



μπορούμε να

Σίγουρα νιώθετε για το

παιδί σας την απόλυτη αγάπη. Τι σημαίνει, όμως, αγάπη για εσάς; Να ανταποκρίνεστε σε κάθε του απαίτηση, ακόμη και στην πιο παράλογη; Οι ειδικοί στον τομέα της παιδικής ανάπτυξης μας λένε ποια είναι τα πιο κοινά και τα χειρότερα λάθη που κάνουμε στην ανατροφή του παιδιού μας.

1. Υποκύπτουμε σε όλες του τις απαιτήσεις

Σίγουρα χαίρεστε απεριόριστα, όταν βλέπετε πόσο χαίρεται το παιδάκι σας όταν παίρνει ένα νέο παιχνίδι ή τρώει το παγωτό που τόσο επιθυμεί. Όμως, το παιδί εκτός από την απεριόριστη αγάπη μας, χρειάζεται και το «όχι». Ο **Edward Hallowell, ψυχίατρος και συγγραφέας του βιβλίου «The Childhood Roots of Adult Happiness»** («Οι Παιδικές Ρίζες της Ευτυχίας των Ενηλίκων»), μας λέει πως τα παιδιά που τα έχουν όλα σε αφθονία (είτε δηλαδή διαθέτουν πληθώρα παιχνιδιών είτε είναι καλά προστατευμένα από καθετί που μπορεί να τους διαταράξει τη βολή τους), έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταντήσουν έφηβοι γεμάτοι πλήξη, κυνικότητα και καθόλου χαρά. «Τα στοιχεία που βάσιμα προοιωνίζουν ευτυχισμένη ζωή είναι εσωτερικά και όχι εξωτερικά», λέει ο Hallowell, ο οποίος τονίζει πως έχει μεγάλη σπουδαιότητα να βοηθάμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν εσωτερικά «εργαλεία» στα οποία θα μπορούν να βασίζονται σε ολόκληρη τη ζωή τους.

2. Δεν του «επιτρέπουμε» να είναι λυπημένο

«Μα δεν είναι ο ρόλος μου να κάνω το παιδί μου ευτυχισμένο; Αν δείχνει στεναχωρημένο ή κακόκεφο, δεν θα πρέπει να επέμβω άμεσα και να βελτιώσω την κατάσταση;», αναρωτιέστε συχνά. Το αντίθετο, μας λέει η **Carrie Masia-Warner, παιδοψυχολόγος** και διευθύντρια του Ινστιτούτου για το Άγχος και τις Διαταραχές Ψυχικής Διάθεσης στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης. Είναι ένα λάθος που κάνουν πολλοί «καλοπροαίρετοι» γονείς. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να ανέχονται κάποιο βαθμό στενοχώριας και κάποιο επίπεδο δυστυχίας. Αφήστε τα να το παλέψουν, να ψάξουν για λύσεις από μόνα τους. Με τον τρόπο αυτό, θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις στη ζωή. Και η λύπη είναι μέρος της ζωής. Αν προσπαθούμε να καταπνίξουμε κάθε λυπηρή κατάσταση από τη ζωή του παιδιού μας, αυτό που θα πετύχουμε τελικά είναι να το κάνουμε να πιστέψει πως είναι κακό να αισθάνεται λύπη.

3. Δεν το μαθαίνουμε να αγαπά τους άλλους

Καθώς το νήπιο μεγαλώνει, αρχίζουμε κι εμείς να έχουμε τη δυνατότητα να του διδάξουμε πόση ικανοποίηση αντλεί κανείς βοηθώντας τους άλλους. Οι έρευνες δείχνουν πως οι άνθρωποι που ασχολούνται με πράγματα που έχουν νόημα και σκοπό είναι πιο δύσκολο να πέσουν θύματα της κατάθλιψης. Η κατανόηση, η συμπόνια, η βοήθεια, η δοτικότητα, είναι αξίες που θα το βοηθήσουν να εξελιχθεί σε έναν χρήσιμο και αυτάρκη ενήλικο. Ακόμη και η απλή βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού (π.χ. να βάζει τα λερωμένα ρούχα στο καλάθι με τα άπλυτα) μπορεί να βοηθήσει το νήπιο να νιώθει πως προσφέρει κάτι σημαντικό.

4. Δεν δίνουμε σημασία στα ταλέντα του

Η συνταγή του Hallowell για την ευτυχία στηρίζεται σε κάτι απλό: Στο πόσο

ευτυχισμένοι είναι οι άνθρωποι που έχουν αποκτήσει κάποια σημαντική δεξιότητα. Για παράδειγμα, όταν το νήπιο προσπαθεί να μάθει πώς να πετάει την μπάλα, μαθαίνει από τις αποτυχημένες απόπειρες – και βέβαια εκπαιδεύεται στην επιμονή και την πειθαρχημένη προσπάθεια. Τελικά, διδάσκεται τη χαρά της επιτυχίας, που είναι αποτέλεσμα των δικών του αγώνων. Παράλληλα, όμως, κερδίζει την ανταμοιβή της αναγνώρισης των άλλων για τα κατορθώματά του. Και το πιο σημαντικό; ανακαλύπτει πως έχει (σε κάποιο βαθμό) τον έλεγχο της ζωής του. Οι έρευνες δείχνουν πως αυτή η αίσθηση ελέγχου είναι σημαντικός παράγοντας που θα παίξει καθοριστικό ρόλο στην ευτυχία του ως ενήλικο.

