

ΓΙΟΥΛΗ ΜΙΓΓΕΙΡΟΥ

# Μαμά, μπαμπά, σας χρειάζομαι!

Πρακτικές συμβουλές για γονείς νέας γενιάς  
που θέλουν να έχουν χαρούμενη  
και θετική επαφή με τα παιδιά τους.



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μαμά, μπαμπά, σας χρειάζομαι!**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιούλη Μιγγεΐρου  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ελένη Γεωργοστάθη  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θοδωρής Πιτσιρίκος  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Γιούλη Μιγγεΐρου, 2014  
© Εικόνας εξωφύλλου: Annyart, Ivana Forgo/www.shutterstock.com  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2014

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2014

ISBN 978-618-01-0741-8

***Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.***

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
Έδρα: Τατοΐου 121  
144 52 Μεταμόρφωση  
Τηλ.: 2102804800  
Telefax: 2102819550  
www.psichogios.gr  
e-mail: info@psichogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.  
Head office: 121, Tatoiou Str.  
144 52 Metamorfossi, Greece  
Tel.: 2102804800  
Telefax: 2102819550  
www.psichogios.gr  
e-mail: info@psichogios.gr

ΓΙΟΥΛΗ ΜΙΓΓΕΙΡΟΥ

# Μαμά, μπαμπά, σας χρειάζομαι!

Πρακτικές συμβουλές για γονείς  
που θέλουν να έχουν χαρούμενη  
και θετική επαφή με τα παιδιά τους



Στους αξιολάτρευτους γονείς μου,  
Βιβή και Βασίλη, που με έμαθαν  
να αγαπώ και να προσφέρω

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	11
Γονείς και παιδιά σε οικογενειακή κρίση .....	14
Οικονομική κρίση και ψυχοσυναισθηματική επίδραση στα παιδιά .....	49
Πειθαρχία και παιδί .....	83
Οργάνωση της καθημερινότητας .....	114
Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση .....	151
Βία και επιθετικότητα .....	184
Παιδικές φοβίες κι ανασφάλειες .....	229
Συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) – συναισθηματική διαπαιδαγώγηση .....	266
Διαζύγιο και παιδί .....	311
Απώλεια αγαπημένου προσώπου .....	351
Βιβλιογραφία .....	379



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Κ**αθώς έγραφα αυτό το βιβλίο, μου έρχονταν στο μυαλό εικόνες, ιστορίες, περιστατικά από γονείς που με επισκέπτονται στο γραφείο ή τους οποίους συναντώ στις ομιλίες μου, αλλά και από την προσωπική μου εμπειρία ως μητέρα, που θεωρώ πως είναι ο πιο ξεχωριστός αλλά και δύσκολος ρόλος που έχω αναλάβει ποτέ στη ζωή μου. Και, για να είμαι ειλικρινής μαζί σας, πρωτίστως αισθάνομαι μητέρα και κατόπιν επαγγελματίας.

Είμαι μία εργαζόμενη μητέρα που προσπαθεί να διεκπεραιώσει όλες τις υποχρεώσεις που έχει αναλάβει με υπευθυνότητα και χωρίς να κάνει εκπτώσεις. Κυριότερα, δε στερώ από τα παιδιά μου τη φροντίδα, την αμέριστη προσοχή μου σχετικά με ό,τι τα απασχολεί, και προσφέρω αγάπη άνευ όρων αλλά πάντα εντός ορίων.

Η πρόταση για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου ήρθε από δύο πολύ αξιόλογες κυρίες των Εκδόσεων Ψυχογίος, την Αγγέλα Σωτηρίου (υπεύθυνη Εκδοτικού Τμήματος) και την Κλειώ Ζαχαριάδη (υπεύθυνη του Τμήματος Marketing). Δύο επιτυχημένες επαγγελματίες στον τομέα τους, αλλά και δύο μαμάδες που προσπαθούν

καθημερινά να ισορροπήσουν μεταξύ μητρότητας και καριέρας. Τις ευχαριστώ πολύ για την ευκαιρία που μου έδωσαν να αποτυπώσω σε αυτό το βιβλίο την εμπειρία μου δεκαπέντε χρόνων ως συμβουλευτικής ψυχολόγου. Επίσης, θέλω να τις ευχαριστήσω για όλες τις σκέψεις και τα συναισθήματα που μοιράστηκαν μαζί μου ως μητέρες που προσπαθούν να ανταποκριθούν στον πολυδιάστατο ρόλο τους και τα καταφέρνουν επιτυχώς.

Άλλωστε τόσοι μπαμπάδες και τόσες μαμάδες ανά τον κόσμο προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο για τα παιδιά τους, χωρίς να αποφεύγουν τα λάθη, αφού είναι απλώς άνθρωποι, προσωπικότητες με ευαισθησίες και τρωτά σημεία.

Αυτό που θέλω να επισημάνω στο βιβλίο μου είναι η ιδιαίτερη σημασία της ήρεμης επαφής μεταξύ των γονέων, η οποία μπορεί να επιτευχθεί με την καλή σεξουαλική ζωή, την αγάπη, τη φροντίδα, τη στοργή, την υπομονή, την επιμονή, τη θέληση αλλά και με υποχωρήσεις. Γιατί οι χαρούμενοι γονείς είναι ψύχραιμοι γονείς, που δεν καταβάλλονται από υστερίες και κακή διάθεση. Έτσι, και τα παιδιά μαθαίνουν να ζουν σε ανάλογη οικογενειακή ατμόσφαιρα, με αποτέλεσμα αυτή να εδραιώνεται μέσα τους ως συναίσθημα και ως συμπεριφορά που θα εκδηλώνεται σε διάφορες περιόδους της ζωής τους και μέσα από διάφορες εκφάνσεις. Όσο πιο ασφαλές και ήρεμο είναι το οικογενειακό περιβάλλον τόσο πιο δυνατά θα νιώθουν και τα ίδια τα παιδιά έτσι ώστε να ανταποκριθούν στις καθημερινές προκλήσεις.

Τελικά, είναι δύσκολο να μεγαλώνεις παιδιά και να διαμορφώνεις μαζί τους σχέσεις μέσα από τις οποίες θα μπορέσουν να βγάλουν το καλύτερο κομμάτι του εαυτού τους σε ό,τι διεκδικούν στη ζωή τους. Απαιτείται επιδεξιότητα, προσπάθεια, θέλει τρόπο και κόπο για να διαμορφώσουμε μαζί τους μία σχέση που θα στηρίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και στον αμοιβαίο σεβασμό.

Κάθε φορά που τα σκέφτομαι όλα αυτά, έρχεται ζωντανή η ανάμνηση της μητέρας μου κατά την παιδική μου ηλικία, μιας

γυναίκας που τη χαρακτήριζαν σε καθημερινή βάση η ηρεμία, η υπομονή, η καλή διάθεση. Όσο κι αν την πίεζε η καθημερινότητα: τρία παιδιά, επιχειρηματίας-καθηγήτρια αγγλικών, σύζυγος, νοικοκυρά, φίλη. Σε όλους αυτούς τους ρόλους ανταποκρινόταν με συνέπεια, υπευθυνότητα και ψυχραιμία. Δεν είναι λίγες οι φορές, όταν νιώθω την κατάσταση να ξεφεύγει από τα όρια, που αρκεί να τη θυμηθώ για να «επανεέλθω στην τάξη». Από την άλλη, ο πατέρας μου ήταν πάντα συμπαραστάτης με τη δική του προσωπικότητα, χωρίς να δημιουργεί εντάσεις, αλλά ενδιαφερόμενος για μας με τρόπο ουσιαστικό και υποστηρίζοντάς μας σε κάθε μας βήμα, πιστεύοντας στις δυνατότητες και ικανότητές μας.

Η παρουσία τους, φυσική και ηθική, η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός και η εκτίμηση που μου έδειξαν, οι αρχές και οι αξίες που μου μεταλαμπάδευσαν με ενδυνάμωσαν για να μπορέσω να πραγματοποιήσω τα όνειρα και τους στόχους μου, μαθαίνοντας να ξεπερνώ όλα τα εμπόδια.

Ελπίζω αυτό το βιβλίο να γίνει ένας χρήσιμος οδηγός για όλους εκείνους τους γονείς, μαμάδες και μπαμπάδες, ώστε κάθε φορά, ανάλογα με τα θέματα που θα ανακύπτουν στη ζωή τους, να μπορούν να ανατρέξουν στις σελίδες του και να αντλήσουν πληροφορίες κι ερεθίσματα, που στη συνέχεια θα αναπτύξουν και θα εξελίξουν ανάλογα με τις δικές τους αρχές κι αξίες. Με λίγα λόγια, το ανά χείρας βιβλίο θα μπορούσε να γίνει ένα σημείο αναφοράς που θα προσφέρει λύτρωση, ανακούφιση, ηρεμία, βοηθώντας τους γονείς να κατανοήσουν ότι δεν είναι οι μόνοι που μάχονται καθημερινά προσπαθώντας να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τις δυσκολίες κι αντιξοότητες που εμφανίζονται σε αυτό το «μαγευτικό» κατά τ' άλλα ταξίδι της ζωής.



# 1



## Γονείς και παιδιά σε οικογενειακή κρίση

**Τ**ελικά, όσο περνάνε τα χρόνια και μεγαλώνουν τα παιδιά μου, διαπιστώνω πόσο δύσκολο είναι να μεγαλώνεις παιδιά, και ιδιαίτερα τα δικά σου. Το μεγάλωμα ενός παιδιού ξεκινάει από την καθαριότητα, τη σωστή διατροφή και τη σωματική υγεία και φτάνει μέχρι τη συναισθηματική και πνευματική ισορροπία. Κι αυτό κυρίως που μας ενδιαφέρει ως γονείς είναι να επιτύχουμε την υγιή ψυχικά και σωματικά ενηλικίωσή του.

Όλα αυτά πολύ εύκολα κλείνονται σε λέξεις αλλά πολύ δύσκολα μπορούν να βρουν εφαρμογή στη φορτωμένη με πολλές ασχολίες και δύσβατη καθημερινότητα. Δε μου αρέσει να παρουσιάζω ωραιοποιημένες καθημερινές καταστάσεις, γιατί είμαι μία Ελληνίδα εργαζόμενη μητέρα, σύζυγος, κόρη, αδερφή, φίλη που έχει επωμιστεί τις καθημερινές ευθύνες μιας οικογένειας και που προσπαθεί να ανταποκριθεί όσο αποτελεσματικότερα μπορεί στην πολυπλοκότητα του ρόλου της.

Οι καλοστημένες διαφημίσεις, μέσα από τις οποίες το σπίτι παρουσιάζεται πεντακάθαρο –πώς συμβαίνει αυτό με δύο ή τρία

παιδιά δεν το έχω καταλάβει-, με όλα τα πράγματα τακτοποιημένα, το πρωινό λες και βρίσκεσαι σε μπουφέ ξενοδοχείου και όλους, μικρούς μεγάλους, χαμογελαστούς, αντικατοπτρίζουν έναν φανταστικό κόσμο στον οποίο όλοι μας θα θέλαμε να ζήσουμε.

Από την άλλη βέβαια, η μέρα μας δεν μπορεί να είναι αποκλειστικά γεμάτη από μιζέρια, γκρίνια και στενοχώρια, γιατί πολύ σύντομα θα χρειαστούμε φαρμακευτική αγωγή για να αντιμετωπίσουμε την ίδια μας τη ζωή. Έχουμε ξεχάσει ότι αυτό που μετρά στον απολογισμό αυτής της ζωής είναι οι όμορφες αναμνήσεις μας από τα αγαπημένα μας πρόσωπα και η ουσιαστική επαφή κι επικοινωνία μας με τους σημαντικούς άλλους που υπάρχουν σε αυτή – γέλιο, κλάμα, χαρά, λύπη, στενοχώρια, αισιοδοξία, απαισιοδοξία. Αυτή η εναλλαγή συναισθημάτων, η δημιουργία σχέσεων, αποτελεί τον μοναδικό πλούτο της ζωής μας και μας χαρακτηρίζει ως άτομα και ως προσωπικότητες.

Οι σημαντικοί άλλοι, σύντροφος, παιδιά, παππούδες-γιαγιάδες, αδέρφια, φίλοι, κοινωνικός περίγυρος, αποτελούν σταθερές αξίες και αναφορές στη ζωή μας και παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συναισθηματική και πνευματική μας υγεία και ισορροπία. Ανταλλάσσουμε απόψεις, συζητάμε σκέψεις, προβλήματα, ζητήματα που μας απασχολούν, κι αυτό το **μοίρασμα** είναι που καθιστά οτιδήποτε φαντάζει δύσκολο και απροσπέλαστο ικανό να ξεπεραστεί, να διορθωθεί, να βελτιωθεί έτσι ώστε να συνεχίσουμε δημιουργικά και παραγωγικά την πορεία μας.

Οι ομάδες γονέων, για παράδειγμα, αποτελούν ένα τέτοιο σημαντικό εργαλείο στην ομαλή εξέλιξη της καθημερινότητας, γιατί μέσα σ' αυτές μοιράζεσαι σκέψεις, ενοχές, τύψεις, προβλήματα που απασχολούν όλους τους γονείς στο πλαίσιο της διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους. Δημιουργούνται έτσι οι καλύτερες προϋποθέσεις για πιο χαλαρή διάθεση, για πιο ψύχραιμη αντιμετώπιση της σχέσης γονιών-παιδιών, αλλά και για την εδραίωση λειτουργικών κι αποτελεσματικών σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας.

## 1. Λειτουργικές σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας

Η οικογένεια αποτελεί τον πρώτο και κυριότερο θεσμό της ελληνικής κοινωνίας. Η δομή της διέπεται από στενούς δεσμούς, αλλά και από ποικίλα και διαφορετικά συναισθήματα. Οι γονείς αισθάνονται υπεύθυνοι για την ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Όμως, πολλές φορές χάνονται μέσα στη ρουτίνα κι αισθάνονται αβοήθητοι, ανήμποροι να αποφασίσουν ποιο είναι το σωστό, το αληθές και το ειλικρινές, που θα συμβάλει στη δημιουργία ισχυρών σχέσεων με τα παιδιά τους.

Η παιδική ηλικία, από την άλλη, αποτελεί το πρωταρχικό αλλά και ουσιαστικό στάδιο για την ανάπτυξη των τριών βασικών συστατικών της δόμησης της προσωπικότητας: αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης κι αυτοσεβασμού. Καλό είναι να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ως γονείς ότι εμείς είμαστε οι ενήλικες του σπιτιού, με όλη τη συναισθηματική και πνευματική ωριμότητα που πρέπει να μας διακρίνει. Γιατί έτσι μόνο θα μπορέσουμε να περάσουμε μηνύματα, σκέψεις, συναισθήματα σ' αυτά τα πλασματάκια που μπορούν πολύ εύκολα και γρήγορα να μετατραπούν από γλυκά αγγελάκια σε σκανταλιάρικα κι απαιτητικά καλικαντζαράκια.

Μπορούμε να παραμερίσουμε τους εγωισμούς όπως εκδηλώνονται με εκφράσεις του τύπου: «Δε θα αφήσω εγώ να με κάνει ένα παιδάκι ό,τι θέλει» ή «Θα του δείξω εγώ τώρα ποιος έχει το πάνω χέρι». Έτσι δημιουργείται και διαιώνίζεται ένας φαύλος κύκλος από εντάσεις μέσα στην ίδια την οικογένεια.

Από την άλλη μεριά, οι γονείς πρέπει να τα παίρνουν πολύ στα σοβαρά αυτά τα παιδάκια, γιατί το παιδί, σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεται, καταλαβαίνει τα πάντα, ακούει τα πάντα και βιώνει πολλά συναισθήματα συγχρόνως. Όλα αυτά μαζί το ακολουθούν σε όλη την πορεία της ζωής του, παιδικής, προεφηβικής, εφηβικής, μέχρι και την ενηλικίωση. Στην ενήλικη ζωή του **ίσως** μπορέσει να συνειδητοποιήσει τι αλλάζει, τι κρατάει ή τι απορρίπτει απ'

όλα αυτά τα χρόνια της διαπαιδαγώγησης και της συμβίωσης με τους γονείς του. Τότε του δίνεται η ευκαιρία να ανοίξει τα δικά του φτερά και να διευρύνει τους ορίζοντές του μέσα από τη σταθερότητα και την ασφάλεια που του έχει προσφέρει η οικογένεια.

Χρησιμοποιώ τη λέξη «**ίσως**» για να δείξω πόσο δύσκολο είναι γι' αυτό το παιδί που εξελίσσεται σε ενήλικα ν' αλλάξει ιδέες, τρόπους, συνήθειες που το χαρακτήριζαν κατά την παιδική του ηλικία κι έχουν παγιωθεί πλέον ως συμπεριφορές αλλά και ως στάση ζωής.

Αυτό αντικατοπτρίζεται με πολύ απλό τρόπο στον ρόλο των σημερινών γονιών. Σε μία από τις ομιλίες μου σ' ένα σχολείο, μία μαμά έκανε τη διαπίστωση ότι συμπεριφέρεται στα παιδιά της όπως συμπεριφερόταν η μαμά της σ' εκείνη και δεν της άρεσε. Αυτό το συνειδητοποίησε ύστερα από έναν γερό τσακωμό που είχε με την οχτάχρονη κόρη της, στον οποίο χρησιμοποίησε τα ίδια ακριβώς λόγια που κάποτε είχε χρησιμοποιήσει η μητέρα της απευθυνόμενη σε εκείνη και που δεν της άρεσαν.

Είναι ένα χαρακτηριστικό στοιχείο που όλοι οι γονείς έχουμε συμπεριλάβει στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας, χρησιμοποιώντας καθαρά από μίμηση συμπεριφορές και τακτικές που δε μας ήταν και ιδιαίτερα αρεστές όταν ήμασταν παιδιά. Απλώς έχουν εδραιωθεί και παγιωθεί με το πέρασμα των χρόνων και χρησιμοποιούνται εντελώς αυτόματα κι αυθόρμητα, χωρίς δεύτερη σκέψη.

Ίσως αυτό να είναι και το πιο ανώδυνο, γιατί υπάρχουν και περιπτώσεις ανθρώπων που οδηγούνται στο γραφείο μου λόγω των αρνητικών επιρροών και των τραυμάτων που έχουν υποστεί στην παιδική τους ηλικία και τα οποία τους ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή. Κατάθλιψη, κρίσεις πανικού, αγχώδεις διαταραχές ενδέχεται να εκδηλώνονται με μία φαινομενικά άσχετη αφορμή, ενώ η αιτία βρίσκεται καλά κρυμμένη στο βάθος των χρόνων και μόνο ένας ειδικός μπορεί να την ξεχωρίσει και να την ανακαλύψει.

Όλα αυτά δεν τα αναφέρω με την πρόθεση να τρομάξω και να προξενήσω πανικό, αλλά για να αφυπνίσουν, να κινητοποιήσουν

και να ενεργοποιήσουν τους γονείς προς την κατεύθυνση περισσότερης αυτοκριτικής και αυτοελέγχου. Το να στησουμε τον εαυτό μας στον τοίχο και ν' αρχίσουμε να τον πυροβολούμε δεν είναι ό,τι πιο αποτελεσματικό, όπως δεν είναι και το να χαριζόμαστε στους εαυτούς μας, αναζητώντας εξιλαστήρια θύματα.

Το καλύτερο θα ήταν στο τέλος της κάθε μέρας να κάνουμε την αυτοκριτική μας και να σκεφτόμαστε τρόπους για να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας. Η πρώτη αντίδραση σ' αυτή την παραίνεση είναι: «Πού καιρός για τέτοια, όταν γυρίζω ψόφια/ψόφιος από τη δουλειά και γίνεται πανζουρλισμός στο σπίτι!» Τη θεωρώ εύλογη αυτή την αντίδραση, και ιδιαίτερα από τις μαμάδες, εργαζόμενες και μη, χωρίς να θέλω να υποβαθμίσω τον ρόλο των μπαμπάδων, μια και στην Ελλάδα οι μητέρες είναι αυτές που σε μεγαλύτερο ποσοστό επωμίζονται το βάρος των ευθυνών όχι μόνο του σπιτιού αλλά και της βασικής διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους.

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι ότι οφείλουμε να δουλεύουμε για τις σχέσεις μας και να τις χτίζουμε χωρίς να βιαζόμαστε και χωρίς να κάνουμε εκπώσεις, κυρίως όταν πρόκειται για τα παιδιά μας. Γι' αυτό, ως γονείς, καλύτερα να σκεφτόμαστε πριν πράξουμε, πριν μιλήσουμε. Μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι μέσα από την ήρεμη επαφή κι επικοινωνία θα μπορέσει να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.



Για να φτάσουμε όμως στο επιθυμητό αποτέλεσμα της καλής επαφής κι επικοινωνίας με τα παιδιά μας, πρέπει πρώτα να έχουμε κατακτήσει την ήρεμη, **ψυχραιμη επικοινωνία με τον σύντροφό μας.**

Πώς μπορεί να υπάρξει ισορροπία κι ευχάριστη ατμόσφαιρα στην οικογένεια όταν το ζευγάρι, μαμά και μπαμπάς, βρίσκεται σε

εμπόλεμη κατάσταση; Άρα η **ψυχολογική ενότητα** του ζευγαριού θεωρείται σημαντική για την εδραίωση ομαλών και ουσιαστικών σχέσεων μέσα στην οικογένεια.

Το ζευγάρι είναι καλό να εδραιώνει **κοινές αξίες και αρχές**, που αποτελούν το λειτουργικό σύστημα της δικής του οικογένειας. Αυτό ακούγεται λίγο περίπλοκο να επιτευχθεί, αν αναλογιστούμε ότι ο καθένας ξεχωριστά έχει αποτελέσει μέλος ενός διαφορετικού και ξεχωριστού οικογενειακού περιβάλλοντος. Χρειάζεται προσπάθεια αλλά και **ισοτιμία, ισοδυναμία ρόλων**, που επιτυγχάνεται μέσα από τον εποικοδομητικό και ήρεμο διάλογο, μέσα από τη διαμόρφωση κοινής βάσης για το σύστημα αξιών και αρχών.

**Οι δύο γονείς θεωρούν ισάξιους τους εαυτούς τους ως προς την ανατροφή των παιδιών τους, και τα καθήκοντα της οικογένειας και του σπιτιού μοιράζονται εξίσου στον πατέρα και στη μητέρα.** Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται η χρήση στερεοτύπων ότι, π.χ., η μητέρα είναι υπεύθυνη για την αγωγή των παιδιών και ο πατέρας για την παροχή υλικών αγαθών στην οικογένεια.

Σε μια ομάδα γονέων μια μητέρα εξέφρασε το παράπονο ότι ο άντρας της απαιτεί να είναι όλα στην εντέλεια στο σπίτι χωρίς εκείνος να προσφέρει βοήθεια, η οποία κάποιες στιγμές θεωρείται απαραίτητη λόγω συνδυαστικών δραστηριοτήτων των παιδιών. Το ουσιαστικότερο επιχείρημα του συζύγου είναι ότι εκείνος φέρνει τα λεφτά για να έχει η οικογένειά του όλα τα καλά – εννοώντας υλικά αγαθά. Και με τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τι γίνεται; Τα παιδιά έχουν δύο γονείς ή μόνο έναν; Κι αν δεν υπάρχει αλληλεγγύη κι αλληλοϋποστήριξη, τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, πώς θα δημιουργηθούν ισχυροί δεσμοί μέσα στην οικογένεια;

Κι έτσι αρχίζει η αποξένωση του ζευγαριού. Αρχίζουν οι διαμάχες και οι καβγάδες. Πάντα ο ένας θεωρεί ότι προσφέρει περισσότερα μέσα στην οικογένεια από τον άλλο. Αυτή την αντίληψη την επεξεργάζεται τόσο συναισθηματικά όσο και πνευματικά ο

καθένας ξεχωριστά, με αποτέλεσμα τη δημιουργία εσωτερικής έντασης και σύγκρουσης. Και το ξέσπασμα αυτής της σύγκρουσης που έχει εσωτερικευθεί και διογκωθεί οδηγεί σε χρόνιους, μεγάλους καβγάδες, που συνταράσσουν τα θεμέλια της οικογένειας.



Μέσα από αυτή την αποξένωση, φτάνεις στο σημείο να ξυπνήσεις μια μέρα και να δεις δίπλα σου τον άντρα σου ή τη γυναίκα σου και να μην τον/τη «γνωρίζεις», να αναρωτιέσαι γιατί βρίσκεσαι μαζί του/της. Γι' αυτό, **οι ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις παίζουν ζωτικό ρόλο στη συναισθηματική επιβίωση του ζευγαριού**. Είναι καλό να θυμόμαστε ότι δεν είμαστε μόνο γονείς αλλά και σύντροφοι. Το να ξεκλέβουμε κάποιες στιγμές ξενοιασιάς μάς κάνει καλύτερους γονείς, γιατί μας υπενθυμίζει ότι σ' αυτή τη ζωή δεν ήρθαμε για έναν και μόνο σκοπό. Κι επειδή πρόκειται για καταστάσεις αλληλένδετες, αν η ψυχική ενότητα του ζευγαριού έχει χαθεί, πώς θα υπάρχουν υγιείς σεξουαλικές σχέσεις;

Οι υγιείς σεξουαλικές σχέσεις δεν προσδιορίζονται τόσο από τη συχνότητα, όσο από τη διάθεση της ένδειξης συναισθημάτων και της κατανόησής τους. Δε θα πω ότι πρέπει να μπου κανόνες αναφορικά με τη συχνότητα των σεξουαλικών επαφών, όπως διατείνονται αρκετοί σεξολόγοι (δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα). Κυρίως όμως θα επισημάνω ότι οι δύο σύντροφοι μπορούν να αφεθούν στο παιχνίδι των ορμών και των αισθήσεων στο οποίο ενστικτωδώς οδηγούνται όταν ο ένας κατανοεί και υπολογίζει τις ανάγκες του άλλου.

Έτσι, οι γυναίκες δε θα διαμαρτύρονται για συχνούς «πονοκεφάλους» αλλά και οι άντρες δε θα περνούν περισσότερο χρόνο με

τους φίλους, για τους οποίους νιώθουν ότι είναι οι μόνοι που τους καταλαβαίνουν κι έτσι μπορούν να ξεχαστούν και να περάσουν ευχάριστα την ώρα τους, χωρίς «μουρμούρα» και «γκρίνια».

Η αλήθεια είναι ότι, ύστερα από μία εξουθενωτική και δύσκολη μέρα, αυτό που επιζητάς είναι ηρεμία και ν' απολαύσεις λίγο παραπάνω τον ύπνο σου για να μπορέσεις να συνεχίσεις την επόμενη μέρα με τους ίδιους γοργούς ρυθμούς. Κι έτσι, περνούν τα λεπτά, οι ώρες, οι μέρες, οι εβδομάδες, οι μήνες, τα χρόνια κι ανακαλύπτουμε ότι έχουμε χάσει κομμάτια του εαυτού μας χωρίς να ζήσουμε στιγμές ουσιαστικές και πολύτιμες για το μυαλό και την ψυχή μας με τα πιο σημαντικά πρόσωπα της ζωής μας.

Επιπλέον, είναι καλό να αναλογιστούμε ότι οι σχέσεις δε διαμορφώνονται από τη μία μέρα στην άλλη, αλλά απαιτούν προσπάθεια, θέληση και φαντασία. Μπορούμε για παράδειγμα μία μέρα να κανονίσουμε με τον σύντροφό μας να πάμε για φαγητό μετά τη δουλειά ή να κάνουμε μία βόλτα δίπλα στη θάλασσα. Ακόμα κι αν δεν έχουμε κάποιον να προσέξει τα παιδιά, μπορούμε να δημιουργήσουμε ξεχωριστή ατμόσφαιρα στο σπίτι, με κλειστή την τηλεόραση και ακούγοντας προσεκτικά τα νέα του συντρόφου μας. Όλη αυτή η χαλαρωτική διάθεση θα μας φέρει πιο κοντά και ίσως μας βοηθήσει να ξαναθυμηθούμε ότι εκτός από γονείς είμαστε και εραστές. Κι επιπλέον, θα δημιουργηθεί και η διάθεση για επανάληψη, γιατί έτσι ξαναθυμόμαστε πόσο όμορφα μπορούμε να περάσουμε με τον άνθρωπο που ερωτευτήκαμε και με τον οποίο θελήσαμε να δημιουργήσουμε οικογένεια. Και, πιστέψτε με, το μόνο που χρειάζεται είναι έμπνευση, διάθεση και φαντασία.

Έτσι, η ζωή μας ξεπερνάει λίγο τη ρουτίνα και δημιουργούνται μικρές οάσεις χαράς και αναζωογόνησης, μικρές αλλά ευτυχισμένες στιγμές που με το πλήρωμα του χρόνου γίνονται όλο και πιο πολλές και συσσωρεύονται, δημιουργώντας ευεξία, χαρά. Και το αποτέλεσμα είναι μια ευτυχισμένη ζωή με κοινούς στόχους, σκοπούς, αξίες κι αρχές. Κι αν αυτό σε κάποιους ακούγεται σαν παρ-



αμύθι με happy end, τότε υπάρχει και η άποψη ότι τα παραμύθια αντανακλούν πολλές φορές την πραγματική ζωή. Πλάθονται από καθημερινούς ανθρώπους, με συναισθήματα, συνήθειες και μέσα από τη συναναστροφή με άλλους συνανθρώπους τους.



**Ο προσδιορισμός και η οργάνωση των κοινών στόχων, επιδιώξεων, αξιών και αρχών για το ζευγάρι οδηγούν στην αποτελεσματική επαφή κι επικοινωνία.** Αυτό που πρωταρχικά αξίζει να σκεφτούμε είναι ότι μέσα στην οικογένεια **δεν είμαστε δύο αντίπαλα στρατόπεδα** που προσπαθούν να βάλουν τρικλοποδιά το ένα στο άλλο. Ούτε είμαστε εχθροί που μισούμε ο ένας τον άλλο και θέλουμε να κυριαρχήσουμε στον αγώνα αυτό για να αναδειχτούμε νικητές. Είμαστε συνοδοιπόροι, υποστηρικτές ο ένας του άλλου, εκφράζοντας μέσα στην καθημερινή οικογενειακή ζωή αμοιβαία εμπιστοσύνη, αλληλοσεβασμό και αλληλοεκτίμηση.

Πρόκειται για στοιχεία, αρχές και αξίες που μας βοηθούν να επιλύσουμε τις κρίσεις που επέρχονται στην οικογένεια με ψυχραιμία, ωριμότητα αλλά και αποτελεσματικότητα. Είναι πολύ σημαντικό στο τέλος της κάθε μέρας να μπορούμε να κάνουμε την αυτοκριτική μας ώστε σε επόμενες κρίσεις, διαπληκτισμούς ή τσακωμούς να αντιδράσουμε αποτελεσματικά και χωρίς εντάσεις.

Αυτοκριτική δεν είναι μόνο το να κατηγορούμε τον εαυτό μας, αλλά ούτε και το να ρίχνουμε τις ευθύνες και το φταίξιμο στους άλλους χωρίς να επισημαίνουμε τα δικά μας λάθη. Με λίγα λόγια, θα μπορούσαμε να επεξεργαστούμε το **αίσθημα της ενσυναίσθησης**, δηλαδή του να μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου και να κατανοήσουμε τη στάση και την αντίδρασή του. Και

συγχρόνως να σκεφτούμε τι ήταν αυτό που από τη δική μας μεριά οδήγησε στη ρήξη, η οποία πολλές φορές μπορεί να συνοδεύεται από βαρύγδουπες κουβέντες, που κάνουν την κατάσταση ακόμα πιο δυσάρεστη κι ανυπόφορη.

Η ήρεμη συζήτηση, η επαφή, δημιουργεί τις προϋποθέσεις καλύτερης επικοινωνίας με στόχο την επίλυση δυσκολιών. Γι' αυτό καλό είναι να μάθουμε **να αυτοσυγκεντρωνόμαστε και να ανασυγκροτούμαστε** πριν εκστομίσουμε οποιαδήποτε προσβλητική για τον άλλο κουβέντα. Επίσης, η εκδήλωση αγάπης, φροντίδας και υποστήριξης συντελεί σημαντικά στην εδραίωση της ψυχολογικής ενότητας του ζευγαριού, λειτουργώντας ως πρότυπο μίμησης και ταύτισης για τα παιδιά.

Με αυτό τον τρόπο, οι γονείς ξεφεύγουν από το «εγώ» και περνούν στο «εμείς», πληρώνοντας όλες τις προϋποθέσεις για εσωτερική πραγμάτωση, η οποία οδηγεί στη σταθερή δόμηση της οικογένειας. Έτσι επιτυγχάνεται η εσωτερική εξέλιξη κι ανάπτυξη των ατόμων μέσα από μια γερά δομημένη και ισορροπημένη σχέση μεταξύ των μελών της οικογένειας.

**Ένα βιβλίο για γονείς,  
που δε γεννιούνται γονείς,  
αλλά καθαίνουν κατά τη διάρκεια  
της κοινής πορείας με τα παιδιά τους.**

Γονείς που ανοίγουν διάπλατα την πόρτα της εξερεύνησης των συναισθημάτων και των σκέψεων των παιδιών τους.

Γονείς που διαπαιδαγωγούν και μεταφέρουν στα παιδιά τους μηνύματα για τη ζωή, ανάλογα με τις οικογενειακές αξίες και τις αρχές στις οποίες πιστεύουν.

Γονείς που είναι πάνω απ' όλα σύντροφοι, γι' αυτό η συνεννόηση και η επικοινωνία μεταξύ τους μπορεί να οδηγήσει στην επίτευξη ομαλών και λειτουργικών οικογενειακών σχέσεων.

Με απαραίτητα συστατικά την υπομονή, την επιμονή, τη θέληση. Αλλά και με σεβασμό στους κανόνες, στα όρια, στις ισορροπίες.

Με στόχο την αποτελεσματική αντιμετώπιση της ρουτίνας και των καθημερινών δυσκολιών.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας θα σας προτείνει τρόπους για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να προσδιορίσουν την κοινωνική ταυτότητα και τον ρόλο τους.

Ο τρόπος με τον οποίο θα αφουγκραστείτε και θα σταθείτε απέναντι σε ενδόμυχες σκέψεις και συμπεριφορές των παιδιών σας θα αποτελέσει τον ακρογωνιαίο λίθο για την ψυχικά υγιή ενηλικίωσή τους.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΣ: 14871