28 Ιανουαρίου 2017

# «Το να ξαπλώνεις δίπλα στο παιδί μέχρι να αποκοιμηθεί δεν είναι κακό»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ο κάθε γονιός μεγαλώνει διαφορετικά το παιδί του και ο καθένας έχει τα δικά του μέσα για να το κάνει να νιώθει ασφάλεια, αγάπη, ζεστασιά... ο καθένας επιλέγει τον δικό του τρόπο για να έρθει πιο κοντά του. Ο «τρόπος» αυτής της μαμάς είναι η συνήθεια να ξαπλώνει δίπλα στα παιδιά της τα βράδια, μέχρι να αποκοιμηθούν. Και εξηγεί γιατί θα συνεχίσει να το κάνει, όσο τα παιδιά της το ζητούν, παρά τις αντιρρήσεις κάποιων:

«Έχω ξοδέψει περίπου 7 δισεκατομμύρια ώρες από τη ζωή μου ξαπλωμένη στο σκοτάδι δίπλα σε ένα παιδί που κουνιέται ασταμάτητα, και δεν λέει να κοιμηθεί με

τίποτα, κάνοντας προσευχές στους θεούς για να το πάρει επιτέλους ο ύπνος.

Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, χώνομαι κάτω από την κουβέρτα με το κινητό στον πιο χαμηλό φωτισμό, χαζεύοντας στο Facebook και ελπίζοντας (μάταια) το μισοκοιμισμένο παιδί μου να μην προσέξει τι κάνω και αρχίσει να με κατηγορεί που δεν τηρώ την υπόσχεση να κλείνουμε κάθε οθόνη όταν έρχεται η ώρα του ύπνου.

Άλλα βράδια δεν είναι τόσο τραγικά. Βασικά, κάποιες φορές είναι υπέροχα.

Το να είμαι ξαπλωμένη εκεί, δίπλα του, καθώς το παιδί μου παραπαίει ανάμεσα στο ξύπνιο και στο όνειρο μπορεί να είναι τόσο μαγικό και γλυκό όσο είχα φανταστεί πως θα είναι η μητρότητα πριν κάνω παιδιά και συνειδητοποιήσω τελικά πόσο αμείλικτα εξαντλητική είναι στην πραγματικότητα.

Μερικές φορές, μέσα στη νύχτα, τα παιδιά μου έρχονται και κουρνιάζουν δίπλα μου, και εγώ μυρίζω τα μαλλάκια τους, νιώθω τα ζεστά τους μαγουλάκια στον λαιμό μου, ή τις μικρές καρδούλες τους που χτυπούν άγρια στο στήθος τους, και μου έρχεται να κλάψω από ευγνωμοσύνη.

Λίγο πριν αποκοιμηθούν, με ματάκια μισάνοιχτα, αρχίζουν να μου ανοίγουν την καρδιά τους και να μου μιλούν για όλα αυτά που κρατούσαν καλά κλειδωμένα μέσα τους τις ώρες που ήταν εντελώς ξύπνια.

Έχω ακούσει όλες τις απόψεις σχετικά με το ότι το να ξαπλώνεις δίπλα στο παιδί σου μέχρι να αποκοιμηθεί είναι κακή συνήθεια. Είναι, λένε, ίσως η νούμερο 1 συνήθεια που πρέπει να κόψεις όσο το παιδί σου είναι ακόμα μωρό.

Εκτός κι αν… δεν το κάνεις ποτέ. Τι γίνεται, δηλαδή, όταν πρέπει να θηλάζεις και να νανουρίζεις το παιδί σου κάθε βράδυ; Και μετά, καθώς μεγαλώνει, τι πρέπει να κάνεις αν θέλει να σου κρατά το χέρι ή να του χαϊδεύεις την πλάτη μέχρι να αποκοιμηθεί;

Και μετά, ακόμα κι όταν πια είναι μεγάλο παιδί, αν σου ζητήσει απλά να ξαπλώσεις εκεί δίπλα του, για να το γαληνεύεις με την παρουσία σου ώστε να κοιμηθεί πιο γρήγορα;

Μπορεί να αναρωτηθείτε: Πώς θα μάθουν κάποτε να κοιμούνται μόνα τους; Πώς θα μάθουν να αποκοιμιούνται χωρίς εσένα; Θέλεις να μεγαλώσεις εξαρτημένους μαμάκηδες που δεν θα μάθουν ποτέ να ζουν χωρίς εσένα;

Η απάντηση στο τελευταίο είναι ένα ξεκάθαρο όχι. Αμέτρητες έρευνες, όμως, έχουν δείξει ότι όσο πιο κοντά είναι τα παιδιά με τους γονείς, τόσο πιο ασφαλή και ανεξάρτητα γίνονται τελικά. Και είναι λογικό, αν το σκεφτείτε: Το να δίνετε στα

παιδιά σας ασφάλεια, τα κάνει να έχουν αυτοπεποίθηση και να λειτουργούν πιο εύκολα στον κόσμο.

