

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΟΥΣ

Είναι σίγουρο ότι οι γονείς δεν θέλουν να βλέπουν το παιδί τους αναστατωμένο, θυμωμένο ή λυπημένο, αλλά το παιδί έχει το δικαίωμα να νοιώσει τα συναισθήματά του, όση αμηχανία κι' αν προκαλούν αυτά στους γονείς του.

Τα συναισθήματα λύπης, θυμού, κλπ., ενός παιδιού δεν θα εξαφανιστούν μόνο και μόνο γιατί ο πατέρας του ή η μητέρα του θα του πουν: «σταμάτα να κλαις» ή «δεν πρέπει να αισθάνεσαι έτσι». Βοηθάμε πολύ ένα παιδί αν του πούμε, ότι έχει το δικαίωμα να νοιώθει, έτσι όπως νοιώθει, αλλά υπάρχουν και καλύτεροι τρόποι να εκφράσει τα συναισθήματά του. Π.χ. όταν είναι πολύ θυμωμένο και εκφράζει το θυμό του με έντονο τρόπο, κοινωνικά μη αποδεκτό.

Ορισμένοι γονείς προσπαθούν να αγνοήσουν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους, ελπίζοντας ότι αυτά θα ξεχαστούν. Σπάνια όμως συμβαίνει κάτι τέτοιο. Αντίθετα υποχωρούν, όταν μπορούν να μιλήσουν γι' αυτά, να τα κατονομάσουν και να νοιώσουν ότι εμείς τα καταλαβαίνουμε. Μελέτες έχουν δείξει ότι η πράξη του χαρακτηρισμού των συναισθημάτων έχει ηρεμιστικό αποτέλεσμα στο νευρικό σύστημα και βοηθά τα παιδιά να συνέλθουν πιο γρήγορα από επεισόδια που τα αναστατώνουν. Οι γονείς πρέπει να βοηθούν τα παιδιά τους να βρίσκουν λέξεις, για να περιγράψουν αυτό που εκείνα νοιώθουν. Δεν πρέπει όμως να υπαγορεύουν στα παιδιά πως αυτά πρέπει να αισθάνονται. Το παιδί πρέπει να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του, είτε αυτά είναι θετικά, είτε αρνητικά. Δεν πρέπει ποτέ να κοροϊδεύουμε τα παιδιά για τα συναισθήματά τους, γιατί, αν έχουν την ελευθερία να τα εκφράσουν γίνονται περισσότερο ευαίσθητα, απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους, και περισσότερο ανεξάρτητα.

Τα παιδιά χρειάζονται ένα συνδυασμό ελευθερίας και περιορισμών. Αν βάζουμε ανεπαρκή όρια στη συμπεριφορά τους, δεν θα καταφέρουν να αποκτήσουν αυτοέλεγχο. Αν δεν τους παραχωρούμε αρκετή ελευθερία, δυσκολεύονται να λειτουργήσουν μόνα τους και μπορεί να παρουσιάσουν άγχος, φόβο, αναποφασιστικότητα και μεγάλη εξάρτηση από τους άλλους. Η ανάπτυξη

της ανεξαρτησίας των παιδιών πρέπει να αποτελεί βασικό στόχο των γονιών τους. Θα πρέπει όμως να κρατούν μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στα όρια που βάζουν και στην ανεξαρτησία που παραχωρούν. Αυτή η διαχωριστική γραμμή αλλάζει από το ένα αναπτυξιακό στάδιο στο άλλο και οι περιορισμοί πρέπει να χαλαρώνουν, όσο το παιδί ωριμάζει.

Πολλοί γονείς κάνουν το λάθος να εξισώνουν την ανάγκη των παιδιών για ανεξαρτησία με την επαναστατική διάθεση και την ανυπακοή. Τα παιδιά πιέζουν για περισσότερη ανεξαρτησία, επειδή η ανάγκη να αισθανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας και δεν μας ελέγχουν οι άλλοι είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Η υπερπροστασία στερεί από το παιδί την εμπειρία της δύναμής του. Οι γονείς πρέπει να αναμιγνύονται στη ζωή του παιδιού και να συμμετέχουν στις χαρές και στις λύπες του, αλλά δεν πρέπει να το «πνίγουν» με την παρουσία τους. Είναι καλό να προσφέρουν βοήθεια, συμβουλές, και καθοδήγηση, αλλά το κάνουν ράκος, όταν το φορτώνουν με συνεχείς υποδείξεις, εντολές, υπενθυμίσεις και οδηγίες.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 13/03/2015