5. Το έχουμε πάντα κάτω από τα φτερά μας

Για κάποιους γονείς, τα όρια μεταξύ φροντίδας και υπερπροστασίας είναι τόσο δυσδιάκριτα που δεν μπορούν καν να δουν πότε το παιδί τους έχει πια μεγαλώσει. Η υπερπροστασία μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα βλαβερή για τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού, μιας που οι υπερπροστατευτικοί γονείς τείνουν να εμποδίζουν δραστηριότητες ή παιχνίδια, από φόβο μήπως το παιδί τους χτυπήσει ή πονέσει, και αδυνατούν να αντιληφθούν ότι η παιδική ηλικία συνοδεύεται από γρατζουνιές, άτσαλα χτυπήματα κι ατυχήματα. Εμποδίζοντας το παιδί να συμμετέχει σε τέτοιες δραστηριότητες, του στερούν την ανάπτυξη των κοινωνικών του δεξιοτήτων και εμποδίζουν την ομαλή και σταδιακή κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά αυτά ως ενήλικοι συνήθως θα έχουν χαμηλή κοινωνική δραστηριότητα και θα είναι πιο δύσκολο να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις. Μακροπρόθεσμα είναι πιθανό θα βρουν ένα σύντροφο εξίσου υπερπροστατευτικό με τους γονείς τους, μιας και θα είναι πραγματικά αδύνατο για αυτούς να υπάρξουν μόνοι τους χωρίς τη συνεχή παρέμβαση και φροντίδα των άλλων, και να εξελιχθούν σε ενήλικους με χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

6. Το υποχρεώνουμε να γίνει το παιδί που εμείς ονειρευόμαστε

Όλοι οι γονείς εύχονται, ελπίζουν ή πιστεύουν πως το παιδί τους διαθέτει όλα αυτά τα «ιδιαίτερα χαρίσματα». Συχνά, όμως, αυτή τους η επιθυμία πηγάζει από τις προσωπικές τους ανεπάρκειες και τα δικά τους ανεκπλήρωτα όνειρα. Είναι αδύνατον να είμαστε «ουδέτεροι» απέναντι στα παιδιά μας, να μην έχουμε καμιά προσδοκία για το μέλλον τους. Υπάρχει, όμως, μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να προσπαθούμε να καθοδηγήσουμε το μέλλον τους, και στο να τα αναγκάσουμε να γίνουν αυτό που θέλουμε. Οι πολύ απαιτητικοί γονείς συχνά είναι αυστηροί και με τον εαυτό τους. Θέλουν να μεγαλώσουν σούπερ παιδιά, για να αποδείξουν ότι είναι με τη σειρά τους τέλειοι γονείς. Είναι σημαντικό να μην τους επιβάλλετε τις δικές σας προσδοκίες, αλλά να είστε δίπλα τους και να τα στηρίζετε σε κάθε τους επιλογή, ακόμα κι αν είναι αντίθετη από τη δική σας.

7. Δεν το αφήνουμε να κάνει λάθη

Σύμφωνα με τον δρ Edward Hallowell, όταν δίνουμε στα παιδιά το περιθώριο να αποκτήσουν ένα ευρύ φάσμα εμπειριών, (ακόμη και αν είναι δύσκολες ή απογοητευτικές), τα βοηθάμε να αποκτήσουν ένα απόθεμα εσωτερικής-ψυχικής δύναμης που οδηγεί στο δρόμο της ευτυχίας. Είτε πρόκειται για ένα μωρό 7 μηνών που προσπαθεί να μπουσουλήσει είτε για ένα παιδί 7 χρόνων που παλεύει με ένα πρόβλημα αφαίρεσης, θα τα πάει καλύτερα στην αντιμετώπιση κάθε είδους δυσκολιών όταν το παλέψει μόνο του ξανά και ξανά και φέρει θετικά αποτελέσματα. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει πως τα παιδιά δεν θα πρέπει να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται, όμως ο δικός μας ρόλος δεν είναι να τους προσφέρουμε έτοιμες λύσεις, αλλά να τα βοηθήσουμε να μάθουν να αναζητούν και να βρίσκουν τη λύση μόνοι τους. Έχει μεγάλη σημασία για τη μελλοντική ευτυχία του παιδιού να μάθει να χειρίζεται τις αναπόφευκτες απογοητεύσεις και τα εμπόδια της ζωής.

Με τη συνεργασία της Κατερίνας Θεοδωρίδου (ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr