

10 + 1 ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΚΑΛΟΥ» ΓΟΝΙΟΥ

Αναρωτιέστε αν τα κάνετε όλα «σωστά» για να εξασφαλίσετε στα παιδιά σας μια χαρούμενη, υγιή και ασφαλή ζωή; Ακολουθώντας αυτές τις βασικές αρχές, θα ξέρετε ότι τουλάχιστον είστε σε καλό δρόμο.

1. Δεν υπάρχουν τέλει γονείς.

Είμαι γονιός σημαίνει κάνω λάθη και μαθαίνω από αυτά. Πόσο συχνά λέει ένα παιδί «Ήταν υπέροχο αυτό που έκανες, μαμά»; Σχεδόν ποτέ. Ίσως και ο γονιός να έχει την προσδοκία κάποιου είδους ανταμοιβής από το παιδί του και όταν αυτό δεν γίνεται, να νιώθει ότι το παιδί τον «χτυπάει» για τις αποτυχίες του. Αυτό που θα πρέπει να αποζητάμε είναι το παιδί μας να μας καμαρώνει κι αυτό δεν θα γίνει αν εμείς δεν νιώσουμε επαρκείς ως γονείς. Μην ελπίζετε λοιπόν ότι θα τα κάνετε όλα τέλεια. Κανείς δεν τα καταφέρει. Τα λάθη σας θα σας δείξουν το δρόμο.

2. Αφήστε το παιδί να σας καθοδηγήσει.

Μάθετε να παρατηρείτε το παιδί από όταν είναι ακόμα μωρό. Με τη συμπεριφορά του θα σας δείχνει πότε κάνετε κάτι σωστά και πότε λάθος. Έτσι θα μάθετε π.χ. να αναγνωρίζετε τη συμπεριφορά πριν το κλάμα που σημαίνει «πεινάω, τάισέ με». Παρότι τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις, πρέπει να συνεχίσετε να παρακολουθείτε τα μη λεκτικά μηνύματά τους ακόμα και μέχρι την εφηβεία. Όταν, για παράδειγμα, το παιδί νιώθει πιεσμένο, το άτομο πρόσωπό του, το απόμακρο βλέμμα του και οι σκυφτοί ώμοι του δίνουν ένα σαφές μήνυμα. Παρακολουθώντας τις ενδείξεις, γνωρίζετε την προσωπικότητά του, μαθαίνετε να σέβεστε τις φάσεις της ανάπτυξής του και να αναγνωρίζετε τα σήματά που εκπέμπει.

3. Προσπαθήστε να είστε «παρόντες».

Αυτό δεν σημαίνει μόνο να ακούτε αυτά που σας λέει, αλλά να διαβάζετε το πραγματικό μήνυμα πίσω από τις λέξεις. Όταν σας ρωτά κάτι, σταματήστε αυτό κάνετε και στρέψτε όλη την προσοχή σας στο παιδί. Είναι ό,τι χρειάζεται από εσάς. Ο σεβασμός στις ανάγκες του τού δίνει την αίσθηση ότι είναι σημαντικό. Το παιδί χρειάζεται επίσης υποστήριξη σε όλες τις δοκιμασίες που αντιμετωπίζει σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του. Όταν το στενοχωρεί ο καλύτερός του φίλος ή γνωρίζει μια αποτυχία στο σχολείο, δείξτε του πόσο συμμερίζετε τη λύπη του. Κάντε το να δει ότι είστε δίπλα του για να το ακούσετε, να το παρηγορήσετε και να το βοηθήσετε με όποιο τρόπο μπορείτε.

4. Αποφύγετε να δίνετε «διπλά μηνύματα».

