σκεφτούμε μαζί τρόπους να ισορροπήσουμε τον χρόνο που περνάς στα παιχνίδια με άλλες δραστηριότητες. Μπορούμε να συζητήσουμε πιθανές λύσεις που θα σε κάνουν να νιώθεις καλύτερα. Έχεις κάποια ιδέα;»