

Μήπως είστε “υπερβολικά” γονείς;

Είναι οι γονείς που ζουν μόνο για τα παιδιά τους και ασχολούνται με την ανατροφή τους σε σημείο εμμονής. Μήπως ανήκετε κι εσείς σε αυτούς;

Το φαινόμενο hyper-parenting είναι πλέον πολύ διαδεδομένο στη μεσαία τάξη σε Αμερική και Ευρώπη και αφορά τους γονείς που είναι τυφλά αφοσιωμένοι στα παιδιά του. Οι υπερ-γονείς, δηλαδή οι γονείς σε υπερθετικό βαθμό ασχολούνται συνεχώς και μόνο με την ανατροφή και την εκπαίδευση των παιδιών τους σε σημείο εμμονής. Όταν δεν τα διαβάζουν τα πηγαionoφέρνουν σε κολυμβητήρια, ωδεία, φροντιστήρια, παιδικά θέατρα, εκδηλώσεις σεμινάρια και συναυλίες. Είναι συνήθως υπερπροστατευτικοί, χωρίς όμως να το κατανοούν ή να το παραδέχονται. Είναι οι γονείς που παρεμβαίνουν στις ζωές των παιδιών τους, επιλέγουν τους φίλους τους, τις παρέες τους, τις ασχολίες τους, τα χόμπι τους και γενικώς ελέγχουν τα πάντα. Τι συμβαίνει όμως όταν αυτό το καθήκον γίνεται μπουμέρανγκ, μια που οι ίδιοι τελικά χάνουν την προσωπική τους ζωή, δεν έχουν χρόνο-ούτε χρήματα- για διασκέδαση και τελικά καταλήγουν να ζουν τις ζωές των παιδιών τους και μόνο; Ο αμερικανός ψυχίατρος Alvin Rosenfeld, και συγγραφέας του βιβλίου *The Over-Scheduled Child: Avoiding the Hype Parenting trap*, μας λέει πώς να αποφύγουμε τις παγίδες του υπερ-αφοσιωμένου γονιού.

Αφοσιωθείτε...αλλά με μέτρο.

Η υγιής σχέση ενός γονιού με τον εαυτό του δημιουργεί ισορροπημένες σχέσεις με το περιβάλλον του. Όταν ένας άνθρωπος αντλεί χαρά από το ποιος είναι και από τη σχέση με τον σύντροφό του, δεν έχει την έντονη ανάγκη να υπάρχει μέσα από τα παιδιά του. Έτσι, δεν τα υπερφορτώνει, τα αφήνει να εκφραστούν και να αναπτυχθούν φυσιολογικά.

Επικοινωνήστε με το σύντροφό σας.

Για κάποιους γονείς είναι πιο εύκολο να στρέψουν την προσοχή τους στο παιδί από το να βρουν τρόπους επικοινωνίας με τον σύντροφό τους. Τα ζευγάρια οφείλουν να δίνουν χρόνο στη σχέση τους, να κάνουν πράγματα μόνοι τους χωρίς τα παιδιά. Όταν ένας άνθρωπος μπορεί να αναγνωρίσει και να ορίσει τις ανάγκες του, μπορεί να παίξει καλά τον ρόλο του ως γονιός.

Βρείτε ισορροπίες.

Σύμφωνα με τον Rosenfeld όταν κάποιος κάνει οικογένεια, πρέπει να συνειδητοποιεί ότι επενδύει στην εικόνα και την ευτυχία του. Αυτό δεν σημαίνει ότι προσφέρει τα πάντα, αλλά ότι παρέχει φροντίδα και ασφάλεια σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Ευτυχισμένα είναι τα παιδιά που ζουν σε ισορροπημένες οικογένειες, με γονείς που έχουν τις δικές τους δραστηριότητες και μία υγιή σχέση.

Μειώστε τις δραστηριότητες των παιδιών.

Οι υπερβολικές δραστηριότητες δεν κουράζουν μόνο τα παιδιά αλλά ολόκληρη την οικογένεια.

Ξανασκεφτείτε τους αυστηρούς κανόνες που έχετε θέσει.

...Και βάλτε νέους.

Κάνετε την οικογένεια προτεραιότητα.

Και όχι μόνο τα παιδιά. Μια εκδρομή στη φύση, ένα μονοήμερο πικ-νικ μπορεί να δυναμώσει τις σχέσεις σας.

Γίνετε αντιπαραγωγικοί.

Πως νιώθετε εσείς σαν ενήλικες όταν έχετε ένα πλήρες πρόγραμμα από τις 6 το πρωί έως τις 9 το βράδυ; Φανταστείτε πως νιώθει το παιδί σας. Οι οικογένειες χρειάζονται αντιπαραγωγικό χρόνο για βόλτες, παιχνίδια, κουβέντα ή διάβασμα.

Δείτε την παιδική ηλικία ως προετοιμασία για τη ζωή.

...και όχι ως πρόβα. Η ζωή δεν είναι παράσταση ούτε αγώνας με χρυσό βραβείο.

Η ευχαρίστηση και η διασκέδαση πρέπει να υπάρχουν στη ζωή κάθε γονιού. Οι στενές σχέσεις, οι έξοδοι, τα οικογενειακά τραπέζια, μια βόλτα στον ήλιο είναι όχι μόνο απαραίτητα αλλά υποχρεωτικά διαλείμματα για την ψυχική ισορροπία κάθε γονιού. Μην τα παραβλέπετε.

Η ευχαρίστηση και η διασκέδαση πρέπει να υπάρχουν στη ζωή κάθε παιδιού, επίσης. Η παιδική ηλικία δεν είναι μόνο μια παραγωγική περίοδος, είναι και μια περίοδος ξεγνοιασιάς για τα παιδιά. Μη τους τη στερείτε.

Δείξτε ευελιξία.

Ο κάθε γονιός είναι καλό να αναπτύσσει τη δική του φιλοσοφία και τον δικό του τρόπο σκέψης, σε ένα ελαστικό και ευπροσάρμοστο πλαίσιο, ώστε να νιώθει και ο ίδιος άνετα. Πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις προσδοκίες, την ιδιοσυγκρασία και το γονικό του στιλ, εξετάζοντας παράλληλα πως αυτά ταιριάζουν με το κάθε παιδί.

Εκτιμήστε αυτά που έχετε.

Έχετε τόσα πράγματα για να χαίρεστε. Τα παιδιά σας, ένα εκπαιδευτικό σύστημα (όσο κι αν δεν είστε ευχαριστημένοι από αυτό), ένα σπίτι-καταφύγιο, φαγητό και κυρίως τη δυνατότητα να αναπτύξετε αληθινές σχέσεις αγάπης. Μήπως να αρχίζατε να τα εκτιμάτε όλα αυτά;

πηγή: imommy