



## Τι να κάνετε όταν νοιώθετε ενοχές ως γονιός

Η ενοχή είναι φυσιολογικό συναίσθημα. Εδώ θα διαβάσετε μερικές συνηθισμένες "σκέψεις ενοχής" για τους περισσότερους γονείς και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να τις αντιμετωπίσετε:

Σκέψη ενοχής: **«Δεν περνάω αρκετό χρόνο με το παιδί μου».**

Συμβουλή:

- Αλλάξτε ό, τι μπορείτε! Μερικά πράγματα, όπως το πρόγραμμα εργασίας, μπορεί να είναι δύσκολο να αλλάξει. Μπορείτε όμως να αξιοποιήσετε στο έπακρο το χρόνο που έχετε με το παιδί σας. Προγραμματίστε να έχετε μαζί όσα περισσότερα γεύματα την ημέρα, να του διαβάσετε και δώστε προτεραιότητα στις σημαντικές οικογενειακές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί. Αφήστε τις άλλες δραστηριότητες (αθλητικές, μαθήματα πιάνου, κλπ) για το χρόνο που έχει απομείνει.
- Το να αφήνετε χρόνο που αφιερώνεται αποκλειστικά στον εαυτό σας (για άσκηση, για βόλτα με τους φίλους, κλπ.) είναι επίσης πολύ σημαντικό και σας βοηθά να γίνετε καλύτερος γονιός.

Σκέψη ενοχής: **«Φωνάζω πολύ στο παιδί μου».**

Συμβουλή:

- Βεβαιωθείτε ότι οι προσδοκίες σας για το παιδί σας είναι λογικές και συμβαδίζουν με την ηλικία του.
- Μιλάτε απλά, ήρεμα και με σιγουριά. Πείτε του αυτό που θέλετε να κάνει, αντί να του λέτε συνέχεια τι δεν πρέπει να κάνει.
- Βεβαιωθείτε ότι ο χρόνος που περνάτε με το παιδί σας είναι περισσότερο θετικός από ό, τι αρνητικός. Αν αισθάνεστε ότι φωνάζετε τις περισσότερες φορές, βρείτε δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε από κοινού και που απολαμβάνετε και οι δύο.
- Όταν νοιώθετε πολύ θυμωμένος, πέστε στο παιδί ότι χρειάζεστε ένα διάλειμμα, απομακρυνθείτε, πάρτε βαθιές αναπνοές και ηρεμήστε. Με τον τρόπο αυτό, μαθαίνετε και στο παιδί τι να κάνει όταν είναι θυμωμένο ή αναστατωμένο.

Σκέψη ενοχής: **«Δεν μπορώ να δώσω στο παιδί μου όλα αυτά που έχουν τα άλλα παιδιά».**

Συμβουλή:

- Αυτό που χρειάζεται περισσότερο το παιδί σας είναι ο χρόνος σας. Η ευημερία του παιδιού εξαρτάται πιο πολύ από τις σχέσεις με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής του, όπως η οικογένεια, οι στενοί φίλοι και οι δάσκαλοι.
- Εξοικονομήστε χρόνο για οικογενειακές δραστηριότητες και χρόνο για τους φίλους του για να υποστηρίξετε αυτές τις σχέσεις του. Ο χρόνος μαζί σας είναι το πιο σημαντικό από όλα όσα μπορείτε να του αγοράσετε.

Σκέψη ενοχής: **«Ανησυχώ ότι τα κάνω λάθος!».**

Συμβουλή:

- Τα παιδιά χρειάζονται γονείς που προσπαθούν για τον καλύτερο εαυτό τους, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να είστε πάντα επιτυχημένα - και αυτό είναι ΟΚ! Οι καλοί γονείς έρχονται σε πολλούς 'τύπους' και δεν υπάρχει ένας και μόνος "σωστός" τρόπος για να είστε γονιός.



- Προσπαθήστε να μην ανησυχείτε ότι πρέπει να γίνετε ένας ‘σούπερ γονιός’ ή ότι πρέπει να φτιάξετε την ‘σούπερ οικογένεια’.

Ένα μεγάλο κομμάτι του ρόλου του να είστε γονιός είναι να δοκιμάζετε διάφορες προσεγγίσεις για να βρείτε τελικά τι είναι αυτό που λειτουργεί καλύτερα για εσάς και το παιδί σας. Κάτι που λειτουργεί καλά για ένα παιδί, μπορεί να μη λειτουργεί για ένα άλλο - τα παιδιά είναι μοναδικά. Διδάσκει επίσης στα παιδιά πως όταν δοκιμάζουμε κάτι που δεν λειτουργεί, μπορούμε να ψάξουμε για άλλη λύση.

Επίσης, όταν αγωνίζεστε ως γονέας, είναι ‘ΟΚ’ να μιλήσετε στους άλλους, όπως σε ένα συγγενή σε ένα φίλο, ή σε ένα παιδοψυχολόγο.

Πρωτότυπο άρθρο: “What to Do If You Feel Like a Guilty Parent” by Nancy Samalin.  
Copyrights: Illinois Early Learning Project [www.illinoisearlylearning.org](http://www.illinoisearlylearning.org)

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο [www.health.ok.gov](http://www.health.ok.gov) (Oklahoma State Department of Health). Οι συγγραφείς του άρθρου δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη στην παρούσα μετάφραση.