

7 Νοεμβρίου 2016

## Είμαι υπερπροστατευτική μαμά με τις 2 κόρες μου και θέλω να έχω τον έλεγχο...”

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



“Είμαι

υπερπροστατευτική μαμά με τις 2 κόρες μου και θέλω να έχω τον έλεγχο όλων όσων τις αφορούν. Πιστεύετε ότι μπορεί να τις αγχώνω με τις ανησυχίες μου αυτές; Μήπως το παρακάνω; Πώς μπορώ να αλλάξω τη συμπεριφορά μου;”

Απαντά η Κρυσταλλία Σαρκινιώτη, ψυχοθεραπεύτρια

Όλοι οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και προσπαθούν να τους προσφέρουν απλόχερα ασφάλεια και προστασία. Όμως η υπερβολική ανησυχία μπορεί να δημιουργήσει εξάρτηση, φοβίες και χαμηλή αυτοεκτίμηση στα παιδιά. Η αίσθηση ενός τρομακτικού κόσμου που έχουν μπορεί να τους δημιουργήσει άγχος και ανασφάλεια για το μέλλον και τις ικανότητές τους.

Μήπως τους στερείτε πράγματα που δε θα έπρεπε να στερούνται σε αυτή την ηλικία; Μήπως όταν σας λένε οι γύρω σας ότι το έχετε παρακάνει, έχουν τελικά δίκιο; Αυτά τα ερωτήματα είναι πολύ σημαντικά για να σας βοηθήσουν να αντιληφθείτε αν έχετε ξεπεράσει τα όρια και αν την επόμενη φορά που τα παιδιά σας θα σας ζητήσουν για παράδειγμα να κοιμηθούν σε μια φίλη τους, να τα αφήσετε χωρίς να τους κάνετε τη ζωή δύσκολη.

Για να μπορέσετε να το κάνετε αυτό χωρίς ενοχές, πρέπει να δουλέψετε λίγο με τον εαυτό σας και να χειραγωγήσετε τους φόβους σας. Προσπαθήστε να δώσετε στις κόρες σας γερές βάσεις και εφόδια για να μπορούν να προστατεύουν τον εαυτό τους αν χρειαστεί, να σκέφτονται όσο πιο λογικά γίνεται και να μπορούν να ξεχωρίσουν τους κινδύνους. Όλα αυτά, όμως, χωρίς να τους δημιουργείτε φόβο και πανικό, αλλά χτίζοντας έναν ακέραιο χαρακτήρα.

Προστατεύοντας τα παιδιά μας από τα δεινά και τους κινδύνους της ζωής αναπόφευκτα τους στερούμε και ένα σωρό εμπειρίες, γνώσεις, απογοητεύσεις και δυσκολίες που θα τα βοηθήσουν να ανεξαρτητοποιηθούν και να μπουν στην ενήλικη ζωή τους με αυτοπεποίθηση και υπευθυνότητα. Μπορεί να φαίνεται μακρινό, μπορεί να ακούγεται σκληρό, όμως ουσιαστικά ο ρόλος των γονιών είναι να ετοιμάσουμε τα παιδιά να ζήσουν στον κόσμο χωρίς εμάς. Αυτό είναι και το φυσιολογικό. Το ανάποδο είναι απλώς επικίνδυνο.

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