

Χτίζοντας υγιείς σχέσεις με τα παιδιά μας

Ο ρόλος των γονέων δεν περιορίζεται μόνο στη γέννηση και στη φροντίδα ενός νέου ανθρώπου, αλλά επεκτείνεται και στην καλλιέργεια εκείνων των αξιών, δεξιοτήτων και αρχών που θα συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός ατόμου. Η στάση των γονέων και η παροχή κατάλληλων ερεθισμάτων και συνθηκών επηρεάζουν σημαντικά και χαράσσουν, από τα πρώτα χρόνια της ζωής, την πορεία της ανάπτυξης του παιδιού. Η οικογένεια είναι ένα δυναμικό σύνολο, που αποτελείται από αλληλεξαρτώμενα μέλη και για να μπορέσει να λειτουργήσει, οφείλουν τα μέλη της να τηρούν τους κανόνες της. Πρόκειται για ένα σύνολο αναμνήσεων, αναπαραστάσεων, βιωμάτων και εμπειριών που συλλέγει κανείς μέσα από τη δική του οικογένεια, για να αναπαράγει τις αντίστοιχες γνώσεις, όταν θα φτιάξει τη δική του οικογένεια. Οι σχέσεις που αναπτύσσουμε με τους γονείς μας και ο τρόπος που μας συμπεριφέρονται αποτελούν οδηγό για το πώς θα μεγαλώσουμε και οι ίδιοι τα παιδιά μας.

Οι γονείς, ωστόσο, κατηγορούνται πολλές φορές για τα προβλήματα και τον αντίκτυπο που έχει η συμπεριφορά των παιδιών στο κοινωνικό σύνολο. Είναι σημαντικό όμως να κατανοήσουμε, ότι οι γονείς κρίνονται μεν, αλλά δεν εκπαιδεύονται. Κανείς δεν γεννιέται έτοιμος σωστός γονιός, αλλά μαθαίνει μέσα από τα λάθη του και εξελίσσεται μαζί με το παιδί του, περνώντας μέσα από πολύπλοκες διαδικασίες και διλήμματα.. Η «δουλειά» του γονιού είναι δύσκολη και απαιτητική, καθώς αναλαμβάνει εξολοκλήρου την ευθύνη για τη σωματική και ψυχική υγεία ενός αβοήθητου ουσιαστικά μωρού, που οφείλει να το αναθρέψει, έτσι ώστε να γίνει ένας παραγωγικός, συνεργάσιμος και σωστός άνθρωπος, που θα καταφέρει να συνεισφέρει στο κοινωνικό σύνολο. Η σχέση γονιού-παιδιού έχει παραμείνει αναλλοίωτη με το πέρασμα των χρόνων. Αυτό συμβαίνει κυρίως, γιατί οι γονείς βασίζονται στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους στα δικά τους προσωπικά βιώματα ως παιδιά και την ανατροφή που έχουν δεχτεί οι ίδιοι από τους δικούς τους γονείς ή που θα ήθελαν να έχουν δεχτεί.

Βασικό συστατικό συντήρησης και εξέλιξης μιας υγιούς και δυναμικής σχέσης γονέων-παιδιών είναι η επικοινωνία που αρχίζει να χτίζεται από τα πρώτα κιόλας λεπτά της γέννησης. Με τον όρο επικοινωνία ορίζουμε εκείνη τη συνθήκη όπου δύο ή περισσότερα άτομα συνδιαλέγονται μεταξύ τους για να ανταλλάξουν πληροφορίες, γνώσεις και συναισθήματα. Από τις πρώτες κιόλας μέρες του ερχομού ενός μωρού, βλέπουμε τους γονείς να προσπαθούν να ερμηνεύσουν τα μηνύματα που λαμβάνουν,

ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις ανάγκες του βρέφους, χτίζοντας έτσι μια αμοιβαία επικοινωνία. Η πρωταρχική αιτία επικοινωνίας μεταξύ βρέφους-γονέα είναι η εκπλήρωση της ανάγκης της πείνας. Στην πορεία οι βιολογικές και κοινωνικές δεξιότητες του βρέφους αλλάζουν, επομένως η ποιότητα της επικοινωνίας εξελίσσεται και παίρνει μια νέα μορφή. Το παιδί πλέον αναζητά τις κοινωνικές επαφές με τους γονείς του για να ανταλλάξει συναισθήματα και εμπειρίες μαζί τους. Η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη και ανατροφοδοτείται. Υπάρχει άμεση συσχέτιση ανάμεσα στον τρόπο που επικοινωνεί το ζευγάρι μεταξύ του και αντίστοιχα οι γονείς με τα παιδιά τους. Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν παρακολουθώντας και μιμούμενα τους γονείς τους. Εάν οι γονείς επικοινωνούν ανοιχτά και αποτελεσματικά, οι πιθανότητες είναι πως τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Επίσης, ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουν οι γονείς να επικοινωνήσουν με το παιδί τους επηρεάζει και την αντίδρασή του. Αν ο τρόπος του γονέα είναι προσβλητικός, υποτιμητικός, κριτικός, τότε είναι πιθανόν τα παιδιά να αντιδράσουν επιθετικά απέναντι τους. Αν όμως, επικοινωνούν με τα παιδιά τους με τρόπο αποφασιστικό, σταθερό και αμετάκλητο, τότε το παιδί θα ενδιαφερθεί να ακούσει γιατί πείθεται με ευγενικό και σεβαστό τρόπο. Από την άλλη διακρίνουμε και τον παθητικό τρόπο, όπου πολλές φορές οι γονείς διστάζουν, φοβούνται και δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τα παιδιά τους. Συμπεραίνοντας, βλέπει κανείς ότι το πώς θα προσεγγίσουμε και θα μιλήσουμε σε ένα παιδί επηρεάζει τον τρόπο που εκείνο θα χρησιμοποιήσει για να ανταποκριθεί στη συνθήκη επικοινωνίας.

Δεν πρέπει κανείς να ξεχνάει ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και χρειάζεται τη δική του θέση μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο. Βασικές προϋποθέσεις για μια υγιή σχέση είναι η ίδια η συμπεριφορά των γονέων και πώς οι ίδιοι εκφράζονται απέναντι στα παιδιά τους. Όταν αντιμετωπίζουν το παιδί με ειλικρίνεια, ανιδιοτελή αγάπη, αμοιβαίο σεβασμό, αξιοπρέπεια και τα αποδέχονται άνευ όρων, τότε και το παιδί θα νιώσει ασφάλεια και σιγουριά, ότι δεν θα δεχτεί κριτική ή θα συγκριθεί με συνομήλικους και τα αδέρφια του και έτσι θα μιλήσει και θα εμπιστευτεί τους γονείς του. Το κλειδί της σωστής σχέσης είναι να προσπαθούν οι γονείς να βελτιώσουν την συμπεριφορά τους, να σέβονται το παιδί τους, όπως επίσης να περνούν χρόνο μαζί του και να το έχουν προτεραιότητα στην ζωή τους.

Πρακτικές συμβουλές που βοηθάνε στην υγιή σχέση.

