

**ιά**



Τα παιδιά σας φέρνουν

εκτός εαυτού και τσακίζουν τα νεύρα σας με την συμπεριφορά τους; Είναι απολύτως φυσικό! Ωστόσο, το μεγάλωμα των παιδιών γίνεται πιο εύκολο αν χαλαρώσετε λίγο και δεν χάνετε με το παραμικρό την ψυχραιμία σας.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν: «Βάλτε την ηρεμία στην ζωή σας». Χαλαρώστε και μην είστε μονίμως αγχωμένοι με τα παιδιά». Εσείς, πάλι σίγουρα σκέφτεστε ότι «αυτό

είναι εύκολο να το λες όταν είσαι έξω από τον χορό». Και τότε περνάει flashback στο μυαλό σας, τα ουρλιαχτά του στο σούπερ μάρκετ επειδή δεν του πήρατε τα πατατάκια ή το πιάτο με τα φασολάκια που έριξε στο πάτωμα επειδή δεν ήθελε να τα φάει...και πολλά άλλα. Και αμέσως μετά έρχονται οι αμφιβολίες για τις ικανότητές σας. Αισθάνεστε πιεσμένοι, προσπαθείτε να κάνετε ότι καλύτερο μπορείτε, για το παιδί, το σπίτι, τον/η σύντροφο, την εργασία σας και στο τέλος, νιώθετε ανικανοποίητοι από το αποτέλεσμα και φυσικά εξάντληση. Το μυστικό είναι η ηρεμία και η χαλάρωση. Αυτός που είναι ήρεμος, μπορεί να δεχτεί λάθη, τόσο τα δικά του όσο και των γύρω του. Γνωρίζει τις αντιφάσεις της ζωής και ξέρει ότι τα παιδιά είναι ταυτόχρονα γλυκά, τρυφερά πλάσματα για ατελείωτα χάδια και παιχνίδια, αλλά είναι παράλληλα και μικρά, κουραστικά τερατάκια που μπορούν να σε βγάλουν εκτός ορίων με μία μόνο κίνηση, τόσο απλά! Για να μην μπερδέψουμε τις έννοιες, ο ήρεμος γονιός, δεν είναι «στον κόσμο του», δεν κρατά τις αποστάσεις, ούτε είναι αδιάφορος, το αντίθετο, νιώθει υπεύθυνος για το παιδί του. Ηρεμία σημαίνει ότι έχω επίγνωση ότι δεν είμαι το κέντρο του κόσμου, ότι δεν μπορώ να είμαι τέλεια/ος σε όλα και ούτε πρέπει να είμαι. Είναι μια κατάσταση στην οποία μπορείτε να λειτουργείτε με βάση τις δικές σας ανάγκες και όχι με βάση τις πιεστικές απαιτήσεις και προσδοκίες των άλλων. Εμείς σας δίνουμε 6 καλούς λόγους που δείχνουν γιατί είναι προτιμότερο να είστε πιο ήρεμοι στην ζωή σας και ειδικά με τα παιδιά σας.

## 1. Επειδή το παιδί έχει ανάγκη την εμπιστοσύνη σας

Εσείς ως γονείς μπορείτε να εξασφαλίσετε στο παιδί σας ένα ζεστό, γεμάτο αγάπη σπιτικό και μια σωστή μόρφωση. Τα παιδιά μαθαίνουν επειδή η φύση τα έχει προικίσει με την ικανότητα να εξερευνούν το καινούργιο περιβάλλον και να εξασκούν αυτό που χρειάζονται την δεδομένη στιγμή για να εξελίξουν τις πνευματικές και σωματικές τους δεξιότητες. Σε αυτή την διαδικασία και πορεία εξερεύνησης και ανακάλυψης, το παιδί σας χρειάζεται εσάς τους γονείς ως «καθοδηγητές» του και όχι ως αυστηρούς, αγχωμένους εξεταστές. Το να είστε ήρεμοι, σημαίνει ότι έχετε εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του παιδιού σας, κάτι που το έχει ιδιαίτερη ανάγκη στην φάση αυτή. Ο γονιός είναι το άτομο που θα κρατάει τα χέρια του παιδιού του ώστε αυτό να νιώσει ασφάλεια και στη συνέχεια θα του δώσει φτερά για να χαράξει τη δική του πορεία στη ζωή.

## 2. Επειδή το παιδί πρέπει να κάνει λάθη

Σίγουρα αρκετά συχνά βρίσκετε αφορμές να διορθώνετε το παιδί σας. Για παράδειγμα, επειδή άργησε να ντυθεί και δεν κούμπωσε σωστά το πουκάμισό του, επειδή έχυσε το ποτήρι με το νερό την ώρα που ήθελε να σας το σερβίρει, ή επειδή ζωγραφίζοντας, εκτός από το χαρτί ζωγράφησε και το τραπέζι μαζί, κλπ. Είναι προτιμότερο να εγκαταλείψετε αυτή τη μόνιμη τάση για γκρίνια και μουρμούρα. Τα παιδιά μαθαίνουν μόνο κάνοντας λάθη. Έχουν δικαίωμα να συναντούν μικρές δυσκολίες και να παίρνουν χαρά όταν καταφέρνουν να τις προσπερνούν. Δεν πρέπει να εκνευρίζεστε με τα λάθη του. Ο θυμός σας για το φαγάκι που κατέληξε στο πάτωμα του σαλονιού πρέπει να σας περνάει γρήγορα χωρίς να γίνεται αντιληπτός από το παιδί. Από την άλλη μεριά, άνθρωπος είστε και έχετε και εσείς το δικαίωμα να ταραζέστε, αλλά προσπαθήστε να χάνετε την ψυχραιμία σας μόνο όταν το παιδί σας κάνει πραγματικά ριψοκίνδυνα πράγματα και κινδυνεύει. Είναι καλύτερο και για εσάς να μην μεγαλοποιείτε κάποια θέματα γιατί έτσι χάνετε πολύτιμες πληροφορίες για τα παιδιά σας καθώς και υπέροχες στιγμές μαζί τους. Σίγουρα ένα λερωμένο τραπεζομάντιλο δεν είναι όμορφο θέαμα για μια μαμά που γυρνάει κουρασμένη από την δουλειά της. Μπορεί όμως, αφού λερώθηκε, να γίνει αφορμή για μια υπέροχη στιγμή καλλιτεχνικής συνεύρεσης με το παιδί σας αντι να αρχίσετε το κήρυγμα ή τις φωνές. Το παιδί μαθαίνει τους κανόνες όταν είστε διατεθειμένοι να μιλήσετε και να επικοινωνήσετε ουσιαστικά μαζί του, όταν εσείς γίνεστε πρότυπο γι' αυτό και όχι όταν εξαντλείστε σε ηθικολογίες που κουράζουν και τελικά απομακρύνουν.

### 3. Επειδή το κάθε παιδί είναι διαφορετικό

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και δεν υπάρχουν κανόνες στους οποίους πρέπει οπωσδήποτε να ανταποκρίνεται η ανάπτυξη, τόσο η σωματική όσο και η συναισθηματική, των παιδιών. Μην κάνετε το λάθος να συγκρίνετε το παιδί σας με ο γειτονόπουλο ή με το παιδί της φίλης σας μόνο και μόνο επειδή έχουν ίδια ηλικία και κυρίως μη κάνετε το λάθος να έχετε υπερβολικές απαιτήσεις από εκείνο για πράγματα που έχουν κατακτήσει ήδη τ' άλλα παιδάκια. Το κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι υστερεί σε σχέση με τα συνομήλικά του. Η απόκλιση από τον κανόνα είναι φυσιολογική και δεν υπάρχει κανένας λόγος να του δείχνετε την απογοήτευσή σας για κάθε του «αποτυχία».

### 4. Επειδή η επιρροή σας πάνω του δεν είναι το παν για εκείνο

Σίγουρα ο ρόλος σας στην ζωή του είναι σπουδαίος, η επιρροή σας μεγάλη αλλά

όχι και η μοναδική. Και άλλοι άνθρωποι μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την προσωπικότητα του παιδιού σας, όπως ένας αγαπημένος θείος, ένας τρυφερός παππούς ή μια στοργική γιαγιά, η δασκάλα, ακόμα και η μπέιμπι σίτερ. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, η επιρροή των συνομηλίκων του, των φίλων του και συμμαθητών γίνεται τόσο έντονη που νιώθετε ότι ο ρόλος σας απαξιώνεται από το παιδί και ότι «χάνετε έδαφος» στην επιρροή σας πάνω του. Αυτό μπορεί να σας δημιουργήσει κάποια σύγχυση και ταραχή. Το να παραμείνετε όμως ήρεμοι σημαίνει ότι έχετε αίσθηση της αξίας σας για το παιδί, γιατί όπως και να έχει είσαστε τα πιο σημαντικά πρόσωπα γι' αυτό. Έχετε να «καλωσορίσετε» το μεγάλωμά του το οποίο θα εμπεριέχει και άλλα άτομα, να στέκεστε πλάι του και να καμαρώνετε την εξέλιξή του.

#### 5. Επειδή αύριο όλα θα σας φαίνονται διαφορετικά

Θυμηθείτε, τίποτα δεν μένει όπως είναι. Ακόμη και η ταλαιπωρία και η αϋπνία των πρώτων μηνών με το μωρό, κάποια στιγμή τελειώνει. Εσείς, βέβαια, που ξυπνάτε τέσσερις και πέντε φορές κάθε βράδυ λόγω της γκρίνιας του, πιστεύετε ακράδαντα ότι δεν θα ξανακοιμηθείτε ποτέ ξανά ήσυχα το βράδυ. Ωστόσο αυτό είναι ένα στάδιο της ανάπτυξής του που θα περάσει, όπως και η τρομερή ηλικία των δύο χρονών με την άρνηση και τα άπειρα «όχι» ή η φάση όπου θα πρέπει να απαντάτε στα εκατοντάδες «γιατί;» του παιδιού σας. Οι ηλικίες αυτές φαντάζουν δύσκολες αλλά ταυτόχρονα είναι μαγικές στην ανάπτυξη των παιδιών σας. Μέσα από τα άπειρα «γιατί» τους βλέπετε την αγωνιώδη προσπάθειά τους να μάθουν για τον κόσμο, να τον κάνουν οικείο. Μην ανυπομονείτε απλά να περάσουν αυτά τα στάδια και τα παιδιά σας να μεγαλώσουν. Όσο δύσκολο κι αν ακούγεται, ζήστε το! Με τρυφερή ματιά παρακολουθήστε τα βήματά τους, με εμπιστοσύνη και υπομονή!

#### 6. Επειδή δεν είναι υποχρεωτικό να είναι κανείς τέλειος

Ως γονείς θέλετε να κάνετε πάντα το σωστό. Άλλωστε, το παιδί σας χρειάζεται μια πλούσια προσεγμένη διατροφή, πολλά ερεθίσματα και στήριξη και μια ισορροπημένη δόση αγάπης και εξουσίας. Εξίσου μεγάλη ενέργεια, όμως, χρειάζεται και το σπίτι σας, η δουλειά σας και η σχέση με τον σύντροφό σας. Η ζωή σας έχει μεγάλες απαιτήσεις και εσείς τρέχετε από το πρωί μέχρι το βράδυ για να ανταποκριθείτε σ' αυτές με τον καλύτερο τρόπο. Τι γίνεται λοιπόν όταν το παιδί σας φτύνει το γεύμα που εσείς ετοιμάσατε γι' αυτό με τόσο κόπο κι αγάπη; Ή όταν για τρίτη φορά μέσα με μια ώρα τρέχει πάνω στο χαλί ή στο

φρεσκοκαθαρισμένο πάτωμα με τα λασπωμένα του παπούτσια; Χρειάζεται να καταλάβετε γιατί το παιδί σας φέρεται με αυτόν τον τρόπο. Η πιο εύκολη απάντηση είναι ότι θέλει να κάνει τη ζωή σας δύσκολη. Αυτή όμως είναι μια απάντηση που αδικεί τόσο εσάς όσο και το παιδί σας. Μήπως οι κανόνες δεν έχουν γίνει κατανοητοί; Μήπως διεκδικεί περισσότερο χρόνο από εσάς που του είστε σημαντικοί και του λείπετε; Μήπως έχετε περιοριστεί στην απλή μετάδοση των κανόνων χωρίς πραγματικά να το ακούσετε; Όλα αυτά βέβαια σχετίζονται και με την ηλικία του παιδιού. Στη βρεφική και νηπιακή ηλικία, είναι αναμενόμενο να φτύσει το φαγητό στο πάτωμα ή και να ζωγραφίζει με την κρέμα στο πιάτο. Ακόμη και όταν έχει προκληθεί ο χαμός, μπορείτε να του αναθέσετε, το καθάρισμα με εμπιστοσύνη ότι είναι υπεύθυνο και ότι θα τα καταφέρει και σε καμία περίπτωση με μορφή τιμωρίας. Θα πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι η οικογενειακή ζωή γίνεται καλύτερη όταν δεν αναζητάτε με υστερία την τελειότητα. Οι ήρεμοι γονείς μεγαλώνουν πιο ευτυχισμένα παιδιά.

Είναι αλήθεια ότι η ζωή δεν προσφέρει σήμερα πολλές δυνατότητες για ηρεμία. Όχι μόνο η ίδια η πόλη, με τους έντονους ρυθμούς της, αλλά και η κρίση με την γενικότερη ανασφάλεια που γεννά και καθημερινή επαφή με τα παιδιά, δημιουργούν συνθήκες άγχους και ψυχικής εξάντλησης. Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να κάνετε την προσπάθεια σας και φυσικά μην περιμένετε η ηρεμία να έρθει σε μία μέρα. Πρέπει σιγά σιγά να ρίξετε τους ρυθμούς και να μειώσετε τις προσδοκίες σας.

Με την συνεργασία της κας Μαρίας Τουλιάτου (ψυχολόγος, οικογενειακή θεραπεύτρια)

*Από: Νινέττα Φαφούτη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)