Πολλές φορές ο γονιός δίνει ένα μήνυμα λεκτικά στο παιδί του το οποίο όμως ταυτόχρονα ακυρώνει με την εξωλεκτική του συμπεριφορά δηλαδή με τη στάση του σώματος. Για παράδειγμα, σε μια ενδεχόμενη δυσκολία του παιδιού μπορεί να λέει «σε ακούω, μίλησέ μου, είμαι εδώ για σένα» αλλά το σώμα του να προδίδει το εντελώς αντίθετο (σταυρωμένα χέρια, προσοχή στραμμένη αλλού, σφιγμένο σώμα). Τα διπλά μηνύματα «βαραίνουν» τις σχέσεις και φορτίζουν ψυχολογικά τα παιδιά, τα οποία σε αυτές τις ηλικίες δεν μπορούν να τα αποκωδικοποιήσουν και τα κουβαλούν και στην ενήλικη ζωή τους.

5. «Θέτω όρια» σημαίνει φροντίζω και αγαπώ.

Το δεύτερο πιο σημαντικό πράγμα, μετά την αγάπη, που μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά μας και το έχουν πραγματικά ανάγκη είναι τα όρια. Πειθαρχία σημαίνει διδασκαλία και όχι τιμωρία. Ουσιαστικά είναι μια εκδήλωση αγάπης, ένας σημαντικός τρόπος να δείξετε στο παιδί ότι πραγματικά νοιάζεστε γι' αυτό. Η πιο αποτελεσματική λύση είναι να τεθούν σαφείς κανόνες και περιορισμοί πριν συμβούν τα γεγονότα, έτσι ώστε το παιδί να καταλάβει ότι η τιμωρία είναι απλώς η συνέπεια της παράβασης του κανόνα και όχι η εκδίκηση του ενήλικα που είναι πιο ισχυρός από εκείνο. Πρέπει να δώσετε στο παιδί να καταλάβει ότι δεν το τιμωρείτε επειδή δεν κάνει αυτό που του ζητήσατε, απλά είναι τέτοια η αλληλουχία των πραγμάτων, που αν δεν κάνει κάποια πράγματα, δυστυχώς θα χάσει κάποια άλλα στην συνέχεια.

6. Επιλέξτε τη μάχη που θα δώσετε.

Μην κάνετε θέμα την παραμικρή αταξία. Ξεκαθαρίστε ποιες συμπεριφορές θεωρείτε απαράδεκτες και μετά να κάνετε θέμα όποτε το παιδί νιώθετε ότι παραβιάζει τα όρια σας. Εάν όμως απλώς φέρεται ιδιότροπα ή ακόμα κι αν είναι σε ηλικία που περνάει μία δύσκολη εφηβεία, μην δίνετε σημασία. Έτσι, εσείς δεν θα σπαταλάτε την ενέργειά σας και εκείνο θα σας δίνει περισσότερη προσοχή όταν πρόκειται για κάτι πραγματικά σημαντικό.

7. Εναρμονιστείτε με το παιδί σας.

Μάθετε να καταλαβαίνετε την πραγματική αιτία της συμπεριφοράς του. Για παράδειγμα, κάποια φορά η μητέρα ενός τριχρονου αγοριού που μόλις είχε αποκτήσει αδελφάκι, παραπονιόταν ότι το μεγαλύτερο παιδάκι παρίστανε με τα χέρια ότι κρατά πιστόλι και την πυροβολούσε συνεχώς. Αναρωτιόταν τι λάθος είχε κάνει και το παιδάκι της γινόταν βίαιο. Κι όπως το παιδί με τον δικό του τρόπο της έστελνε τα σιωπηρά μηνύματά του. Πρώτο, η εισβολή του νέου μωρού τον έκανε να ζηλεύει. Δεύτερο, έμπαινε στη φάση της επιθετικότητας που είναι φυσιολογική στην ηλικία των τριών έως πέντε ετών. Για να τον βοηθήσει να καταλάβει τα αισθήματά του, η μητέρα του έπρεπε να ξεχάσει τους δικούς τους αβάσιμους φόβους και να δει την επιθετικότητά του ως φυσιολογική πτυχή της ανάπτυξής του. Έπρεπε επίσης να βρει τρόπο να τον καθησυχάσει, δείχνοντάς του ότι η μαμά και ο μπαμπάς δεν έπαψαν ποτέ να τον αγαπούν και ότι είναι ακόμη πολύ σημαντικός για αυτούς.

8. Δώστε το καλό παράδειγμα.

Τα παιδιά κάνουν ό, τι κάνουντε. Επηρεάζονται πολύ περισσότερο από τις πράξεις σας παρά από τα λόγια σας. Εάν πείτε στο παιδί «Μη γίνεσαι αγενής» και μετά σας ακούει να μιλάτε άσχημα σε κάποιον, θα θυμάται τη συμπεριφορά σας όχι τα λόγια σας. Όλες σχεδόν οι αξίες και οι συμπεριφορές, από τους τρόπους στο τραπέζι έως την ειλικρινή συμπεριφορά απέναντι στους άλλους, μαθαίνονται καλύτερα παρατηρώντας τις πράξεις των γονιών παρά ακούγοντας τις διδασκαλίες τους.

9. Να ακούτε περισσότερο και να μιλάτε λιγότερο.

Μην κάνετε κηρύγματα. Μετά την πρώτη φράση, το μικρό παύει να σας ακούει. Εάν θέλει να σας ρωτήσει κάτι, δείξτε προσοχή στις ανησυχίες του. Μην εξουθενώνετε το παιδί «βρομбарδίζοντάς» το με πληροφορίες. Είναι πιο σημαντικό να σέβεστε το επίπεδο στο οποίο έχει φτάσει η ικανότητα κατανόησής του, παρά να προσπαθείτε να του μάθετε τα πάντα. Κατά κανόνα, τα λιγότερα λόγια αποδεικνύονται πολύ πιο χρήσιμα.

10. Κρατήστε τις οικογενειακές παραδόσεις.

Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, προσπαθήστε να διατηρήσετε τους στενούς οικογενειακούς δεσμούς και την αίσθηση ασφάλειας που έχετε δημιουργήσει, φροντίζοντας να μοιράζεστε όλοι μαζί διάφορες εμπειρίες. Οι οικογενειακές παραδόσεις είναι πολύ σημαντικές για ένα παιδί, ιδίως το να κάθεστε όλοι μαζί και να τρώτε πρωινό και βραδινό. Τα γεύματα προσφέρουν ευκαιρίες για να επικοινωνείτε, να ανταλλάσσετε εμπειρίες και συναισθήματα, να συζητάτε τις οικογενειακές αξίες. Μια φορά την εβδομάδα, η οικογένεια πρέπει να κάθεται και να συζητά θέματα όπως οι δουλειές, τα γεύματα, τα προγράμματα, τα προβλήματα, κ.λπ. Γιορτάστε τις γιορτές με έναν ιδιαίτερο δικό σας τρόπο, π.χ. ζητήστε από κάθε παιδί να φτιάχνει ένα στολίδι ή να λέει ένα τραγουδάκι. Αυτό θα τις κάνει αξέχαστες. Όποτε μπορείτε, να περνάτε τις γιορτές με τους παππούδες και άλλους συγγενείς. Το παιδί θα νιώσει ότι περιβάλλεται από έναν ευρύτερο κύκλο αγαπημένων προσώπων..

11. Χαρίστε τους μια δεμένη οικογένεια

Τα παιδιά θέλουν να ανήκουν κάπου. Εκείνο που χρειάζονται πάνω από όλα τα παιδιά είναι μια στενά δεμένη, αγαπημένη οικογένεια. Η παιδική ηλικία είναι τόσο φευγαλέα. Χάνεται χωρίς να το καταλάβουμε. Προσπαθήστε να κάνετε αυτά τα χρόνια μαγικά για τα παιδιά σας. Όσοι γονείς το καταφέρνουν, κάνουν επένδυση στο μέλλον των παιδιών τους και το δικό τους. Όλα τα μέλη μιας οικογένειας θέλουν να νιώθουν μέρος μιας ομάδας που συνεργάζεται για να εξασφαλίσει την αγάπη και την υποστήριξη της μικρής αυτής κοινωνίας.

Μαρία Τουλιάτου (ψυχολόγος, οικογενειακή θεραπεύτρια)