

ΓΟΝΕΙΣ & ΠΑΙΔΙΑ

Όταν η συζήτηση στο σπίτι γίνεται ένταση

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Σταμάτα το επιχείρημα

Μην προσπαθήσεις να κερδίσεις τη συζήτηση τώρα. Χαμήλωσε τη φωνή και σταμάτησε τις εξηγήσεις, τις κατηγορίες και τις απειλές.

2

Ρύθμισε πρώτα το σώμα

Στήριξε τα πέλματα, πιες λίγο νερό και άφησε μία εκπνοή να βγει αργά. Κάνε το ίδιο είτε είσαι γονέας είτε παιδί ή έφηβος.

3

Ζήτησε παύση με ώρα επιστροφής

Πες: «Είμαστε και οι δύο φορτισμένοι. Σταματάμε για είκοσι λεπτά και συνεχίζουμε στις...». Η επιστροφή κάνει την παύση ασφαλή.

4

Κράτησε έναν μόνο στόχο

Όταν επιστρέψετε, επιλέξτε ένα θέμα και ένα επόμενο βήμα. Όχι όλες τις παλιές διαφωνίες μαζί.

Δεν χρειάζεται να λυθεί όλη η σχέση τώρα. Χρειάζεται να προστατευτεί ο τρόπος της επόμενης συζήτησης.

Η ΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΥΣΗΣ

«Δεν θέλω να συνεχίσουμε έτσι. Θα επιστρέψω στη συζήτηση στις ... και θα μιλήσουμε μόνο για αυτό που έγινε σήμερα». Συμπλήρωσε πραγματική ώρα και κράτησέ την.

1. Πίσω από τα λόγια υπάρχουν δύο ανάγκες

Στον καβγά, ο καθένας ακούει κάτι πιο σκληρό από αυτό που ίσως προσπαθεί να πει ο άλλος. Η μετάφραση δεν δικαιολογεί την προσβολή· βοηθά να βρούμε το πραγματικό θέμα.

Ο ΓΟΝΕΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΝΟΕΙ

«Ανησυχώ για την ασφάλειά σου». Μπορεί να ακούγεται σαν: «Δεν σε εμπιστεύομαι».

«Χρειάζομαι συνέπεια και ενημέρωση». Μπορεί να ακούγεται σαν: «Θέλω να σε ελέγχω».

«Δεν ξέρω πώς να βοηθήσω». Μπορεί να ακούγεται σαν: «Δεν με καταλαβαίνεις ποτέ».

ΤΟ ΠΑΙΔΙ / Ο ΕΦΗΒΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΝΟΕΙ

«Χρειάζομαι περισσότερο χώρο». Μπορεί να ακούγεται σαν: «Δεν σε χρειάζομαι».

«Θέλω να ακουστεί και η δική μου γνώμη». Μπορεί να ακούγεται σαν: «Δεν σέβομαι κανέναν κανόνα».

«Είμαι φορτισμένος/η και δεν μπορώ να μιλήσω τώρα». Μπορεί να ακούγεται σαν: «Δεν με νοιάζει».

ΜΙΑ ΕΡΩΤΗΣΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟΝ ΤΟΝΟ

«Αν βγάλουμε για λίγο τον θυμό από τη μέση, τι προσπαθείς πραγματικά να μου πεις ή να προστατεύσεις;». Ακούστε την απάντηση χωρίς διακοπή.

Δύο διαφορετικές ανάγκες μπορούν να συνυπάρχουν: ασφάλεια και αυτονομία, όριο και σεβασμός, καθοδήγηση και προσωπικός χώρος.

2. Πρώτα ηρεμία, μετά σύνδεση, μετά λύση

Όταν κάποιος είναι πολύ φορτισμένος, περισσότερα επιχειρήματα συνήθως φέρνουν περισσότερη άμυνα. Ακολουθήστε την ίδια σειρά κάθε φορά.

ΗΡΕΜΙΑ

Σταματάμε πριν ξεφύγουμε

Χαμηλώνουμε ένταση • απομακρυνόμαστε για λίγο • ορίζουμε πότε επιστρέφουμε. Δεν συνεχίζουμε με μηνύματα από άλλο δωμάτιο.

ΣΥΝΔΕΣΗ

Δείχνω ότι άκουσα

Ο ένας μιλά για δύο λεπτά. Ο άλλος λέει: «Αυτό που κατάλαβα είναι...». Η αναγνώριση του συναισθήματος δεν σημαίνει συμφωνία.

ΛΥΣΗ

Συμφωνούμε μόνο στο επόμενο βήμα

Διαλέγουμε ένα συγκεκριμένο αίτημα, μία ευθύνη για τον καθένα και πότε θα ξαναδούμε αν η συμφωνία λειτουργεί.

ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ

Λέμε πότε θα επιστρέψουμε: «Όχι τώρα· στις οκτώ θα είμαι διαθέσιμος/η για δέκα λεπτά». Η συνέπεια στην επιστροφή χτίζει εμπιστοσύνη.

3. Ακούω για να καταλάβω — όχι για να απαντήσω

Η ενεργητική ακρόαση δεν αφαιρεί το γονεϊκό όριο ούτε ακυρώνει τη γνώμη του παιδιού. Μειώνει τις υποθέσεις και βοηθά να μιλήσουμε για το ίδιο πρόβλημα.

1

Δίνω δύο λεπτά χωρίς διακοπή

Το άλλο πρόσωπο περιγράφει τι έγινε, τι ένιωσε και τι χρειάζεται. Δεν διορθώνω λεπτομέρειες όσο μιλά.

2

Επαναλαμβάνω αυτό που κατάλαβα

«Αυτό που ακούω είναι ότι...». Δεν προσθέτω «αλλά». Ρωτώ: «Το κατάλαβα σωστά;».

3

Αναγνωρίζω το συναίσθημα

«Καταλαβαίνω ότι θύμωσες / ανησύχησες / ένιωσες ότι δεν σε ακούω». Η αναγνώριση δεν σημαίνει ότι συμφωνώ με κάθε συμπεριφορά.

4

Ρωτώ τι χρειάζεται τώρα

«Θέλεις πρώτα να σε ακούσω, να σε βοηθήσω να σκεφτείς ή να συμφωνήσουμε κάτι πρακτικό;».

5

Μετά αλλάζουμε ρόλους

Ο δεύτερος μιλά και ο πρώτος ακολουθεί ακριβώς τα ίδια βήματα. Ίσος χρόνος, χωρίς διαγωνισμό για το ποιος έχει περισσότερο δίκιο.

ΑΝ ΚΟΛΛΗΣΕΤΕ

Πείτε: «Θέλω να είμαι σίγουρος/η ότι σε κατάλαβα. Ποιο είναι το ένα πράγμα που θέλεις να κρατήσω;».

4. Το καθαρό όριο δεν χρειάζεται φωνές

Ένα όριο λειτουργεί καλύτερα όταν είναι συγκεκριμένο, γνωστό από πριν και εφαρμόζεται με συνέπεια. Δεν είναι απειλή της στιγμής ούτε γενική κρίση για τον χαρακτήρα.

1

Ορίζουμε τη συμπεριφορά

«Ενημερώνουμε αν αργήσουμε» — όχι «Να είσαι υπεύθυνος/η». «Δεν μιλάμε με προσβολές» — όχι «Να φέρεσαι σωστά».

2

Εξηγούμε σύντομα το γιατί

Ασφάλεια, σεβασμός, ύπνος, κοινή λειτουργία του σπιτιού. Μία καθαρή αιτιολόγηση αρκεί· όχι διάλεξη.

3

Ακούμε τη γνώμη του παιδιού

Ρωτάμε τι είναι ρεαλιστικό, τι δυσκολεύει και ποια εναλλακτική προτείνει. Η συμμετοχή δεν σημαίνει ότι όλα είναι διαπραγματεύσιμα.

4

Ορίζουμε τι θα γίνει αν δεν τηρηθεί

Η συνέπεια είναι γνωστή, ανάλογη και συνδεδεμένη με το θέμα. Δεν αποφασίζεται πάνω στον θυμό και δεν ταπεινώνει.

