

## Πόσο κακό κάνουμε στα παιδιά όταν τους φωνάζουμε;

/ [Γενικά Θέματα](#)



Πάντα δίνω αξία στα γράμματα που μου γράφουν τα παιδιά μου, ακόμα κι αν πρόκειται για δυο λέξεις πάνω σε μια χαρτοπετσέτα. Όμως το ποίημα που μου έγραψε η 9 ετών κόρη μου, με αφορμή την Γιορτή της Μητέρας είχε ιδιαίτερη σημασία για εμένα. Από τον πρώτο κιόλας στίχο τα μάτια μου πλημμύρισαν δάκρυα: «Το σημαντικότερο που έχει η μαμά μου είναι ότι είναι πάντα εκεί για εμένα, ακόμα και όταν δημιουργώ προβλήματα». Βλέπετε... δεν ήταν πάντα έτσι τα πράγματα.

Την περίοδο που η ζωή μου βρισκόταν σε μία έξαλλη κατάσταση, ξεκίνησα να έχω

μία συμπεριφορά, η οποία διέφερε πολύ από το πώς συνήθιζα να φέρομαι μέχρι τότε. Άρχισα να φωνάζω. Δεν γινόταν συχνά, αλλά ήταν πολύ έντονο –σαν ένα παραγεμισμένο μπαλόνι που ξαφνικά σκάει και κάνει όποιον είναι παρών να πανικοβάλλεται από τρόμο.

Τι μου είχαν κάνει τα τότε τριών και έξι ετών παιδιά μου και είχα χάσει το μυαλό μου; Ήταν ότι μια ζωή αργούσαμε να φύγουμε από το σπίτι γιατί ήθελαν να κουβαλούν μαζί όλα τους τα παιχνίδια; Ήταν ότι άδειαζαν κάθε πρωί όλο το κουτί των δημητριακών μέσα στο μπολ με το γάλα (και στο πάτωμα); Ήταν ότι μου έσπασαν δύο φορές τα γυαλιά της μυωπίας μου (ενώ τους είχα πει να μην τα πειράζουν); Ήταν ότι αρνούσαν να κοιμηθούν, ιδιαίτερα τα βράδια που ήμουν πραγματικά εξαντλημένη; Ήταν ότι τσακώνονταν μεταξύ τους για γελοία πράγματα, όπως το ποιος θα βγει πρώτος από το αυτοκίνητο ή ποιος θα πάρει τη μεγαλύτερη μπάλα παγωτού;

Ναι, ήταν τέτοια πράγματα. Μικρά, φυσιολογικά. Τυπική συμπεριφορά κάθε παιδιού στον κόσμο, η οποία όμως με έβγαζε από τα όρια μου, πέρα από κάθε έλεγχο.

Δεν μου είναι εύκολο να τα γράφω αυτά, ούτε ήταν τότε μια εύκολη εποχή της ζωής μου, για να θέλω να την ξαναθυμάμαι –μισούσα τον εαυτό μου τις στιγμές εκείνες. Τι μου είχε συμβεί; Γιατί έπρεπε να ουρλιάζω σαν αγρίμι στα δύο πολύτιμα αγγελούδια μου, τα οποία αγαπούσα και αγαπάω περισσότερο και από την ίδια μου την ζωή;

Επιτρέψτε μου να σας πω τι μου είχε συμβεί. Είχα περισπασμούς.

Ήμουν διαρκώς σε ένα τηλέφωνο, είχα αμέτρητες δεσμεύσεις, λίστες με όσα έπρεπε να κάνω. Και το κυνήγι της τελειότητας με είχε στοιχειώσει. Το να φωνάζω στους ανθρώπους που αγαπούσα ήταν άμεσο αποτέλεσμα της απώλειας ελέγχου που ένιωθα στην ζωή μου.

Αναπόφευκτα, έπρεπε κάπου να ξεσπάω. Και ξεσπούσα πίσω από κλειστές πόρτες, παρουσία των ανθρώπων που σήμαιναν για εμένα περισσότερα από τον καθένα.

Μέχρι που κάποια μέρα... Η μεγάλη μου κόρη είχε ανέβει σε ένα σκαμπό και προσπαθούσε να πιάσει κάτι στο πάνω ντουλάπι της κουζίνας, όταν κατά λάθος έριξε μια ολόκληρη σακούλα με ρύζι στο πάτωμα. Καθώς οι εκατομμύρια μικροσκοπικοί κόκκοι έπεφταν στο πάτωμα σαν βροχή, τα μάτια του παιδιού πλημμύρισαν δάκρυα. Και τότε το είδα: Τον τρόμο στα μάτια της, καθώς προετοιμαζόταν για το ξέσπασμα της μητέρας της!

«Με φοβάται», σκέφτηκα. Και αυτό που συνειδητοποίησα μου προκάλεσε πανικό. Η

6χρονη κόρη μου τρέμει την αντίδρασή μου σε ένα αθώο λάθος της.

Με βαθιά θλίψη συνειδητοποίησα ότι δεν θέλω να είμαι αυτή η μαμά για τα παιδιά μου, ούτε ήθελα να ζήσω έτσι την υπόλοιπη ζωή μου.

Λίγες εβδομάδες μετά το επεισόδιο αυτό άρχισα να αλλάζω τρόπο σκέψης και ζωής. Η στιγμή της επίπονης αυτής συνειδητοποίησης με είχε οδηγήσει στο να εγκαταλείψω τους περισπασμούς μου και να αφοσιωθώ σε όσα έχουν πραγματικά σημασία. Αυτό έγινε πριν δυόμιση χρόνια. Δυόμιση χρόνια σταδιακής απεξάρτησης από την υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών περισπασμών, δυόμιση χρόνια απελευθέρωσης από την ανεπίτευκτη επιταγή της τελειότητας, του να πρέπει να κάνω «τα πάντα». Καθώς άφηνα πίσω μου τους εσωτερικούς και εξωτερικούς περισπασμούς μου, το άγχος και το στρες άρχισαν να καταλαγιάζουν μέσα μου. Με πιο ελαφρύ φορτίο μπορούσα να αντιδρώ στα λάθη και τις αταξίες των παιδιών μου με πιο ήρεμο, συμπονετικό και λογικό τρόπο.



Άρχισα να λέω πράγματα όπως «εντάξει, λίγο σιρόπι είναι. Μπορείς να το σκουπίσεις από τον πάγκο και ούτε γάτα, ούτε ζημιά!» (αντί να ξεφυσάω και να 'ξινίζω' την έκφρασή μου). Πρόσφερα την βοήθειά μου, κάθε φορά που τους έπεφταν φαγητά κάτω, για να τα καθαρίσουν (αντί να στέκομαι από πάνω τους και να τα κοιτάζω με ενόχληση και απογοήτευση). Βοηθούσα την κόρη μου να βρει το παιχνίδι που έψαχνε (αντί να την κατηγορώ για ανευθυνότητα).

Και τις στιγμές που η εξάντληση και η αδιάκοπη γκρίνια άρχιζαν να με καταβάλουν, έμπαινα στο μπάνιο, έκλεινα την πόρτα, και άφηνα τον εαυτό μου να πάρει βαθιές ανάσες και να σκεφτεί ότι είναι απλά παιδιά. Και τα παιδιά κάνουν λάθη. Όπως κάνω και εγώ.

Σταδιακά, ο φόβος που κατέκλυζε τα παιδιά μου κάθε φορά που έκαναν κάποιο λάθος εξαφανίστηκε. Και, ευτυχώς, έγινα καταφύγιο για αυτά στις δύσκολες στιγμές τους, όχι εχθρός από τον οποίον έπρεπε να τρέξουν να κρυφτούν.

Δεν ξέρω αν θα έγραφα το παραπάνω, αν δεν μου είχε συμβεί το εξής περιστατικό την περασμένη Δευτέρα: Ήμουν στον υπολογιστή και τελείωνα το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου μου, όταν ξαφνικά ο υπολογιστής πάγωσε. Δεν μπορούσα να κάνω τίποτα. Τον έκλεισα τον άνοιξα ξανά και είχαν χαθεί τα πάντα! Έψαξα σε κάθε πιθανό δίσκο, να δω τι θα μπορούσα να ανακτήσω, αλλά είχαν σβηστεί όλα. Αναφέρομαι σε πολλές ώρες δουλειάς! Όταν συνειδητοποίησα ότι θα έπρεπε να τα γράψω όλα ξανά από την αρχή, ήθελα να κλάψω! Αλλά ακόμα πιο πολύ, ήθελα να ξεσπάσω!

Αλλά δεν μπορούσα. Γιατί είχε έρθει η ώρα να πάρω τα παιδιά από το σχολείο και μετά να τα πάω στο κολυμβητήριο. Με μεγάλη δυσκολία, έκλεισα το λάπτοπ και θύμισα στον εαυτό μου ότι υπάρχουν πολύ μεγαλύτερα προβλήματα στην ζωή από το να ξαναγράψω μερικές σελίδες. Έπειτα, αποφάσισα πως την συγκεκριμένη στιγμή δεν μπορούσα να κάνω τίποτα παραπάνω.

Όταν τα παιδιά μπήκαν στο αυτοκίνητο, κατάλαβαν ότι κάτι δεν πάει καλά και με ρώτησαν. Τους είπα ότι έχασα 3 μέρες δουλειάς, εξαιτίας του υπολογιστή. Το αυτοκίνητο ήταν το τελευταίο μέρος που ήθελα να βρίσκομαι εκείνη τη στιγμή. Ήθελα να γυρίσω στο σπίτι, να ασχοληθώ με το πρόβλημά μου. Αντίθετα, τους είπα ήρεμα ότι δεν ένιωθα πολύ καλά για να το συζητήσω εκείνη την στιγμή. Ότι ένιωθα πολύ θυμωμένη και ήθελα λίγο χρόνο για να ηρεμήσω.

«Λυπόμαστε μαμά», μου είπε μόνο η μεγάλη μου κόρη. Και για την υπόλοιπη διαδρομή, σαν να ένιωσαν τι ακριβώς χρειαζόμουν, δεν έβγαλαν κουβέντα.

Η μέρα πέρασε, ήρθε το βράδυ. Έβαλα τα παιδιά στο κρεβάτι. Πήγα να καληνυχτίσω τη μικρή μου κόρη και με ρώτησε τι θα κάνω με την δουλειά που έχασα. Τότε άρχισα να κλαίω. Όχι τόσο για την δουλειά που έχασα, όσο επειδή δεν είχα ξεσπάσει όλη την ημέρα. Η κόρη μου άπλωσε το χέρι της και μου χάιδεψε το κεφάλι. Μου είπε «οι υπολογιστές είναι μεγάλο πρόβλημα» και «θα ζητήσουμε αύριο από τον μάστορα να το φτιάξει» και «μαμά, ξέρω ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Είσαι η καλύτερη συγγραφέας. Θα σε βοηθήσω όπως μπορώ.»

Αν είχα παραμείνει μια μαμά που όλο φωνάζει, η κόρη μου δεν θα είχε γίνει τόσο συμπονετική. Γιατί οι φωνές κόβουν κάθε δίαυλο επικοινωνίας. Αναγκάζουν τους ανθρώπους να χωρίσουν, από το να έρθουν πιο κοντά.

Όπως έγραψε και η κόρη μου στο ποίημά της, το σημαντικό είναι ότι δεν είναι ποτέ

αργά για να σταματήσει κανείς να φωνάζει. Το σημαντικό είναι ότι τα παιδιά συγχωρούν, ειδικά όταν βλέπουν κάποιον που αγαπούν να προσπαθεί να αλλάξει. Το σημαντικό είναι ότι η ζωή είναι πολύ μικρή για να θυμώνεις επειδή το σπίτι λερώθηκε ή δεν είναι τακτοποιημένο. Το σημαντικό είναι ότι ό,τι κι αν έγινε χθες, σήμερα είναι μια νέα μέρα. Σήμερα μπορούμε να επιλέξουμε να απαντήσουμε με ηρεμία.

Και μιλώντας στα παιδιά ήρεμα τα μαθαίνουμε ότι έτσι χτίζουμε γέφυρες. Τις γέφυρες που μας κουβαλούν στις δύσκολες στιγμές μας.

**\*Το παραπάνω κείμενο προέρχεται από την εκπαιδευτικό, σύμβουλο γονιών, συγγραφέα και μητέρα δύο παιδιών Rachel Macy Stafford.**

Πηγή: [mama365.gr](http://mama365.gr)