

Πώς να προστατεύσουμε τις σχέσεις μας μέσα στην οικογένεια «μένοντας σπίτι»

Μένοντας σπίτι πολλοί θα έχετε ήδη αντιληφθεί πως καλούμαστε να ξαναγνωριστούμε ή να 'παραγνωριστούμε' με τους αγαπημένους μας άλλους σε μια συνθήκη που υπό κανονικές συνθήκες μπορεί και να φάνταζε ιδανική. Τα πράγματα όμως είναι πολύ διαφορετικά καθώς εκτός από το άγχος των εξελίξεων σε όλα τα επίπεδα (υγεία, επαγγελματικά, οικονομικά) οι σχέσεις μας μπαίνουν στο 'μικροσκόπιο' και κάθε τί που πριν μπορεί να το προσπερνούσαμε, τώρα μπορεί και να μας 'καθηλώσει' αν δεν είμαστε υποψιασμένοι. Ειδικά όσοι έχετε παιδιά και εφήβους μέσα στο σπίτι, αυτό το 'αντάμωμα' μπορεί ήδη να φαντάζει τρομακτικό...



Η συνθήκη «μένουμε σπίτι» για πολλούς, και ειδικά για τα παιδιά και τους εφήβους, μπορεί να βιωθεί ως μια περίοδος μικρού πένθους... έχουν χάσει την φυσική επαφή με τους φίλους τους, τις σχέσεις τους, τις βόλτες και την ελευθερία τους σε μια περίοδο που διαπραγματεύονται κυρίως την ανεξαρτησία τους. Επόμενο επακόλουθο να γεννηθούν συναισθήματα θυμού, θλίψης, φόβου και άγχους. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να σταθούμε δίπλα στα παιδιά μας και όχι απέναντί τους βοηθώντας τα να αποδεχτούν την νέα αυτή κατάσταση και όλοι μαζί να την μετουσιώσουμε σε μια πολύ σημαντική και χρήσιμη εμπειρία ζωής. Πώς; Παρακάτω θα βρείτε μερικές ιδέες...

Μένουμε ψύχραιμοι: Είναι σημαντικό η καθημερινότητά μας, όσο αυτό είναι εφικτό, να μην χάσει την ροή της και να συνεχίσουν να τηρούνται οι βασικοί κανόνες συμπεριφοράς, υγιεινής και προγράμματος. Είναι όμως εξίσου σημαντικό να μπορούμε ως γονείς στην προκειμένη φάση να είμαστε πιο ευέλικτοι, να κατανοήσουμε, να συγχωρήσουμε και να αντιδράσουμε πιο ψύχραιμα όταν τα παιδιά αθετούν τους κανόνες αυτούς. Οι μέρες αυτές μας καλούν να είμαστε πιο τρυφεροί στην δυσκολία του συντρόφου μας, του παιδιού μας αλλά και του εαυτού μας.

Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας: είναι πολύ σημαντικό να μπορέσουμε να αντιληφθούμε και να κάνουμε λέξεις πρώτα απ' όλα τα δικά μας συναισθήματα όσο τρομακτικά και δυσάρεστα και να είναι. Μόνο έτσι θα βοηθήσουμε και τα παιδιά μας να βρουν το κουράγιο και να τα εκφράσουν. Προσοχή όμως: τα παιδιά δεν εκφράζονται πάντα με τον ίδιο τρόπο που εκφραζόμαστε οι ενήλικες αλλά έμμεσα, μέσα δηλαδή από συμπεριφορές (αρνητισμό, εκνευρισμό, πλήξη), μέσα από τη ζωγραφική, ή μέσα από την ανάγκη για απομόνωση ή διαρκή ενασχόληση με ένα πράγμα. Τις στιγμές αυτές βοηθήστε τα παιδιά σας να κάνουν λέξεις τα συναισθήματα αυτά και καθησυχάστε τα. Όταν αυτό είναι εφικτό βοηθήστε τα να βρουν μια λύση σε αυτό που τα δυσκολεύει.

Νοιαζόμαστε για τους συνανθρώπους μας που πλήττονται περισσότερο: ενημερωνόμαστε από τον Δήμο μας για το τί ανάγκες υπάρχουν και προσφέρουμε ό,τι μπορούμε. Από ένα πακέτο αλεύρι μέχρι κάποια ρούχα,

- βιβλία ή παιχνίδια που πλέον μόνο χώρο μας πιάνουν στο σπίτι. Βάλτε και τα παιδιά σας να ‘ξεδιαλύνουν’ τα πράγματά τους και να αποφασίσουν τί θα ήθελαν να δωρίσουν σε οικογένειες που τώρα όσο ποτέ άλλοτε έχουν ανάγκη.
- Ο** **ργανώνουμε τη μέρα, βρίσκουμε χρόνο για τον εαυτό μας:** το βασικότερο ίσως απ’ όλα, για να βρούμε το κουράγιο να ανταπεξέλθουμε και να μείνουμε συναισθηματικά αλώβητοι από την συγκυρία αυτή, είναι να δώσουμε χώρο και χρόνο προπάντων στον εαυτό μας. Οργανώνουμε λοιπόν τη μέρα έτσι ώστε να καταστεί σαφές τόσο στα παιδιά μας όσο και στον/στην σύντροφό μας ότι θα υπάρχει κάποια στιγμή μέσα στη μέρα όπου είναι ‘ιερή’ για εμάς, και πως ο καθένας είναι ελεύθερος να κάνει ό,τι άλλο θέλει. Εκμεταλλευόμαστε τον χρόνο αυτό για να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν: διάβασμα, γυμναστική, τηλέφωνο κτλ. Ενημερώνουμε από πριν τα παιδιά πως αν μας διακόψουν αυτό θα τους στερήσει ενδεχομένως κάποιο προνόμιο. Σεβόμαστε τον χρόνο αυτό για να τον σεβαστούν και τα παιδιά μας...
- Υ** **ποστηρίζουμε συναισθηματικά τους ηλικιωμένους μας:** Οι ηλικιωμένοι αυτές τις μέρες δέχονται μια μορφή εκφοβισμού (bullying), τόσο με την απομόνωση που τους επιβάλλεται όσο και με την ειδησιογραφία των ημερών. Είναι πολύ σημαντικό να μην χάνουμε επαφή με τους αγαπημένους παππούδες, θείους, γείτονες που έχουν απομονωθεί: ένα τηλέφωνο πρωί-βράδυ, μια ζωγραφιά στην πόρτα από τα εγγονάκια τους, ένα μπουκετάκι λουλούδια μαζεμένο από την βόλτα μας (όση επιτρέπεται), είναι κάποιες μικρές αλλά πολύ συμβολικές κινήσεις που θα αναπτερώσουν το ηθικό τους και δεν θα νιώθουν ξεχασμένοι.
- Μ** **αγειρεύουμε:** η κουζίνα είναι η ‘καρδιά του σπιτιού’ και τώρα είναι μια μεγάλη ευκαιρία να μας φέρει πάλι όλους ακόμα πιο κοντά. Βρίσκουμε συνταγές που ποτέ δεν θα κάναμε λόγω έλλειψης χρόνου και συνεργαζόμαστε όλοι μαζί για να οργανώσουμε ένα ωραίο γεύμα, μια βραδιά ταινιών με χειροποίητη πίτσα ή κρέπες. Ζυμώνουμε ψωμί, φτιάχνουμε κουλουράκια, μετράμε, ανακατεύουμε ενεργοποιούμε όλες μας τις αισθήσεις και απολαμβάνουμε μυρωδιές, υφές και γεύσεις με τους αγαπημένους μας, χωρίς να μας νοιάζει η ‘ακαταστασία’ της στιγμής.
- Ε** **πικοινωνούμε με συγγενείς και φίλους.** Κρατάμε επαφή με τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή μας και ενισχύουμε και τα παιδιά μας να ‘βρίσκονται’ με τους φίλους τους με βιντεοκλήσεις. Είναι καλό όμως να ορίσουμε μια συγκεκριμένη ώρα μέσα στη μέρα που θα το κάνουμε αυτό συντονισμένα.. σαν να δίνουμε ραντεβού για καφέ! Αποφεύγουμε να είμαστε όλη την ώρα στο τηλέφωνο, αυτό μπορεί να προκαλέσει εκνευρισμό τόσο σε εμάς όσο και στα παιδιά μας.
- Σ** **υγυρίζουμε το σπίτι, διακοσμούμε, τακτοποιούμε:** έρευνες δείχνουν πως η αίσθηση του καθαρού σπιτιού με την αρμονική ατμόσφαιρα, μειώνουν τα επίπεδα άγχους και επιτρέπουν στο μυαλό να δώσει προτεραιότητα στα σημαντικά πράγματα που πρέπει να γίνουν. Αντίθετα, η ακαταστασία μπλοκάρει το μυαλό και μας δημιουργεί συναισθήματα άγχους. Καθαρίζοντας λοιπόν και τακτοποιώντας το σπίτι, νιώθουμε περισσότερο αισιόδοξοι και έχουμε τον έλεγχο του χώρου μας. Βάζουμε οπωσδήποτε τα παιδιά μας να μας βοηθήσουνε και μοιράζουμε ρόλους και αρμοδιότητες ανάλογα με τις ηλικίες και τις δυνατότητες. Επίσης δημιουργούμε όμορφες γωνιές στο σπίτι μας, μετακινώντας, αφαιρώντας ή προσθέτοντας πράγματα ώστε να νιώσουμε μια

αλλαγή-φρεσκάδα στον χώρο μας. Ενισχύστε και τα παιδιά να κάνουν αναδιακόσμηση στο δωμάτιό τους πχ βάζοντας ζωγραφίες στους τοίχους ή κατασκευές που έφτιαξαν αυτή την περίοδο.

