



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Αποτελεσματική Επικοινωνία στην Οικογένεια

Η **αποτελεσματική επικοινωνία** είναι η ικανότητα να μεταδίδουμε μηνύματα με τρόπο σαφή, κατανοητό και κατάλληλο για τον συνομιλητή μας. Περιλαμβάνει όχι μόνο τα λόγια που χρησιμοποιούμε, αλλά και τον τόνο της φωνής, τη γλώσσα του σώματος και την ικανότητά μας να ακούμε ενεργητικά. Όταν η επικοινωνία είναι αποτελεσματική, μειώνονται οι παρεξηγήσεις, είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε καλύτερα τις συγκρούσεις, ενισχύεται η συνεργασία και δημιουργούνται πιο υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. Η **αποτελεσματική επικοινωνία στην οικογένεια** αποτελεί θεμέλιο μιας υγιούς και υποστηρικτικής οικογενειακής δυναμικής. Σημαίνει ότι τα μέλη της οικογένειας μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους με ειλικρίνεια και σεβασμό, χωρίς φόβο κριτικής. Βασίζεται στον **αλληλοσεβασμό**, στην **ενεργητική ακρόαση**, στην **ενσυναίσθηση**, και στη διάθεση για κατανόηση αντί για επίκριση.

Προκλήσεις & Δυσκολίες στην Οικογενειακή Επικοινωνία

Διαφορές ηλικίας & τρόπου σκέψης

- Παιδιά και γονείς σκέφτονται διαφορετικά → συχνές παρεξηγήσεις.

Εντάσεις στην καθημερινότητα

- Άγχος και κούραση δυσκολεύουν την επικοινωνία → μικρά θέματα οδηγούν σε συγκρούσεις.

Περιορισμένος χρόνος

- Οι συζητήσεις γίνονται βιαστικά και χωρίς χώρο για ουσιαστικό διάλογο.

Χρήση οθονών

- Οι οθόνες μειώνουν τον φυσικό διάλογο, παρεμβάλλονται σε οικογενειακές στιγμές και δημιουργούν αίσθηση αποστασιοποίησης.

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:



Παράγοντες Κινδύνου για την Οικογενειακή Επικοινωνία

Γονείς

- Υψηλό στρες και έλλειψη δεξιοτήτων επικοινωνίας.
- Διαφωνίες στον τρόπο διαπαιδαγώγησης.
- Ψυχολογικές δυσκολίες (άγχος, κατάθλιψη).

Παιδιά

- Δυσκολίες στην έκφραση.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Ανάγκη ανεξαρτησίας, κυρίως στην εφηβεία.

Οικογενειακό σύστημα

- Συγκρούσεις στο ζευγάρι και έλλειψη σταθερών ρουτινών.
- Οικονομικές δυσκολίες.
- Πολιτισμικές ή διαγενεακές διαφορές που προκαλούν εντάσεις.

Προστατευτικοί Παράγοντες για την Οικογενειακή Επικοινωνία

Γονείς

- Συναισθηματική διαθεσιμότητα και δεξιότητες επικοινωνίας.
- Σταθερότητα και συνέπεια στους κανόνες.
- Συναισθηματική αυτορρύθμιση.

Παιδιά

- Αίσθηση εμπιστοσύνης και ενίσχυση αυτοεκτίμησης.
- Εκμάθηση να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων μέσω προτύπων.

Οικογενειακό Σύστημα

- Κοινές ρουτίνες και κοινή ταυτότητα (αίσθηση του «εμείς»).
- Υποστηρικτικό δίκτυο γύρω από την οικογένεια.
- Χιούμορ και θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητα.

Τεχνικές για την ενίσχυση της αποτελεσματικής επικοινωνίας στην Οικογένεια

Οι βασικές αρχές που διέπουν όλες τις τεχνικές επικοινωνίας που παρουσιάζονται παρακάτω είναι οι εξής:

- ✓ Ενσυναίσθηση – βλέπω τον κόσμο από τη θέση & τα μάτια του άλλου
- ✓ Σεβασμός – αναγνώριση απόψεων και συναισθημάτων
- ✓ Σαφήνεια – ξεκάθαρα, κατανοητά, συγκεκριμένα μηνύματα
- ✓ Συνέπεια – συμφωνία μεταξύ λόγων & πράξεων

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Οι τεχνικές στις οποίες θα γίνει αναφορά είναι οι εξής:

- Ενεργητική Ακρόαση
- «Εγώ - Μηνύματα» (Μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο)
- Συναισθηματική Επικύρωση
- Ανοιχτές Ερωτήσεις
- Οικογενειακές Συναντήσεις & Ρουτίνες Επικοινωνίας
- Παράδειγμα από τους γονείς – Μίμηση Προτύπου

Βασικά στοιχεία τεχνικών επικοινωνίας

► Ενεργητική ακρόαση

Δεξιότητα επικοινωνίας που περιλαμβάνει πλήρη προσοχή στον συνομιλητή, κατανόηση των λέξεων και κυρίως των συναισθημάτων που τις συνοδεύουν.

Τι θα πρέπει να προσέξουμε:

- Διατηρώ οπτική επαφή με τον συνομιλητή, στρέφω το σώμα και κάθομαι στο ύψος του (όταν πρόκειται για παιδί).
- Κουνώ το κεφάλι για να δείξω ότι ακούω.
- Χρησιμοποιώ ήρεμο, σταθερό τόνο χωρίς κριτική χροιά.
- Λέω μικρές φράσεις όπως «καταλαβαίνω» για επιβεβαίωση.
- Αξιοποιώ την παράφραση για να κατανοήσω τα συναισθήματα («Ακούω ότι ένιωσες... σωστά;»).
- Αποφεύγω πρόωρες λύσεις – πρώτα ακούω, μετά προσφέρω βοήθεια.
- Δείχνω γνήσιο ενδιαφέρον, χωρίς περισπασμούς («Αυτό που λες είναι σημαντικό για μένα»).

► «Εγώ - Μηνύματα» (Μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο)

Τρόπος επικοινωνίας όπου εκφράζουμε το δικό μας συναίσθημα και την δική μας ανάγκη χωρίς κατηγορία ή επίθεση.

Τι θα πρέπει να προσέξουμε:

Δομή Εγώ-Μηνύματος

- Νιώθω... (συναίσθημα)
- Όταν... (συγκεκριμένη συμπεριφορά)
- Γιατί... (επίδραση ή ανάγκη μου)

Έτσι εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, δείχνοντας τη δική μας οπτική, χωρίς επίκριση.

► Συναισθηματική Επικύρωση

Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τα συναισθήματα του άλλου, χωρίς να τα ακυρώνουμε ή να τα υποτιμούμε.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Τι θα πρέπει να προσέξουμε:

- Αναγνώριση: «Βλέπω ότι είσαι θυμωμένος/η».
- Ονομασία: Δίνουμε λέξεις στο συναίσθημα.
- Αποδοχή: Σεβασμός χωρίς απαραίτητα να σημαίνει συμφωνία.
- Χώρος: Επιτρέπουμε να εκφραστεί το συναίσθημα.

► **Ανοιχτές Ερωτήσεις**

Πρόκειται για ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντηθούν με «ναι» ή «όχι», αλλά ενθαρρύνουν τον συνομιλητή να αναπτύξει την σκέψη του.

Τι θα πρέπει να προσέξουμε:

- Ξεκινούν με «πώς», «τι», «με ποιον τρόπο»
- Δίνουν χώρο στον άλλον να εκφραστεί
- Δείχνουν ενδιαφέρον για εμπειρίες και συναισθήματα
- Χρησιμοποιούμε φράσεις όπως: «Τι σε έκανε να χαμογελάσεις σήμερα;», «Πώς σκέφτεσαι να το χειριστούμε αυτό μαζί;»

► **Οικογενειακές Συναντήσεις & Ρουτίνες Επικοινωνίας**

Πρόκειται για σταθερούς, προγραμματισμένους χρόνους επικοινωνίας όπου όλα τα μέλη της οικογένειας συμμετέχουν ισότιμα. Είναι στην ουσία, μικρές «νησίδες» στο πρόγραμμα της ημέρας ή της εβδομάδας που δίνουν χώρο στη σύνδεση.

Τι θα πρέπει να προσέξουμε:

- Να υπάρχει καθορισμένη συχνότητα (π.χ. 30' κάθε εβδομάδα)
- Να συμμετέχουν όλοι: γονείς & παιδιά
- Να ακολουθούνται κανόνες: μιλάμε ένας - ένας, ακούμε χωρίς διακοπές
- Να γίνονται σε ένα περιβάλλον χωρίς οθόνες, χωρίς περισπασμούς

Παραδείγματα:

- ✓ Οικογενειακό Δείπνο χωρίς οθόνες: 2–3 φορές την εβδομάδα τρώμε όλοι μαζί, χωρίς κινητά/TV.
- ✓ Γύρος Συναισθημάτων πριν τον ύπνο: Κάθε μέλος μοιράζεται «1 καλό & 1 δύσκολο» της μέρας του.
- ✓ Κυριακάτικη Συνάντηση: 20' το βράδυ: μοιραζόμαστε τι μας δυσκόλεψε την εβδομάδα που πέρασε και τι περιμένουμε για την επόμενη.
- ✓ Το Τετράδιο της Οικογένειας: Ένα σημειωματάριο όπου γράφουμε ιδέες, ευχές ή «ευχαριστώ» και το διαβάζουμε μαζί σε καθορισμένο χρόνο
- ✓ Μικρές Καθημερινές Γέφυρες: 5 λεπτά με το κάθε παιδί ξεχωριστά (πριν τον ύπνο, στο κρεβάτι, στη βόλτα).

► Παράδειγμα από τους γονείς – Μίμηση Προτύπου

Βασίζεται στο γεγονός ότι τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερο από αυτά που «βλέπουν» παρά από αυτά που «ακούν ή τους λέμε»!

Τι θα πρέπει να προσέξουμε:

- Η συμπεριφορά μας έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς, οι πράξεις «μιλούν» πιο δυνατά από τα λόγια.
- Είναι σημαντικό να υπάρχει συνέπεια λόγων – πράξεων.
- Απαιτείται ηρεμία, σεβασμός και διάθεση για συνεργασία στις καθημερινές στιγμές.

Προτεινόμενες δραστηριότητες για την Οικογένεια

□ Η Οικογενειακή Συνέντευξη

Ένα παιδί παίρνει συνέντευξη από γονέα ή αδερφό με 3 - 4 ερωτήσεις όπως:

- ✓ «Πώς ήταν η μέρα σου;»
- ✓ «Τι σε δυσκόλεψε περισσότερο;»
- ✓ «Τι σε έκανε να χαμογελάσεις;»

Οι ρόλοι αλλάζουν κάθε φορά → όλοι ακούν και μοιράζονται.

□ Ο Γύρος των Ερωτήσεων

Κάθε μέλος κάνει σε κάποιον άλλο μια ανοιχτή ερώτηση (π.χ. «Τι θα ήθελες να κάνουμε μαζί το Σαββατοκύριακο;»).

Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση και στο να δίνουμε χώρο.

□ Ημερολόγιο Οικογενειακής Επικοινωνίας

Κρατάμε ένα μικρό τετράδιο όπου κάθε μέλος γράφει μια φράση μέσα στην εβδομάδα για κάτι που θα ήθελε να μοιραστεί. Διαβάζεται μαζί το Σαββατοκύριακο.

□ «Αν ήμουν στη θέση σου...»

Ένα μέλος μοιράζεται μια δυσκολία. Τα υπόλοιπα μέλη προσπαθούν να μπουν στη θέση του: «Αν ήμουν στη θέση σου, ίσως θα ένιωθα...»

Εξάσκηση στην ενσυναίσθηση & επικύρωση συναισθημάτων.

□ Η Ιστορία με Ρόλους

Η οικογένεια φτιάχνει μια μικρή ιστορία (π.χ. 5 προτάσεις).

Κάθε μέλος προσθέτει μια φράση → μαθαίνουν να ακούνε, να συνεχίζουν, να συνεργάζονται.

Βιβλιογραφία

- Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Perry, C. (2006). Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(1), 59–66
- Afifi, T. D., Merrill, A. F., & Davis, S. (2016). The theory of resilience and relational load: Communicating resilience in families experiencing stress. *Personal Relationships*, 23(4), 663–683.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. *Handbook of Adolescent Psychology*.
- Cook, E. C., Buehler, C., & Fletcher, A. C. (2012). A process model of parenting and adolescents' friendship competence. *Social Development*, 21(3), 461–481.
- Coyne, S. M., et al. (2018). Parent-child media mediation styles and family communication. *Journal of Family Communication*, 18(3), 211–226.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*. Scribner.
- Falconier, M. K., Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2016). *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*. Routledge.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using marital interaction data. *Family Process*, 41(1), 83–96.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown.
- Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2012). Incremental change or initial differences? Testing two models of marital deterioration. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 606–616.
- Lunkenheimer, E. S., et al. (2017). The role of parents in early childhood emotion socialization. *Current Opinion in Psychology*, 15, 77–83.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with phones, parenting, and child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' attachment to parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2201–2217.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin.
- Sorkhabi, N., & Mandara, J. (2013). Are the effects of Baumrind's parenting styles culturally specific or universal? *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 2–11.
- Trommsdorff, G. (2017). Socialization of self-regulation across cultures: Developmental and parenting perspectives. *Child Development Perspectives*, 11(2), 73–77.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(S2), S67–S70.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. Norton.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock.

Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού « © 2025 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Δείτε περισσότερα στους [Όρους Χρήσης](#).

* Προτεινόμενη παραπομπή (Suggested citation):

Ινστιτούτο Prolepsis. (2025). Ηλεκτρονική πλατφόρμα “Νοιάζομαι για το παιδί μου” [Ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό]. <https://noiazomai.prolepsis.gr/>