

## ***Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΙΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ***

Το να είσαι γονιός δεν είναι εύκολο πράγμα. Δεν υπάρχει ευκαιρία για πρόβα, δεν υπάρχουν σχολεία. Το μόνο που κουβαλάμε μέσα μας σαν εφόδιο γι' αυτή την αποστολή είναι το ένστικτο να φροντίσουμε τους απογόνους μας, αλλά και το μοντέλο των δικών μας γονιών και της σχέσης με αυτούς. Κι επειδή ούτε αυτοί υπήρξαν τέλειοι, συχνά τα συναισθήματα που έχουμε ως γονείς είναι περίπλοκα, δημιουργούν έντονες εσωτερικές συγκρούσεις και οι παλαιότερες δικές μας εμπειρίες χρωματίζουν τις σχέσεις με τα δικά μας παιδιά. Για παράδειγμα, υπάρχουν πολλοί γονείς που συχνά τα χάνουν όταν η συμπεριφορά των παιδιών τους είναι διαφορετική από τη συμπεριφορά που είχαν οι ίδιοι σαν παιδιά (... τα σημερινά παιδιά είναι τόσο διαφορετικά, Εγώ ποτέ δεν αντιμιλούσα στους γονείς μου).

Η κοινωνία μας πάντα απαιτούσε να έχουν ειδική εκπαίδευση όλοι όσοι εργάζονται με τα παιδιά (ψυχολόγοι, δάσκαλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, παιδαγωγοί) όμως οι γονείς, αυτοί που αναλαμβάνουν το έργο της ανατροφής, δεν είχαν συνήθως καμία ειδική εκπαίδευση. Η ανάγκη για εκπαίδευση σήμερα είναι μεγάλη για πολλούς λόγους που έχουν να κάνουν κυρίως με την κοινωνική αλλαγή. Οι περισσότεροι σημερινοί γονείς ανατράφηκαν σε μια πιο άκαμπτη, αυταρχική κοινωνία που οι σχέσεις των ανθρώπων ακολουθούσαν την πυραμίδα εξουσίας, δηλαδή στο σπίτι ο πατέρας αναγνωριζόταν σαν μια ανώτερη εξουσία, η μητέρα ακολουθούσε στην πυραμίδα και τα παιδιά έπρεπε να υπακούουν και τους δύο. Η κοινωνία ήταν "καλά τακτοποιημένη" κι ο καθένας ήξερε τη θέση του. Η κοινωνία όμως δεν είναι στατική. Το κοινωνικό μας σύστημα αλλάζει και γίνεται ένα σύστημα που όλοι οι άνθρωποι απαιτούν και δικαιούνται ισοτιμία, που οι γυναίκες-μητέρες εργάζονται και συνεισφέρουν στα οικονομικά του σπιτιού.

### ***Τι έχει ανάγκη ένα παιδί:***

***Ένα ζεστό σπιτικό που αποδέχεται όλα τα μέλη της οικογένειας.***

***Σταθερά και συνεπή όρια***

***Αρκετή Ανεξαρτησία***

***Θετικό παράδειγμα***

*Πώς θα ευνοήσουν οι γονείς την καλή συναισθηματική υγεία του παιδιού;*

## **ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ:**

**1.** Καλλιεργείστε στο παιδί την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ότι αξίζει. Τονίστε τα θετικά του σημεία αντί να συγκεντρώνετε την προσοχή σας στα λάθη τους.

**2.** Αποφύγετε να περνάτε στα παιδιά τις δικές σας προσδοκίες, αυτό που εσείς περιμένετε, γιατί τα παιδιά δεν αποκτούν δικούς τους στόχους, αλλά κάνουν "δικές" τους τις προσδοκίες των μεγάλων.

**3.** Πολύ συχνά οι γονείς προβάλλουν παράλογες απαιτήσεις που τα παιδιά είναι αδύνατο να πραγματοποιήσουν (πχ να είναι τέλειοι σε ότι μετράει για εμάς — αθλητικά, σχολείο - να έχουν πεντακάθαρο το δωμάτιο τους) και περιμένουν επιτυχίες που είναι πέρα από τις δυνατότητες τους.

**4.** Συχνά οι γονείς, χωρίς να το συνειδητοποιούν, καλλιεργούν ανταγωνισμό μεταξύ τωναδερφών. Π.χ. Μπορεί να επαινούν το παιδί που έχει πετύχει και να αγνοούν ή να επικρίνουν εκείνο που έχει αποτύχει.

**5.** Συχνά ζητούν την τελειότητα από τα παιδιά τους κι έχουν υπερβολικές φιλοδοξίες για αυτά.

**6.** Οι γονείς πρώτοι πρέπει να κάνουν πράξη αυτά που ζητούν από τα παιδιά τους. Π.χ. δεν μπορεί ο γονιός να ζητά από τα παιδιά να μαζέψουν τα πράγματα τους ενώ ο ίδιος δεν το κάνει ποτέ.

**7.** Δεχτείτε τα παιδιά σας όπως είναι, όχι όπως θα έπρεπε να είναι. Δηλαδή με όλες τις ατέλειες τους και τα λάθη τους.

**8** ■ Πιστέψτε στα παιδιά σας για να μπορούν να πιστέψουν στον εαυτό τους.

**9** ■ Αναγνωρίστε την προσπάθεια και τη βελτίωση, όπως και το τελικό επίτευγμα.

### **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:**

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να επικοινωνήσουμε μαζί τους, να τα ακούσουμε και να τα συντροφέψουμε με τις κουβέντες μας, πολύ περισσότερο από τις υλικές φροντίδες που τους παρέχουμε. Αυτό σημαίνει ότι ακούω τα συναισθήματα του παιδιού μου, ακόμα και του θυμού, της απογοήτευσης και του φόβου και δεν μπαίνω σε διαδικασία κριτικής, κηρύγματος ή επίκρισης. Αφήνω επομένως να εκφράσει τα συναισθήματα του, και ακόμα και αν δεν συμφωνώ, μπορώ να τα δεχτώ. Επίσης πολλές φορές τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να σκεφτούν διάφορους τρόπους που μπορούν να δράσουν. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν στην αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων κι αυτά να διαλέξουν τις λύσεις που τους ταιριάζουν. Δεν πρέπει να συγχέουμε τη διαδικασία για την αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων με τη συμβουλή. Για παράδειγμα, όταν λέμε "κάνε αυτό", 1) δε βοηθάει τα παιδιά να μάθουν να λύνουν τα προβλήματα τους αλλά συνεχίζουν να εξαρτώνται από τους γονείς, 2) πολλά παιδιά αντιδρούν στη συμβουλή είτε αμφιβάλλουν είτε δεν κάνουν αυτό που τους λένε οι γονείς, 3) αν η συμβουλή σας δεν φέρει αποτέλεσμα, τότε ποιος θα θεωρηθεί υπεύθυνος;

### **ΤΙΜΩΡΙΑ / ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ:**

Μια από τις πιο συνηθισμένες μεθόδους που ακολουθούμε για να πειθαρχήσουμε τα παιδιά είναι να τα αμείβουμε όταν υπακούουν και να τα τιμωρούμε όταν δείχνουν ανυπακοή. Αυτή είναι μια μέθοδος με την οποία πολλοί σημερινοί γονείς έχουν μεγαλώσει, όμως έχει τα εξής μειονεκτήματα: Εμποδίζει τα παιδιά να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις και κατά συνέπεια να υιοθετούν κανόνες θετικής συμπεριφοράς, υπονοεί ότι περιμένουμε την παραδεκτή συμπεριφορά μόνο στα άτομα που εκπροσωπούν την εξουσία, προκαλεί

την αντίδραση γιατί προσπαθεί να υποχρεώσει τα παιδιά να συμμορφωθούν. Αντί για αμοιβή και τιμωρία, η εναλλακτική πρόταση είναι οι Φυσικές και Λογικές συνέπειες, η οποία είναι μια μέθοδος που παρουσιάζει ορισμένα πλεονεκτήματα σε σχέση με την προηγούμενη.

**Ποια η διαφορά;** Εξηγούμε στο παιδί γιατί κάτι δεν μπορεί να γίνει, ώστε να είναι καθαρό το "γιατί", και το συνδέουμε μόνο με αυτό που συμβαίνει τη δεδομένη στιγμή. Π.χ. δεν μπορείς να δεις τηλεόραση δυνατά γιατί είναι μεσημέρι και η μητέρα σου κι εγώ θέλουμε να κοιμηθούμε, αντί για ...δε θα δεις τηλεόραση επειδή προχθές δεν έφαγες το φαΐ σου. Αυτό βοηθάει το παιδί να σέβεται και να αντιληφθεί πως υπάρχουν κάποιες λογικές και φυσικές συνέπειες για τα πράγματα που κάνουμε.

## **ΟΡΙΑ:**

Τα όρια δίνουν στο παιδί την αίσθηση της ασφάλειας. Θέστε δίκαια όρια και φροντίστε αυτά να τηρούνται. Χρειάζεται να είστε συνεπείς (τηρείτε την ίδια στάση κάθε φορά που το όριο παραβιάζεται) και σταθεροί (ένα όριο δεν αλλάζει παρά μόνο όταν αυτό απαιτείται, επειδή το παιδί μεγαλώνει), αλλά ποτέ υπερβολικοί

## **ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΑΛΟ ΓΟΝΙΟ** **ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΓΟΝΙΟ**

**Τέλειος Γονιός:** Πρέπει να είμαι τέλειος. Απαιτεί απ' όλους τελειότητα, ψάχνει για λάθη, πιέζει το παιδί για να φανεί εκείνος καλός.

**Πιθανά αποτελέσματα στο παιδί:** Πιστεύει ότι ποτέ δεν είναι αρκετά καλό, γίνεται τελειοκράτης, νιώθει αποθαρρυμένο, ανησυχεί υπερβολικά για τη γνώμη των άλλων.

**Υπεύθυνος Γονιός:** Είμαι άνθρωπος, έχω το θάρρος να μην είμαι τέλειος, αλλά να κάνω και λάθη.

**Πιθανά αποτελέσματα στο παιδί:** Ενδιαφέρεται για το έργο κι όχι για την αυτοπροβολή, βλέπει τα λάθη σαν πρόκληση για να συνεχίσει, δοκιμάζει με θάρρος νέες εμπειρίες, είναι ανεκτικός με τους άλλους

**Τέλειος Γονιός:** Πρέπει να ελέγχω. Απαιτεί υπακοή, τιμωρεί, επιμένει ότι το παιδί έχει άδικο κι αυτός δίκιο.

**Πιθανά αποτελέσματα στο παιδί:** Επαναστατεί, νιώθει αδικημένο και ανήσυχο, ζητά εκδίκηση ή παραιτείται, δεν έχει αυτοπειθαρχία.

**Υπεύθυνος Γονιός:** Πιστεύω ότι το παιδί μπορεί να πάρει αποφάσεις. Επιτρέπει την εκλογή, ενθαρρύνει.

**Πιθανά αποτελέσματα στο παιδί:** Νιώθει εμπιστοσύνη στον εαυτό του, προσπαθεί, συνεισφέρει, επιλύει τα προβλήματα, αποκτά επινοητικότητα.

*Το ζητούμενο όμως δεν είναι κάποιος να είναι ο ΤΕΛΕΙΟΣ γονιός ή ο ΚΑΛΟΣ γονιός, αλλά ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ γονιός. Δηλαδή να μάθουν στα παιδιά τους αξίες και συναισθήματα όπως αυτά της υπευθυνότητας, της αυτοπεποίθησης, παρά να στερούν την ευκαιρία από αυτά ελέγχοντας ή υπερπροστατεύοντας.*