

## 7 τρόποι να γίνουμε καλύτεροι γονείς



Η ανατροφή ενός παιδιού αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις. Ακολουθώντας επτά βασικές συμβουλές, θα μπορέσετε να βελτιώσετε τις ικανότητές σας ως γονιός.

### Μείνετε ο εαυτός σας

Σε πιο βελτιωμένη, βέβαια, μορφή. Οι άνθρωποι, όταν γίνονται γονείς, είτε από φυσιολογική αγωνία είτε από υπερβολικό αίσθημα ευθύνης, κάποιες φορές μεταλλάσσονται. Ο δρ Σαλ Σεβέρε, στο βιβλίο του «Πώς να συμπεριφέρεστε στα παιδιά σας, ώστε να συμπεριφερθούν κι εκείνα αντίστοιχα», μας λέει: «Είναι βέβαιο πως το παιδί έτσι κι αλλιώς μας αλλάζει. Κυρίως, όμως, εσωτερικά. Αυτό, λοιπόν, που θα πρέπει προπαντός να κάνουμε είναι να ακολουθούμε το ένστικτο και τη διαίσθησή μας». Σήμερα που ψυχολόγοι, ψυχίατροι και εκπαιδευτές μιλούν συνεχώς για την ανατροφή των παιδιών, οι απόψεις είναι δεκάδες και αντιφατικές. Άλλοι υποστηρίζουν πως τα παιδιά χρειάζονται πειθαρχία, άλλοι πως η πειθαρχία τα ευνοχίζει και διαιωνίζει την ανελευθερία του ανθρώπινου είδους. Τι να κάνει ένας γονιός και ποια η θέση του απέναντι σε τόσες και αντιφατικές απόψεις; «Να περνάμε τα πάντα μέσα από το δικό μας προσωπικό φίλτρο», μας συμβουλεύει ο δρ. Σεβέρε. «Αν χρησιμοποιείτε ένα τέτοιο φίλτρο για κάθε συμβουλή, θα γλιτώνετε από τη σύγχυση», καταλήγει.

### Μην κάνετε επίδειξη ισχύος

Η μόνη αληθινή δύναμη που έχετε ως γονιός είναι αυτός ο μοναδικά δυνατός δεσμός που υπάρχει ανάμεσα σ' εσάς και το παιδί σας. Αυτός ο δεσμός είναι η δική του (αλλά και η δική σας) ασφαλιστική δικλείδα. Οι γονείς επενδύουν πολλή από την ενέργειά τους στο να σκέφτονται για τη συμπεριφορά των παιδιών τους, ενώ σ' αυτό που θα έπρεπε να δίνουν βάρος είναι το πώς να τη διαχειρίζονται. «Όσο παράλογο κι αν ακούγεται», μας λέει η ειδικευμένη παιδοψυχολόγος Αν Ντάγκλας, «όσο περισσότερο κυριαρχικό είναι το στυλ σας, τόσο λιγότερη μοιάζει η δύναμή σας στα μάτια των παιδιών. Για τα παιδιά, ένας control freak γονιός είναι ένας εύκολος αντίπαλος. Όταν ένα τρίχρονο παιδί αποφασίσει να κερδίσει μια μάχη εξουσίας, θα κάνει focus, θα επιμένει και θα την κερδίσει, ενώ εσείς θα σκέφτεστε ακόμη πώς να του επιβληθείτε. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Εδιμβούργο σε δείγμα 4.000 παιδιών, από 12 έως 13 ετών, αποδεικνύει πως οι πιο δύσκολοι και προβληματικοί έφηβοι είχαν αυταρχικούς γονείς. Να θυμάστε, λοιπόν, πως οι γονείς που

στηρίζουν αποτελεσματικά την ανάπτυξη των παιδιών τους δεν είναι ούτε πιο τρυφεροί, ούτε πιο αυστηροί, ούτε πιο απαιτητικοί από άλλους γονείς, αλλά είναι και τρυφεροί και απαιτητικοί και αυστηροί. Είναι εκείνοι που καταφέρνουν να συνδυάσουν τις τρεις πιο σημαντικές παραμέτρους της διαπαιδαγώγησης των παιδιών: Προσφέρουν αγάπη, βάζουν σαφή όρια -και επιμένουν στην τήρησή τους- και έχουν απαιτήσεις (πάντα εφικτές και ανάλογες με την αναπτυξιακή και γνωστική ηλικία) από τα παιδιά τους, υποστηρίζοντας τις ικανότητές τους και την προσωπικότητά τους.

## Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους

Βεβαιωθείτε πως οι προσδοκίες που έχετε από τα παιδιά σας είναι ρεαλιστικές και μην τους ζητάτε περισσότερα από αυτά που μπορούν να δώσουν. Είναι πολύ καλό να προσπαθείς να του δημιουργείς κίνητρο και να εμπνέεις το παιδί, ώστε να δημιουργεί υψηλά στάνταρ, αλλά τα υπερβολικά υψηλά στάνταρ όχι μόνο θα το αποθαρρύνουν, αλλά και θα το αγχώσουν πολύ, με αποτέλεσμα να αρχίσει να αποκτά χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αν, πάλι, η Μητέρα Φύση χάρισε στο παιδί σας ένα ιδιαίτερο ταλέντο, βοηθήστε το να το καλλιεργήσει, χωρίς όμως να γίνετε καταπιεστικοί μαζί του. Γενικά, να θυμάστε πως οι απαιτήσεις που έχετε από τα παιδιά σας θα πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία και τις ικανότητές τους.

## Μην είστε τελειομανείς

Η τελειομανία, η πεποίθηση δηλαδή ότι η τελειότητα μπορεί και πρέπει να επιτευχθεί σε ό,τι κι αν κάνουμε, είναι μια μεγάλη και επικίνδυνη παγίδα, ιδιαίτερα όταν μέσα σ' αυτήν προσπαθήσουμε να κλείσουμε και τα παιδιά μας. Συχνά οι γονείς επιβεβαιώνουμε το κοινωνικό μας status από την απόδοση των παιδιών μας. Το δυσάρεστο αποτέλεσμα είναι να αισθάνονται τα παιδιά μας ότι τα αγαπάμε «υπό όρους». Η αγάπη των γονιών προς τα παιδιά τους οφείλει πάντα να χαρίζεται απλόχερα, άνευ όρων! Αγαπάμε τα παιδιά μας για αυτό που είναι και όχι για αυτό που μπορούν ή θέλουμε εμείς να γίνουν. Η αξία τους είναι ενδογενής και όχι εξαρτημένη από την απόδοσή τους στο σχολείο ή την καλή τους συμπεριφορά. Αν, δηλαδή, ο γονιός ενθουσιάζεται μόνο όταν το παιδί κατορθώνει κάτι ή δουλεύει σκληρά για κάτι, και απογοητεύεται ή το επιπλήττει όταν δεν πετυχαίνει, τότε η συμπεριφορά αυτή εκλαμβάνεται ως κριτική για τα λάθη του. Φυσικά και νιώθουμε υπερηφάνεια όταν τα καταφέρνουν καλά, αλλά σε καμία περίπτωση αυτό δεν αλλάζει τα συναισθήματά μας. Παιδιά που πιέζονται από τους γονείς να πετύχουν την τέλεια απόδοση, και επιβραβεύονται μόνο για τα κατορθώματά τους αντί για το χαρακτήρα τους ως σύνολο, είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν κατάθλιψη ή άγχος ως ενήλικοι. Η επιτυχία στη ζωή δεν εξαρτάται από το να κάνουμε τα πάντα σωστά, αλλά από το πώς χειριζόμαστε τα λάθη και τις αποτυχίες μας. Εκεί είναι που η δημιουργικότητα, το πάθος και η επιμονή μπαίνουν στο παιχνίδι. Δεν μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά δυνατά πιέζοντάς τα να είναι τέλεια. Αυτό που χρειάζονται είναι να τους επιτρέψουμε να ανακαλύψουν τι είναι αυτό που τους ενδιαφέρει και να αφήσουμε το πάθος τους να αναπτυχθεί.

## Απολαύστε το νέο σας ρόλο

Η ανατροφή των παιδιών κάποιες φορές μπορεί να γίνει κουραστική ή να μας

αποσυντονίσει. Είναι απόλυτα φυσικό. Ο γονιός δεν είναι θεός, είναι ένας άνθρωπος με αδυναμίες, ελλείψεις και ελαττώματα. Ακόμη κι αν δεν μπορείτε να είστε συνεχώς δίπλα τους, μπορείτε να τους αφιερώνετε χρόνο ώστε να τα ακούτε, να είστε τρυφεροί και να τους δείχνετε την αγάπη σας. Αντί να τα προσβάλλετε σε προσωπικό επίπεδο, προτιμήστε να απορρίψετε ή να επιβραβεύσετε τις συμπεριφορές του παιδιού. Είναι πολύ πιο εύκολο από ό,τι νομίζουμε το να έχουμε απαιτήσεις από τα παιδιά χωρίς να τα καταπιέζουμε. Αρκεί μόνο να συνειδητοποιήσουμε -πρώτοι εμείς και μετά τα ίδια τα παιδιά- ότι στις σχέσεις υπάρχει αμοιβαιότητα στην αγάπη, τα δικαιώματα, τις ευθύνες και τις προσδοκίες.

### **Να είστε αισιόδοξοι**

Η πίστη, η θετική σκέψη και η αισιοδοξία μπορούν να φωτίσουν και την πιο σκοτεινή πλευρά της γονεϊκής μας ρουτίνας. Ένα χαμόγελο του μωρού, το πρώτο τραγουδάκι, ένα κακαριστό γελάκι μπορούν να δώσουν στη μέρα μας νόημα και χαρά. Αυτές οι μικρές στιγμές είναι που κάνουν συγκλονιστική τη ζωή και μας «δένουν» όλο και περισσότερο με το παιδί. Αυτές οι στιγμές της βαθιάς ένωσης έχουν κάτι το μαγικό. Αυτό το τεράστιο προνόμιο του ν' αγαπάς και ν' αγαπιέσαι είναι ό,τι πιο όμορφο υπάρχει στη ζωή!

### **Εκτιμήστε τα παιδιά σας**

Μάθετε να τα αγαπάτε για αυτό που είναι. Αυτή είναι και η βασική αρχή της μητρότητας και της πατρότητας. Μη χάνετε χρόνο με το να σκέφτεστε πώς θα ήταν αν το παιδί σας ήταν λιγότερο δραστήριο, περισσότερο ήσυχο ή κοιμόταν περισσότερες ώρες, γιατί τότε χάνετε τις μισές του στιγμές. Μην ξεχνάτε πως κάθε άτομο είναι ιδιαίτερο. Είτε σας αρέσει είτε όχι, το παιδί δεν είναι μινιατούρα του εαυτού σας. Μήπως να αρχίσετε να συνειδητοποιείτε πως εσείς και εκείνο είστε δύο εντελώς διαφορετικοί άνθρωποι; Και αντί να πολεμάτε την προσωπικότητά του, απλώς να αποδεχτείτε το ταμπεραμέντο του; Και να το υποστηρίξετε ώστε να εξελιχτεί θετικά!

**Με τη συνεργασία της Βάσως Μακαρώνη (ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος)**

Πηγή: <http://www.imommy.gr/>