

ο ψυχισμός του



Σίγουρα, το μόνο που

θέλετε για τα παιδιά σας είναι να γίνουν ευτυχισμένα. Είστε όμως σίγουροι ότι η συμπεριφορά σας απέναντί τους είναι τέτοια που μπορεί να τα οδηγήσει στην ευτυχία; Τα παιδιά χρειάζονται να εισπράττουν από τους γονείς τους συγκεκριμένα πράγματα προκειμένου να γίνουν ώριμοι ενήλικες. Αντίθετα, όπως

εξηγεί η ψυχολόγος Σέρι Κάμπελ, συμπεριφορές όπως αυτές που ακολουθούν θα τα οδηγήσουν με ακρίβεια σε προβλήματα στις σχέσεις τους, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, θυμό και χρόνια συναισθηματικά προβλήματα. Ας φροντίσουμε λοιπόν από σήμερα να αποφύγουμε να:

1. Αγνοούμε ή υποτιμάμε τα συναισθήματά του. Όταν το παιδί σας εκφράζει τη λύπη, το θυμό ή το φόβο του, μην το κοροϊδεύετε, μην το πειράζετε και μην φέρεστε σαν να είναι κάτι ασήμαντο. Είναι σαν να του λέτε ότι είναι λάθος να νιώθει έτσι. Κι εσείς χάνετε μια ευκαιρία να του δείξετε πόσο πολύ το αγαπάτε και το στηρίζετε.

2. Βάζουμε κανόνες που άλλοτε ισχύουν κι άλλοτε όχι. Τα παιδιά χρειάζονται τους κανόνες και τα όρια γιατί τα βοηθούν να αναγνωρίσουν ποια είναι και να διακρίνουν το σωστό από το λάθος. Χωρίς αυτά, ο κόσμος τους μοιάζει αβέβαιος και ασταθής και η αντίδρασή τους είναι να προσπαθούν να φτάσουν στα άκρα, προκειμένου να ανακαλύψουν πού υπάρχει το όριο, κάτι που θα τα οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και προβλήματα συμπεριφοράς.

3. Θεωρούμε ότι είμαστε φίλοι με το παιδί. Ποτέ δεν πρέπει να μοιράζεστε τις ανησυχίες, τις έγνοιες και τα προσωπικά σας προβλήματα με το παιδί ούτε να ζητάτε τη γνώμη του σε τέτοια θέματα. Τα παιδιά δεν μπορούν να δείξουν σεβασμό σε ένα γονιό που εμφανίζεται μπροστά τους αδύναμος και νικημένος -αντίθετα θα τον αντιμετωπίζουν σαν να είναι ίσος ή και κατώτερός τους. Στα παιδιά μας δείχνουμε ότι πάντα βρίσκουμε τρόπο να λύνουμε τα προβλήματα και να χειριζόμαστε τις προκλήσεις στη ζωή. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να είστε αληθινοί σε ό,τι αφορά τα αισθήματά σας αλλά χωρίς να γίνεστε βάρος για τα παιδιά σας.

4. Υποτιμάμε το/τη σύντροφό μας. Το πώς συμπεριφερόμαστε σαν ζευγάρι μπροστά στο παιδί θα συμβάλει σημαντικά στην εικόνα που αυτό θα σχηματίσει για το πώς είναι μια ερωτική σχέση. Εάν συνηθίζετε να μιλάτε υποτιμητικά και να περιφρονείτε ο ένας για τον άλλον, ή απειλείτε ότι θα φύγετε ή ότι θα πάρετε διαζύγιο, βάζετε το παιδί σας σε μια κατάσταση διαρκούς στρες. Εάν πάλι έχετε ήδη χωρίσει και εκφράζετε θυμό και πικρία ο ένας για τον άλλον, στέλνετε στο παιδί το μήνυμα ότι ο άλλος είναι ο «κακός» κι αυτό είναι πιθανό να το απομακρύνει από κοντά του.

5. Μαλώνουμε το παιδί μας επειδή γίνεται ανεξάρτητο. Όταν εκνευριζόμαστε με τα παιδιά μας επειδή μεγαλώνουν, τα κάνουμε να νιώθουν ενοχές που έχουν ανάγκες και επιθυμίες οι οποίες προκύπτουν από το στάδιο της ανάπτυξής τους και τους δημιουργούμε ανασφάλεια και αντίδραση με αποτέλεσμα να τα απομακρύνουμε από κοντά μας, αφού δίπλα μας δεν μπορούν να νιώσουν σαν αυτόνομες προσωπικότητες.

6. Συμπεριφερόμαστε στο παιδί σαν να είναι προέκταση του εαυτού μας. Εάν συνδέουμε τη δική μας κοινωνική παρουσία και αξία με την εμφάνιση, τις επιδόσεις, τη συμπεριφορά ή την κοινωνικότητα του παιδιού μας, του στέλνουμε το μήνυμα ότι δεν το αγαπάμε γι' αυτό που είναι αλλά γι' αυτό που κάνει ή φαίνεται. Έτσι, υπάρχει ο κίνδυνος να προσπαθεί σε όλη τη ζωή του να ευχαριστήσει τους άλλους και να αγχώνεται διαρκώς για το αν είναι αρκετά καλό ώστε να το αγαπούν.

7. Ανακατευόμαστε στις σχέσεις του. Μην προσπαθήσετε να «σκηνοθετήσετε» τη συμπεριφορά του παιδιού σας στις σχέσεις του -από τους φίλους μέχρι τους δασκάλους του- ώστε να του επιτρέψετε να ωριμάσει. Αν έχει μπελάδες στο σχολείο ή καυγαδίζει με κάποιο φίλο του μην ακολουθήσετε την παρόρμησή σας να επέμβετε προκειμένου να εξομαλύνετε την κατάσταση. Πρέπει να μάθει πώς να λύνει μόνο τα προβλήματα στις σχέσεις του.

8. Είμαστε υπερπροστατευτικοί. Όταν προστατεύουμε τα παιδιά μας από κάθε πιθανό και απίθανο κίνδυνο ή συναίσθημα, καλλιεργούμε μια αίσθηση υπερβολικής αυτοπεποίθησης που μπορεί να φτάσει στα όρια του ναρκισσισμού. Τα διδάσκουμε ότι η ζωή είναι πιο εύκολη από ό,τι είναι στ' αλήθεια και τα καταδικάζουμε να νιώθουν καταπιεσμένα και μπερδεμένα όταν κάποια στιγμή δεν μπορούν να πάρουν

ό,τι νομίζουν πως τους αξίζει.

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr