29 Νοεμβρίου 2018

«Μιλώντας με τα παιδιά μας για όλα...»: 2η βιβλιοπαρουσίαση στο «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Πολυμέσα - Multimedia





Για να επικοινωνήσουμε, για να καταλάβουμε, για να συμπονέσουμε τον άλλον, χρειάζεται να έχουμε μεγάλη καρδιά. Θέλει να μπορώ να κάνω χώρο στον άλλον, ακόμα κι αν διαφωνώ.

Με την ευκαιρία της εκδόσεως του βιβλίου «Μιλώντας με τα παιδιά μας για όλα...»,από τις εκδόσεις «Αρχονταρίκι», διοργανώθηκε η δεύτερη κατά σειρά συζήτηση στο Πνευματικό Κέντρο του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς, την Κυριακή 25 Νοεμβρίου, στο πλαίσιο του προγράμματος «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...».

Στην εκδήλωση συμμετείχαν εκ των συγγραφέων του τόμου η κα Ελευθερία Αραβανή, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, που ανέπτυξε το θέμα «Μιλώντας στα παιδιά μας τη γλώσσα της ενσυναίσθησης», ο κ. Μιχάλης Χαντάς, Νομικός, που μίλησε με θέμα «Η ζωή με άλλα μάτια» και η κα Αναστασία Κοτσοπούλου, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, που εισηγήθηκε το θέμα «Πώς μιλάμε στα παιδιά μας για το θάνατο».
Κατά τη διάρκεια της εκδηλώσεως λειτούργησε τμήμα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών.

Ελευθερία Αραβανή
Πρώτη μίλησε η κα Ελευθερία Αραβανή, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, με θέμα «Μιλώντας στα παιδιά μας τη γλώσσα της ενσυναίσθησης»

Όπως τόνισε, το θέμα είναι πως θα μιλήσουν οι γονείς στα παιδιά για να τους ακούσουν και τι γλώσσα θα χρησιμοποιήσουν για να τους ακούσουν.
Η γλώσσα της ενσυναίσθησης, καλείται αλλιώς ως η γλώσσα της μη βίαιης επικοινωνίας ή ακόμη η γλώσσα της καμηλοπάρδαλης, σε αντίθεση με την γλώσσα του τσακαλιού.
Η γλώσσα του τσακαλιού, είναι συνδεδεμένη με την επίκριση, την κατηγορία, που πολλοί το κάνουν και όλοι έχουν μάθει να μιλάνε έτσι.
Είναι πολύ εύκολο να κρίνει κάποιος τον άλλον. Είναι μια γλώσσα στην οποία έχουν εκπαιδευθεί όλοι πάρα πολύ και δεν χρειάζεται να κάνουν τίποτα.
Σε αντίθεση με την γλώσσα του τσακαλιού, υπάρχει η γλώσσα της καμηλοπάρδαλης. Η καμηλοπάρδαλη από όλα τα θηλαστικά έχει τη μεγαλύτερη καρδιά και τα μικρότερα αυτιά.
«Επομένως για να επικοινωνήσουμε, για να καταλάβουμε, για να συμπονέσουμε τον άλλον, χρειάζεται να έχουμε μεγάλη καρδιά και όχι μεγάλα αυτιά.
Για να είναι μια επικοινωνία αποδοτική, χρειάζεται να μπορούμε να κατανοήσουμε τον άλλον, να μπούμε στη θέση του. Κι αυτός είναι ο ορισμός της ενσυναίσθησης.
Είναι μία δύσκολη υπόθεση. Γιατί, για να μπορέσω να κατανοήσω τον άλλον από την καρδιά μου, θέλει μαθητεία, εκπαίδευση. Θέλει να μπορώ να κάνω χώρο στον άλλον, ακόμα κι αν διαφωνώ.»
Η ενσυναίσθηση εντοπίζεται και στον εαυτό μας, συνέχισε. Υπάρχουν γονείς που το κάνουν πολύ τίμια και ανοιχτόκαρδα, αλλά παραμελούν τον εαυτό τους.
Όταν ο γονιός δίνει τα πάντα στο παιδί και παραμελεί τον εαυτό του, αυτό φέρνει κι άλλο βάρος στο παιδί.
Έχει επομένως μεγάλη σημασία το πως οι ενήλικες θα φροντίσουν τον εαυτό τους, ώστε να μπορέσουν να φροντίσουν το παιδί τους.
«Ο γονέας μιλώντας την γλώσσα της ενσυναίσθησης, γίνεται γονιός – σύμβουλος, όχι με την έννοια ότι θα πει στο παιδί τι να κάνει, αλλά εννοούμε αυτόν που θα μπει στο πεδίο και θα σκεφτεί με τον άλλον μαζί, θα κάνει χώρο για να ακούσει, να νιώσει και να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματα του.
Έτσι βοηθάει και το παιδί του, αλλά και τον εαυτό του».

Μιχάλης Χαντάς
Επόμενος ομιλητής ο κ. Μιχάλης Χαντάς, Νομικός, που μίλησε με θέμα «Η ζωή με άλλα μάτια».
Ένα βιωματικό θέμα, αφού ο ίδιος είχε την ευλογία να μην βλέπει, είναι ολικά τυφλός, και ένα θέμα που απασχολεί πολλές οικογένειες.
Το ότι είναι ολικά τυφλός, δεν τον εμπόδισε να κάνει ότι κάνουν όλοι στη ζωή τους.
Όταν έγινε πατέρας κι άρχισαν να μεγαλώνουν τα παιδιά του και να έχουν απορίες, έπρεπε να τους εξηγήσει και να σπάσει το φόβο και την αμηχανία που είχαν για τέτοιου είδους προβλήματα.

«Είναι διάχυτη στην κοινωνία μας μια προκατάληψη κι ένας φόβος, που οδηγούν τους ανθρώπους πολλές φορές στο να μην ασχοληθούν με κάτι, ακριβώς γιατί το φοβούνται να το αγγίξουν.
Σχηματίζεται μια εντύπωση στο μυαλό πολλών, ότι ο άνθρωπος που έχει μια αναπηρία και μάλιστα σοβαρή, είναι κάτι διαφορετικό. Γι' αυτό και η χρήση της έννοιας της διαφορετικότητας».
Ο ίδιος πιστεύει ότι δεν υπάρχει καμία διαφορετικότητα. Κι όταν κλήθηκε να μιλήσει στα παιδιά του για το πρόβλημα του ιδίου και της συζύγου του, που έχει το ίδιο πρόβλημα, δεν αισθάνθηκε αμήχανα αλλά χρησιμοποίησε μια απλή μέθοδο.
Χρησιμοποίησε το παραμύθι με τέτοιο τρόπο ώστε να προκαλεί έναν διάλογο με τα παιδιά. Και χρησιμοποιώντας το παραμύθι επέκτεινε τα θέματα και σε άλλους τομείς, σε όλη τη ζωή του ανθρώπου. Και κατάλαβε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη από πάρα πολύ ειλικρίνεια.
Στην ελληνική κοινωνία, σημείωσε, τα παιδιά τελειώνουν ένα σχολείο, ή κι ένα πανεπιστήμιο, και δεν έχουν ιδέα τι σημαίνει για έναν άνθρωπο να έχει μια αναπηρία. Θεωρούν μια διαχωριστική γραμμή μέσα στο μυαλό τους, ότι είμαστε από τη μία εμείς και από την άλλη οι ανάπηροι.
Μια αναπηρία είναι ένα σωματικό πρόβλημα, το οποίο δίνει ο Θεός την δυνατότητα να το παλέψεις και να ζήσεις όπως όλοι οι άνθρωποι.
«Πρέπει οι γονείς να μιλήσουν στα παιδιά τους και να λυθεί έτσι αυτή προκατάληψη και η φοβία που υπάρχει αναφορικά με τις διάφορες αναπηρίες.
Την αναπηρία δεν την φοβόμαστε. Την θεωρούμε μία αιτία που δίνει στον άνθρωπο πείσμα και ώθηση να ζήσει.
Όταν υπάρχει αγάπη, κατανόηση και ειλικρίνεια, όλα αυτά αντιμετωπίζονται και βρίσκονται τρόποι να μιλάει κανείς στο παιδί για όλα».

Αναστασία Κοτσοπούλου
Τελευταία έλαβε τον λόγο η κα Αναστασία Κοτσοπούλου, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, που εισηγήθηκε το θέμα «Πώς μιλάμε στα παιδιά μας για το θάνατο». Πως θα βιώσουν τα παιδιά το πένθος.
Πρέπει καταρχήν να το βιώσουν οι ίδιοι οι γονείς, παρατήρησε. Εκείνοι έχουν το μεγαλύτερο θέμα κι όχι τα παιδιά.
Εάν ο γονιός προσπαθήσει να κρύψει τα συναισθήματα του, για να μην πληγώσει και να μην εκτεθεί στο παιδί του, τότε ξεκινάνε και τα περισσότερα προβλήματα.
«Τα παιδιά στο παιχνίδι τους έχουν τον θάνατο. Στα παραμύθια που διαβάζουν, επίσης έχουν τον θάνατο.
Κι αυτά είναι μια καλή αφορμή για τους γονείς να ανοίξουν μία τέτοια κουβέντα και να μην περιμένουν την απώλεια για να μιλήσουν για τον θάνατο, ανάλογα βέβαια με την ηλικία των παιδιών».
Υπάρχει ο κίνδυνος ένα παιδί να θεωρήσει ότι αυτό φταίει για την απώλεια. Και

μπορεί να μείνει με αυτήν την απορία, εάν οι γονείς δεν είναι εκεί για να του το εξηγήσουνε.
Ο σημαντικός ρόλος των γονέων, τόνισε, είναι να ακούσουν το παιδί και να μοιραστούν μαζί του αυτήν την εμπειρία.
Προτεραιότητα είναι ο κάθε γονιός να έχει κατασταλάξει το πως το βιώνει ο ίδιος και το τι θέλει να βγάλει προς την οικογένεια του.
Μία απώλεια δεν ξεπερνιέται. Μαθαίνουμε να ζούμε με αυτήν την απώλεια, προσαρμόζουμε τη ζωή μας σε αυτήν την απώλεια.
«Η αποδοχή της πραγματικότητας είναι η πρώτη φάση που πρέπει να περάσουμε όλοι και μετά να επεξεργαστούμε τον πόνο μας και την θλίψη μας, να προσαρμοστούμε σε αυτό το περιβάλλον που λείπει ο δικός μας άνθρωπος.
Τέλος είναι ο συναισθηματικός μας επαναπροσδιορισμός απέναντι σε αυτόν που έφυγε και στο να συνεχίσουμε την ζωή μας.
Γιατί η ζωή μας πρέπει να συνεχιστεί με την απώλεια, όχι ξεπερνώντας ή θάβοντας την».

Του Σταμάτη Μιχαλακόπουλου

Την εκδήλωση μπορείτε να παρακολουθήσετε εδώ: