

Συμβουλές για τους γονείς .

Τώρα στην καραντίνα είναι μια καλή λύση....
Υπάρχουν δύο κίνητρα για να διαβάσεις ένα βιβλίο: το ένα είναι για να το απολαύσεις. Το άλλο, για να παινευτείς γι' αυτό.

Μπέρτραντ Ράσελ, Βρετανός φιλόσοφος



Ίσως είναι λιγάκι δύσκολο να κρατηθεί μια ισορροπία, ανάμεσα στα πιο μικρά παιδιά της προσχολικής ηλικίας τα οποία είναι ενθουσιασμένα με την καθημερινή πολύωρη συμβίωση με τους γονείς και από την άλλη τους εφήβους που δυσκολεύονται, πρώτον γιατί δεν μπορούν να δουν τους φίλους τους (ακόμα και αν μιλάνε όλη την ημέρα στο τηλέφωνο), να ακούσουν τη μουσική τους για όση ώρα θέλουν, όσο δυνατά θέλουν και να βρίσκονται στον ίδιο χώρο με τους γονείς τους συνεχώς.

Αγαπητοί γονείς δεν μπορούμε να συναντηθούμε αλλά θέλουμε να σας στηρίξουμε τις δύσκολες αυτές μέρες για όλους μας. Σας προτείνουμε κάποιες συνδυαστικές ιδέες για να εμπλουτίσετε τον χρόνο σας με τα παιδιά σας.

1. Χρησιμοποιείτε το θετικό λόγο παρά τον αρνητικό στην επικοινωνία σας.

Χρειάζεται να κάνουμε προσπάθεια για να μάθουμε να εκφραζόμαστε θετικά. Όσο πιο πολύ παραπονιόμαστε για ότι μας ενοχλεί τόσο ενισχύουμε την αρνητικότητα. Όσο αναπτύσσουμε τη θετική σκέψη και τον τρόπο που «βλέπουμε» και αντιμετωπίζουμε τη καθημερινότητα τόσο ενισχύουμε θετικά νευρικά κυκλώματα του εγκεφάλου μας. Έτσι αντί να γκρινιάζουμε για τη βροχερή ημέρα, ας επιλέξουμε να τη δούμε ευχάριστα κάνοντας κάτι όμορφο και δημιουργικό. Οπότε ερχόμαστε πάλι στο θέμα των αγαπητών μας εφήβων και αν θέλετε να εμπνεύσετε συνεργασία δημιουργείτε θετικά μηνύματα και αποφύγετε αρνητικές γενικεύσεις.

Παράδειγμα: Αντί να πείτε «βαρέθηκα να καθαρίζω μόνη μου πρωί μεσημέρι, βράδυ για όλη την οικογένεια». Πείτε καλύτερα «Μαρία μου, μπορείς να με βοηθήσεις με το ξεσκόνισμα; Κώστα μπορείς να με βοηθήσεις με το σφουγγάρισμα;»

Με αυτό τον τρόπο έχετε το χρόνο να δράσετε βάσει δράσης-αντίδρασης δίχως επίκριση και αρνητικότητα και να βρείτε μια λύση συνεργατικά. Θα διαπιστώσετε ότι με αυτό τον τρόπο θα επιτύχετε περισσότερη συνεργασία.

2. Ζητήστε βοήθεια, και μοιραστείτε μαζί τους τα συναισθήματα και τις δυσκολίες σας.

Δεν μπορείτε ούτε είναι η στιγμή να θέλετε να είστε ο τέλειος γονιός (δεν είναι ποτέ καλή ιδέα άλλωστε, αφού δεν υπάρχει τέλειος γονιός) καθώς και τα παιδιά χρειάζεται να μην είναι τέλεια χωρίς να νιώθουν ενοχές. Οπότε μοιραστείτε με τον σύντροφο/σύζυγο και τα παιδιά σας πως νιώθετε και απλά ζητείστε τους να σκεφτούν οι ίδιοι πως μπορούν να σας βοηθήσουν. Με τις ιδέες τους φτιάξτε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων για τον καθένα από τα μέλη της οικογένειας. Αν νιώθετε εκνευρισμό και φωνάζατε συχνά τελευταία μοιραστείτε το μαζί τους και ζητείστε συγγνώμη εξηγώντας τους ότι χρειάζεστε βοήθεια ακριβώς για να αποφύγετε επιπλέον ένταση και εκνευρισμό.

3. Παραμείνετε ευέλικτοι και προσαρμοστικοί.

Το κάθε μέλος της οικογένειας έχει διαφορετικές ανάγκες οι οποίες δυσκολεύουν συχνά τη συνύπαρξη όλων των μελών της οικογένειας μέσα στο σπίτι πόσο μάλλον τώρα λόγω του περιορισμού της καραντίνας.

Από τη στιγμή που ο έφηβος θα αισθανθεί ότι οι δυσκολίες του αναγνωρίζονται και είναι αποδεκτές θα του είναι εύκολο να τις συζητήσει παρά να τις εκφράσει με θυμό και να σας παρασύρει μαζί του.

Αφού έχετε αναγνωρίσει και αποδεχτεί τις ανάγκες του εφήβου εξηγήστε του γιατί δεν μπορούν να συμβαδίσουν με το υπόλοιπο πρόγραμμα της οικογένειας ή τους κανόνες της καραντίνας και δώστε του την ευκαιρία να βρει τη λύση μόνος του.

4. Αστειευτείτε, κινηθείτε, χορέψτε, γυμναστείτε!

Έχουμε όλοι ανάγκη από φυσική δραστηριότητα και κίνηση για να απομακρύνουμε το στρες της καραντίνας. Επωφεληθείτε για να κινηθείτε οικογενειακώς και για να ενισχύσετε τα αστεία και την ανθεκτικότητα των οικογενειακών ψυχικών δεσμών.

Υπάρχουν πολλά είδη γυμναστικής στο διαδίκτυο για να επιλέξετε ανάλογα με τις προτιμήσεις όλων των μελών. Η φυσική δραστηριότητα ή ο χορός και το γέλιο θα ωφελήσει τη συναισθηματική ισορροπία όλων των μελών της οικογένειας.

Είναι οι στιγμές που θα προσφέρουν γέλιο, χαλάρωση αλλά και ενέργεια σε όλη την οικογένεια για να αντέξουμε την καραντίνα.

Ακόμα και αν ζορίζεστε στην αρχή, θα αντιληφθείτε άμεσα ότι η καλή διάθεση είναι μεταδιδόμενη και δεν θα το μετανιώσετε όσο χρόνο και αν αφιερώσετε σε τέτοιες δραστηριότητες.

Πηγή: www.mitera.gr Ελένη Γκίκα Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια διαβήτη, Διευθύντρια Τμήματος Ψυχικής Υγείας & Ψυχολογικής Υποστήριξης, ΜΗΤΕΡΑ



Μην αγχώνεστε που τα παιδιά σας
θα χάσουν έναν ή δύο μήνες μαθημάτων.
Εκμεταλλευτείτε αυτό το διάστημα
για να μάθουν να μαγειρεύουν, να ράβουν,
να σκουπίζουν, να βάζουν πλυντήριο,
να μιλούν όμορφα στο τηλέφωνο
δίνοντας ευχές, χαιρετώντας τους γείτονες
από το μπαλκόνι, φροντίζοντας τα φυτά...

Δεν γίνονται όλα τα μαθήματα
μέσα στην τάξη.



Infokids.gr
