

3 Δεκεμβρίου 2021

Μεγάλες προσδοκίες για το παιδί και τον εαυτό σας; Πώς να τις διαχειριστείτε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Είναι αναμενόμενο να νιώθετε συγχρόνως ή εναλλάξ πανευτυχείς και δυστυχημένοι, σίγουροι και αμήχανοι, ενημερωμένοι και ανίδεοι, έμπειροι και άπειροι. Διαβάστε πώς θα καταφέρετε να βάλετε σε τάξη τα αρνητικά συναισθήματα



Πολύ συχνά οι γονείς εξομολογούνται:

«Τι γκρινιάρη η Μαρίνα μας! Ο Πάνος δεν ήταν έτσι. Μιλιά δεν έβγαζε. Ετούτη μας κάνει τη ζωή πατίνι»

«Πίστευα πως θα πλημμύριζα ευτυχία με το μωρό μου στην αγκαλιά. Και τώρα με πιάνουν τα κλάματα! Γιατί;»

«Δεν αναγνωρίζω πια τον εαυτό μου! Έχω χάσει τον μπούσουλα!»

«Το παραδέχομαι! Θα προτιμούσαμε ένα κοριτσάκι»

«Ντρέπομαι που το ομολογώ αλλά δεν αντέχω να ξυπνά πέντε φορές κάθε νύχτα.»

«Δεν το αντέχω πια αυτό το παιδί»

«Εγώ φταίω γιατρέ γιατί τον πίεσα να καθίσει στην τουαλέτα και τώρα έχει μόνιμο αρνητισμό»

«Χάνω τη ψυχραιμία μου και φωνάζω χωρίς να φταίει και μετά έχω ενοχές»

«Απογοητεύτηκα που το μωρό δεν μου μοιάζει καθόλου»

«Νευρίασα γιατρέ και του έδωσα μία στα μαλακά»

Η διάγνωση της κατάστασής σας είναι φανερή. Είστε γονείς! Συγχαρητήρια και

κουράγιο...

Είναι αναμενόμενο να νιώθετε συγχρόνως ή εναλλάξ πανευτυχείς και δυστυχημένοι, σίγουροι και αμήχανοι, ενημερωμένοι και ανίδεοι, έμπειροι και άπειροι, πολυπράγμονες και μαλθακοί, περήφανοι και ταπεινωμένοι, προβληματισμένοι, ενθουσιασμένοι, κατάκοποι, εξαντλημένοι, απογοητευμένοι και ευχαριστημένοι από τη ζωή, με κρίσεις μελαγχολίας ή κυρίαρχοι του κόσμου.

Μην τρομάζετε και μην ντρέπεστε για τα αρνητικά σας συναισθήματα. Όλοι οι γονείς έχουν και αρνητικά συναισθήματα και όλοι κάνουν σφάλματα στην ανατροφή των παιδιών. Πολλοί γονείς χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση και στο νέο τους ρόλο. Δεν είναι λίγες οι φορές που ο γονείς δεν νιώθουν ότι πλημμυρίζουν από αγάπη μόλις αντικρύζουν το μωρό τους. Δεν είναι ίσως όπως ακριβώς το είχαν φανταστεί. Είναι όμως μοναδικό. Μην προσπαθείτε να το συγκρίνετε με το πρότυπο που έχετε διαμορφώσει βάσει των προσδοκιών σας.

Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους ιδανικούς γονείς που προβάλλονται πολλές φορές μέσα από τη λογοτεχνία, τον κινηματογράφο, την τηλεόραση, τα περιοδικά. Δεν είστε κακός γονιός εάν συχνά αναπολείτε τη ζωή σας πριν έρθει το μωρό. Όλοι οι γονείς κουράζονται και αγανακτούν και νιώθουν εξαντλημένοι κάποια στιγμή. Δεν αποτελείτε εξαίρεση. Είστε φυσιολογικοί άνθρωποι με συγκεκριμένες δυνατότητες και με αδυναμίες. Δε χρειάζεται και δεν πρέπει να προσδοκάτε να φτάσετε στην τελειότητα. Αρκεί που προσπαθείτε να γίνετε όσο καλύτεροι μπορείτε.

Πηγή: «Γονιός γίνεσαι μέρα με τη μέρα - Σκέψεις και Συμβουλές για Γονείς Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας» περιοδική έκδοση του μη κερδοσκοπικού Σωματείου Ελίζα eliza.org.gr, ygeiamou.gr