

ΓΟΝΙΟΣ-ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΟ

Αν ο τίτλος «Γονιός-Ελικόπτερο» σας ακούγεται σαν κάτι ωραίο, δυνατό και εντυπωσιακό γράψτε λάθος! Επιστήμονες σε ΗΠΑ και Βρετανία χαρακτηρίζουν έτσι τους **υπερβολικούς γονείς**, αυτούς που διαρκώς ανησυχούν για το παιδί τους και συνέχεια βρίσκονται από πάνω του, σαν ελικόπτερο σε χαμηλή πτήση.

Όλοι επιθυμούμε να είναι υγιή και ασφαλή τα παιδιά μας. Δεν είναι όμως φυσικό οι **γονείς** να προσπαθούν να απομακρύνουν κάθε εμπόδιο από το δρόμο του παιδιού τους, να μη το αφήσουν να αισθανθεί πόνο ή απογοήτευση, να μην του πουν αν οι επιδόσεις του είναι καλύτερες ή χειρότερες από αυτές των συνομήλικων του. Αυτά τα παιδιά τελικά δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα μόνα τους στη ζωή.

Οι γονείς που αγαπούν πολύ τα παιδιά τους συχνά χάνουν τη λεπτή διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στο προστατεύω και υπερπροστατεύω το παιδί μου. Βρίσκονται διαρκώς σε επιφυλακή να ανιχνεύσουν την παραμικρή ένδειξη κινδύνου και σπεύδουν να 'σώσουν' το παιδί τους από κάθε δυσκολία, χωρίς καν να του δώσουν την ευκαιρία να προσπαθήσει μόνο του.

- Είναι το παιδί στεναχωρημένο; Ο γονιός-ελικόπτερο θα σπεύσει να το κάνει χαρούμενο.
- Είναι το παιδί δυσαρεστημένο; Ο γονιός-ελικόπτερο θα σπεύσει να το ευχαριστήσει.
- Έχει το παιδί κάποια δυσκολία; Ο γονιός-ελικόπτερο θα σπεύσει να τη λύσει.

7 πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε:

1. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να ψάχνετε για 'αποδείξεις' που επιβεβαιώνουν τις ανησυχίες σας.

2. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να είστε πάνω από το παιδί σας σαν ελικόπτερο σε επικίνδυνη αποστολή. Αφήστε το παιδί σας να κάνει μόνο του αυτά που μπορεί, ακόμα και αν δεν τα κάνει τέλεια! Είναι ο μόνος τρόπος να εξασκηθεί και να μάθει. Έτσι, **μην ταΐζετε το τρίχρονο, μη δένετε τα κορδόνια του εξάχρονου, μη κάνετε την εργασία του εφτάχρονου**, κλπ. Αφήστε το παιδί σας να πάρει μικρά 'ρίσκα', να δοκιμάσει τις δυνάμεις του, να μάθει με τη μέθοδο 'δοκιμή και λάθος', να πάρει αποφάσεις και να τις εκτελέσει: αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μάθει και να τονωθεί η αυτοπεποίθησή του.

3. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να φορτώνετε το παιδί σας με τις αγωνίες και τα άγχη σας για την πρόοδο και την εξέλιξή του. **Αφήστε κατά μέρος τις αρνητικές σκέψεις για το τι μπορεί να πάει στραβά με το παιδί σας, τι θα γίνει στο μέλλον, πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα.** Σταματήστε λοιπόν να του κάνετε αρνητικές ερωτήσεις που το μπλοκάρουν και του δείχνουν ότι δεν πιστεύετε στις δυνάμεις του, τύπου «Είσαι καλά παιδί μου;», «Είσαι σίγουρος ότι δε χτύπησες;», «Πες μου ποιος σε στεναχώρησε και θα του δείξω εγώ!» κλπ.

4. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να βάζετε το παιδί σας **στο κέντρο του σύμπαντος** και μην προσπαθείτε να καλύψετε τις δικές σας συναισθηματικές ανάγκες μέσα από το παιδί σας. Και, φυσικά, μην πέσετε στην παγίδα να αφήσετε τις επιδόσεις και τα κατορθώματά του να καθορίζουν τη δική σας αυτοπεποίθηση και αξία ως γονιό και ως άτομο.

5. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να βάζετε **ταμπέλες** στο παιδί σας. Σταματήστε να του μιλάτε με φράσεις τύπου «Εσύ πάντα..», «Εσύ ποτέ..» κλπ. Μιλώντας με ταμπέλες, με το πάντα/ποτέ και παρόμοιο τρόπο είναι σαν να προκαθορίζετε τι θα γίνει το παιδί σας- αλλά αυτό κανείς δεν το γνωρίζει ακόμα! Επομένως, ποτέ μην κάνετε αρνητικές προβλέψεις για το παιδί σας!

6. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να το παίρνετε προσωπικά κάθε φορά που το παιδί σας διαφωνεί μαζί σας ή κάνει άλλα πράγματα από αυτά που επιθυμείτε. Αντί να το αντικρούσετε, αφιερώστε χρόνο να ακούσετε τις επιθυμίες του και να ανακαλύψετε τον τρόπο σκέψης του. Αλλά, κυρίως, μην του εναντιωθείτε αν διαλέξει **έναν δρόμο ζωής διαφορετικό από αυτόν που εσείς προορίζατε γι' αυτό.**

7. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να επικεντρώνετε την προσοχή σας στο παιδί σας ώστε να μην την επικεντρώνετε στα δικά σας θέματα. **Μην εμπλέκεστε στη ζωή του παιδιού σας σε τέτοιο βαθμό που δε σας μένει χρόνος να έχετε δική σας ζωή**, σχέσεις με ενήλικες, και προσωπικά ενδιαφέροντα. Διατηρήστε την προσωπική σας ταυτότητα και έτσι θα δώσετε το καλό παράδειγμα στο παιδί σας για το τι είναι σημαντικό. Μην ανησυχείτε τόσο πολύ για το παιδί σας και το μέλλον του ώστε δε σκέφτεστε πια τη δική σας ζωή.

Ιδέα από το κείμενο της *Dr. Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια*