

## ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

### Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΦΗΒΕΙΑ

#### Κείμενο

#### **Επικοινωνήστε με τους εφήβους μέσω της ενεργητικής ακρόασης**

*Το παρακάτω κείμενο της ψυχολόγου κ. Κόκκολα Π. αντλήθηκε από την ιστοσελίδα [psysocial.gr](http://psysocial.gr) και αναφέρεται στις στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που πρέπει να εφαρμόζουν οι γονείς στις σχέσεις τους με τους εφήβους. Είναι ελαφρά διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης.*

Οι έφηβοι περνούν μια περίοδο έντονης προσαρμογής και με την αβεβαιότητα που προκαλείται από όλες αυτές τις αλλαγές έρχεται η ενισχυμένη ευαισθησία. Η βαθιά ανάγκη των εφήβων είναι να νιώθουν πως πραγματικά «ακούγονται», ότι είναι πολύτιμοι και ότι τους κατανοούν. Ωστόσο, οι γονείς πολύ συχνά μιλούν «πάνω» τους χωρίς να σταθούν και να ασκήσουν την «ενεργητική ακρόαση». Η παραμέληση αυτής της πρακτικής δεν προκαλεί μόνο κακή επικοινωνία, αλλά υπονομεύει συχνά και τη γονική εξουσία.

Η ενεργητική ακρόαση αφορά τη διάθεση που έχουμε εμείς να αντιληφθούμε και να κατανοήσουμε τον συνομιλητή μας σε βάθος «σαν» να ήμασταν εκείνος. Να είμαστε ανοιχτοί σε αυτό που βιώνει ο έφηβος, αλλά και ευαίσθητοι χωρίς κριτική και χωρίς τις προκαταλήψεις που όλοι έχουμε. Αυτό είναι μια μη παθητική στάση του ακροατή και η επιθυμία να κατανοήσει το άτομο που είναι δίπλα του. [...]

Όταν πρόκειται για συναισθήματα, οι ανάγκες των εφήβων είναι λίγο διαφορετικές από τις δικές σας. Οι έφηβοι χρειάζονται κάποιον που θα αντιστέκεται στον πειρασμό να παρεμβαίνει συνέχεια και που δε θα υποθέτει πως «ξέρει καλύτερα» ή «ξέρει περισσότερα». Εν ολίγοις, χρειάζεται έναν ενεργητικό ακροατή. Ένας ενεργητικός ακροατής ασχολείται και φροντίζει, είναι πρόθυμος να συμβιβαστεί και να καταλαβαίνει πώς να συμπάσχει με τον έφηβο που μιλάει,

ακόμα και όταν δεν συμφωνεί με τη συμπεριφορά του. Ο ενεργητικός ακροατής παρέχει ανατροφοδότηση, όπου χρειάζεται (τόσο προφορικά όσο και με την γλώσσα του σώματος), επιβεβαιώνει τα συναισθήματα του συνομιλητή σαν να είναι κατανοητά, αποδεκτά και παρέχει χωρίς κριτική χρήσιμες πληροφορίες, όταν ο έφηβος τις χρειάζεται. [...]

Ορισμένες ενεργητικές στρατηγικές ακρόασης που ισχύουν για τις σχέσεις γονέα-παιδιού:

– Κάντε ουσιαστικές-διευκρινιστικές ερωτήσεις. Πάρτε τον χρόνο που θέλετε, για να ψάξετε περισσότερο το γιατί ο έφηβος νιώθει έτσι ή συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο, κάνοντας εύστοχες ερωτήσεις. Πχ. Τι σε κάνει να είσαι θυμωμένος/η. Αυτό όχι μόνο θα σας κάνει να γνωρίσετε περισσότερο τον\την έφηβο, αλλά θα βοηθήσει και τον ίδιο να μάθει να αναλύει την δική του συμπεριφορά και απόψεις και ως εκ τούτου να είναι πιο προσεκτικός.

– Βάλτε πρώτα την ενσυναίσθηση. Προσπαθήστε να δείτε τα θέματα από την οπτική γωνία του εφήβου αντί να τα αξιολογήσετε αμέσως από την δική σας σκοπιά. Ποτέ μην απορρίπτετε τα συναισθήματα των εφήβων ως «ανώριμα», «γελοία», «λάθος». Αντί γι' αυτό σκεφτείτε τους δικούς σας αγώνες και την δική σας σύγχυση, όταν ήσασταν έφηβοι και κάντε το καλύτερο που μπορείτε, για να αισθανθείτε πραγματικά αυτό που αισθάνεται.

Σημειώστε ότι αυτό είναι ιδιαίτερος σημαντικό- εάν ο έφηβος έχει κάνει κάτι με το οποίο δε συμφωνείτε. Για παράδειγμα, εάν τον/την πιάσουν να παίρνει κάτι από ένα κατάστημα, ακούστε τον με ψυχραιμία και συμπόνια και ρωτήστε τον/την γιατί συμμετείχε σε μια τέτοια πράξη. Μπορεί να ανακαλύψετε πως το έκανε σε μια προσπάθεια να «χωρέσει», να ενταχθεί σε μια ομάδα ή αποφεύγοντας κάποιον εκφοβισμό. Από εκεί και πέρα μπορείτε να βρείτε τρόπους να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα στη ρίζα του βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής του εφήβου χωρίς να τιμωρήσετε άλλη μια φορά.

«Κάντε ουσιαστικές-διευκρινιστικές ερωτήσεις. Πάρτε τον χρόνο που θέλετε, για να ψάξετε περισσότερο το γιατί ο έφηβος νιώθει έτσι ή συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο, κάνοντας εύστοχες ερωτήσεις. Πχ. Τι σε κάνει να είσαι θυμωμένος/η».

Στο παραπάνω απόσπασμα να αντικαταστήσεις το β' ενικό και πληθυντικό πρόσωπο με γ' ενικό ή πληθυντικό πρόσωπο αντίστοιχα, κάνοντας τις απαραίτητες τροποποιήσεις, ώστε να παραμείνει αναλλοίωτο το νόημα (προσθήκη υποκειμένου, ρημάτων). (μονάδες 6) Ποιες αλλαγές παρατηρείς στο ύφος μετά την μετατροπή; (μονάδες 4);

**Μονάδες 10**

### **ΘΕΜΑ 3**

Θεωρείς ότι η ενεργητική ακρόαση μπορεί να λειτουργήσει επικοδομητικά στη σχέση εφήβου- γονέα/ κηδεμόνα; Να εκθέσεις τεκμηριωμένα την άποψή σου σε ένα άρθρο για το σχολικό περιοδικό 250-300 λέξεων.

**Μονάδες 40**