Π οτίζουμε - φροντίζουμε τα φυτά μας, φυτεύουμε: μιας και η επαφή με την φύση δεν είναι τόσο εφικτή για εμάς τους ανθρώπους της πόλης, φροντίζουμε τα φυτά στο μπαλκόνι μας (ποτίζουμε, κλαδεύουμε, αλλάζουμε, χώμα) επιστρατεύοντας και τα παιδιά μας φυσικά! Βάλτε γάντια και παλιά ρούχα και λερωθείτε, παίξτε με το νερό και το χώμα, βρείτε και παρατηρήστε ζουζουνάκια, δείτε τις ρίζες από τα φυτά σας. Αν δεν έχετε φυτά είναι μια ευκαιρία να φυτέψετε σε κεσεδάκια χρησιμοποιημένων κονσερβών σποράκια από φρούτα, πιπεριές ακόμα και φακές και να παρατηρείτε μέρα τη μέρα το φυτό να αναπτύσσεται και να μεγαλώνει...

Ι εραρχούμε τα σημαντικά και τα ασήμαντα: Κάθε μέρα γινόμαστε δέκτες ειδήσεων, συμπεριφορών, σχολίων καλών ή κακών. Πρέπει να είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε τί «κρατάμε» και τί «πετάμε» από αυτά που ακούμε και βιώνουμε. Ό,τι μας αγχώνει και δεν μπορούμε να το ελέγξουμε το ΠΕΤΑΜΕ. Ό,τι μας γεμίζει, μας ηρεμεί και είναι σημαντικό για εμάς το ΚΡΑΤΑΜΕ. Είναι πολύ σημαντικό τις μέρες αυτές να υπογραμμίσουμε τις όμορφες στιγμές που μπορούμε να βιώσουμε από απλά καθημερινά πράγματα μέσα στη μέρα. Μια όμορφη ιδέα είναι να φτιάξετε με το παιδί σας το «βάζο των όμορφων στιγμών» κρατώντας όσα μάθατε, ό,τι σας βοήθησε & σας έκανε να χαμογελάσετε μέσα στη μέρα. Βάλτε το παιδί να ζωγραφίσει ή να σας πει τί ήταν αυτό που 'κράτησε' και το έκανε χαρούμενο μέσα στη μέρα και βάλτε το στο πολύτιμο αυτό βάζο. Κάντε το ίδιο κι εσείς.. Φυλάξτε το και θα έρθει η ώρα να σας θυμίσει τις όμορφες στιγμές από τις δύσκολες αυτές μέρες.

Τ ρώμε υγιεινά και γυμναζόμαστε. Ακόμα και 20 λεπτά γυμναστικής, χορού ή άσκησης αρκούν για να μας φτιάξουν τη διάθεση καθώς αποδεδειγμένα η άσκηση διευκολύνει την απελευθέρωση των «οπιοειδών» β-ενδορφίνη και β-λιποτροφίνη, ουσίες που αποτελούν φυσικά παυσίπονα και παράγονται φυσιολογικά από το εγκέφαλο. Όταν οι ουσίες αυτές απελευθερώνονται στο αίμα προκαλείται αίσθηση ευφορίας και ευεξίας και κατά συνέπεια μειώνεται το άγχος και το αίσθημα κατάθλιψης.

Ι στορούμε: Να μια ευκαιρία να κάτσουμε με τα παιδιά μας και να πούμε ιστορίες: φανταστικές ή αληθινές από τα δικά μας παιδικά χρόνια ή από των παππούδων μας, να δούμε παλιά άλμπουμ φωτογραφιών, να θυμηθούμε και να συνδεθούμε! Επίσης μπορούμε να δούμε και να οργανώσουμε τις τόσες πολλές φωτογραφίες που έχουμε τραβηγμένες με τα κινητά μας όλα αυτά τα χρόνια και δεν έχουμε καταφέρει να δούμε με ηρεμία. Ας βρούμε την ευκαιρία να δούμε και να δείξουμε τις ιστορία μας στα παιδιά και τους συντρόφους μας και με αυτό τον τρόπο να ενώσουμε τις διαδρομές μας!

Ειρήνη Μάντη, Ψυχολόγος, PhD