



Πολύ

συχνά έρχονται περίοδοι στη ζωή ενός ζευγαριού όπου προκύπτουν διάφορα προβλήματα, τα οποία με τη σειρά τους πυροδοτούν καβγάδες και εντάσεις. Τα αίτια που μπορεί να οδηγήσουν σε αυτό είναι πολλά και διαφέρουν ανάλογα με τις περιστάσεις. Προβλήματα στη σχέση, εργασιακά θέματα, οικονομικά προβλήματα, έλλειψη επικοινωνίας, είναι κάποιοι από τους παράγοντες που δημιουργούν και διαιωνίζουν το πρόβλημα.

Από την επιστημονική ομάδα του Χαμόγελου του Παιδιού

Όταν λοιπόν οι συγκρούσεις αρχίζουν να παίρνουν ένα πιο μόνιμο ρόλο στην καθημερινότητα ενός ζευγαριού, συσσωρεύεται έντονος θυμός και από τις δύο πλευρές, που συνήθως δεν εκφράζεται με τον κατάλληλο τρόπο. Έτσι, ακολουθούν φωνές, ένταση, χαρακτηρισμοί και σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να υπάρξει και σωματική βία.

Τι γίνεται όμως όταν το παιδί γίνεται μάρτυρας όλων αυτών των καταστάσεων; Πόσο μπορεί αυτό να επηρεάσει την ψυχική του υγεία;

Οι έντονες συγκρούσεις των γονιών, επηρεάζουν άμεσα τη ψυχολογία και τη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών. Οι επαναλαμβανόμενοι τσακωμοί, χαράσσονται βαθιά στη μνήμη τους, και καλλιεργούν σταδιακά συναισθήματα φόβου και ανασφάλειας, που πολλές φορές τους ακολουθούν για μια ζωή. Πολύ συχνά δημιουργούνται επίσης έντονα συναισθήματα ενοχής, καθώς το παιδί θεωρεί υπεύθυνο τον εαυτό του για τις εντάσεις που δημιουργούνται. Μπαίνει στη διαδικασία να ενοχοποιείται, και να αποδίδει τους τσακωμούς των γονιών του σε μια δική του άσχημη συμπεριφορά. Φυσικά, αυτό με την σειρά του οδηγεί στη μειωμένη αυτοεκτίμησή του.

Οι επαναλαμβανόμενες συγκρούσεις κάνουν το παιδί να νιώθει βαθιά στεναχώρια και θλίψη. Αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να κλειστεί στον εαυτό του και να απομονωθεί. Πιθανότατα να αναπτύξει και δυσκολίες συγκέντρωσης, ενώ δεν είναι σπάνιο σε τέτοιες καταστάσεις να υπάρξει μείωση των σχολικών επιδόσεων.

Επίσης, μεγαλώνοντας σε ένα τέτοιο περιβάλλον δεν είναι καθόλου απίθανο το παιδί να εμφανίσει μια αντίστοιχα επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά, τόσο προς τους φίλους και συμμαθητές, όσο και προς τους γονείς του, προσπαθώντας πολλές φορές να τραβήξει την προσοχή τους. Επιπλέον, μέσω αυτή της συμπεριφοράς μπορεί να βρίσκει έναν τρόπο να εξωτερικεύει την ένταση που βιώνει μέσα στο σπίτι του.

Σαφέστατα, ένα τέτοιο εχθρικό κλίμα μπορεί να επηρεάσει άμεσα και άλλους τομείς στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Έτσι, μπορεί να γίνει ιδιαίτερα ευάλωτο στην εμφάνιση κάποιας αγχώδους ή συναισθηματικής διαταραχής στην ενήλικη ζωή του. Επιπλέον, οι καταστάσεις αυτές μπορεί να έχουν ιδιαίτερες επιπτώσεις στις σχέσεις που θα δημιουργήσει το παιδί μεγαλώνοντας. Τα παιδιά μιμούνται τους γονείς τους, καθώς επίσης μαθαίνουν και υιοθετούν δικούς τους τρόπους συμπεριφοράς. Δεν είναι λοιπόν καθόλου απίθανο, το παιδί στην ενήλικη ζωή του να υιοθετήσει ένα αντίστοιχο μοτίβο συμπεριφοράς με τον σύντροφό του.