5

Ελέγχουμε και προσαρμόζουμε

Συμφωνούμε ημερομηνία επανεξέτασης. Όσο μεγαλώνει το παιδί και δείχνει συνέπεια, αλλάζει και ο βαθμός αυτονομίας.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Αν αλλάξει η ώρα επιστροφής, στείλε μήνυμα πριν από την ώρα που συμφωνήσαμε. Αν δεν ενημερώσεις, θα οργανώσουμε διαφορετικά την επόμενη έξοδο».

5. Μετά τον καβγά, επισκευάζουμε τη σχέση

Η επισκευή δεν σημαίνει ότι ξεχνάμε το θέμα. Σημαίνει ότι αναλαμβάνουμε τον τρόπο που μιλήσαμε και ξανανοίγουμε τον δρόμο για συνεργασία.

1

Λέω τι έκανα

«Φώναξα και σε διέκοψα». Συγκεκριμένα, χωρίς «αν σε πείραξε».

2

Αναγνωρίζω την επίδραση

«Καταλαβαίνω ότι μπορεί να ένιωσες πως δεν σε ακούω ή πως δεν έχεις χώρο να μιλήσεις».

3

Αναλαμβάνω χωρίς “αλλά”

«Δεν ήταν σωστός ο τρόπος μου». Το «αλλά κι εσύ...» ακυρώνει την ευθύνη.

4

Λέω τι θα κάνω διαφορετικά

«Την επόμενη φορά θα ζητήσω παύση πριν υψώσω τη φωνή». Μικρή, παρατηρήσιμη αλλαγή.

5

Ξαναπιάνουμε το θέμα

«Θέλω ακόμη να μιλήσουμε για την ώρα επιστροφής. Μπορούμε να το κάνουμε τώρα με άλλο τρόπο;».

ΜΙΑ ΠΛΗΡΗΣ ΦΡΑΣΗ

«Συγγνώμη που φώναξα και σε διέκοψα. Δεν ήταν σωστός ο τρόπος μου. Την επόμενη φορά θα ζητήσω παύση. Θέλω να ξαναμιλήσουμε ήρεμα».

6. Φτιάχνουμε ένα μικρό σχέδιο για το σπίτι

Μην προσπαθήσετε να διορθώσετε όλη την οικογενειακή επικοινωνία σε μία μέρα. Επιλέξτε ένα επαναλαμβανόμενο θέμα και δοκιμάστε μία συμφωνία για επτά ημέρες.

1

Το ένα θέμα

Π.χ. ώρα επιστροφής, κινητό στο τραπέζι, διάβασμα, δουλειές σπιτιού ή τρόπος που σταματάμε έναν καβγά.

2

Η κοινή προσδοκία

Γράψτε τι ακριβώς θα γίνεται, πότε και από ποιον. Όχι λέξεις όπως «πάντα», «σωστά» ή «να έχεις καλή συμπεριφορά».

3

Μία ευθύνη για τον καθένα

Ο γονέας δεσμεύεται σε κάτι που θα αλλάξει ο ίδιος. Το παιδί ή ο έφηβος αναλαμβάνει τη δική του συγκεκριμένη ενέργεια.

4

Η επανεξέταση

Ορίστε ημέρα και ώρα δέκα λεπτών: τι λειτούργησε, τι δεν λειτούργησε και ποια μικρή αλλαγή χρειάζεται.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

Όταν οι συγκρούσεις είναι πολύ συχνές ή χειροτερεύουν, επηρεάζουν σταθερά ύπνο, σχολείο, εργασία ή σχέσεις, υπάρχει παρατεταμένη απομόνωση ή κανείς δεν μπορεί να επαναφέρει τη συζήτηση. Ένας ειδικός μπορεί να βοηθήσει να δημιουργηθεί ασφαλές πλαίσιο επικοινωνίας.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Σε φόβο, απειλή ή βία, απομακρυνόμαστε και ζητάμε άμεσα βοήθεια. Σε επείγουσα ανάγκη στην Ελλάδα, καλούμε 112.