

Εμφυσώ ντας στα παιδιά μας υψηλά ιδανικά και έναν απλό τρόπο ζωής...

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Τρίτη, 05 Νοέμβριος 2019 22:00 -

Η ζωή είναι ένα άθροισμα εμπειριών, ευχάριστων ή δυσάρεστων. Άλλοτε μας αφήνουν μια γεύση γλυκόπικρη. Γιατί ακόμη και η όμορφη εμπειρία ενέχει την ανησυχία της απώλειας. Ακόμη και μια αρνητική κατά εμάς εμπειρία αφήνει πίσω της κι ένα σοφό μάθημα . Μέσα σε αυτές τις εμπειρίες υπάρχουν κι εκείνες των συγκρούσεων και προβλημάτων με τα παιδιά μας.

Τα προβλήματα λοιπόν ακόμη και μαζί τους είναι ένας μέρος της ζωής μας. Γιατί κατά τη διάρκεια αυτής αλλάζουν και εξελίσσονται, όχι μόνο τα παιδιά μας, αλλά κι εμείς οι ίδιοι. Εκείνο όμως στο οποίο χρειάζεται να δώσουμε σημασία είναι η προσπάθειά μας να τα επιλύσουμε με έναν τρόπο που θα επαναφέρει την αρμονία στη σχέση μας, κάνοντας ορατά τα προβλήματα κι όχι δείχνοντας με το δάκτυλο τον «φταιχτη».

Όταν λοιπόν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα με τα παιδιά μας, ας έχουμε υπόψη μας τα παρακάτω βήματα, πάντοτε χρωματισμένα με την κατανόηση ενός γονιού, όχι τέλειου αλλά υπεύθυνου, και την τρυφερότητα ενός ανθρώπου που ξέρει πως και ο ίδιος έχει πέσει αμέτρητες φορές σε λάθη (και αρκετές φορές στα ίδια λάθη):

- **Επικοινωνία:** ο διάλογος είναι ο κύριος παράγοντας που μας βοηθάει να αντιληφθούμε τις σκέψεις και τις αντιλήψεις των παιδιών μας και φυσικά, με τη σειρά μας, βοηθάμε κι εμείς εκείνα να καταλάβουν τη δική μας οπτική γωνία. Ο διάλογος, όπως σε κάθε ανθρώπινη σχέση, χρειάζεται να γίνεται με ειλικρίνεια και με την εμπιστοσύνη ότι και οι δύο πλευρές προσπαθούν για το καλύτερο, όσο και όπως μπορούν (πολλές φορές ξέρουμε τι είναι το σωστό, αλλά κι εμείς οι ενήλικες δεν μπορούμε να το θέσουμε σε εφαρμογή).

- **Αποδοχή των συναισθημάτων μας, και των δύο πλευρών.** Χρειάζεται μια γενναία καρδιά για να αναγνωρίζουμε όχι μόνο τις αρετές μας αλλά και τις αδυναμίες μας , που μας προκαλούν και μας φέρνουν στην επιφάνεια διάφορα συναισθήματα, όπως αυτολύπηση, θυμό, έντονη ανησυχία. Το να τα αναγνωρίσουμε, να δώσουμε χώρο σε αυτά και να τα παρατηρήσουμε χωρίς κριτική είναι το πρώτο βήμα για να μην τα φοβόμαστε πια. Ένα ακόμη βήμα είναι και να μιλήσουμε για αυτά, έχοντας στην καρδιά μας ότι ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας αγαπά, μας νοιάζεται. Αν το κάνουμε εμείς οι ίδιοι, τα παιδιά μας θα ενθαρρυνθούν να κάνουν το ίδιο σιγά σιγά.

- **Ταπεινότητα.** Εύκολο ακούγεται, δύσκολο να το εφαρμόσουμε. Κι όμως αν το σκεφτούμε και όποτε έχουμε δράσει σύμφωνα με αυτή την αρχή, βλέπουμε ότι είναι το κλειδί για πιο ισορροπημένες και ήρεμες οικογενειακές σχέσεις. Η διαλλακτικότητα και η ανεκτικότητα, στοιχεία που όταν καλλιεργούνται από μικρή ηλικία στα παιδιά μας σμιλεύουν πιο ήρεμους και συνάμα δυναμικούς ανθρώπους, χρειάζεται αρκετές φορές να

Εμφυσώ ντας στα παιδιά μας υψηλά ιδανικά και έναν απλό τρόπο ζωής...

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Τρίτη, 05 Νοέμβριος 2019 22:00 -

εφαρμόζονται πρώτα από εμάς τους ίδιους. Κι αυτό είναι αρκετό για να περάσουμε στα παιδιά μας το μήνυμα ότι.. δεν υπάρχει νικητής και ηττημένος σε μία (εν δυνάμει) σύγκρουση αλλά δυο άνθρωποι που ο ένας επιθυμεί το καλύτερο για τον άλλον.

Μη φοβάστε λοιπόν να υποχωρήσετε μερικές φορές. Εξάλλου το μεγαλύτερο μάθημα και στήριγμα που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας είναι αυτό της αγάπης και της αποδοχής, εμφυσώντας τους υψηλά ιδανικά και έναν απλό τρόπο ζωής.

Γράφει στο efiveia.gr ο Ψυχολόγος – Οικογενειακός Σύμβουλος Γιάννης Ξηγτάρας (paidi-efivos.gr)