



2ο ΚΕΣΥ Β' ΑΘΗΝΑΣ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ...

(από την συνάντηση της 5^{ης} Φεβρουαρίου 2020)

*«Ορμώμενοι από τη **Θεωρία του συναισθηματικού δεσμού** του John Bowlby (1907-1990), σήμερα είναι ευρέως αποδεκτό ότι τα παιδιά έχουν απόλυτη ανάγκη για ασφαλή, συνεχή σωματική και συναισθηματική εγγύτητα και, ότι, αν την αγνοήσουμε, το κόστος είναι μεγάλο».*

Πως στέκομαι και πως νουθετώ, λοιπόν, το παιδί μου στις διάφορες κοινωνικές προκλήσεις και δυσκολίες στις σχέσεις του με τους γύρω του;

Μια καλή πρακτική είναι η συναισθηματική εγγύτητα, ρωτώ με αγάπη πως νιώθει, το βοηθώ να εντοπίσει τα κυρίαρχα συναισθήματά του... Πριν όμως γνωρίζω ως άνθρωπος τα δικά μου, παραστέκομαι στον εαυτό μου, τον φροντίζω...

Ένα επόμενο βήμα είναι να του αποκαλύψω εγώ πως νιώθω, ως γονιός, και να συζητήσουμε πιθανές λύσεις για τη δυσκολία του... Να εμπιστευθώ το παιδί μου, να ενθαρρύνω τη λύση που θα προτείνει...

Βοηθητικό είναι ακόμα και να μοιραστώ μαζί του μια δική μου ανάλογη προσωπική εμπειρία και πως την αντιμετώπισα... Η εμπειρία μπορεί να προέρχεται από τη δική μου παιδική ηλικία ή από την ενήλικη ζωή μου...

Σε κάθε περίπτωση, να θυμάμαι πως το παιδί μου μαθαίνει από το παράδειγμά μου... Το πώς εγώ επιλύω τις ενήλικες δυσκολίες μου, αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση για εκείνο...

Άρα, φροντίζω τον εαυτό μου.... Και κάνω την ενδοσκόπηση μου...

Έχω στο νου μου πως το παιδί μου έχει άπειρες δυνατότητες, έχει κρίση, διαίσθηση και μια εγγενή ανελικτική πορεία... Καθοδηγώ διακριτικά, συμπορευόμαστε, συνεξελισσόμαστε...

*Χριστίνα Τσιγκρή
Σχολική Ψυχολόγος*

5/2/2020