

Ανεξάρτητα από το πόσο υγιής είναι η σχέση μεταξύ των μελών ενός ζευγαριού, πάντα υπάρχουν προστριβές και διαφωνίες κατά καιρούς.

Γράφει στο [efiveia.gr](http://efiveia.gr) η Ψυχολόγος [Χριστίνα Πολυδώρου](#)

Όταν υπάρχουν παιδιά στη μέση όμως θα πρέπει να είστε προσεκτικοί στο πώς διαχειρίζεστε αυτές τις διαφωνίες. Αν φροντίζετε να κάνετε ώριμες συζητήσεις, να κρατάτε απ' έξω τα παιδιά και να αποφεύγετε τους χαρακτηρισμούς, τότε τα παιδιά σας θα μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα πράγματα όταν διαφωνούν με υγιή τρόπο. Αλλά όταν λαμβάνουν χώρα σοβαροί τσακωμοί μεταξύ των γονέων και τα παιδιά αποτελούν μάρτυρες, αυτό μπορεί να αποτελέσει τραυματικό γεγονός με σοβαρές συνέπειες.

## **Αποτελεί πρόβλημα το να τσακώνονται μεταξύ τους οι γονείς;**

Ερευνες έχουν δείξει ότι ακόμα και βρέφη μικρότερα των 6 μηνών μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά όταν βρίσκονται μπροστά σε σφοδρούς τσακωμούς μεταξύ των γονέων τους. Αλλά δεν επηρεάζονται μόνο τα βρέφη. Αποτελέσματα ερευνών αναφέρουν ότι ο ψυχισμός εφήβων και νεαρών ενηλίκων μέχρι και 19 ετών επηρεάζεται από καβγάδες μεταξύ των γονέων τους.

Τα παιδιά επηρεάζονται πολύ από τις εντάσεις μεταξύ των γονέων τους με διάφορους τρόπους:

- Γίνονται συναισθηματικά ανασφαλή: Οι διαμάχες διαταράσσουν την αίσθηση της ασφάλειας και της σταθερότητας στην οικογένεια, που είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη των παιδιών. Παιδιά εκτεθειμένα σε καβγάδες ανησυχούν ότι οι γονείς τους θα χωρίσουν ή για το πότε η μαμά θα σταματήσει να μη μιλάει στον μπαμπά ή το αντίστροφο. Και αυτό μπορεί να χαλάσει την κανονικότητα της οικογένειας, καθώς μια διαμάχη μπορεί να ξεκινήσει ανά πάσα στιγμή και η κατάληξή της να είναι απρόβλεπτη.

- Διαταράσσεται η σχέση γονέα- παιδιού: Καταστάσεις με μεγάλη ένταση και αντιπαραθέσεις είναι στρεσογόνες τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Ένας αγχωμένος γονέας, λοιπόν, δεν περνά πολύ και παραγωγικό χρόνο με τα παιδιά του. Επιπλέον, αλλάζει και η ποιότητα της σχέσης, καθώς ο γονιός αυτός ενδέχεται να μην παρέχει ζεστασιά και εγγύτητα όταν είναι αναστατωμένος και νιώθει θυμό προς τον άλλο γονέα.

- Το άγχος δημιουργεί αγχογόνο περιβάλλον για τα παιδιά: Οι έντονοι καβγάδες παρουσία των παιδιών τους δημιουργεί άγχος που μπορεί να επηρεάσει τη σωματική αλλά και ψυχική τους ανάπτυξη.

### **Τι επιπτώσεις έχουν οι καβγάδες στην ψυχική υγεία των παιδιών;**

Ερευνες έχουν δείξει ότι παιδιά που έχουν μεγαλώσει σε περιβάλλον με εντάσεις έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη, κάποια αγχώδη διαταραχή ή προβλήματα συμπεριφοράς κατά την εφηβεία.

Αυτές όμως δεν είναι οι μοναδικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι καβγάδες των γονέων στην ψυχική υγεία των παιδιών τους. Οι συνεχείς τσακωμοί μπορεί να οδηγήσουν σε:

- Μειωμένη αντιληπτική ικανότητα: Το άγχος που οφείλεται σε αγχογόνες συνθήκες στο σπίτι είναι δυνατό να επηρεάσει την αντιληπτική ικανότητα των παιδιών. Έτσι, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να ελέγξουν τα συναισθήματά τους, να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε καταστάσεις υπό πίεση και να επεξεργαστούν καινούριες πληροφορίες.

