

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: «Δεν με ακούς!»	9
Σχέση γονιού – παιδιού: «Σιγά που μ' αγαπάει!»	15
Κανόνες και όρια: Μια έτσι και μια γιουβέτσι	26
Φαγητό: «Τρώγε» – «Μην τρως άλλο»	33
Ύπνος: Ένα αληθινό μαρτύριο	44
Αδέλφια: Μια πολύπλοκη σχέση	52
Θάνατος και απώλεια: Ο παππούς έφυγε	59
Διαζύγιο: Όταν η γη φεύγει κάτω από τα πόδια μας	66
Νέος σύντροφος του γονιού στο σπίτι: Όλοι οι καλοί χωράνε. Ή μήπως όχι;	76
Θυμός, επιθετικότητα και βία: Ζώντας με λυμένο το ζωνάρι	82
Ενδοοικογενειακή βία: Με την πλάτη στον τοίχο	88
Σχολικός εκφοβισμός: Το μεγάλο αδιέξοδο	98
Διάβασμα: «Πόσο το μισώ!»	110
Η χρήση της τεχνολογίας: «Πάλι σε μια οθόνη είσαι κολλημένος;»	122
Φόβος, άγχος και φοβία: «Μαμά, φοβάμαι»	130
Ταμπέλες: Η ταφόπλακα της προσωπικότητας	139
Ψέματα και αλήθειες: «Ποτέ δεν με πιστεύουν!»	156
Αποθάρρυνση και έλλειψη κινήτρου: «Πόσο βαριέμαι!»	165
Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση: «Είμαι χάλια!»	172
Εικόνα ζωής και κόσμος: «Θα με τρελάνουν αυτοί οι μεγάλοι!»	179
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	
Εισαγωγή	189
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	
Συναισθηματική νοημοσύνη και συναισθηματική αγωγή	190
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ	
Συστημική σκέψη: Η οικογένεια ως σύστημα	201
Προτεινόμενη βιβλιογραφία	206

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Δεν με ακούς!»

Αγαπάω τα παιδιά. Συνήθως τα πηγαίνω καλύτερα μαζί τους παρά με τους μεγάλους. Ο άντρας μου συνηθίζει να λέει πως αυτό συμβαίνει επειδή παραμένω ένα μεγάλο παιδί. Το λέει για να με πειράξει, αλλά εμένα δεν με ενοχλεί καθόλου. Ναι, παραμένω παιδί (ελπίζω με τη χαριτωμένη έννοια). Και κάνω παρέα με παιδιά, γιατί μου αρέσει ο τρόπος που σκέφτονται και επικοινωνούν.

Συχνά λέω ότι τα πάω καλά με τα παιδιά επειδή μου αρέσει να παίζω, και με τους εφήβους επειδή μου αρέσει να αμφισβητώ. Αυτό ίσως με έχει βοηθήσει και στη δουλειά μου, καθώς έχω την εξαιρετική τύχη να δουλεύω με παιδιά. Βλέπετε, άρχισα την καριέρα μου ως ψυχολόγος-οικογενειακή θεραπεύτρια και αργότερα ειδικεύτηκα στην παιδοψυχολογία. Έτσι, τα τελευταία χρόνια δουλεύω όλο και περισσότερο με παιδιά και εφήβους. Κι αυτό αποτελεί αληθινό προνόμιο για μένα.

Τα παιδιά είναι εξαιρετικοί συνομιλητές. Έχουν έναν φρέσκο τρόπο να βλέπουν τα πράγματα και μια πρωτότυπη, αναζωογονητική οπτική. Είναι –συνήθως– ειλικρινή και αυθόρμητα. Ακόμα κι όταν λένε ψέματα υπάρχει μια αλήθεια στο ψέμα τους που, αν δώσεις προσοχή, θα την αντιληφθείς. Έχουν χιούμορ και φαντασία. Εκφράζουν καθαρά τα συναισθήματά τους – αν όχι με λόγια, τότε με την έκφρασή τους ή με τις πράξεις τους. Διαθέτουν ένα πηγαίο ενδιαφέρον για τους άλλους, μια ευαισθησία, μια καλοσύνη (ακόμα και τα «κακά» ή επιθετικά παιδιά), μια πολύ ιδιαίτερη σοφία.

Μέσα από την επαφή μου με τα παιδιά –τόσο στον δικό μου χώρο όσο και σε σχολεία και σε παιδικούς σταθμούς– έχω καταλάβει πολλά για μένα και έχω μάθει πολύτιμα πράγματα για τον άνθρωπο και τη ζωή. Και για ό,τι σημαίνει να είσαι γονιός.

Αχ, αυτός ο ρόλος του γονιού! Πόσο πολύπλοκος είναι! Και πόσο απροετοίμαστοι είμαστε οι περισσότεροι για αυτόν! Πόσο ονειρευόμαστε ένα δικό μας παιδί και πόσο συχνά αυτό το παιδί γίνεται ο εφιάλτης μας.

Ναι, το αγαπάμε. Ναι, θυσιαζόμαστε γι' αυτό. Ναι, είναι το επίκεντρο της ζωής μας.

Αλλά είμαστε αληθινά ικανοποιημένοι από την οικογενειακή ζωή μας; Νιώθουμε όμορφα όταν είμαστε με το παιδί; Απολαμβάνουμε τον ρόλο του γονιού;

Κάποιοι θα απαντήσουν «ναι», πολλοί άλλοι «όχι».

Για πολλούς γονείς (άντρες και γυναίκες) ο ρόλος τους συνοψίζεται στα παρακάτω ρήματα: αγχώνομαι, πιέζομαι, ανησυχώ, κουράζομαι, θυμώνω, φωνάζω, τιμωρώ, υποχωρώ, μετανιώνω. Μέσα στις πιέσεις της καθημερινής ζωής, μέσα στην αγωνία να τακτοποιηθούν όλες οι εκκρεμότητες, πολύ συχνά η ουσία χάνεται. Ο ταλαιπωρημένος σημερινός γονιός, που πνίγεται από τις υποχρεώσεις και τα άγχη, συχνά δεν αντέχει να λειτουργήσει ως γονιός. Λειτουργεί περισσότερο ως χορηγός, μάνατζερ, θηριοδασκαστής ή διασκεδαστής, παρά ως γονιός.

Αλλά πώς θα έπρεπε να είναι ένας γονιός; Τι χρειάζονται τα παιδιά από έναν γονιό; Τι πρέπει να κάνουμε για να γίνουμε καλοί γονείς; Και πώς θα έπρεπε να χειριζόμαστε κάποια θέματα που προκύπτουν καθημερινά στη ζωή μας με τα παιδιά μας, έτσι ώστε να τα βοηθάμε να αναπτύσσονται σωστά και να ωριμάζουν;

Τις απαντήσεις σε όλα αυτά τα ερωτήματα τις έχουν τα ίδια τα παιδιά. Τα παιδιά μας ξέρουν τι δεν πάει καλά, ξέρουν τι αισθάνονται, ξέρουν τι χρειάζονται. Και μας το λένε. Με τα λόγια τους, με την έκφρασή τους, ακόμα και με τη σιωπή τους μας μιλούν.

Εμείς, όμως, συχνά δεν τα ακούμε. Μέσα στην ανυπομονησία και τη βιασύνη μας τα διακόπτουμε, τα παρανοούμε, τα «καπελώνουμε» και προχωρούμε με συνοπτικές διαδικασίες παρακάτω. Κι έτσι το παιδί μας μαθαίνει σιγά σιγά να μη μιλάει, να μην εκφράζεται, να μην περιμένει από κανέναν να το ακούσει και να το κατανοήσει.

Οι συνέπειες της κατάστασης αυτής είναι μεγάλες και πολυεπίπεδες. Το παιδί νιώθει παρεξηγημένο («Κανείς δεν με καταλαβαίνει»), ο γονιός νιώθει παραπονεμένος («Ό,τι και να κάνω δεν φτάνει»), τα προβλήματα δεν λύνονται και η σχέση τους σιγά σιγά διαβρώνεται. Το παιδί κλείνεται στον εαυτό του, δεν συνεργάζεται με τους γονείς και φυσικά δεν πειθαρχεί.

Τελικά, γονείς και παιδιά καταλήγουν να εκφράζουν το ίδιο παράπονο: «Δεν με ακούει». Οι γονείς λένε «Δεν με ακούει το παιδί μου», εννοώντας «Δεν με υπακούει». Τα παιδιά λένε «Δεν με ακούει ο γονιός μου», εννοώντας «Δεν με προσέχει και δεν με καταλαβαίνει».

Ας το παραδεχτούμε. Κάνουμε «τα πάντα» για το παιδί μας, εκτός από ένα: *να το ακούμε*. Σπάνια το ακούμε αληθινά. Σπάνια αφιερώνουμε χρόνο για να το κοιτάξουμε, να το ακούσουμε, να κατανοήσουμε σε βάθος τι αισθάνεται, τι χρειάζεται, γιατί αντιδρά όπως αντιδρά.

Αυτή είναι η αιτία που έγραψα αυτό το βιβλίο. Θέλω να μοιραστώ μαζί σας, αγαπητοί συν-γονείς (πολύ φοβάμαι πως δεν υπάρχει τέτοια λέξη, αλλά θα την κατασκευάσουμε μαζί) τον λόγο των παιδιών. Θέλω να ακούσουμε μαζί και πραγματικά να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τι μας λένε τα παιδιά μας.

Κάθε κεφάλαιο πραγματεύεται ένα θέμα από αυτά που απασχολούν τις περισσότερες οικογένειες, και χωρίζεται σε τρία μέρη. Πρώτα παρουσιάζεται η εμπειρία ενός παιδιού ηλικίας από τεσσάρων μέχρι δώδεκα ετών. Τα αποσπάσματα που παραθέτω είναι τα αυτούσια λόγια των παιδιών, τα οποία επέλεξα από το αρχείο μου,

επειδή ταίριαζαν στο θέμα που ήθελα να πραγματευτώ. Όλες οι ιστορίες, τα παραδείγματα και οι ηλικίες είναι πραγματικά – μόνο τα ονόματα έχουν αλλαχτεί, για να προστατευτούν τα προσωπικά δεδομένα.

Στη συνέχεια, σχολιάζω τα λόγια του παιδιού εμπλουτίζοντάς τα με άλλες πληροφορίες και με παραδείγματα από την εμπειρία μου.

Τέλος, κάνω προτάσεις –βασισμένες τόσο στη σχετική βιβλιογραφία όσο και στη δική μου επαγγελματική εμπειρία– αναφορικά με την καλύτερη διαχείριση του υπό επεξεργασία θέματος.

Τα κεφάλαια έχουν τοποθετηθεί με μια χρονολογική σειρά, αρχίζοντας από θέματα που απασχολούν περισσότερο μικρότερες ηλικίες και προχωρώντας προς τα θέματα που αφορούν μεγαλύτερες ηλικίες παιδιών. Ωστόσο, το βιβλίο μπορεί να διαβαστεί είτε από την αρχή προς το τέλος είτε ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αναγνώστη. Για παράδειγμα, αν σας απασχολεί ένα συγκεκριμένο θέμα μπορείτε να ανατρέξετε στο αντίστοιχο κεφάλαιο. Ωστόσο, θα πρότεινα να διαβάσετε οπωσδήποτε τα κεφάλαια για τη Σχέση γονιού – παιδιού, τα Όρια, την Αποθάρρυνση και την Εικόνα της Ζωής, γιατί αφορούν όλους τους γονείς ανεξαιρέτως.

Σας προτείνω να διαβάσετε δημιουργικά το βιβλίο. Προσπαθήστε να αφουγκραστείτε πραγματικά τι λέει κάθε παιδί και γράψτε τι υποθέτετε πως νιώθει. Μετά διαβάστε τα δικά μου σχόλια και συγκρίνετέ τα με αυτά που είχατε γράψει εσείς. Τέλος, ασχοληθείτε με τις προτάσεις μου. Σκεφτείτε αν σας φαίνονται καλές ιδέες, αν θα μπορούσατε να τις εφαρμόσετε, αν διαφωνείτε με ορισμένα σημεία ή αν έχετε να αντιπροτείνετε κάτι. Κρατήστε σημειώσεις και, αν θέλετε, στείλτε μου ένα e-mail ή ένα γράμμα. Θα χαρώ πολύ να ακούσω την άποψή σας.

Άλλωστε, αυτά είναι τρία πολύ σημαντικά γνωρίσματα για έναν καλό γονιό: να ακούει, να σκέφτεται και να μοιράζεται.

Συχνά λέω πως οι γονείς κάνουν μια πολύ απαιτητική δουλειά, που θέλει σχεδιασμό, προσπάθεια, αποφασιστικότητα. Θέλει

χρόνο, σκέψη, υπομονή, ψυχραιμία. Θέλει χιούμορ και φαντασία. Θέλει προσοχή και αγάπη.

Είναι όμως και μια δουλειά που σε ανταμείβει πλουσιοπάροχα με την αγάπη του παιδιού σου, με τη γλύκα της αγκαλιάς του, με την ικανοποίηση να το βλέπεις να αναπτύσσεται καλά, με τη χαρά να μοιράζεσαι τη ζωή σου μαζί του.

Και είναι μια δουλειά που σε σπρώχνει πάντα να μαθαίνεις, να σκέφτεσαι, να ωριμάζεις, να γίνεσαι καλύτερος. Είναι πραγματικά μια συναρπαστική δουλειά και αξίζει να εργαστούμε σκληρά για να την κάνουμε καλά. Και για να την απολαύσουμε!

ΣΧΕΣΗ ΓΟΝΙΟΥ – ΠΑΙΔΙΟΥ

«Σιγά που μ' αγαπάει!»

Ναι, καλά, σιγά που μ' αγαπάει! Αυτά είναι λόγια. Έτσι λένε πάντα οι μαμάδες και μετά μας πηδίζουν... Εσύ πώς το ξέρεις ότι μ' αγαπάει; Εσύ δεν είσαι στο σπίτι να τη δεις. Όλο παρατηρήσεις και φωνές είναι. Κι ο μπαμπάς μου γυρίζει πάντα κουρασμένος, με μούτρα κατεβασμένα, και πάει και κολλάει στον καναπέ με το κινητό του στο χέρι και η μαμά θυμώνει και μαζί του. Και κανείς δεν μου δίνει καμία σημασία... Με θυμούνται μόνο όταν κάνω κάτι που δεν τους αρέσει, ας πούμε άμα κάνω φασαρία ή λερώσω κάτι, ή όταν βλέπουν πως δεν διαβάζω. Αλλιώς, είμαι στο δωμάτιό μου και με ξεχνάνε.

Πέτρος, 10 χρονών



Ένα πράγμα που με έχει παραξενέψει τα τελευταία χρόνια είναι ο αριθμός των παιδιών που αισθάνονται ότι οι γονείς τους τα αποδοκιμάζουν διαρκώς, τα επικρίνουν, τα βαριούνται, δεν τα αγαπούν! Γονείς που «κάνουν τα πάντα» για τα παιδιά τους, κι όμως δεν τα πείθουν ότι τα αγαπούν!

«Όταν το φροντίζω όλη μέρα, όταν είναι η μόνιμη έγνοια μου, όταν στερούμαι εγώ για να αγοράζω πράγματα ή να δίνω ευκαιρίες σε εκείνο, όταν μένω σε μια δουλειά για χάρη του, όταν μένω σε έναν γάμο για χάρη του, όταν, όταν, όταν, πώς μπορεί να λέει ότι δεν το αγαπάω;» θα αναρωτιέστε θυμωμένοι. Μοιάζει παράλογο, άδικο, σκέτη αχαριστία, έτσι δεν είναι;

Ωστόσο, ας αφήσουμε κατά μέρος τις άμυνες και τα κλισέ μας και ας προσπαθήσουμε να ακούσουμε, *πραγματικά* να ακούσουμε τα παιδιά. Αντί να αντιδρούμε, να εξοργιζόμαστε και να γκρινιάζουμε, ας δούμε τα πράγματα μέσα από τα μάτια του Πέτρου.

Τι βιώνει ο Πέτρος μέσα στην οικογένειά του, που είναι μια συνηθισμένη ελληνική οικογένεια; Μια μητέρα αποδοκιμαστική, επικριτική, διαρκώς κουρασμένη και δυσαρεστημένη, και έναν πατέρα απόμακρο, κλεισμένο στον εαυτό του, επίσης διαρκώς κουρασμένο. Ο Πέτρος αισθάνεται ότι αφιερώνει όλη τη μέρα σε μαθήματα που πιθανώς δεν τον ενδιαφέρουν, προσπαθώντας να είναι καλός για να τους ευχαριστήσει, και εκείνοι ποτέ δεν είναι αρκετά ικανοποιημένοι, πάντα έχουν ακόμα κάτι αρνητικό να σχολιάσουν. Και όταν δεν έχουν να του κάνουν μια παρατήρηση, τότε τον «ξεχνούν».

Πώς μπορεί να νιώθει, λοιπόν, ο Πέτρος; Σε τι συμπέρασμα θα μπορούσε να καταλήξει; Μπορεί να αισθάνεται ότι τον αγαπούν, όταν δεν δείχνουν ποτέ ότι χαίρονται που είναι μαζί του; Όταν τον αγνοούν, αν δεν έχουν κάποια παρατήρηση να του κάνουν; Όταν δεν τον ακούν, δεν ασχολούνται με αυτά που αισθάνεται ή σκέφτεται, αλλά μόνο με τα πράγματα που πρέπει να κάνει;

Κι αυτό είναι το οξύμωρο, αγαπητοί γονείς. Οι γονείς κάνουν πάρα πολλά για τα παιδιά τους και τα παιδιά κάνουν παρά πολλά για τους γονείς τους, αλλά κανείς δεν το «εισπράττει». Κανείς δεν το απολαμβάνει, κανείς δεν νιώθει ότι αγαπιέται.

Μιλούσα κάποτε με ένα κοριτσάκι 9 χρονών, την Ελένη, η οποία πίστευε ότι οι γονείς της δεν την αγαπούσαν, και προσπάθησα να την πείσω ότι έκανε λάθος. Υποστήριξα ότι οι γονείς της πραγματικά την αγαπούν και κάνουν πολλά πράγματα για εκείνη (όπως ότι τη φροντίζουν, της αγοράζουν πράγματα και της δίνουν εκπαιδευτικές ευκαιρίες). Ξέρετε τι μου απάντησε; «Δεν τα κάνουν επειδή με αγαπούν. Τα κάνουν γιατί πρέπει».

Η Ελένη είχε την αίσθηση πως οι γονείς της κάνουν ό,τι κάνουν για εκείνη επειδή είναι υποχρέωσή τους, επειδή αναγκάζονται από τον ρόλο τους (ή το καθήκον τους, τη θρησκεία τους, την κοινωνία) και όχι επειδή την αγαπούν.

Αντίστοιχα, βέβαια, πολλοί γονείς εκφράζουν το παράπονο ότι τα παιδιά τους –και ειδικά όσο πλησιάζουν την εφηβεία– δεν τους αγαπούν, αλλά τους έχουν μόνο για να εξυπηρετούν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους.

«Με βλέπει σαν τράπεζα», μου είπε τις προάλλες ένας πατέρας για τον δεκάχρονο γιο του. «Το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι να του αγοράζω πράγματα και να του δίνω το χαρτζιλίκι του».

