

Πως να σταματήσετε να είστε υπερ-γονιός και να μάθετε να χαλαρώνετε με τα παιδιά σας!

Αν υπάρχει κάτι που θέλουμε να αλλάξουμε στο παιδί, θα πρέπει πρώτα να εξετάσουμε: μήπως είναι κάτι που καλύτερα να αλλάξουμε σε εμάς?

Μπορεί να είστε υπερ-γονιός, και να μην το ξέρετε καν. Οι γονείς έχουν την τάση να το αρνούνται αυτό.

Πάντως, αν είστε, μπορεί να θέλετε να μάθετε να χαλαρώνετε – για το καλό των παιδιών σας, αλλά και το δικό σας.

Υπερ-γονιός είναι αυτός που προσπαθεί να εκπαιδεύσει το παιδί του από τα γεννοφάσκια του. Που το εκθέτει στη μουσική των διανοούμενων, την τέχνη, τη λογοτεχνία, πριν καν το παιδί μπουσουλήσει. Αυτός που είναι ψυχαναγκαστικός με τα πάντα, από το αν το παιδί μαθαίνει αρκετά γρήγορα μέχρι το πόσο ασφαλές είναι κάθε πράγμα γύρω του μην τυχόν κάνει καμιά μελανιά ή κανένα γδάρσιμο. Είναι υπερπροστατευτικός, αυταρχικός, σαρωτικός με το παιδί.

Για όσους από εσάς είστε υπερ-γονείς, και το παραδέχεστε τουλάχιστον στον εαυτό σας, θα ήθελα να μοιραστώ κάποια πράγματα ελπίζοντας ότι θα σας βοηθήσουν.

Να σας προειδοποιήσω ότι κάποιες από τις προτάσεις μου έχουν μια διαφορετική προσέγγιση από τις παραδοσιακές μεθόδους σχετικά με το πώς είναι ένας γονιός. Δε συνιστώ να τις ακολουθήσετε όλοι, ειδικά αν δεν είστε διατεθειμένοι να σπάσετε τις παραδόσεις. Αυτό που συνιστώ είναι ότι αυτές οι μέθοδοι θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε. Θα βοηθήσουν το παιδί σας να νιώσει μεγαλύτερη ελευθερία, λιγότερο έλεγχο. Θα το βοηθήσουν να εξερευνήσει περισσότερο, να μάθει μόνο του. Και πιθανότατα, η σχέση σας να καταλήξει να είναι καλύτερη, και εκείνο να είναι ένα πιο ευτυχισμένο παιδί, συνολικά.

- 1. Όταν νευριάζετε, σηκώστε το παιδί σας και πάρτε το αγκαλιά.** Αντί για τις κατσάδες, τις ξυλιές, τα time out, ή οποιαδήποτε άλλη μέθοδο ελέγχου, δοκιμάστε να αγαπάτε. Είναι πολύ καλύτερη σαν αντίδραση, και διδάσκετε το παιδί σας μέσα από τις πράξεις σας αντί να το κάνετε μέσα από τις λέξεις.
- 2. Να του φέρεστε με ευγένεια και σεβασμό.** Φαίνεται απλό, αλλά είναι αξιοσημείωτο το πόσο λίγο σεβασμό δείχνουμε στα παιδιά μας, επειδή είναι παιδιά.
- 3. Αφήστε τις προσδοκίες για το παιδί σας.** Συχνά οι γονείς έχουν ελπίδες ότι το παιδί θα τα πάει καλά ακαδημαϊκά, ή στα αθλήματα, ή στο να γίνει επαγγελματίας, αλλά όλα αυτά δεν είναι αυτά που θέλει το ίδιο το παιδί. Ή ο γονιός ελπίζει ότι το

παιδί θα γίνει ένας συγκεκριμένος τύπος ανθρώπου, και προσπαθεί να οδηγήσει το παιδί προς τα εκεί – ένα ήπιο, ευγενικό παιδί, ή ένα έξυπνο, γεμάτο ζωντάνια παιδί, ή ένα μελετηρό παιδί που δουλεύει σκληρά – αλλά το παιδί δεν είναι έτσι. Αφήστε αυτές τις προσδοκίες, και χαρείτε το παιδί, όπως είναι.

