

Συνάξεις Γονέων
Για Μία Οικογένεια Μὲ Ὅραμα
Περίοδος Α΄: 2016-2017

Οί ειδικοί μᾶς συμβουλεύουν
για τὴν δημιουργικὴ σχέση μετὰξὺ
Πατέρα, Μητέρας, Παιδιῶν



A4

Οί 20 καλύτερες συμβουλές
για γονεῖς
ποὺ θὰ ἀκούσετε ποτέ!

Ἐκκλησία Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος
Ἱερὰ Μητρόπολις Ὠρωποῦ καὶ Φυλῆς
2016-2017

Οί 20 καλύτερες συμβουλές για γονείς που θα ακούσετε ποτέ!*

Ένα από τα μεγαλύτερα site του κόσμου, το *ivillage* του δικτύου NBC, ζήτησε από τους καλύτερους αμερικανούς Παιδοψυχολόγους να επιλέξουν ανάμεσα στις πολλές συμβουλές που δίνουν στους γονείς-πελάτες τους την πιο σημαντική.

Και εκείνοι κατέληξαν στις ακόλουθες:



1. Προσπάθησε να καταλάβεις τι είναι αυτό που σου λέει το παιδί.

- «Ο νούμερο 1 κανόνας είναι να θυμόμαστε, ότι τα παιδιά εκφράζουν ό,τι σκέφτονται, νιώθουν και χρειάζονται μέσα από την συμπεριφορά τους», σύμφωνα με την Δρ. Σάρα Κλάγκσμπουργκ, Ψυχοθεραπεύτρια στην Νέα Υόρκη.

- **Ακόμα** κι όταν κάνουν το αντίθετο από αυτό που ζητήσαμε, κάτι θέλουν να μάς πουν. Δουλειά του γονιού είναι να ανακαλύψει τι κρύβεται πίσω από κάθε συμπεριφορά.

2. Κλείσε το κινητό σου όταν μπαίνεις στο σπίτι.

- «Όταν περνάτε χρόνο με το παιδί, κάνετε ό,τι είναι δυνατό για να είσθε πραγματικά κοντά του –ακόμα και αν διαθέτετε μόνο ένα λεπτό», λέει ο Δρ. Ντέιβις.

- «Το πιο πολύτιμο πράγμα που μπορείτε να προσφέρετε στα παιδιά σας είναι ή προσοχή και ο χρόνος σας.

3. Να θυμάσαι το «Φαινόμενο του Σπασμένου Μπισκότου».

● **Γ**ιὰ ἕναν ἐνήλικα, τὸ νὰ σπάσει ἕνα μπισκότο δὲν εἶναι καὶ τίποτα σημαντικό. **Γ**ιὰ τὰ παιδιά ὅμως εἶναι μία ἔνδειξη, ὅτι ὁ κόσμος ἔχει γυρίσει ἀνάποδα. Δὲν τὸ περιμένουν, δὲν τὸ ἐπιθυμοῦν καὶ δὲν ἔχουν τὸν τρόπο νὰ τὸ διαχειριστοῦν.



● **Σ**κεφθεῖτε το κάθε φορά πὺ σπεύδετε νὰ ὑποτιμήσετε τὰ συναισθήματα τῶν παιδιῶν σας.

4. Βοήθησε τὸ παιδί νὰ ἐκφράζει μὲ λέξεις αὐτὸ πὺ νιώθει.

● **Α**ντὶ νὰ πεῖτε «γιατί πέταξες κάτω τὸ παιχνίδι;», πεῖτε «πέταξες κάτω τὸ παιχνίδι σου γιὰ νὰ τραβήξεις τὴν προσοχή τῆς μαμᾶς; **Ξ**έρω ὅτι θέλεις νὰ παίξουμε μαζί, ἀλλὰ πρέπει νὰ περιμένεις λίγο μέχρι νὰ ἀλλάξω πάντα στὸ ἀδερφάκι σου».

● **Ό**ταν τὸ παιδί διαπιστώνει, ὅτι ἀντιλαμβάνεσθε τι ἀκριβῶς τοῦ συμβαίνει, νιώθει ὅτι εἶσθε κοντά του καὶ τὸ στηρίζετε.

5. Ρίξτε τοὺς ρυθμούς.

● «**Π**ροσπαθήστε νὰ ἐπικρατοῦν στὸ σπίτι σας χαλαροὶ ρυθμοί», λέει ἡ Δρ. Γιοχάνα Ἐργουϊτζ, Σύμβουλος Γονέων στὴν μὴ κερδοσκοπικὴ ὀργάνωση Resources for Infant Educators.

