

## Οικογένεια: Μια σχέση ζωής

Σίγουρα έχετε ακούσει τη φράση «τα παιδιά δεν έρχονται με εγχειρίδιο χρήσης». Πολλοί είναι όμως οι γονείς που αναρωτιούνται πώς θα μεγαλώσουν σωστά τα παιδιά τους. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβάλλει τη συμμετοχή των παιδιών σε πολλές δραστηριότητες για την ενίσχυση κοινωνικών, γνωστικών ή και αθλητικών δεξιοτήτων αλλά και την συνεχή απασχόληση των γονέων με τα επαγγέλματά τους. Η σχέση όμως που έχουν οι γονείς με τα παιδιά τους διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην πολύπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

Τα παιδιά χρειάζεται να αισθάνονται αγαπητά και να μεγαλώνουν μέσα σε ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, το οποίο θα τα εκπαιδεύσει στο να αυτορρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και τη συμπεριφορά τους.

Πως μπορεί να συμβεί αυτό;

Το πιο σημαντικό στη σχέση των μελών της οικογένειας είναι η εμπιστοσύνη. [Ενισχύστε τα παιδιά σας, επιτρέποντάς τους να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες.](#)

Οι περισσότεροι γονείς ανησυχούν μήπως τα παιδιά τους βιώσουν την αποτυχία. Επειδή όμως η αποτυχία είναι ένα συναίσθημα που όλοι ανεξαιρέτως βιώνουμε, ενθαρρύνετε τα παιδιά σας ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις, που τα πράγματα δεν πήγαν όπως θα ήθελαν.

[Χτίζοντας μία σχέση εμπιστοσύνης, ενισχύεται η επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών.](#)

Δείξτε ενδιαφέρον για τη μέρα των παιδιών στο σχολείο ή στις δραστηριότητες. Επιτρέψτε τους να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, για το τι τους άρεσε μέσα στη μέρα αλλά και για οτιδήποτε τα δυσκολεύει. Και όταν έρχεται η στιγμή της συζήτησης, να είστε παρόντες σε αυτά που έχουν να σας πουν. Πολλές φορές οι γονείς αγχώνονται να απαντήσουν γρήγορα και να δώσουν μία «σωστή συμβουλή». Όταν όμως τα παιδιά ανοίγονται και μοιράζονται, αυτό που ενδεχομένως να χρειάζονται είναι κατανόηση και νοιάξιμο. Μη βιαστείτε, λοιπόν, να απαντήσετε αλλά να ακούσετε αυτό που έχουν να μοιραστούν. Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους και δηλώστε πως είστε εκεί για εκείνα.

Για να αποκτήσουν [αυτοεκτίμηση](#), τα παιδιά χρειάζονται επιβράβευση και συναισθηματική υποστήριξη. Η επιβράβευση δεν αφορά μόνο το τι τα παιδιά πετυχαίνουν, αλλά ενίσχυση ακόμα και για την προσπάθεια που έχουν κάνει. Δημιουργήστε κίνητρο ώστε να προσπαθήσουν περισσότερο, ενισχύοντας τις θετικές τους σκέψεις. Η συνεργασία και η συζήτηση θα επιτρέψει στα παιδιά να αποκτήσουν αυτονομία και ανεξαρτησία καθώς μεγαλώνουν. Αναθέστε τους εργασίες και συνεργαστείτε μαζί τους ώστε να ενισχύσουν [την αυτοπεποίθησή](#) τους. Επιτρέψτε τους να κάνουν λάθη και συζητήστε μαζί τους ποιο είναι το σωστό. Τα παιδιά δεν χρειάζονται μια ζωή χωρίς άγχος. Το δημιουργικό άγχος μπορεί να γίνει εργαλείο ώστε να καλλιεργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες και να αποκτήσουν πολλές δεξιότητες.

Παράλληλα, μην ξεχνάτε ότι αποτελείτε πρότυπα για τα παιδιά. Η δική σας συμπεριφορά έχει αντίκτυπο σε εκείνα. Επομένως, σκεφτείτε τι θέλετε να διδάξετε στα παιδιά σας και θέστε τα όρια που χρειάζονται. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν τα όρια στο οικογενειακό περιβάλλον, μαθαίνουν να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους. Επίσης, θέτουν όρια στις δικές τους σχέσεις όπως είναι τα φιλικά τους πρόσωπα αλλά και στα υπόλοιπα περιβάλλοντα όπως είναι το σχολείο.

Τέλος, μην ξεχνάτε να δημιουργείτε αναμνήσεις με τα παιδιά σας. Ακόμα και αν έχετε γυρίσει αργά από τη δουλειά και είστε κουρασμένοι ή και ματαιωμένοι, ή ακόμα και αν βρέχει τη μέρα που κανονίσατε να πάτε στο πάρκο, διαθέστε λίγο χρόνο ώστε να κάνετε κάτι όμορφο και δημιουργικό με τα παιδιά σας. Μην περιμένετε την κατάλληλη στιγμή για να περάσετε χρόνο μαζί, ίσως και να μην έρθει ποτέ. Οι αναμνήσεις είναι το τώρα. Διδάξτε τα πώς να κάνουν ποδήλατο, παίξτε μαζί τους, μαγειρέψτε μαζί τους και κάνετε αστεία. Αγκαλιάστε τα παιδιά σας, γελάστε και μην παραλείπετε να λέτε «σ'αγαπώ» πιο συχνά.

Σκεφτείτε τα παιδιά σας σε μεγαλύτερη ηλικία. Τι θέλετε να θυμούνται από την παιδική τους ηλικία;

Γράφει η Άννα Πατσιαλού, Σχολική Ψυχολόγος, M.Sc.

Πηγή: <https://psychomotor-athens.gr/arthra/psychopaidagogiki-paremvasi/oikogeneia-mia-sxesi-zwis/>