- Προβλήματα στον τρόπο που σχετίζονται με τους άλλους: Παιδιά εκτεθειμένα σε τσακωμούς είναι πιθανό να συμπεριφέρονται στους άλλους εχθρικά. Είναι πολύ σύνηθες αυτά τα παιδιά να καταφεύγουν στη βία όταν θέλουν να λύσουν κάποια διαφωνία με τα αδέρφια ή τους φίλους τους. Αποτέλεσμα αυτού είναι να δυσκολεύονται να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις στην εφηβεία, αφού δεν έχουν καταφέρει να αναπτύξουν υγιείς στρατηγικές διευθέτησης των διαφωνιών, αλλά και δυσκολεύονται να εμπιστευτούν.

- Προβλήματα συμπεριφοράς: Εχθρικό περιβάλλον μεταξύ των γονέων στο σπίτι έχει συνδεθεί με αυξημένη επιθετικότητα, παραβατική συμπεριφορά, προβλήματα επικοινωνίας, δυσκολία προσαρμογής στο σχολείο και δυσκολία κοινωνικοποίησης στα παιδιά.

- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης κάποιας διατροφικής διαταραχής: Διαταραχές στη πρόσληψη τροφής (νευρική ανορεξία, βουλιμία κλπ) έχουν συνδεθεί με διχόνοια μεταξύ των γονέων.

- Κατανάλωση αλκοόλ και χρήση ουσιών: Το να ζει ένας έφηβος σε ένα σπίτι με εντάσεις αυξάνει τις πιθανότητες να ξεκινήσει το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, τη χρήση κάνναβης και άλλων ουσιών.

- Ψυχοσωματικά προβλήματα: Τα παιδιά ενδέχεται να έχουν προβλήματα στον ύπνο, στομαχικούς πόνους, δυσπεψία, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, πονοκεφάλους κλπ.

- Πτώση της ακαδημαϊκής απόδοσης: Ένα σπίτι με εντάσεις αυξάνει τον κίνδυνο τα παιδιά να παρατήσουν το σχολείο, να μην ασχολούνται με το διάβασμά τους και να έχουν

Συντάχθηκε από τον/την Άννα Ειρήνη  
Τρίτη, 07 Ιανουάριος 2020 11:11 -

---

χαμηλούς βαθμούς.

- Αρνητική άποψη για τη ζωή: Βλέποντας την αρνητικότητα στη σχέση μεταξύ των γονέων του ένα παιδί που μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον με εντάσεις διαμορφώνει αρνητική άποψη για το θεσμό της οικογένειας και των οικογενειακών σχέσεων.

- Μειωμένη αυτοεκτίμηση: Παιδιά που καθημερινά αντιμετωπίζουν τσακωμούς και καβγάδες και βρίσκονται και αυτά μπλεγμένα στην αντιπαράθεση των γονέων τους συχνά γίνονται ενήλικες με χαμηλή αυτοεκτίμηση που δεν πιστεύουν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους.

### **Πότε οι καβγάδες στο σπίτι αποτελούν πρόβλημα για τα παιδιά;**

Ανεξάρτητα από τη ηλικία που έχει το κάθε παιδί και από το αν είναι εμφανή τα αποτελέσματα των εντάσεων στη συμπεριφορά του, θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί στον τρόπο που διαφωνείτε με τον άλλο γονέα. Το ότι δεν υπάρχει σωματική βία δε σημαίνει ότι δεν μπορούν να βλάψουν το παιδί.

