

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων στους εφήβους

Τα εφηβικά χρόνια, αν και είναι μια δύσκολη και συγκεχυμένη περίοδος ανάπτυξης του ανθρώπου, είναι η στιγμή που οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν μοναδικοί και επαρκείς ενήλικες. Μερικοί έφηβοι μπορεί να περάσουν μέσα από αυτά τα χρόνια με ευκολία, ενώ άλλοι μπορεί να προσπαθούν να βρουν τη θέση τους στο πλήθος. Οι δεξιότητες επικοινωνίας για τους εφήβους είναι σημαντικές κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου, αφού θα τους βοηθήσει πολύ τόσο στην τωρινή τους ζωή, όσο και στη μελλοντική τους ανάπτυξη.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές τεχνικές που οι έφηβοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να καταφέρουν να μιλήσουν με τους άλλους, με σαφή και συνοπτικό τρόπο. Σύμφωνα με έρευνες, η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων στα παιδιά και τους εφήβους, είναι στενά συνδεδεμένη με τις σχέσεις και την επικοινωνία που έχουν με τους γονείς. Με άλλα λόγια οι γονείς, μπορούν να διδάξουν στα παιδιά τους σημαντικά μαθήματα δεξιοτήτων που θα τους συνοδεύουν για όλη την υπόλοιπη τους ζωή.

Πιο κάτω αναφέρονται κάποιες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να χτίσετε δεξιότητες επικοινωνίας στους εφήβους σας:

- Διδάξτε το να ακούει. Το να είσαι καλός στην επικοινωνία συνοδεύεται με το να είσαι καλός ακροατής. Διδάξτε στο παιδί σας πώς να ακούει προσεχτικά τι λένε οι άλλοι και να κάνει τις απορίες του στο τέλος, ώστε να μη διακόπτει το συνομιλητή. Η επικοινωνία θα είναι πιο αποτελεσματική, αφού θα κατανοεί καλύτερα τη συζήτηση και επίσης, θα κάνει το άλλο άτομο να νιώσει σεβαστό.
- Γλώσσα του σώματος. Διδάξτε στον έφηβο την κατάλληλη στάση του σώματος, ώστε να δείχνει αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία με τους άλλους. Όταν συνομιλεί με κάποιο άτομο ενθαρρύνεται τον έφηβο να διατηρεί οπτική επαφή και να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες κινήσεις χεριών, για να τονίσει σημαντικά σημεία που θέλει να εκφράσει.
- Καθαρή λεκτική επικοινωνία. Σιγουρευτείτε ότι ο έφηβος επικοινωνεί με τον κατάλληλο τόνο φωνής, και λέει καθαρά τις λέξεις ώστε να μπορεί να γίνει κατανοητός από το άτομο με το οποίο επικοινωνεί. Μπορείτε να τον ενθαρρύνεται να εξασκηθεί μπροστά στον καθρέφτη στο δωμάτιό του, ώστε να παρατηρήσει πώς μιλά και να βελτιωθεί.
- Δημόσια ομιλία. Ο έφηβος χρειάζεται να νιώθει άνετα να κάνει μια ομιλία απέναντι σε μεγάλο ακροατήριο. Αυτό, θα το βοηθήσει να χτίσει την αυτοπεποίθησή του και να αναπτύξει μια καλή προσωπικότητα. Ειδικότερα στη Δευτεροβάθμια και μετέπειτα στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση, η δεξιότητα αυτή είναι απαραίτητη αφού το απαιτούν και οι ακαδημαϊκές υποχρεώσεις των μαθητών.

Με τέτοιες δεξιότητες επικοινωνίας, ο έφηβος θα αναπτύξει μια αξιόλογη προσωπικότητα. Σίγουρα μέσα από κήρυγμα ή διαλέξεις, ο έφηβος δε θα αποκομίσει τίποτα από τα όσα θα ακούσει. Αυτό που θα βοηθήσει είναι, να δώσετε στο παιδί την ευκαιρία να παραδειγματιστεί μέσα από τη δική σας ορθή επικοινωνία και συμπεριφορά με τους άλλους. Ακόμη, η άνευ όρων επικοινωνία με το ίδιο το παιδί, μέσα από χιούμορ, προσωπικά παραδείγματα και χωρίς κριτική θα το βοηθήσει να καλλιεργήσει τις κοινωνικές του δεξιότητες. Πολύ σημαντική είναι και η εμπλοκή των εφήβων σε διάφορες δραστηριότητες ή/και αθλητισμό. Οι δραστηριότητες μετά το σχολείο, ενθαρρύνουν όχι μόνο την υγιή, δραστήρια ζωή αλλά και την κοινωνική ζωή των παιδιών.