- Αφιερώστε λίγο χρόνο στο παιδί σας, για να ασχοληθείτε μαζί του, μιλήστε την ίδια γλώσσα, ώστε να μπορέσει ο ένας να καταλάβει και να γνωρίσει τον άλλον. Πολλές φορές ένα παιδί αρνείται να μιλήσει, βεβαιώστε του ότι είστε πάντα διαθέσιμοι να έρθει να σας μιλήσει, όταν εκείνο νιώσει έτοιμο, χωρίς πίεση. Μια επικοινωνιακή σχέση απαιτεί υπομονή, πίστη, ειλικρίνεια, ψυχραιμία και αναγνώριση. Είναι χρήσιμο να του μιλάτε έχοντας οπτική επαφή με το παιδί, αν, λοιπόν, χρειαστεί, γονατίστε, για να βρίσκεστε στο ίδιο ύψος.
- Εκτός από την λεκτική επικοινωνία, υπάρχει και η επικοινωνία του σώματος, ένα νεύμα, μια κίνηση, ένας μορφασμός που δίνει σε πολλές περιπτώσεις τα κατάλληλα και επιθυμητά μηνύματα.
- Χρησιμοποιήστε τον τόνο και την ένταση της φωνής σας κατάλληλα. Όταν ένα παιδί ουρλιάζει και κάνετε και εσείς το ίδιο, το πιθανότερο είναι ότι θα διαπληκτιστείτε. Αν όμως καταφέρετε να διατηρήσετε μια σταθερή και κοφτή φωνή, το παιδί θα ανταποκριθεί πιο γρήγορα. Επίσης το περιεχόμενο του λεξιλογίου που χρησιμοποιείτε θα πρέπει να είναι κατανοητό και σύντομο.
- Χρησιμοποιήστε θετικές διατυπώσεις, αποφεύγοντας τις λέξεις «όχι, μη, δεν». Αντί να πούμε «μην τρέχεις», θα μπορούσαμε να πούμε «σε παρακαλώ εδώ καλύτερα να περπατάμε». Αντί να πούμε «μην τρως με τα χέρια», θα μπορούσαμε να πούμε «μήπως να χρησιμοποιήσεις το πιρούνι σου, για να μπορέσεις να φας καλύτερα;».
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε χαρακτηρισμούς, τα παιδιά νιώθουν ντροπή και άσχημα όταν ακούν φράσεις όπως: «κάνεις σαν μωρό» ή «ντρέπομαι για σένα». Επιβραβεύστε και ενισχύστε τη θετική συμπεριφορά, για να το επαναλάβει.
- Αφήστε ένα παιδί να ολοκληρώσει τη σκέψη του χωρίς να το διακόπτετε, θέλει περισσότερο χρόνο απ' ότι εσείς. Ακούστε το με προσοχή και ενεργητικά. Δώστε αναπόσπαστη προσοχή, όταν το παιδί θέλει να σας μιλήσει για κάτι. Προσπαθήστε να σταματήσετε άμεσα την οποιαδήποτε άλλη ασχολία και ακούστε το προσεκτικά. Κλείστε την τηλεόραση ή αφήστε κάτω το κινητό, όταν το παιδί θέλει να συζητήσετε. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, εξηγήστε του ότι πρέπει να τελειώσετε αυτό που κάνετε και τότε θα είστε στη διάθεσή του να το ακούσετε.

- Ακούστε τα συναισθήματα του παιδιού κι αυτό που εννοεί και να του το πείτε. Λειτουργείτε ως καθρέφτης για να δει καθαρότερα τον εαυτό του.
- Βοηθήστε το παιδί να κάνει τις δικές του επιλογές. Ακόμα κι αν διαφωνείτε με αυτές ή ακόμα κι αν κάνει λάθη, θα μάθει από αυτά και θα μεγαλώσει. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, οπότε πρέπει να σεβαστείτε την μοναδική προσωπικότητά του. Τα παιδιά τα λένε όλα, όταν οι γονείς τα ακούνε πραγματικά. Θα μιλήσει για την ημέρα του, τις φίλιες του, τα μαθήματα του ή τα παιχνίδια του. Οι σημερινοί γονείς συνήθως είναι επικριτικοί, γιατί ξεχνούν πως ήταν και οι ίδιοι παιδιά κάποτε. Τα παιδιά απλώς θέλουν να πετύχουν και να νιώσουν ότι αναγνωρίζεται η προσπάθειά τους. Ο σεβασμός της προσπάθειας, κι όχι αναγκαστικά της επιτυχίας, παίρνει αρκετό χρόνο, αλλά μπορεί να γίνει η καρδιά της σχέσης σας με το παιδί σας.
- Για να μπορέσει το παιδί να μας μιλήσει, προτιμάμε τις ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, εκείνες που δεν απαντιούνται με «ναι ή όχι». Πχ. Αντί να το ρωτήσετε «Σου άρεσε στο πάρτι σήμερα;», μπορείτε να ρωτήσετε «Τί σου άρεσε περισσότερο στο πάρτι;»
- Δείξτε του αποδοχή. Πχ. αν το παιδί σας πει «Μαμά, φοβάμαι το σκοτάδι, δεν θέλω να κοιμηθώ», μπορείτε να του πείτε «Θα αφήσω την πόρτα ανοιχτή και θα ανάψω το φωτάκι στο δωμάτιό σου. Θα περάσω σίγουρα αργότερα για να σε δω». Και να το κάνετε όμως. Αυτό δείχνει αποδοχή και ενθαρρύνει την επικοινωνία με το παιδί. Αντίθετα, αν του πείτε «Μην κάνεις σαν μωρό! Είσαι μεγάλος πια. Μόνο τα μωρά φοβούνται!», δείχνετε ότι απορρίπτετε τα συναισθήματα του παιδιού και ασκείτε κριτική.
- Καθοδηγείτε το παιδί να σκεφτεί και να σχεδιάσει ορισμένα βήματα για την επίλυση του προβλήματος που το απασχολεί. Αποφύγετε εκφράσεις όπως «εγώ ξέρω τι είναι καλό για εσένα», «κάνε αυτό που σου λέω». Μην απορρίπτετε τα συναισθήματα του παιδιού. Μην ξεχνάτε ότι κάτι που σε σας φαίνεται ασήμαντο, για το παιδί σας μπορεί να είναι σημαντικό.

