

3 Ιανουαρίου 2020

## Τρεις δεξιότητες που βοηθούν τους εργαζόμενους γονείς να έχουν καθαρό μυαλό

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)



Πώς θα αποφύγουμε την σύγχυση και υπερφόρτωση του μυαλού.



Οι νέοι γονείς, έχουν να αντιμετωπίσουν προβλήματα, τα οποία οι παλαιότεροι ούτε είχαν σκεφτεί ότι υπάρχουν.

Ο 21ος αιώνας έχει ένα θετικό και, παράλληλα, αρνητικό στοιχείο: την εύκολη πρόσβαση στην πληροφορία.

Το Google είναι πάντα εκεί για να ψάξουμε σε αυτό κάθε απορία για την ανατροφή των παιδιών ή τον συνδυασμό οικογένειας και επαγγέλματος. Εκεί, υπάρχει ποικιλία άρθρων και απόψεων από «ειδικούς».

Από τη μια, αυτό είναι θετικό, από την άλλη, όμως, η υπερπληροφόρηση οδηγεί στην σύγχυση και στην αίσθηση ότι οι γνώσεις και οι προσπάθειές μας είναι πάντα ανεπαρκείς.

Γι' αυτό, οι παρακάτω δεξιότητες είναι σωτήριες για τους νέους γονείς:

### **«Φιλτράρισμα» πληροφοριών**

Ξεχωρίζουμε την πραγματικότητα από τα φανταστικά και εξιδανικευμένα σενάρια. Δεν μπορούν να εφαρμοστούν όλες οι συμβουλές από όλους. Κάποια πράγματα, μπορεί να ακούγονται ωραία, αλλά δεν ταιριάζουν στην καθημερινότητά μας.

Χρειάζεται κριτική σκέψη. Πριν αποθηκεύσουμε στον εγκέφαλό μας κάποια πληροφορία ή συμβουλή, αναρωτιόμαστε:

### **Είναι αξιόπιστη**

Μπορεί να εφαρμοστεί αυτή την στιγμή;

Με βοηθάει αυτή την στιγμή;

Αν η απάντηση είναι «όχι», διαγράφουμε την πληροφορία από το μυαλό μας (προς το παρόν), για να αποφύγουμε την «υπερφόρτωση».

Είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε πάντα το παρόν και, ίσως, το πολύ κοντινό μέλλον. Δεν σκεφτόμαστε μακροπρόθεσμα, καθώς αυτό προκαλεί άγχος και σύγχυση.

### **Εναλλαγή στην εστίαση της προσοχής: Πότε κοιτάμε την συνολική εικόνα της ζωής, και πότε τα επιμέρους κομμάτια**

Όσοι, εκτός από γονείς, είναι σύζυγοι, επαγγελματίες και υπεύθυνοι για την καθαριότητα και συντήρηση του σπιτιού, καταλαβαίνουν ότι οι ρόλοι είναι πολλοί και το 24ωρο, συχνά, δεν φτάνει για να φέρουν εις πέρας τις υποχρεώσεις τους.

Πρέπει να μπορούμε να αντιληφθούμε πως ο κάθε ρόλος, ξεχωριστά, επηρεάζει την ζωή μας και πως ο ένας επηρεάζει τον άλλον.

Επίσης, όταν ασκούμε έναν ρόλο, για παράδειγμα όταν είμαστε στην δουλειά, πρέπει να εστιάζουμε μόνο εκεί, απομακρύνοντας τις άλλες σκέψεις από το μυαλό. Όταν γυρίζουμε στον-ην συντροφό μας, «ξεχνάμε» εντελώς τη δουλειά.

Κάνουμε «ζουμ» στο πιο σημαντικό πράγμα την δεδομένη στιγμή, μετά ρίχνουμε μια ματιά στο σύνολο της ζωής μας για να δούμε πως πηγαίνει και, ύστερα, πάλι το ίδιο.

### **Αυτογνωσία**

Πολλοί γονείς αισθάνονται την πίεση να κάνουν τα πάντα «σωστά». Αναλώνονται στο να ακούν ιστορίες άλλων και να υποβαθμίζουν τον εαυτό τους.

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει «χρυσός» οδηγός για να είμαστε τέλειοι γονείς. Υπάρχουν μόνο πληροφορίες που μας δίνουν επιπλέον γνώση, αλλά η πραγματική σοφία έρχεται από την αυτογνωσία.

Δεν υπάρχει κάποιος που ζει ακριβώς την ίδια ζωή με την δική μας, άρα δεν υπάρχει η ιδανική συμβουλή για εμάς, που θα μας λύσει όλα τα προβλήματα.

Βασιζόμαστε στην δική μας κρίση σχετικά με το τι είναι καλύτερο για την δική

μας καθημερινότητα και δεν συγκρινόμαστε με τους άλλους.

Δεν αφήνουμε κανένα «παράδειγμα» καλού γονέα να μας επηρεάσει και κάνουμε ότι εμείς θεωρούμε σωστό την δεδομένη χρονική στιγμή.

Πηγή: [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr)