

Στις μέρες μας, η γονεϊκότητα συχνά συνοδεύεται από ενοχές. Ορισμένοι γονείς αισθάνονται πως δεν αφιερώνουν αρκετό χρόνο στα παιδιά τους, συχνά λόγω της εργασίας τους. Ορισμένοι, αισθάνονται πως δεν παρέχουν στα παιδιά τους αρκετά υλικά αγαθά. Τέλος, οι αυξανόμενες επιστημονικές γνώσεις που προκύπτουν από κλάδους όπως η παιδαγωγική και η ψυχολογία, σχετικά με την ανάπτυξη, τις ανάγκες και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών, συχνά κάνουν τους γονείς να νιώθουν ανεπαρκείς και αυξάνει το άγχος τους για όσα «πρέπει» να κάνουν ώστε να είναι «σωστοί».

Την παραπάνω κατάσταση επιδεινώνουν τα σχόλια κι οι υποδείξεις συγγενών και φίλων που ακυρώνουν τους γονείς, συχνά παραγνωρίζοντας την τεράστια προσπάθεια που καταβάλλουν. Ξεχνώντας πως κανένα παιδί δεν είναι ίδιο με το άλλο και πως δεν υπάρχει «σωστός τρόπος» για όλα τα παιδιά, εύκολα κρίνουμε τις αντιδράσεις και τις μεθόδους άλλων γονιών, για τους οποίους (και τις οικογένειές τους) ξέρουμε όχι αρκετά ή και τίποτα.

Το 1953, ένας σπουδαίος Άγγλος παιδίατρος και ψυχαναλυτής, ο D. W. Winnicott, αναγνωρίζοντας πως δεν υπάρχουν τέλει γονείς, ακριβώς όπως δεν υπάρχουν και τέλεια παιδιά, εισήγαγε για πρώτη φορά τον όρο της «επαρκώς καλής μητέρας»*. Υποστήριξε πως η «τέλεια γονεϊκότητα», εκτός από μη ρεαλιστική, δεν είναι και βοηθητική για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

Είναι φυσικό να μην καταφέρνει μια μητέρα να ικανοποιεί συνεχώς κάθε ανάγκη του παιδιού της, αμέσως μόλις δημιουργείται. Οι ανάγκες του βρέφους χρειάζεται να γίνονται αντιληπτές και να ικανοποιούνται άμεσα. Όσο όμως το παιδί μεγαλώνει, είναι φυσικό κάποιες από τις ανάγκες του να ματαιώνονται.

Καθώς, σταδιακά, η μητέρα αποτυγχάνει να καλύπτει απόλυτα όλες τις ανάγκες του παιδιού της, συμβάλλει σε ένα βαθμό στην ανεξαρτητοποίησή του (σε βαθμό πάντα ανάλογο με την ηλικία του). Επίσης, το παιδί σταδιακά καταλαβαίνει πως η μητέρα του δεν μπορεί να φροντίζει διαρκώς για τα πάντα και να «διορθώνει» οπωσδήποτε τα πάντα· έτσι, σιγά σιγά και ανάλογα με το τι μπορεί να αντέξει σύμφωνα με την ηλικία του, μαθαίνει να διαχειρίζεται τις ματαιώσεις.

Ας μην ανησυχούμε λοιπόν υπερβολικά για τα λάθη και τις ατέλειές μας. Προσπαθούμε να κάνουμε το καλύτερο. Όμως θα κάνουμε λάθη και μερικές φορές θα αποτύχουμε. Χρειάζεται να συγχωρούμε τον εαυτό μας για αυτά, όπως συγχωρούμε και τα παιδιά μας για τα λάθη τους. Να μην ξεχνάμε πως έχουμε κι άλλους ρόλους στη ζωή μας, εκτός από αυτόν του γονέα: είμαστε σύντροφοι, φίλοι, εργαζόμενοι, κι όσο κι αν έχουμε τις ανάγκες του παιδιού μας σε προτεραιότητα, δεν παύουμε να έχουμε και δικές μας, προσωπικές ανάγκες, που επιβάλλεται να καλύπτονται. Αν δεν νιώθουμε πρώτα εμείς καλά, πώς μπορούμε να «είμαστε καλά» για τα παιδιά μας;

Λίγες σκέψεις που ίσως φανούν χρήσιμες στην πράξη:

1. **Να προσπαθούμε να αποδεχόμαστε το θυμό, τη στεναχώρια και την απογοήτευση των παιδιών μας, όταν χρειάζεται.** Είναι απαραίτητο να θυμόμαστε πως είναι λογικό να μην μπορούμε να ανταποκριθούμε απόλυτα σε όλες τις ανάγκες των παιδιών μας, ούτε να τα προστατέψουμε από όλες τις δυσάρεστες καταστάσεις. Δυστυχώς, δεν μπορούμε να εξαλείψουμε όλα τα δυσάρεστα συναισθήματά τους· αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να τα απαλύνουμε. Αν καταλάβουμε εμείς πώς νιώθουν τα παιδιά μας και γιατί, θα τα βοηθήσουμε να καταλάβουν κι αυτά. Αν αποδεχτούμε τα δυσάρεστα συναισθήματά τους, θα τα βοηθήσουμε να μπορούν κι εκείνα να τα αποδεχτούν.
2. **Να ακούμε τα παιδιά μας και να συζητάμε μαζί τους.** Ακόμη κι αν εκείνη την ώρα αποδεικνύεται αποτελεσματικό να σταματήσουμε απλά το κλάμα ή τις φωνές του παιδιού (συχνά χρησιμοποιώντας υψηλούς τόνους ή και ελαφριά σωματική βία), δε βοηθάει μακροπρόθεσμα. Αντίθετα, εκείνο που βοηθάει περισσότερο είναι να προσπαθήσουμε να ακούσουμε αυτό που το παιδί εκφράζει, την ανάγκη του, την επιθυμία του, τη στενοχώρια, το άγχος, το θυμό του· να προσπαθήσουμε να τα κατανοήσουμε, έτσι ώστε να εξηγήσουμε στο παιδί μας γιατί δεν μπορούμε να τα ικανοποιήσουμε παρόλο που καταλαβαίνουμε πώς νιώθει.
3. **Να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας και να ζητάμε συγγνώμη από τα παιδιά μας γι' αυτά.** Σε όλους έχει συμβεί να φωνάξουν παραπάνω στο παιδί τους χωρίς ιδιαίτερο λόγο, γιατί είχαν μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, ή μια προσωπική δυσκολία, ή παραπάνω άγχος. Είναι ανθρώπινο, και αναπόφευκτο. Μπορούμε όμως, όταν ηρεμήσουμε κι αναγνωρίσουμε ότι υπερβάλαμε, να το μοιραστούμε με το παιδί. Μπορούμε για παράδειγμα να πούμε: «Συγγνώμη που φώναξα τόσο πριν. Αντέδρασα υπερβολικά/πιο έντονα από όσο θα έπρεπε, γιατί έγινε κάτι στη δουλειά κι είμαι στεναχωρημένη/ος. Μερικές φορές συμβαίνει να ξεσπάμε σε κάποιον που δεν φταίει, ειδικά σε κάποιον από την οικογένειά μας.»

*με τον όρο «μητέρα» δεν εννοείται απαραίτητα η βιολογική μητέρα αλλά το πρωταρχικό πρόσωπο φροντίδας, ανεξαρτήτως φύλου και βιολογικής συγγένειας.

Λήδα Στεκούλη

Ψυχολόγος

του Πρότυπου Κέντρου Ειδικών Θεραπειών «[Παιδιών Πλεύση](#)»
Γρηγορίου Λαμπράκη 407, Κερατσίνι

Πηγή: <https://eidikospaidagogos.gr/teleioi-goneis-paidion-plefsi/>