

Πώς μπορεί ο γονιός να συμβάλλει στην ευτυχία του παιδιού του

Αναμφίβολα, η ευτυχία είναι έννοια αφηρημένη και είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια. Λέμε ότι η ευτυχία είναι στιγμές κι αυτό ισχύει για όλους. Μπορούμε, όμως, ως γονείς να διαμορφώσουμε τις συνθήκες εκείνες στην καθημερινότητα των παιδιών μας, ώστε εκείνα να μπορούν να την αγγίξουν. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να μεγαλώσουμε χαρούμενα παιδιά, που πέρα από τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν κατά καιρούς, να βρίσκονται σε τέτοια συναισθηματική κατάσταση που να μπορούν ακόμη κι «αν πέσουν να ξανασηκωθούν». Πώς μπορούμε, λοιπόν, να τα βοηθήσουμε;

Καταρχήν, είναι υψίστης σημασίας οι συναισθηματικοί δεσμοί των μελών της οικογένειας. Η αμοιβαία εκτίμηση και ο σεβασμός ανάμεσα στα μέλη της (φυσικά και προς τα ίδια τα παιδιά), η υγιής επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων, που αναπόφευκτα θα προκύψουν κάποια στιγμή στην καθημερινότητα, η συμπαράσταση και η ανταπόκριση στις ανάγκες του μέλους της οικογένειας, που στην παρούσα φάση αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία είναι κάποια ενδεικτικά στοιχεία της ποιότητας των σχέσεων μεταξύ των μελών και τα οποία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην συναισθηματική κατάσταση του παιδιού.

Στα πλαίσια αυτά οφείλουμε να τονίσουμε τη σημασία της καλής επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας. Έχει σημασία να μοιραζόμαστε με τα παιδιά μας τα όσα συμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργία με τρόπο που μπορούν να κατανοήσουν και να αντέξουν συναισθηματικά. Μην τα αφήνετε εκτός των όσων συμβαίνουν στο σπίτι από φόβο μην τα πληγώσετε. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά σας και καταλαβαίνουν αν κάτι πάει ή δεν πάει καλά. Αξίζει να σημειωθεί ότι η φαντασία τους στην ηλικία αυτή είναι αναπτυγμένη και μπορούν να δώσουν στην κατάσταση μεγαλύτερες διαστάσεις από τις πραγματικές. Με τη συζήτηση πάνω στο θέμα με τον τρόπο που προαναφέρθηκε το παιδί καταλαβαίνει μέχρι ποιο σημείο φτάνει η κατάσταση. Όμως, και το παιδί θα πρέπει να νιώθει ότι μπορεί να επικοινωνήσει με τους γονείς του. Χρειάζεται να μάθουμε να ακούμε με προσοχή τα παιδιά και να προσπαθούμε να τα κατανοήσουμε. Αν το παιδί φοβάται ότι αν μιλήσει θα του ασκηθεί κριτική ή όποιας μορφής επιθετικότητα από τον γονιό, τότε το παιδί είναι δύσκολο να μιλήσει και κάποιες φορές μπορεί να υπάρξουν και κίνδυνοι για εκείνο. Για φανταστείτε ένα που παιδί δέχεται απειλές από μια ομάδα συνομηλίκων και φοβάται να μιλήσει στον γονιό του, γιατί πιθανά να δεχτεί κριτική από εκείνον λόγω χάρη «εσύ φταις για την κατάσταση».

Επίσης, τα παιδιά θα πρέπει να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων σε κάποια θέματα που αφορούν στην οικογένεια. Φυσικά δεν μπορούν να

λάβουν αποφάσεις στον βαθμό, που μπορούν οι ενήλικες. Είναι, όμως, σημαντικό για εκείνα να ρωτάμε τη γνώμη τους και να δίνουμε προσοχή σε αυτή. Έτσι, ενισχύεται η αυτοεκτίμησή τους, αλλά και ο συναισθηματικός δεσμός γονιού – παιδιού.