Δεν υποστηρίζω, βέβαια, ότι όλοι οι γονείς θα πρέπει να ξαπλώνουν δίπλα στα παιδιά τους κάθε βράδυ. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μεγαλώσεις ασφαλή παιδιά –ο τρόπος αυτός δεν είναι ο μοναδικός. Ξέρω, όμως, επίσης ότι δεν υπάρχει λόγος να μην το κάνεις, εφόσον αυτό λειτουργεί στην δική σου οικογένεια. Το ότι επιτρέπεις στα παιδιά σου να έχουν αυτή τη συνήθεια, δεν σημαίνει ότι δεν θα προσαρμοστούν όταν δεν θα είσαι κοντά τους ή ότι δεν θα μάθουν ποτέ να αποκοιμιούνται μόνα τους.

Ξαπλώνω δίπλα στα παιδιά μου επειδή με θέλουν, επειδή είναι κάτι που πάντα κάναμε, και επειδή παρόλο που συχνά τσιγκουνεύομαι αυτά τα επιπλέον 10-20 λεπτά αναμονής, στην πραγματικότητα είναι μόνο μερικά λεπτά μέσα σε ολόκληρη τη μέρα μου, όμως για τα παιδιά μου είναι πολύτιμα.

Ξαπλώνω δίπλα τους επειδή μεταξύ σχολείου, δουλειάς, φαγητού, διαβάσματος και άλλων υποχρεώσεων, είναι ελάχιστες οι στιγμές που έχουμε για να χαλαρώσουμε και να έρθουμε τόσο κοντά, τόσο υπέροχα κοντά, όσο έρχεσαι πριν αποκοιμηθείς.

Ξαπλώνω δίπλα τους γιατί, στην τελική, ούτε εμένα μου αρέσει να αποκοιμιέμαι μόνη μου. Αν τύχει κάποιο βράδυ και ο άντρας μου λείπει ή αργήσει, μου παίρνει ώρες να αποκοιμηθώ, και είμαι 38 χρονών. Πιστεύω, λοιπόν, ότι στα 4 και στα 9, τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε αυτή την επιπλέον ασφάλεια που ακόμα και εμείς οι ενήλικες αποζητάμε.

Ξαπλώνω δίπλα τους γιατί έχουν υπάρξει αμέτρητα βράδια, στο παρελθόν, που το μεγαλύτερο παιδί μου δεν με χρειαζόταν καθόλου δίπλα του –κάποιες φορές κυριολεκτικά με έδιωχνε από το δωμάτιο, για να μπορέσει να κοιμηθεί μόνος του. Όμως ξαπλώνω δίπλα του τα βράδια που είναι στρεσαρισμένος, νευρικός ή που απλά με χρειάζεται χωρίς κι ο ίδιος να ξέρει γιατί.

Ξαπλώνω δίπλα του γιατί ξέρω ότι οι μέρες που θα με χρειάζεται τόσο είναι πια μετρημένες.

Ξαπλώνω δίπλα στα αγόρια μου γιατί ξέρω ότι τα αγόρια τα μαθαίνουν συνήθως να είναι σκληρά, να πνίγουν τις ανάγκες και τα θέλω τους, και πιστεύω ότι αυτός είναι ένας επικίνδυνος τρόπος για να λειτουργεί ένα αγόρι (ή ένας άντρας).

Ξαπλώνω δίπλα τους γιατί μου το ζητούν και είμαι πρόθυμη να το κάνω.

Ναι, κάποιες φορές, στο τέλος των δύσκολων ημερών μου ως μαμά, το να

ξαπλώνω εκεί, μέσα στο σκοτάδι, είναι το τελευταίο μέρος που θέλω να είμαι. Ναι, κάποιες φορές έχω νεύρα, πεινάω, είμαι εξαντλημένη. Κάποιες φορές πιάνω τον εαυτό μου να σφίγγει τα δόντια, για να συγκρατηθώ και να μην ουρλιάξω από απόγνωση.

Ξέρω, όμως, επίσης, ότι τα λεπτά αυτά που τα παιδιά μου αποκοιμιούνται στην ασφάλεια των χεριών μου ή της παρουσίας μου είναι ακριβώς αυτά που έχουν περισσότερη βαρύτητα για εκείνα –και για εμένα. Και δεν θα το άλλαζα αυτό με τίποτα.»

από Έλενα Μπούλια

**Πηγές:** scarymommy.com- mama365.gr