Στην σημερινή εποχή οι άνθρωποι δίνουμε περισσότερη σημασία στο να κάνουμε περισσότερα πράγματα. Οι γονείς φαίνεται να ακολουθούν αυτό το μοτίβο σε σχέση με τα παιδιά τους. Περισσότερα αθλήματα, δραστηριότητες, μαθήματα και παιχνίδια είναι μερικά από τα πράγματα που οι γονείς θέλουν να κάνουν τα παιδιά τους. Κάπου όμως όλα αυτά γίνονται υποκατάστατα της πραγματικής διαπαιδαγώγησης που υπάρχει

με τις δραστηριότητες που παιδιά και γονείς κάνουν μαζί! **Περάστε χρόνο με τα παιδιά σας.** Τα παιδικά χρόνια περνούν πολύ γρήγορα. Αν περνάτε τον περισσότερο χρόνο στη δουλειά, μπορεί να χάνετε σημαντικές στιγμές του παιδιού, που δεν μπορούν να αντικατασταθούν. Απολαύστε την παιδική ηλικία του παιδιού σας, βλέποντας τον κόσμο μέσα από τα δικά του μάτια! Είναι μία υπέροχη εμπειρία που θα δυναμώσει πολύ τη σχέση. Με υπομονή και θέληση θα δείτε πως θα μαθαίνετε κάθε μέρα κάτι καινούριο. Το παιδί πρέπει να έχει προτεραιότητα στην ζωή σας. Η ρουτίνα και το άγχος να τα προλάβετε όλα, δεν αφήνουν αρκετό χρόνο για να περάσετε μαζί του. Η υγιής σχέση παιδιού-γονέα δημιουργείται και αναπτύσσεται από τους ίδιους τους γονείς, μέχρι να ενηλικιωθούν τα παιδιά. Τα παιδιά με την ένταξή τους στο σχολικό περιβάλλον, ξεκινούν να γίνονται πιο ανεξάρτητα, να περνούν αρκετό χρόνο της ημέρας εκτός του σπιτιού και να συναναστρέφονται με συνομηλίκους τους. Δεν αρκεί να λέμε στα παιδιά μας πως τα αγαπάμε, αλλά πρέπει να δείχνουμε την αγάπη μας εμπράκτως κάθε μέρα, ώστε να την νιώθουν. Και όταν το κάνουμε αυτό, τα παιδιά μας θα έχουν λιγότερη ανάγκη από πειθαρχία.

Πηγές

Gordon, T. (2008) Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children

Jan, P., Jan, S. (2013). Ο πλήρης οδηγός για την ανατροφή και την ευτυχία των παιδιών σας: όλα όσα θέλει ένα παιδί από νεογέννητο έως ένδεκα ετών να γνωρίζουν οι γονείς του. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη

Λαγουδάκη, Μ. (2012) Ανάπτυξη και συντονισμός ομάδων εκπαίδευσης γονέων: Βρεφική-Νηπιακή-Σχολική ηλικία (Σημειώσεις από Πρόγραμμα Εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Αθηνών, e-learning)

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2007). Συμβουλευτική ψυχολογία: Σύγχρονες προσεγγίσεις. Εκδόσεις Ατραπος. Αθήνα.

Παρασκευόπουλος, Ι. Ν., Martin, Η. (2013). Ψυχολογικά Προβλήματα Παιδιών και Εφήβων. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο

Πελεgrίνης, Θ., «Φιλοσοφία και παιδί», στο: Θεοδωροπούλου Έ. (2013). (επιμ., εισαγ., μτφρ.). Φιλοσοφία, φιλοσοφία είσαι εδώ; Κάνοντας φιλοσοφία με τα παιδιά. Αθήνα Διάδραση, σσ.131-135.