Συνήθεις τακτικές κατά τη διάρκεια του τσακωμού που πρέπει να αποφεύγονται είναι οι ακόλουθες:

- Χαρακτηρισμοί
- Προσβολές
- Απειλές για διαζύγιο ή ότι θα φύγει κάποιος από το σπίτι
- Σωματική βία (συμπεριλαμβανομένου και του να πετάτε αντικείμενα από το θυμό σας)
- Το να φεύγει ένας από τους δύο ή να μην καταλήγει κάπου ο καβγάς
- Συνθηκολόγηση (να υπαναχωρεί ο ένας από τους δυο χωρίς να έχει βρεθεί ουσιαστικά μια λύση)

Επομένως, αν νομίζετε ότι το να φύγετε από έναν τσακωμό και να μη μιλάτε στον άλλο γονέα για κάποιο διάστημα είναι μια υγιής για τα παιδιά σας αντίδραση, καλό θα ήταν να ξέρετε ότι δεν είναι.

Τα παιδιά βλέπουν πώς διαχειρίζεστε δύσκολες καταστάσεις και μαθαίνουν από εσάς τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, διαχείριση έντονων συναισθημάτων και τρόπους άμβλυσης διαφωνιών.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε το μήνυμα που στέλνετε στα παιδιά σας για τις συντροφικές σχέσεις. Αν στη συζυγική σας σχέση δε σέβεστε ο ένας τον άλλον, τα παιδιά σας θα μεγαλώσουν θεωρώντας ότι είναι φυσιολογικό να κάνουν το ίδιο ή θα θεωρήσουν φυσιολογικό να αφήνουν τους άλλους να τους φέρονται χωρίς σεβασμό.

### **Είναι σωστό οι γονείς να επιλύουν τα προβλήματα και τους καβγάδες τους μπροστά στα παιδιά τους;**

Θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί στους τσακωμούς σας όταν είναι μπροστά τα παιδιά. Συνήθως οι χειρότεροι καβγάδες συμβαίνουν όταν είναι μπροστά και τα παιδιά.

Η αλήθεια είναι ότι τα παιδιά έχουν να μάθουν και να πάρουν πολλά θετικά στοιχεία αν παρακολουθήσουν μια διαφωνία μεταξύ των γονέων τους που επιλύεται σωστά. Οι γονείς θα πρέπει να αποτελούν το σωστό παράδειγμα για τα παιδιά τους. Αν είστε σίγουροι για τον εαυτό σας και τον σύντροφό σας, αφήστε τα να κρυφακούσουν μια διαφωνία και να δουν πώς είναι να διαπραγματεύεται κάποιος και να κάνει συμβιβασμούς σε περίπτωση που χρειαστεί. Ωστόσο, κάποια πράγματα θα πρέπει να μένουν μεταξύ των γονέων και να μη γνωστοποιούνται στα παιδιά. Διαφωνίες σχετικά με τη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού και άλλα λεπτά θέματα θα πρέπει να γίνονται ιδιωτικά.

Είναι σημαντικό όταν υπάρχουν παιδιά οι γονείς να λαμβάνουν τη βοήθεια που χρειάζονται αν μόνοι τους δεν μπορούν να διαχειριστούν τα πράγματα. Υπάρχουν προγράμματα συμβουλευτικής γονέων, συμβουλευτικής ζεύγους και ψυχοθεραπευτικά που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν.

### **Συμβουλές για τους συζυγικούς καβγάδες:**

Σκοπός των παραπάνω είναι ως γονείς να βοηθηθείτε ώστε να επιλύετε τις μεταξύ σας διαφωνίες, να διατηρείτε μια υγιή σχέση αγάπης και να είστε σε θέση να αποτελέσετε πρότυπο για τα παιδιά σας ώστε μέσα από τους καβγάδες σας όχι μόνο να μην πληγώνονται, αλλά και να μαθαίνουν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων.

1. Να έχετε ενσυναίσθηση: Ξεκινήστε τη συζήτηση γνωστοποιώντας στον άλλον ότι αντιλαμβάνεστε τη θέση του και είστε πρόθυμοι να μπειτε στη θέση του.
2. Δώστε στο σύντροφό σας το δικαίωμα της αμφιβολίας. Υποθέστε ότι είχε τις καλύτερες προθέσεις και θυμηθείτε ότι υπάρχει αγάπη μεταξύ σας. Μπορείτε να πείτε: «Ξέρω ότι δεν το ήθελες να στρέψεις τα παιδιά εναντίον μου...»
3. Θυμηθείτε ότι βρίσκεστε από την ίδια πλευρά και όχι ο ένας απέναντι στον άλλον. Αντιμετωπίστε τις καταστάσεις βάζοντας τα πράγματα κάτω και προσπαθώντας μαζί να

διευθετήσετε τα πράγματα. Δεν έχει νόημα να προσπαθεί ο καθένας μόνος του να λύσει το πρόβλημα. Λύστε το μαζί. Η κατάσταση που έχει δημιουργηθεί, όποια και αν είναι ανήκει και στους δυο.