● **Γ**ιατί πρέπει νὰ ἀλλάξετε πάντα στὸ μωρὸ μέσα σὲ μισὸ λεπτό; **Α**φιερῶστε χρόνο σὲ ὅ,τι κάνετε, ἐξηγώντας στὸ παιδί τι συμβαίνει σὲ κάθε βῆμα τῆς διαδικασίας καὶ περιμένοντας τὴν δική του ἀντίδραση. **Μ**ὲ αὐτὸ τὸν τρόπο, ἀκόμα καὶ μία βαρετὴ δουλειὰ τοῦ σπιτιοῦ μπορεῖ νὰ γίνεῖ μία εὐκαιρία νὰ δεθεῖτε μὲ τὰ παιδιά σας καὶ νὰ τὰ κάνετε νὰ σᾶς ἐμπιστεύονται.

6. Μὴν ἀγχώνεσθε ὅταν κλαίει.

• Τὸ κλάμα δὲν εἶναι κάτι κακό. Εἶναι ὁ τρόπος πού ἔχουν τὰ παιδιά νὰ ἀντιμετωπίζουν τὶς ὁρμόνες τοῦ στρές. Γι' αὐτὸ συνήθως νιώθουν πιὸ ἥρεμα μετὰ ἀπὸ ἓνα κλάμα.



• Ἀντὶ νὰ τὸ παρακαλεῖτε νὰ σταματήσει, ἐξηγήστε του ὅτι μπορεῖ νὰ κλάψει, ἐὰν αὐτὸ θέλει, καὶ ὅτι θὰ περιμένετε μέχρι νὰ ἡρεμήσει.

7. **Σταμαῶτα** νὰ προσπαθεῖς νὰ γίνεις ἢ «σοῦπερ μαμά».

• «Ὁ τέλειος γονιὸς ἀπλᾶ δὲν ὑπάρχει, γι' αὐτὸ ἐὰν προσπαθεῖτε νὰ γίνετε τέλεια μαμὰ θὰ καταλήξετε νὰ νιώθετε ἀπογοητευμένη, τόσο ἀπὸ τὸν ἑαυτό σας ὅσο καὶ ἀπὸ τὸ παιδί σας», λέει ἡ Σούζαν Λάντον, Οἰκογενειακὴ Θεραπεύτρια στὸ Λὸς Ἄντζελες.

• Ἀποδεχθεῖτε, ὅτι θὰ κάνετε λάθη καὶ θὰ μαθαίνετε ἀπὸ αὐτά. Σταματήστε νὰ συγκρίνετε τὸν ἑαυτό σας μὲ ἄλλες μαμάδες. Οὔτε ἐκεῖνες εἶναι τέλειες, ὅπως νομίζετε.

8. Ἄρχισε νὰ συνηθίζεις νὰ ζεῖς μὲ ἐνοχές.

• Τὸ νὰ μεγαλώνεις παιδιά εἶναι ἄθλημα ἀντοχῆς ὄχι ταχύτητας.

• Ἐὰν ἐπιλέξετε νὰ πιεῖτε καφὲ μὲ τὶς φίλες σας, ἀντὶ νὰ πᾶτε τὸ παιδί νὰ δεῖ τὴν νέα ταινία τῆς Disney, ἀποδεχθῆτε το καὶ φροντίστε νὰ ἀναπληρώσετε τὴν ἐπόμενη μέρα ἢ ἔστω... κάποια μέρα!

• Μὴν ξεχνᾶτε, ὅτι ἡ δική σας εὐτυχία εἶναι ἐξίσου σημαντικὴ.

9. Παραδέξου τὰ λάθη σου.

• Ἐὰν πιστεύετε, ὅτι βάλατε τὶς φωνές χωρὶς λόγο, ὅτι τραβήξατε τὸ παιδί ἀπὸ τὸ χέρι πολὺ ἀπότομα ἢ

εἶπατε κάτι πὸν δὲν ἔπρεπε, δώστε λίγο χρόνο στὸν ἑαυτὸ σας νὰ ἡρεμήσει καὶ μετὰ ἐξηγήστε στὸ παιδί τὶ ἀκριβῶς συνέβη.

● Ἐὰν θέλετε νὰ λέει «συγγνώμη» ὅταν κάνει λάθη, θὰ πρέπει πρῶτα νὰ τὸ ἀκούσει ἀπὸ ἐσᾶς.

10. Ἄφησε τὸ παιδί νὰ ἀναπτύξει τὴν δική του προσωπικότητα.