Είναι λοιπόν σαφές ότι οι έντονες συγκρούσεις μεταξύ των γονιών μπορούν να στιγματίσουν τη ζωή ενός παιδιού και να επηρεάσουν άμεσα την ψυχοσύνθεσή του. Ωστόσο, ας μην ξεχνάμε ότι οι γονείς δεν παύουν να είναι άνθρωποι με συναισθήματα και ανάγκες. Είναι λοιπόν λογικό να έχουν διαφωνίες και να θέλουν να τις λύσουν. Απόλυτα λογικό είναι επίσης να νιώσουν πολλές φορές έντονα συναισθήματα θυμού. Το θέμα όμως είναι πως αυτός θα εκφραστεί.

Το ζητούμενο δεν είναι τα παιδιά να μεγαλώσουν σε ένα πλήρως αποστειρωμένο περιβάλλον όπου τα προβλήματα κρύβονται και δεν εμφανίζονται ποτέ. Αυτό που χρειάζεται να μάθουν είναι ότι οι άνθρωποι είναι μεταξύ τους διαφορετικοί, και για αυτό είναι πολύ πιθανό κάποιες φορές να διαφωνήσουν σε διάφορα θέματα. Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, και ο τσακωμός αποτελεί έναν τρόπο με τον οποίο μοιραζόμαστε αντίστοιχα συναισθήματα. Επομένως είναι ένα κομμάτι

της ζωής μας. Το θέμα δεν είναι να κρύβουμε τις διαφωνίες από τα παιδιά μας, αλλά να διαφωνούμε με τρόπο που δεν είναι κακοποιητικός για εκείνα.

Σημαντικό είναι λοιπόν, όταν προκύπτει μια διαφωνία μπροστά στα παιδιά, οι γονείς να είναι σε θέση να τη διαχειριστούν με ήρεμο τρόπο, χωρίς εντάσεις και φωνές. Η στάση αυτή των γονιών αποτελεί παράδειγμα για τα παιδιά, τα οποία θα μάθουν να λύνουν και τις δικές τους διαφωνίες με αντίστοιχο τρόπο. Έτσι, όταν ξεκινάει ένας καβγάς οι γονείς χρειάζεται να διατηρούν την ψυχραιμία τους και να προσπαθούν να βρουν μια συμβιβαστική λύση, και όχι να πείσουν ο ένας τον άλλον, ελέγχοντας πάντα την έκφραση του θυμού τους. Σημαντικό είναι δε, να εξηγούν στα παιδιά το λόγο για τον οποίο διαφωνούν, ώστε να μην νιώσουν υπεύθυνα για αυτό.

Παράλληλα με αυτόν τον τρόπο μειώνονται τα αισθήματα φόβου και ανασφάλειας, καθώς αντιλαμβάνονται ότι ένας τσακωμός δεν συνεπάγεται και χωρισμό. Επιπλέον, οι γονείς πρέπει να φροντίζουν ώστε τα παιδιά να παραμένουν αμέτοχα στην όποια διαφωνία τους και να μην τους ζητούν να πάρουν τη θέση του ενός ή του άλλου.

Στις περιπτώσεις όπου η κατάσταση σε ένα ζευγάρι είναι ιδιαίτερα τεταμένη και δεν μπορεί κανένας από τους δύο να διαχειριστεί το θυμό του, καλό είναι να αναζητούν τη λύση στην πόρτα ενός ειδικού. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθουν να επικοινωνούν ξανά, ενώ παράλληλα θα προστατέψουν τα παιδιά τους από τις στρεφόμενες συνθήκες που δημιουργούν οι τσακωμοί.

**Πηγή:** [boro.gr](http://boro.gr)