Τα παιδιά, λοιπόν, αισθάνονται ότι οι γονείς ασχολούνται μαζί τους από υποχρέωση, και οι γονείς ότι τα παιδιά τους θέλουν από συμφέρον. Υπέροχα, έτσι;

Φυσικά, πρόκειται για μια τεράστια παρεξήγηση που προκαλείται από την αρχικά εσφαλμένη στάση του γονιού. Η αλήθεια είναι ότι, στις περισσότερες οικογένειες τουλάχιστον, ο γονιός αγαπάει το παιδί και το παιδί αγαπάει τον γονιό. Αυτό, ωστόσο, δεν «περνάει απέναντι», επειδή η στάση του γονιού είναι τελειώς λάθος.

Ο γονιός ξεθεώνεται όλη μέρα για να τακτοποιήσει τα πάντα και να ικανοποιήσει τους πάντες, πασχίζει να αντεπεξέλθει σε όλων των ειδών τις υποχρεώσεις και, φυσικά, όταν καταλήγει να βρεθεί με το παιδί του το βράδυ είναι κουρασμένος. Δεν έχει υπομονή, δεν έχει κέφι για παιχνίδια, δεν αντέχει καμία συζήτηση. Η διαρκής πίεση κάνει τον γονιό να δείχνει μόνιμα βιαστικός, κουρασμένος ή εκνευρισμένος. Αυτό, βέβαια, κάνει το παιδί να αισθάνεται άσχημα και να καταλήγει σε εσφαλμένα συμπεράσματα, τόσο για τον εαυτό του («Είμαι κακό παιδί», «Είμαι βαρετός») όσο και για τη σχέση («Δεν μ' αγαπούν»). Επομένως, σιγά σιγά και το παιδί αποτραβιέται και φέρεται με τον ίδιο τρόπο.

Μάλιστα, πολλά παιδιά ζητούν συνέχεια κάτι από τους γονείς τους (είτε αντικείμενα είτε κάποια εκδούλευση), όχι τόσο επειδή το χρειάζονται όσο επειδή έτσι δημιουργούν μια σχέση μαζί τους. Ξέρουν πως αν ζητήσουν κάτι (όπως και αν κάνουν κάποια σκανταλιά) θα τραβήξουν προσωρινά την προσοχή του γονιού τους, την οποία διαφορετικά δεν θα έχουν.

Ας μην ξεχνάμε ότι η προσοχή του γονιού είναι υψίστης σημασίας για το παιδί. Μέσα από την προσοχή αυτή επιβεβαιώνεται την ύπαρξη και την αξία του, τη σταθερότητα και την ασφάλεια του περιβάλλοντος. Ειλικρινά, θυμώνω με τη συνήθεια πολλών γονιών (αλλά και ορισμένων επαγγελματιών) να αντιμετωπίζουν την ανάγκη για προσοχή ως ευτελές κίνητρο που πρέπει να αγνοούν. «Μη δίνεις σημασία, το κάνει για να σου τραβήξει την προσοχή», λένε με περισπούδαστο ύφος. Μα αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί έχει ανάγκη από περισσότερη προσοχή; Πώς είναι δυνατόν να το αγνοήσουμε; Η προσοχή του γονιού είναι σαν οξυγόνο για την ψυχή του παιδιού – δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτήν.

Το παιδί χρειάζεται προσοχή, χρειάζεται χρόνο, χρειάζεται να του δείχνουν πως χαίρονται που είναι μαζί του, χρειάζεται να νοιάζονται για τα συναισθήματά του. Και όλα αυτά τα χρειάζεται πολύ περισσότερο από τα ακριβά παπούτσια, τα μαθήματα τένις ή το τάμπλετ.

Το παιδί χρειάζεται πάνω απ' όλα γονείς που το αγαπούν. Και είναι κρίμα να μη νιώθει ότι τους έχει τη στιγμή που τους έχει.



Κλαίει όλη μέρα και δεν ξέρω τι να κάνω... Στον μπαμπά δεν θέλει να πει τίποτα γιατί δεν θέλει, λέει, να του ζητάει. Της είπα να το

πούμε στη θεία για να βοηθήσει, αλλά δεν θέλει. Αλήθεια, δεν ξέρω τι να κάνω. Προσπαθώ να είμαι καλή στο σχολείο και να μαζεύω τα πράγματά μου για να μην τη στενοχωρώ παραπάνω. Χθες της πήγα στο κρεβάτι ένα σάντουιτς, αλλά έφαγε μόνο μια μπουκιά... Φοβάμαι μήπως πάθει κάτι.

Κατερίνα, 9 χρονών

Πόση αγωνία νιώθει ένα παιδί όταν βλέπει τη μητέρα ή τον πατέρα του να καταρρέει! Για το παιδί, οι γονείς είναι το πλαίσιο της ζωής του, η κατεύθυνση, το στήριγμα, τα πάντα. Και χρειάζεται να νιώθει ότι οι γονείς του μπορούν να σταθούν στα πόδια τους και να το στηρίξουν, όσο δύσκολα κι αν είναι τα πράγματα.

Φυσικά, ο γονιός δεν παύει να είναι άνθρωπος, με τα προβλήματα και τις στενοχώριες του. Ασφαλώς, η μητέρα της Κατερίνας έχει ένα μεγάλο πρόβλημα που την κάνει να υποφέρει. Δεν είναι κακό που η Κατερίνα το ξέρει – άλλωστε, δεν θα την ωφελούσε να ζει σε μια γυάλα και να μην έχει ιδέα τι συμβαίνει γύρω της. Το κακό είναι ότι η Κατερίνα νιώθει υπεύθυνη γι' αυτό. Αισθάνεται ότι η μητέρα της δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα, νιώθει πως πρέπει η ίδια να κάνει κάτι για να βοηθήσει, αλλά δεν μπορεί να κάνει τίποτα. Βιώνει αρχικά ανασφάλεια, μετά ανημπόρια, έπειτα αδιέξοδο. Και αυτό είναι πολύ, πολύ βλαβερό για εκείνη.



Ξέρεις εσύ τι θέλει ο μπαμπάς μου; Γιατί εγώ δεν καταλαβαίνω τίποτα. Ο μπαμπάς θύμωσε επειδή ο αδελφός μου δεν έκλεισε το τάμπλετ όταν του είπε. Πήγε να το πάρει, ο μικρός δεν ήθελε κι έγινε καθγάς. Ο μπαμπάς τού έδωσε μια ανάποδη, ο μικρός έβαλε τα κλάματα. Μετά ο μπαμπάς μετάνιωσε και άρχισε να τον χαιδεύει. Μετά του ζήτησε συγγνώμη.

Μετά του έδωσε πίσω το τάμπλετ. Άμα ήταν να τον αφήσει να παίξει, τότε γιατί έγιναν όλα αυτά;

Ανδρέας, 9 χρονών

Αλήθεια, πόσο συχνά μπερδεύουμε τα παιδιά μας με τη συμπεριφορά μας! Και πόσο συχνά μπερδευόμαστε κι εμείς οι ίδιοι! Τα θέλουμε όλα και τελικά δεν πετυχαίνουμε τίποτα.

Θέλουμε να είμαστε οι τέλειοι γονείς και να έχουμε τέλεια παιδιά. Και περιμένουμε πως αυτό θα συμβεί «αυτόματα», χωρίς να χρειαστεί να δουλέψουμε. Περιμένουμε ότι, αφού αγαπάμε το παιδί και του δίνουμε «τα πάντα», τα πράγματα αυτομάτως θα πάνε ρολόι. Λες και με κάποιον μαγικό τρόπο θα έπρεπε το παιδί μας να φέρεται σωστά, να συγκεντρώνεται, να είναι ευγενικό, να είναι βολικό. Έτσι, θυμώνουμε και απογοητευόμαστε όταν βλέπουμε πως το παιδί δεν είναι τέλειο και πως πρέπει κάπως να το πειθαρχήσουμε.

Δυστυχώς, είμαστε απολύτως απροετοίμαστοι για οποιαδήποτε μορφή πειθαρχίας. Δεν θέλουμε να είμαστε αυστηροί και να μας φοβούνται τα παιδιά μας, όπως γινόταν παλιά, αλλά δεν ξέρουμε με ποιον άλλον τρόπο να τα πειθαρχήσουμε και να τα εκπαιδεύσουμε.

Νιώθοντας αβοήθητοι και μπερδεμένοι (και με δεδομένες τις πιέσεις από την καθημερινότητα), προσπαθούμε να λύσουμε γρήγορα τα διάφορα θέματα που ανακύπτουν. Όταν βλέπουμε πως δεν τα καταφέρνουμε, αρχίζουμε να νιώθουμε άσχημα και ξεσπάμε – σε φωνές, σε κλάματα, σε απειλές, σε υπερβολές. Αφού γίνει χαμός, μετά ηρεμούμε και μετανιώνουμε. Μας πίνουν τύψεις που αντιδράσαμε έτσι και κάνουμε πίσω. Ζητάμε συγγνώμη από το παιδί και υποχωρούμε.

Έτσι, η κατάσταση γίνεται λίγο χειρότερη κάθε φορά. Το παιδί αρχίζει να καταλαβαίνει πως είμαστε αδύναμοι, ασταθείς και μπερδεμένοι. Εμείς νιώθουμε πως πάλι δεν καταφέραμε να

«επιβληθούμε» στο παιδί και η σχέση ανάμεσά μας υφίσταται ένα καινούριο πλήγμα.



Η ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Η σχέση του γονιού με το παιδί του είναι η πιο σημαντική παράμετρος στην ανατροφή του. Μέσα από τη σχέση αυτή το παιδί αποκτά εικόνα για τον εαυτό του και τον κόσμο. Μέσα από τη σχέση αυτή μαθαίνει όλα εκείνα (θετικά και αρνητικά) που θα κουβαλάει σε όλη τη ζωή του. Μέσα από τη σχέση αυτή αναπτύσσει (ή όχι) τις δεξιότητες που θα χρειαστεί για να ζήσει ως ενήλικας.