4. Η εποικοδομητική κριτική έχει νόημα μόνο αν κάποιος μπορεί να κάνει κάτι για να αλλάξει τα πράγματα. Αν δεν γίνεται αυτό, δείτε την κατάσταση ως έχει και συζητήστε μαζί για το πώς μπορούν να γίνουν τα πράγματα καλύτερα την επόμενη φορά. Το να ρίχνετε το φταίξιμο δεν πρόκειται να διορθώσει κάτι που έχει ήδη γίνει.

5. Ό,τι χρειάζεται να ειπωθεί, μπορεί να γίνει ευγενικά και με σεβασμό. Η αποδοκιμασία, η απογοήτευση και η οργή μπορούν να εκφραστούν με ευγενικό τρόπο που δείχνει σεβασμό προς τον άλλον.

### Τι μπορείτε να κάνετε

Κάποιες φορές οι καβγάδες ξεφεύγουν από τον έλεγχο. Κάποιος μπορεί να πει κάτι που δε το εννοεί, ή δεν αντιλαμβάνεται ότι κάποιος από τα παιδιά ακούει κλπ.

Μια- δυο απροσεξίες δε σημαίνει ότι έχουν πληγώσει ανεπανόρθωτα τον ψυχισμό των παιδιών. Ωστόσο, καλό θα ήταν να προβείτε σε κάποιες ενέργειες προκειμένου να μειώσετε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν στα παιδιά οι διαφωνίες σας.

Α, λοιπόν, νιώθετε ότι οι διαφωνίες μεταξύ σας έχουν αρνητική επιρροή στα παιδιά σας, μπορείτε να κάνετε τα παρακάτω:

- Συζητήστε μαζί τους για αυτό που συνέβη: Αν και δε χρειάζεται να μπειτε σε λεπτομέρειες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους διαφωνήσατε, μαζευτείτε όλοι μαζί και πείτε τους: «Με τη μαμά είχαμε ένα τσακωμό τις προάλλες που βγήκε εκτός ελέγχου και σας ζητάμε συγνώμη. Δεν είχαμε την ίδια γνώμη σχετικά με κάτι που συζητούσαμε και ήταν σημαντικό και για τους δυο. Ήταν λάθος μας όμως να αντιδράσουμε με αυτό τον τρόπο.»
- Επιβεβαιώστε πως επρόκειτο απλά για κάποια διαφωνία μεταξύ σας και ότι δε σημαίνει κάτι περισσότερο. Διαβεβαιώστε τα ότι ακόμα αγαπάτε ο ένας τον άλλο και ότι δε πρόκειται να χωρίσετε (αρκεί πραγματικά να συμβαίνει κάτι τέτοιο)
- Τελειώστε τη συζήτηση όντας σίγουροι ότι τα παιδιά έχουν καταλάβει ότι είστε ακόμα μια δεμένη οικογένεια. Εξηγήστε τους ότι μερικές φορές οι άνθρωποι διαφωνούν και ξεφεύγουν. Παρόλα αυτά, υπάρχει αγάπη μεταξύ σας, παρά τις διαφωνίες.

Αν φοβάστε ότι η ψυχική κατάσταση των παιδιών σας έχει επηρεαστεί από τις διαμάχες μεταξύ σας, ίσως θα πρέπει να επισκεφθείτε κάποιον ειδικό, ο οποίος θα κρίνει αν

## **Πώς οι διαφωνίες μεταξύ των γονέων και οι τσακωμοί επηρεάζουν την ψυχική υγεία των παιδιών;**

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τρίτη, 07 Ιανουάριος 2020 11:11 -

---

χρειάζεται ψυχοθεραπεία ή αν θα ήταν καλύτερο να μπειτε εσείς σε κάποιο πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικών για τη διαχείριση του θυμού ή συμβουλευτική ζεύγους.