4. **Αφήστε το παιδί να παίζει. Αφήστε να εξερευνήσει.** Σταματήστε να είστε τόσο υπερπροστατευτικός. Επιτρέψτε στο παιδί να είναι παιδί. Αφήστε το να τρέξει έξω, να κάνει ποδήλατο, να εξερευνήσει τη φύση, να παίξει με τη φωτιά. Μάθετε του, φυσικά, για την ασφάλεια και τους κινδύνους, αλλά ας το αφήσουμε να είναι παιδί.
5. **Πείτε ναι, ή κάποια εκδοχή του ναι.** Αντί να λέτε όλο όχι. Συχνά οι γονείς έχουν ένα ένστικτο να λένε όχι. Αλλά αυτό μεταφράζεται σε έλεγχο και υπερένταση και για το παιδί και για το γονιό. Σταματήστε να προσπαθείτε να ελέγξετε το παιδί, και δώστε του λίγη ελευθερία. Αυτό δε σημαίνει ότι μπορείτε να λέτε ναι όλη την ώρα. Άλλωστε, έχετε κι εσείς τις δικές σας ανάγκες. Σημαίνει όμως ότι μπορείτε να πείτε ”Ναι, μπορούμε να το κάνουμε αυτό... αλλά ίσως αργότερα, όταν τελειώσω αυτό που πρέπει να κάνω τώρα.”
6. **Εστιάστε στο να είναι θετικό το κλίμα την επόμενη φορά που θα κάνετε κάτι μαζί.** Πολλές από αυτές τις αλλαγές είναι δύσκολες για τους γονείς, γιατί έχουν βαθιά ριζωμένες συνήθειες, που πηγάζουν από τη δική τους παιδική ηλικία. Γι’ αυτό εστιάστε σε αυτό την επόμενη φορά που θα κάνετε κάτι μαζί. Απλά προσπαθήστε να είναι καλή αυτή η φορά. Μην ανησυχείτε αν τα κάνετε θάλασσα – απλά ζητήστε συγγνώμη αν προδώσατε την εμπιστοσύνη του, και συνεχίστε.
7. **Κάντε μια παύση για μια στιγμή, και δείτε τα πράγματα μέσα από τα μάτια του παιδιού σας.** Αν νευριάζετε, είναι γιατί βλέπετε τα πράγματα μόνο από τη δική σας προοπτική. Το παιδί έχει μια τελείως διαφορετική οπτική των πραγμάτων, και αν μπορείτε να καταλάβετε αυτή την οπτική, δε θα νευριάζετε μαζί του. Θα προσπαθήσετε να κάνετε τα πράγματα καλύτερα για εκείνο.
8. **Αν το παιδί συμπεριφέρεται κάπως περίεργα, προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί, και να καλύψετε αυτή την ανάγκη του.** Συχνά είναι ανάγκη για ελευθερία, ή προσοχή, ή αγάπη, ή ανάγκη να ελέγχει εκείνο τη ζωή του. Προσπαθήστε να καταλάβετε ποια είναι αυτή η ανάγκη, και βρείτε ένα πιο παραγωγικό τρόπο να την καλύψετε.
9. **Το παιδί είναι ήδη τέλειο όπως είναι. Δε χρειάζεται να το αλλάξετε. Δε χρειάζεται να το πλάσετε για να γίνει ο τέλειος άνθρωπος. Είναι ήδη τέλειο, έτσι όπως είναι.**

Και τώρα, χαλαρώστε. Ευχαριστηθείτε την κάθε στιγμή με το παιδί σας, γιατί είναι τόσο λίγες οι στιγμές, τόσο παροδικές. Ζήστε αυτό το διάστημα μαζί τους, και κάντε καλή κάθε στιγμή σας. Δε θα μετανιώσετε ποτέ για εκείνες τις στιγμές ευτυχίας, εκείνες τις στιγμές που είπατε ναι, όταν αφήσατε το παιδί σας να παίξει, όταν σταματήσατε να το ελέγχετε και αρχίσατε να το αγαπάτε.

Πηγή: Διαδίκτυο

Η Κοινωνική Λειτουργός

Πασχαλούδη Δήμητρα