

Πώς μπορούν οι γονείς να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της σύγχρονης οικογένειας όποια μορφή κι αν έχει

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 19/05/2011, 08:21



Αθήνα

Για πολλούς ανθρώπους η έννοια της ευτυχίας είναι συνυφασμένη με τον θεσμό της οικογένειας και κυρίως με τα παιδιά. Γιατί όμως, δεν είναι όλες οι οικογένειες ευτυχισμένες; Ιδιαίτερα σήμερα που η κοινωνία και οι

παραδοσιακοί θεσμοί μεταβάλλονται με γοργούς ρυθμούς, που μπορούμε να αναζητήσουμε την οικογενειακή ευτυχία;

Η κυρία **Ερη Μπασσιούκα**, Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια, Συντονίστρια Σχολών Γονέων και μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής Σχολών Γονέων, προτείνει απλούς τρόπους ώστε οι σύγχρονες οικογένειες να κατακτήσουν την ευτυχία. Εξάλλου η οικογένεια όποια μορφή κι αν έχει, με έναν ή δύο γονείς, με δύο «ξεχωριστά» σπίτια, με παππούδες ή φροντιστές, δεν παύει να είναι οικογένεια.

Το κλειδί της ευτυχίας είναι η **επικοινωνία**, αλλά όχι με τον τρόπο που συνηθίζουμε να επικοινωνούμε σήμερα, πνιγμένοι στις υποχρεώσεις και τα προβλήματα. Δεν έστρωσες το κρεβάτι σου. Δεν έκανες τα μαθήματά σου. Μην με ενοχλείς. Μην κάνεις φασαρία όταν βλέπω τηλεόραση. Αυτή η αρνητική επικοινωνία, όπως λέει η κυρία Μπασσιούκα, μεταδίδει εκνευρισμό, καταστρέφει τις σχέσεις και αποτελεί αρνητικό πρότυπο για τα παιδιά.

Ζητώντας μισή ώρα για να χαλαρώσουμε με ένα μπάνιο ή να διαβάσουμε ένα βιβλίο στο δωμάτιό μας, θα καταφέρουμε να ανακτήσουμε την ηρεμία που χρειάζεται η οικογένειά μας και να γλιτώσουμε από καυγάδες, φωνές και παρεξηγήσεις. Όλοι μπορούμε να βρούμε απλούς τρόπους για να αποφορτιζόμαστε, αρκεί να βάλουμε στο μυαλό μας ότι δεν πρέπει να ξεσπάμε στους ανθρώπους που μας αγαπούν.

Ζούμε την καθημερινότητα όλοι μαζί, δεν είμαστε οικογένεια του Σαββατοκύριακου

Η έλλειψη χρόνου δεν είναι δικαιολογία για να μην ερχόμαστε σε επαφή με τους ανθρώπους που αγαπάμε. Σίγουρα ο ελεύθερος χρόνος είναι

πολύ περιορισμένος, αλλά η κάθε μέρα είναι σημαντική. Δεν είμαστε οικογένεια μόνο το Σαββατοκύριακο ή στις διακοπές.

Ακόμα κι αν έχουμε στην διάθεσή της μόνο μισή ώρα καθημερινά, μπορούμε να την αφιερώσουμε σε κάτι εποικοδομητικό. Η ώρα αυτή μπορεί να γίνει «η ώρα μας». Καθόμαστε χαλαρά στο σαλόνι λέγοντας ο καθένας τα νέα του, από τον μικρότερο ως τον μεγαλύτερο. Τι ωραίο κάναμε ή μάθαμε σήμερα, τι μας έκανε εντύπωση ή με τι γελάσαμε, ακόμα και τι μας στεναχώρησε ή τι κάναμε λάθος.

Επίσης, ένα φιλί πριν κλείσουμε την πόρτα πίσω μας το πρωί ή ένα κομπλιμέντο και μια αγκαλιά είναι απλές καθημερινές κινήσεις, τις οποίες αμελούμε ή δεν θεωρούμε σοβαρές. Θυμίζουν όμως, στους ανθρώπους μας πόσο τους νοιαζόμαστε και τους αγαπάμε.

Για να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθηση των παιδιών μας, μπορούμε από την ηλικία των τριών ετών να τους αναθέσουμε κάποιες ευθύνες μέσα στο σπίτι. Για παράδειγμα, να στρώνουν το κρεβάτι τους. Αλλά προσοχή! Δεν πρέπει να περιμένουμε να το κάνουν τέλεια ή όπως εμείς, αρκεί να το κάνουν. Δεν χρειάζεται να τα φορτώνουμε με υπερβολικές απαιτήσεις, γιατί θα έχουμε το αντίθετο αποτέλεσμα.

Όταν καταφέρνουμε να ξεκλέψουμε ένα απόγευμα, είναι καλύτερο να το περνάμε κοντά στην φύση, καταπολεμώντας την θλίψη που δημιουργεί η αστική ζωή. Αφήνουμε το σπίτι και πηγαίνουμε με το ποδήλατο σε ένα πάρκο, για περίπατο και πικ νικ στο βουνό, για μπάνιο στις κοντινές ακτές ή για παιχνίδι στην κοντινή πλατεία. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε τις διακοπές ή να ξοδέψουμε πολλά χρήματα για να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα και να έρθουμε πιο κοντά.

Ό,τι νιώθουν οι γονείς, νιώθουν και τα παιδιά

Όλοι ξέρουμε ότι οι γονείς αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά, όπως πρότυπο αποτελεί και η σχέση του ζευγαριού για τις κοινωνικές σχέσεις των παιδιών τους. Αυτό σημαίνει ότι οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ο καθένας τον εαυτό του, αλλά και να αναζωογονούν την προσωπική τους σχέση.

Μια πρόταση μπορεί να είναι μια φορά την εβδομάδα, ο καθένας να αφιερώνει χρόνο στον εαυτό του, όπως έναν καφέ με φίλους μετά την δουλειά ή μια αθλητική δραστηριότητα κι ένα βράδυ να το αφιερώνουν ο ένας στον άλλο. Είτε πάνε κάπου για φαγητό, είτε σινεμά, ακόμα κι αν κάνουν έναν απλό περίπατο, αποτελεί τονωτική ένεση για την σχέση.

Μια ακραία περίπτωση είναι αυτή των διαζευγμένων γονιών, όπου έχει παρατηρηθεί, όπως τονίζει η κυρία Μπασιούκα, ότι τα παιδιά τείνουν να υιοθετούν συμπεριφορές και χαρακτηριστικά του γονέα που είναι πιο καλά με τον εαυτό του. Είναι η φυσική τάση του ανθρώπου να αναζητά την ευτυχία. Εάν μια μητέρα είναι βυθισμένη στην κατάθλιψη και την απογοήτευση, ακόμα κι αν περνάει περισσότερο χρόνο με τα παιδιά, θα γίνει αρνητικό πρότυπο.

Στις περιπτώσεις διαζυγίου, η πολιτισμένη σχέση μεταξύ των γονιών εκπέμπει στα παιδιά το μήνυμα ότι παραμένουν μια αγαπημένη

οικογένεια. Οι κοινές δραστηριότητες τονώνουν τους οικογενειακούς δεσμούς και αποδεικνύουν ότι το διαζύγιο, δεν αποτελεί πρόβλημα για το οποίο τα παιδιά αισθάνονται συχνά ενοχές και ντροπή.

Οικογένεια αντιμέτωπη με την ανεργία

Όταν ο μπαμπάς μένει χωρίς δουλειά οι ισορροπίες στην οικογένεια διαταράσσονται και τα παιδιά γεμίζουν απορίες. Γιατί ο μπαμπάς μένει στο σπίτι; Γιατί είναι στεναχωρημένος και νευρικός; Γιατί δεν έχουμε χρήματα για παιχνίδια; Αυτά τα ερωτήματα είναι λογικά κι είναι απαραίτητο να απαντηθούν.

Η ανεργία είναι πλέον κομμάτι της ζωής μας. Μιλάμε για αυτήν ανοιχτά, λέγοντας στα παιδιά ότι πολλοί άνθρωποι είναι άνεργοι στις μέρες μας και εξηγούμε όσες παραμέτρους μπορούν να καταλάβουν ανάλογα με την ηλικία τους.

Επίσης, θα πρέπει να είμαστε οι ίδιοι ανοιχτοί σε διαφορετικές δομές, που ξεπερνούν τα συνηθισμένα.

Όσο προκατειλημμένοι είμαστε εμείς απέναντι στις κοινωνικές αλλαγές, τόσες ανασφάλειες θα έχουν και τα παιδιά μας. Σήμερα μπορεί να δουλεύει η μαμά και ο μπαμπάς να μένει σπίτι φροντίζοντας τα παιδιά, γεγονός που δεν οφείλεται στο δεν είναι αρκετά ικανός ή επαρκής. Αυτό τα παιδιά θα πρέπει να το αισθάνονται, για να μην διαταραχθεί το πρότυπο του πατέρα που έχουν στο μυαλό τους.

της Όλγας Κλώ ντζα,στο «Βήμα»