Επιπλέον, ο γονιός είναι αναγκαίο να ενθαρρύνει την συμμετοχή του παιδιού στην καθημερινή λειτουργία του σπιτιού και να το επαινεί γι αυτό. Με άλλα λόγια το παιδί να κάνει κάποιες δουλειές στο σπίτι λόγω χάρη να τακτοποιεί το δωμάτιο του ή να στρώνει το κρεβάτι του. Στόχος είναι καθώς μεγαλώνει να αποκτήσει ρόλους μες στο σπίτι. Δηλαδή το παιδί να γνωρίζει ότι η δουλειά είναι δικός του ρόλος, να την κάνει χωρίς να χρειάζεται να το προτρέψει ο γονιός για αυτό. Έτσι, παίρνει ικανοποίηση και αισθάνεται χρήσιμο!

Ακόμα, δεν πρέπει να λησμονούμε τη σημασία της αποδοχής του παιδιού, όπως αυτό είναι. Κάθε άνθρωπος έρχεται στον κόσμο με δυνατά κι αδύναμα σημεία. Κανείς δεν είναι τέλειος! Η οικογένεια, το σχολείο, η ομάδα των συνομηλίκων διαμορφώνουν τον χαρακτήρα του ατόμου, όμως, ως ένα βαθμό. Είναι σημαντικό για το παιδί να νιώθει ότι είναι αποδεκτό γι αυτό που είναι από τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής του, χωρίς, βέβαια αυτό να σημαίνει ότι δεν κάνουμε από κοινού με το παιδί προσπάθειες βελτίωσης των αδυναμιών του. Η σύγκρισή του με άλλα παιδιά σε οποιονδήποτε τομέα ή με το «ιδανικό» παιδί, που μόνο στη φαντασία μας υπάρχει, δημιουργούν δυσκολίες στον ψυχισμό του. Αντιθέτως, όταν το παιδί νιώθει αποδεκτό, αισθάνεται σιγουριά για τον εαυτό του, νιώθει ότι μπορεί να τα καταφέρει.

Ένας ακόμη παράγοντας, που θα πρέπει να επισημανθεί είναι ο χρόνος που περνάμε με τα παιδιά μας. Στα πλαίσια του σύγχρονου τρόπου ζωής η αλήθεια είναι ότι ο χρόνος είναι ζητούμενο. Πρέπει, όμως, να γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να περνάμε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο γίνεται με τα παιδιά μας, έστω να βρίσκουμε χρόνο να συζητήσουμε μαζί τους.

Τέλος, θα αναφερθώ στην αξία των φίλων για την συναισθηματική ευεξία του παιδιού μας. Το παιδί μέσω της συναναστροφής με τους συνομηλίκους του δεν παίζει απλώς, δεν περνά απλά χρόνο ευχάριστα μαζί τους, αλλά μαθαίνει να αλληλεπιδρά με ανθρώπους που έχουν διαφορετικά από εκείνον χαρακτηριστικά, μαθαίνει να μοιράζεται τις δυσκολίες του μαζί τους κι έτσι ανακουφίζεται, να διεκδικεί, να υποχωρεί, νιώθει αποδεκτό από τους άλλους, μαθαίνει να αποδέχεται τους άλλους. Αυτά είναι στοιχεία που θα το βοηθήσουν να αναπτύξει υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή και χρειάζεται να καλλιεργηθούν από την παιδική ηλικία.

Κλείνοντας, θα ήθελα να επισημάνω ότι όπως δεν υπάρχει το «τέλειο παιδί», έτσι δεν υπάρχει και ο «τέλειος γονιός». Ευτυχώς, στις μέρες μας

υπάρχει η δυνατότητα της ενημέρωσης, ώστε να κάνουμε τον αγώνα μας και να προσφέρουμε αυτό που μπορούμε στα παιδιά μας. Ο γονεϊκός ρόλος πιστεύω ότι είναι από τους πιο απαιτητικούς στους οποίους καλείται να ανταποκριθεί ο άνθρωπος . Γίνεται ακόμη πιο δύσκολος, όταν οι συνθήκες, όπως της σύγχρονης εποχής, είναι ιδιαίτερες. Αυτό που χρειάζεται είναι ενημέρωση, προσπάθεια κι όχι ενοχική αυτοκριτική για λάθη και παραλείψεις εκ μέρους του γονιού.

Με εκτίμηση

Καστόρη Μαρία

Ψυχολόγος