● Ἀντὶ νὰ ἐπιδιώκετε νὰ «χτίσετε» τὸν χαρακτήρα τοῦ παιδιοῦ σας, προσπαθήστε νὰ ἀνακαλύψετε ποιὸς εἶναι. Καὶ ἀποδεχθῆτε τον, ἀκόμα καὶ ἂν δὲν εἶναι αὐτὸ ἀκριβῶς πὸν εἶχατε στὸ νοῦ σας.

11. Δώσε του τὸν ἔλεγχο σὲ κάποια πράγματα.

● Τὰ παιδιὰ ἔχουν τὴν ἀνάγκη νὰ νιώθουν, ὅτι κρατοῦν τὸ τιμὸν τῆς ζωῆς τους. Καὶ κάποια στιγμή θὰ πρέπει νὰ τὸ κάνουν στ' ἀλήθεια, γι' αὐτὸ βοηθήστε τα νὰ προετοιμαθοῦν.

● Δώστε τὴν δυνατότητα στὸ παιδί νὰ διαλέγει –ἀλλὰ μέσα ἀπὸ ἓνα μικρὸ ἀριθμὸ ἐπιλογῶν (π.χ. «θέλεις αὐριο νὰ φᾶμε ἀρακὰ ἢ φασολάκια;»). Ἡ ἡλικία τοῦ παιδιοῦ θὰ καθορίσει πόση «ἐξουσία» θὰ τοῦ ἀφήσετε.

12. Δίδαξέ του πῶς νὰ διαχειρίζεται τὴν ἀπογοήτευση.

● Ἡ ζωὴ εἶναι γεμάτη ἀπογοητεύσεις καὶ τὸ παιδί πρέπει νὰ τὸ μάθει αὐτὸ ἀπὸ μικρὴ ἡλικία.

● Ἀκόμα καὶ ἂν σᾶς εἶναι δύσκολο νὰ τὸ βλέπετε νὰ πικραίνεται, ἀφήστε το νὰ τὸ βιώσει.

● Ἐάν, γιὰ παράδειγμα, ὁ πύργος πὸν φτιάχνει μὲ τὰ τουβλάκια του



γκρεμιστεί, κατανοήστε πόσο δυσάρεστο είναι για τὸ παιδί (βλ. § 3), ἀφήστε το νὰ κλάψει ἐὰν θέλει (βλ. § 6) καὶ δείξτε του μὲ ποιὸν τρόπο μπορεῖ νὰ τὸν ξαναφτιάξει πιὸ γερό.



13. Ὁ ὕπνος εἶναι σημαντικός.

• Ὁ ὕπνος εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν ἐξέλιξη τοῦ ἐγκεφάλου, τὴν συγκέντρωση, τὴν ἀνάπτυξη καὶ τὴν ξεκούραση τοῦ παιδιοῦ.

14. Ποτέ μὴν προσπαθήσεις νὰ ἐξαπατήσεις ἓνα παιδί.

• Μὴν τοῦ πεῖτε, ὅτι δῆθεν πηγαίνετε στὸν παιδότοπο, ἐνῶ στὴν πραγματικότητα πρόκειται νὰ πᾶτε στὸν ὀδοντίατρο.

• Ἀκόμα καὶ ὅταν ἡ ἀλήθεια θὰ τὸ ἀναστατώσει, εἶναι πιὸ σημαντικό νὰ ξέρει, ὅτι μπορεῖ πάντα νὰ σᾶς ἐμπιστεύεται, ἀλλὰ καὶ νὰ προετοιμάζεται ψυχολογικὰ γιὰ ὅ,τι πρόκειται νὰ ἀντιμετωπίσει.

15. Οἱ ἐκρήξεις θυμοῦ τοῦ παιδιοῦ δὲν σημαίνουν ὅτι κάτι κάνεις λάθος.

• Νὰ θυμᾶστε, ὅτι ἡ συμπεριφορὰ τοῦ παιδιοῦ δὲν ἀντικατοπτρίζει σὲ κάθε περίπτωση τὴν δική σας δουλειὰ ὡς γονεῖς.

• Ἀκόμα καὶ ἂν χτυπιέται στὸ πάτωμα στὸ διάδρομο τοῦ σοῦπερ μάρκετ ἢ ἀρνεῖται πεισματικὰ νὰ βγεῖ ἀπὸ τὸ αὐτοκίνητο μπροστὰ σὲ ὅλο τὸν κόσμο, κανεὶς δὲν σκέφτεται, ὅτι εἴσθε κακὴ μαμά. Ἴσως ἀπλῶς νὰ πεινάει ἢ νὰ νυστάζει.

16. Κάποια πράγματα πρέπει νὰ εἶναι σταθερά.

• Τὸ καθημερινὸ πρόγραμμα καὶ ἡ ρουτίνα κάνουν τὰ παιδιά νὰ νιώθουν ἀσφάλεια, γιὰτὶ ἔχουν ἀνάγκη

να ξέρουν, ὅτι κάποια πράγματα εἶναι ἀπολύτως προβλέψιμα.

- **Τὸ ἴδιο** ἰσχύει καὶ σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὰ θέματα πειθαρχίας. **Τὰ** παιδιὰ πρέπει νὰ ξέρουν ποιοὶ εἶναι οἱ κανόνες καὶ ὅτι ἰσχύουν κάθε φορά.

17. Διάλεξε ποιὲς μάχες θὰ δώσεις.

- **Πειράζει** πραγματικὰ ἐὰν θέλει νὰ βάλει πάλι τὸ ἴδιο μπλουζάκι; **Ἢ** ἐὰν πιάσει τὴν πίτα μὲ τὸ χέρι στὸ χριστουγεννιάτικο τραπέζι μὲ τὰ πεθερικά;

- **Σκεφθεῖτε** πότε κάτι εἶναι τόσο σημαντικό, πὺ σηκώνει ἀντιρρήσεις καὶ πότε μπορεῖτε ἀπλῶς νὰ ἀφήσετε τὸ παιδί νὰ κάνει ὅ,τι τὸ εὐχαριστεῖ.

18. Μὴν λές σὲ ἓνα παιδί τι πρέπει νὰ νιώθει.

- **Πόσες** φορές δὲν λέμε «δὲν ἔχεις τίποτα», ἐνῶ ἔχει μόνις πέσει καὶ χτυπήσει.

- **Συνήθως** τὸ κάνουμε μὲ τὴν ἐλπίδα, ὅτι ὑποβιβάζοντας τὴν σημασία ἐνὸς γεγονότος θὰ βοηθήσουμε τὸ παιδί νὰ τὸ χειρισθεῖ πιὸ εὐκόλα. **Ἐτσι**, ὅμως, δὲν θὰ μάθουμε ποτὲ τι πραγματικὰ νιώθει τὸ παιδί μας.

19. Μὴν τὰ παίρνεις ὅλα σοβαρά.

- **Οἱ** πιὸ πολλοὶ γονεῖς διαπιστώνουν, ὅτι ὅλα κυλοῦν πιὸ εὐκόλα μὲ τὸ δεῦτερο παιδί τους, ἐπειδὴ ἔχουν λιγότερο ἄγχος καὶ ἀγωνία γιὰ ὅ,τι γίνεται καὶ περισσότερη διάθεση νὰ ἀπολαύσουν κάθε στιγμή μαζί του.

- **Θυμηθεῖτε**: ποτὲ δὲν ὑπάρχει ὁ σωστός ἢ ὁ λάθος τρόπος. **Πᾶρτε** μία βαθιὰ ἀνάσα καὶ φροντίστε νὰ περνᾶτε καλὰ κάθε μέρα σας ὡς γονεῖς.

20. Οἱ ἀγκαλιὲς καὶ τὰ φιλιὰ κάνουν μόνο καλὸ.

- **Ἐὰν** θέλετε τὸ παιδί σας,





ὅταν θὰ βγεῖ μόνο του στὸν
κόσμο, νὰ νιώθει ἀσφάλεια,
ἐνθουσιασμό καὶ αὐτοεκτί-
μηση, μὴν ξεχνᾶτε ποτὲ νὰ
κάνετε κάθε μέρα τέσσερα

πράγματα:

- νὰ τὸ κοιτᾶτε στὰ μάτια,
- νὰ τὸ ἀγκαλιάζετε,
- νὰ τὸ φιλᾶτε καὶ
- νὰ τοῦ λέτε «σ' ἀγαπῶ».

(*) Βλ. http://www.imommy.gr/mama/sxeseis/article/3266/oi-20-kalyteres-symboyles-gia-goneis-roy-tha-akoysete-pote/#disqus_thread.
Τῆς Ἑλένης Καραγιάννη. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.



Συνάξεις Γονέων

ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ
ΩΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΥΛΗΣ

Ἴερά Μητρόπολις Ὁρωποῦ καὶ Φυλῆς

Λεωφ. Φυλῆς 44 (Δημοτική Ἐνότης Φυλῆς)

Ἀριθμ. Τηλεφ.: 210 2487388 καὶ 6976 816971

Fax: 210 2487389

E-mail: mitropolis-orfyl@hsir.org

- Οἱ «Συνάξεις Γονέων» σὲ video: www.hsir.org/Publications_el/VideoSeriesC.html