Αναμφίβολα, η σχέση μας με τα παιδιά μας είναι πολύ πιο σημαντική από οποιοδήποτε υλικό αγαθό, οποιαδήποτε εκπαιδευτική εμπειρία, οποιαδήποτε δραστηριότητα τους προσφέρουμε. Τα ακριβά ρούχα και τα πανάκριβα παιχνίδια δεν προσφέρουν εργαλεία στο παιδί για να χτίσει ένα καλό μέλλον. Εκείνα που πραγματικά θα επηρεάσουν τη ζωή του είναι ο τρόπος με τον οποίο σχετίζεται με τους γονείς του, τι νιώθει και τι μαθαίνει μέσα στο σπίτι.

Ας πάψουμε, λοιπόν, να εστιάζουμε τόσο στα αγαθά που παρέχουμε στα παιδιά μας και ας ασχοληθούμε περισσότερο με αυτό που ζούμε με τα παιδιά μας. Ας ασχοληθούμε με την ποιότητα της σχέσης μας και με τα πράγματα που μαθαίνουν τα παιδιά μέσα από αυτή.

Προσπαθώντας να εντοπίσω τα πιο βασικά συστατικά μιας καλής σχέσης γονιού και παιδιού, έχω καταλήξει σε πέντε παραμέτρους.

Διακριτοί ρόλοι

Είναι απολύτως απαραίτητο οι ρόλοι μέσα στην οικογένεια να είναι

διακριτοί και σαφείς. Ο γονιός πρέπει να είναι γονιός και το παιδί να είναι παιδί. Ο γονιός πρέπει να ακούει και να σέβεται το παιδί, αλλά την τελική απόφαση θα την πάρει εκείνος, επειδή είναι γονιός. Το παιδί πρέπει να νιώθει ότι το υπολογίζουν, ότι έχει άποψη, ότι διεκδικεί και τα καταφέρνει, αλλά τελικά θα πρέπει να υπακούσει τον γονιό. Μπορεί να συζητούν και να αναζητούν μαζί λύσεις, αλλά είναι σαφές πως σε καμία περίπτωση δεν είναι ισότιμοι.

Ο γονιός –που είναι ενήλικας– έχει την υποχρέωση να φροντίζει, να προστατεύει και να εκπαιδεύει το παιδί του. Στο πλαίσιο αυτό, είναι ευθύνη του να βάζει όρια και κανόνες που θα εκπαιδεύσουν το παιδί και θα βελτιώσουν το κλίμα της οικογένειας. Στόχος του γονιού είναι να βοηθήσει το παιδί να αυτονομηθεί και να ζήσει μια ικανοποιητική ζωή ως ενήλικας.

Το παιδί μαθαίνει να εμπιστεύεται και να υπακούει τον γονιό, ώστε σταδιακά να γίνεται όλο και πιο αυτόνομο και να αποκτά τις δεξιότητες που χρειάζεται για να ζήσει ως ενήλικας. Ωστόσο, ακριβώς επειδή είναι παιδί, θα χρειαστεί συστηματική βοήθεια και εκπαίδευση για να λειτουργήσει καλά.

Επομένως, αγαπητοί γονείς, γιατί θυμώνουμε όταν το παιδάκι μας φέρεται άσχημα, δεν διαβάζει, δεν συγκεντρώνεται, είναι απείθαρχο κ.λπ.; Φυσικά είναι ανώριμο – είναι *παιδί*. Εμείς, που είμαστε *μεγάλοι*, έχουμε την υποχρέωση να του διδάξουμε πώς να λειτουργεί καλύτερα.

Ίσως είναι καιρός να πάψουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας τόσο ως χορηγό, διασκεδαστή ή θηριοδαμαστή και να τον δούμε περισσότερο ως εκπαιδευτή. Να πάψουμε να απαιτούμε να γίνουν αυτομάτως τα παιδιά μας «καλά» και να αρχίσουμε να δουλεύουμε προς αυτή την κατεύθυνση.

Ας μην ξεχνάμε. Εμείς είμαστε οι γονείς. Εμείς θα βάλουμε τα όρια, εμείς θα καθοδηγήσουμε, εμείς θα βρούμε τη λύση. Εμείς θα χτίσουμε μια καλή σχέση με το παιδί μας. Είναι δική μας ευθύνη, όχι δική του.

Εμπιστοσύνη στον γονιό

Σημαντικό μέρος του ρόλου του γονιού είναι να κερδίσει την εμπιστοσύνη του παιδιού του. Όταν το παιδί εμπιστεύεται τον γονιό, νιώθει ασφάλεια, πειθαρχεί ευκολότερα και αναπτύσσεται καλύτερα.

Η εμπιστοσύνη έχει τρία κομμάτια:

- Εμπιστοσύνη στην ικανότητα του γονιού. Το παιδί νιώθει πως ο γονιός πατάει γερά στα πόδια του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες και να βρει λύσεις στα προβλήματα.
- Εμπιστοσύνη στην πρόθεση του γονιού. Το παιδί πιστεύει ότι ο γονιός του πραγματικά θέλει το καλό του και ότι το επιδιώκει ακόμα κι όταν κάνει κάποιο λάθος.
- Εμπιστοσύνη στην ειλικρίνειά του. Το παιδί πιστεύει ότι αυτό που λέει ο γονιός το εννοεί και θα το εφαρμόσει. Προφανώς, ο γονιός δεν μπορεί πάντα να λέει όλη την αλήθεια στο παιδί, αλλά σίγουρα δεν πρέπει να λέει ψέματα. Επίσης, δεν πρέπει να λέει πράγματα που δεν μπορεί να τηρήσει.

Αίσθηση πως ο γονιός είναι «με το μέρος του»

Το παιδί θα αντιδρά πολύ καλύτερα και θα είναι πολύ πιο συνεργάσιμο αν το πείσουμε πως είμαστε μαζί του (και όχι απέναντί του). Αν το πείσουμε ότι βλέπουμε τα θετικά στοιχεία του και, όταν του κάνουμε σχόλια για τα αρνητικά, είναι επειδή πιστεύουμε ότι το βοηθάμε να βελτιώνεται. Αν μας δει ως συμμάχους (και όχι ως κριτές).

Έμφαση στη μάθηση

Όλα όσα ζούμε με τα παιδιά μας είναι ευκαιρίες για μάθηση. Τα πιο σημαντικά πράγματα για τη ζωή του το παιδί δεν τα μαθαίνει στο πλαίσιο ενός «μαθήματος». Τα μαθαίνει ζώντας. Κι αυτό είναι που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ως γονείς. Ο ρόλος μας απαιτεί να βλέπουμε καθετί που ζούμε με το παιδί μας, είτε θετικό είτε

αρνητικό, ως ευκαιρία να του διδάξουμε πολύτιμες δεξιότητες για τη ζωή του. Μέσα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε θετικά εκπαιδεύουμε το παιδί στην ψυχική ανθεκτικότητα. Μέσα από τα προβλήματα που προσπαθούμε να λύσουμε, το εξασκούμε στην επίλυση προβλημάτων. Μέσα από τη σχέση που πλάθουμε μαζί του, το διδάσκουμε πώς να σχετίζεται με τους άλλους ανθρώπους.

Θετική ατμόσφαιρα

Φυσικά, η ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι είναι εξαιρετικά σημαντική για τη σχέση του παιδιού με τους γονείς του. Μπορεί να κάνετε τεράστιες θυσίες για το παιδί σας και να του προσφέρετε πραγματικά «τα πάντα». Αν, όμως, όταν είστε μαζί του δείχνετε εκνευρισμένοι, κουρασμένοι ή βαριεστημένοι, τότε δίνετε τελειώς λάθος μηνύματα στο παιδί και καταστρέφετε τη σχέση σας.

Είναι αναγκαίο, αγαπητοί γονείς, να δείχνουμε λίγο πιο θετικοί όταν είμαστε με τα παιδιά μας. Πώς;

- Να δείχνουμε ότι χαιρόμαστε που είμαστε μαζί τους.
- Να αφιερώνουμε κάποιον χρόνο *αποκλειστικά* σε εκείνα (χωρίς να μιλάμε στο κινητό, να ανακατεύουμε το φαγητό ή να τιμωρούμε το αδελφάκι τους).
- Να τους εξηγούμε γιατί είμαστε αφηρημένοι ή στενοχωρημένοι –όταν είμαστε–, ώστε να μη νομίζουν πως φταίνε εκείνα.
- Να αποφεύγουμε τις διαρκείς παρατηρήσεις, κριτικές και νουθεσίες. (Δεν γίνεται να διορθωθούν όλα μαζί. Υπομονή!)
- Να κάνουμε θετικά σχόλια με κάθε ευκαιρία.
- Να τα ρωτάμε για τη μέρα τους και να τα ακούμε πραγματικά (χωρίς κριτική).
- Να μοιραζόμαστε μαζί τους κομμάτια από τη δική μας μέρα (χωρίς πολλές λεπτομέρειες).
- Να τα ρωτάμε τη γνώμη τους για διάφορα ζητήματα και να συζητάμε μαζί τους.

- Να επιδιώκουμε να κάνουμε ευχάριστα πράγματα μαζί τους (π.χ., να παίζουμε επιτραπέζια παιχνίδια, μπάλα, PlayStation κ.λπ.).

Η σχέση μας με το παιδί μας μπορεί να γίνει πηγή αληθινής χαράς και για τους δύο. Αρκεί να δούμε πιο θετικά τον ρόλο μας ως γονείς. Άλλωστε, περνώντας ουσιαστικό χρόνο με το παιδί μας δεν ωφελούμε μόνο εκείνο, αλλά και εμάς. Ανακαλύπτουμε τον κόσμο από την αρχή, μαθαίνουμε να λειτουργούμε πιο ώριμα, εξελισσόμαστε. Με το παιδί μας παίζουμε, γελάμε, κάνουμε γλύκες και χαδάκια. Απολαμβάνουμε αυτό που πραγματικά είναι η αγάπη – μια μεγάλη αγκαλιά.