

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

Οἱ εἰδικοὶ μᾶς συμβουλεύουν
γιὰ τὴν δημιουργικὴ σχέσι μεταξὺ
Πατέρα, Μητέρας, Παιδιῶν



A₆

15 τρυφερὲς συμβουλὲς
γιὰ τοὺς γονεῖς
ποὺ καμμιά φορὰ δυσκολεύονται

Ἐκκλησία Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος

Ἱερὰ Μητρόπολις Ὠρωποῦ καὶ Φυλῆς

2016-2017

15 τρυφερές συμβουλές για τούς γονεῖς πὺ καμμιά φορὰ δυσκολεύονται*

1. Ἄν ἀνησυχεῖς, ὅτι δὲν εἶσαι ἀρκετὰ καλὸς γονιός,
→ **Νὰ** θυμᾶσαι, ὅτι ποτὲ δὲν εἶναι ἀργὰ νὰ ἀλλάξεις καὶ
νὰ βελτιωθείς.

• **Τὰ** παιδιά εἰσπράττουν μὲν ἀρνητικὰ μίᾳ λανθασμέ-
νη συμπεριφορὰ, ἔχουν ὅμως τὴν ἀσύλληπτη ἰκανότητα
νὰ ἀντιλαμβάνονται τὴν προσπάθεια τοῦ γονιοῦ γιὰ
ἀλλαγὴ.

2. Ἄν πιστεύεις, ὅτι ἔχεις ἀδικήσει τὸ παιδί σου,
→ **Νὰ** τοῦ ζητήσεις συγγνώμην.

• **Ἀπὸ** τὴν πολὺ μικρὴ τους ἡλικία, συνέχεια λέει ὁ
γονιὸς στὰ παιδιά του νὰ ζητοῦν συγγνώμην ἀπὸ τούς
γύρω τους, ὅταν κάνουν κάποιον λάθος. • **Οἱ** ἐνήλικες
ὅμως πολὺ σπάνια θυμοῦνται αὐτὴ τὴν καλὴ συμπερι-
φορὰ, πὺ εἶναι ἄλλωστε μίᾳ ἐνδειξη σεβασμοῦ πρὸς
τὸν ἄλλο. • **Ἄραγε**, πόσες φορὲς πῆγες στὸ δωμάτιο τοῦ
παιδιοῦ σου γιὰ νὰ τοῦ ζητήσεις συγγνώμην γιὰ κάποιον
ἀτόπημα; • **Σοῦ** φαίνεται μήπως ὅτι θὰ πέσεις στὰ μά-
τια του κάνοντας κάτι τέτοιο; • **Ὅταν** ἀποδεχόμαστε τὰ
λάθη μας καὶ ἀπολογούμαστε γι' αὐτὰ, τότε πραγματικὰ
ὠριμάζουμε σὰν ἄνθρωποι.

3. Ἄν νιώθεις ἐξαντλημένος καὶ καταπονημένος ἀπὸ
τὸν τρόπο ζωῆς σου,

→ **Νὰ** εἰσέλθεις στὴν διαδικασία νὰ ἐξηγήσεις στὸ παιδί
σου τὴν κατάσταση μὲ ἀπλᾶ λόγια.

• **Κανεῖς** δὲν εἶναι ὁ ὑπεράνθρωπος πὺ ἀντέχει ὅλες
τὶς δυσκολίες, πὺ παρουσιάζονται στὸν δρόμο του.
• **Ἀκόμα** καὶ τὰ πολὺ μικρὰ παιδιά εἶναι σὲ θέση νὰ κα-



ταλάβουν πότε ο γονιός δεν αντέχει άλλο. • Δεν χρειάζεται δραματοποίηση της κατάστασης ούτε πολλές λεπτομέρειες, χρειάζεται όμως να διαβεβαιώσεις το παιδί σου, ότι αυτό που περνάς δεν είναι από δικό του φταίξιμο. • Αυτή ή διαβεβαίωση είναι ύψιστης σημασίας για να νιώσει το παιδί ανακουφισμένο. • Για σένα μπορεί να είναι αυτόνομο, ότι δεν ευθύνεται το παιδί για την κατάστασή σου, όμως το ίδιο, που είναι πολύ ευαίσθητο, μπορεί εύκολα να πάρει πάνω του όλη την ευθύνη.

4. Αν νιώθεις ανίσχυρος να επιβληθείς στο παιδί σου όταν είναι άλλοι παρόντες,

→ Θυμήσου, ότι αυτό είναι ένα θέμα που αντιμετωπίζουν πάρα πολλοί γονείς.

• Όσο πιο ανίσχυρος νιώθεις απέναντι σε μία ανεπιτρεπτή συμπεριφορά του παιδιού σου παρουσία τρίτων, όσο πιο πολύ φωνάζεις, μορφάζεις, τσιμπάς, σκουντάς ή φέρεσαι στο παιδί σου διαφορετικά από το συνηθισμένο, τόσο αυτό μπερδεύεται και νιώθει άβεβαιότητα. • Σκέψου πώς θα αντιμετώπιζες μία παρόμοια συμπεριφορά, όταν είστε μόνοι σας στο σπίτι και προσπάθησε να έχεις μία ανάλογη αντίδραση χωρίς να σε προβληματίσει τι θα σκεφτούν οι γύρω. • Σίγουρα και αυτοί έχουν βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση.

5. Αν κάποιες φορές προσπαθείς να εξηγήσεις κάτι στο παιδί σου χωρίς αποτέλεσμα,

→ Προσπάθησε μία ακόμη φορά.

• Ήρέμησε πρώτα, πήρε μία στάση σώματος πιο χαλαρή, χαμήλωσε τον τόνο της φωνής σου και μέ σταθερό ύψος να του πεις αυτό που θέλεις. • Έτσι δίνεις εσύ πρώτα την απαιτούμενη βαρύτητα και σοβαρότητα στα λόγια σου. • Περιμένε λίγο, μην απαιτείς άμεση ανταπό-

κριση. • **Ό**σο περισσότερο σὲ παρασύρει ὁ θυμὸς, τόσο ἡ κατάσταση βγαίνει ἐκτὸς ἐλέγχου.

6. **Ἄν** κάποιες φορές νιώθεις, ὅτι τὸ παιδί σου σὲ προκαλεῖ μέχρι τρέλλας,

→ **Θυμήσου**, ὅτι τὰ παιδιά ἔχουν συνήθως ἀπόλυτη ἐπίγνωση τῆς συμπεριφορᾶς τους καὶ ξέρουν ἀκριβῶς τὰ ὅρια τοῦ γονιοῦ καὶ πόσο χρειάζεται νὰ τὸν προκαλέσουν γιὰ νὰ τὰ ξεπεράσει.

• **Ό**ταν φτάσει ὁ γονιὸς στὰ ὅριά του εἶναι σίγουρα πολὺ δύσκολο νὰ συγκρατηθεῖ, κανεὶς δὲν ἀντιλέγει, εἶναι ὅμως ἀπαραίτητο νὰ τὸ προσπαθήσει ὅσο μπορεῖ, γιὰτὶ αὐτὸ εἶναι μέρος τοῦ γονεϊκοῦ του ρόλου. • **Τ**ὴν ὥρα ἐκείνη μὴ δίνεις βάση στὰ λόγια ἢ στὴν συμπεριφορὰ τοῦ παιδιοῦ σου. • **Κ**λεισε τὰ μάτια καὶ προσπάθησε νὰ δεῖς τι εἶναι στ' ἀλήθεια αὐτὸ τὸ παιδί πὺ ἔχεις ἀπέναντί σου: εἶναι ἓνα μικρὸ ἀνθρωπάκι πολὺ σημαντικό, εἶναι ὁ κόσμος σου ὅλος, κομμάτι ἀπὸ σένα, τόσο μοναδικό, πὺ μερικὲς φορές δυσκολεύεται καὶ τὸ ἴδιο νὰ ἀνταποκριθεῖ στὸν ρόλο του. • **Εἶναι** ἓνα πλάσμα πὺ χρειάζεται πάνω ἀπ' ὅλα τὴν ἀγάπη καὶ τὴν φροντίδα σου, ἀκόμα καὶ τὶς στιγμὲς πὺ μπορεῖ νὰ σοῦ ἐκφράζει ἐντελῶς τὸ ἀντίθετο.

7. **Ἄν** τὸ παιδί σου δὲν σταματάει μὲ τίποτα νὰ κλαίει καὶ νὰ οὐρλιάζει, καὶ μοιάζει ἐντελῶς ἀπαρηγόρητο,

→ **Τὸ** πρόβλημα εἶναι, ὅτι μᾶλλον ἔχει κουραστεῖ πολὺ καὶ δὲν μπορεῖ νὰ ἀντέξει τὴν κούρασή του.

• **Ζητάει** κάτι παρηγορητικό, κάτι πὺ θὰ τὸ ἡρεμήσει καὶ θὰ τὸ ξεκουράσει. • **Π**ροσπάθησε νὰ γυρίσεις πίσω στὸ χρόνο καὶ νὰ θυμηθεῖς τι ἦταν ἐκεῖνο πὺ λαχταροῦσες καὶ σὲ γαλήνευε ὅταν ἦσουν ἐσὺ 6 χρονῶν καὶ ἐκλαιγες γοερὰ καὶ ἀσταμάτητα. • **Ἦταν** ἓνα παραμῦθι ἢ μήπως ἓνα μπισκοτάκι; • **Ἦθελες** μήπως νὰ χωθεῖς κάτω ἀπὸ τὰ σκεπάσματα καὶ νὰ μὴ βλέπεις κανέναν; • **Ἦθελες** ἓνα λεπτὸ ἡρεμίας σὲ ἓναν ἡσυχὸ χῶρο; • **Ἦθελες** νὰ ἐξαφα-

νιστοῦν ὅλοι οἱ μεγάλοι; • **Ἡ** μήπως ἤθελες κάποιον νὰ σὲ πάρει ἀγκαλίτσα καὶ νὰ σὲ κάνει νὰ νιώσεις ζεστασιά καὶ σιγουριά; • **Ἐ**σὺ ξέρεις! • **Εἶ**ναι βέβαιο, ὅτι τὸ ἔνστικτό σου θὰ σοῦ ὑπαγορεύσει τὸν σωστότερο τρόπο νὰ παρηγορήσεις τὸ παιδί σου.

8. Ἄν τὸ ἐφηβάκι σου φαίνεται, ὅτι δὲν σὲ σέβεται καθόλου,

→ **Θυμήσου**, ὅτι αὐτὴ εἶναι ἡ δική σου ὑποκειμενικὴ ἐρμηνεία τῆς κατάστασης, ἐσὺ τὸ εἰσπράττεεις σὰν ἔλλειψη σεβασμοῦ.

• **Οἱ** ἔφηβοι, ὅπως ὅλα τὰ παιδιά, ἔχουν ἀπόλυτη ἀνάγκη τῆς φροντίδας καὶ τῆς καθοδήγησης τῶν γονιῶν τους.

• **Ταυτόχρονα** ὅμως, ἔχουν τὴν ἀνάγκη νὰ διαδηλώσουν τὴν ἀνεξαρτησία τους. • **Ἐ**τσι γινόταν πάντα, τὸ ἴδιο ἔκανες καὶ ἐσὺ, ἀλλὰ αὐτὸ δὲν σήμαινε, ὅτι δὲν ἀγαποῦσες ἢ ὅτι δὲν χρειαζόσουν τοὺς γονεῖς σου. • **Π**ρόσεξε ὅμως, μὴν ξεχνᾶς, ὅτι ἐπιβάλλεται νὰ βάλεις κάποια ὅρια στὸ ἐφηβάκι σου. • **Ἐ**σὺ θὰ ἀποφασίσεις μέχρι πού θὰ ἐπιτρέψεις στὸ παιδί σου νὰ σὲ μεταχειρίζεται.

9. Ἄν τὸ παιδί σου κάνει κάτι πού σὲ βγάζει ἐκτὸς ἐαυτοῦ,

→ **Θυμήσου**, ὅτι ὁ θυμὸς μὲν ὡς συναίσθημα δὲν εἶναι κάτι παράξενο ἢ ἀπαγορευμένο, ἀλλὰ τὸ ξέσπασμα τῆς ὀργῆς εἶναι κάτι πού δὲν πρέπει νὰ ἐπιτρέπεις νὰ ἐκδηλώνεται οὔτε νὰ διαρκεῖ.

• **Ἐ**πὶ πλεον, δὲν εἶναι διόλου σοφὸ νὰ καταλήγει ἡ ὀργὴ σὲ ἀπόρριψη, χλευασμὸ ἢ βρισιῆς καὶ κυνικὰ σχόλια.

• **Μ**ία τέτοια συμπεριφορὰ ἀπὸ τὴν πλευρὰ τοῦ γονιοῦ ἔχει σὰν ἀποτέλεσμα νὰ κλονιστεῖ ἡ αὐτοεκτίμηση τοῦ παιδιοῦ σὲ τέτοιο βαθμὸ, ὥστε νὰ εἶναι δύσκολο νὰ ἀποκατασταθεῖ στὸ μέλλον.

10. Ἄν τὸ παιδί σου σὲ πιέζει νὰ ξεπεράσεις τὰ ὅρια τοῦ τι ἐπιτρέπεται καὶ τι ὄχι καὶ σοῦ γκρινιάζει βασανι-

στικά για να ἐνδώσεις σὲ κάτι ἀπαγορευμένο,

→ **Θυμήσου**, ὅτι μέσα στὰ πλαίσια τῆς ἀγάπης καὶ τῆς φροντίδας, ἐπιβάλλεται νὰ λὲς κάποιες φορὲς «ὄχι» καὶ νὰ τὸ ἐννοεῖς.

• **Τὰ** παιδιά δὲν μποροῦν νὰ ἐμπιστευτοῦν τὸ γονιό, πού δὲν ἔχει τὰ κότσια νὰ ἐπιμεῖνει στὴν ἀρχικὴ του θέση, πού δὲν ἔχει σταθερὴ ἀποψη καὶ λυγίζει εὐκόλα. • **Χρειάζονται** ξεκάθαρα ὄρια γιὰ νὰ αισθανθοῦν ἀσφαλῆ. • **Ὁ** κάθε γονιὸς ἔχει τὴν ὑποχρέωση ὄχι μόνο νὰ βάζει ὄρια στὰ παιδιά του, ἀλλὰ καὶ νὰ φροντίζει νὰ εἶναι ἀπὸ ὅλους σεβαστὰ καὶ νὰ μὴν ξεπερνοῦνται. • **Τὸ** σημεῖο, στὸ ὁποῖο τραβάει ὁ καθένας τὴν διαχωριστικὴ του γραμμῆ, εἶναι καθαρὰ οἰκογενειακὴ του ὑπόθεση.

11. Ἄν πιστεύεις, ὅτι τὸ παιδί σου ἔκανε κάτι κακό, καὶ βρίσκεσαι στὴν διαδικασία νὰ τοῦ τὰ ψάλλεις,

→ **Θυμήσου**, ὅτι θὰ τὸ μαλώσεις γιὰ τὸ σφάλμα του, θὰ χαρακτηρίσεις καὶ θὰ κατακρίνεις αὐτὸ πού ἔκανε, ἀλλὰ ὄχι τὸ ἴδιο τὸ παιδί.

• **Δηλαδὴ** θὰ πεῖς: «**Αὐτὸ** πού ἔκανες ἦταν πολὺ κακό!».

• **Δὲν** θὰ πεῖς ἐπ' οὐδενί: «**Εἶσαι** κακὸ παιδί!».

• **Πρέπει** νὰ εἶναι ξεκάθαρο στὸ παιδί σου, ὅτι τὸ σέβεται καὶ τὸ ἀγαπᾶς, γι' αὐτὸ καὶ ἀπογοητεύεσαι μὲ τὴν κακὴ του πράξη.

12. Ἄν εἶσαι χωρισμένος γονιὸς καὶ τὸ παιδί σου φαίνεται νὰ προτιμᾶει τὸν ἄλλο γονέα ἀπὸ ἐσένα,

→ **Μὴν** στενοχωριέσαι καὶ μὴν πληγώνεσαι.

• **Δὲν** σημαίνει ὅτι γιὰ τὸ παιδί σου ὁ ἄλλος –αὐτὸς πού λείπει– εἶναι πιὸ σημαντικὸς. • **Ὅταν** ἓνα παιδί ἐξιδανικεύει τὸν πατέρα ἢ τὴν μητέρα πού δὲν εἶναι πιὰ μέλος τῆς οἰκογένειας, ἀναζητεῖ γιὰ μία διέξοδο στὴν ἀπώλεια καὶ τὴν λύπη του. • **Θυμήσου**, ὅτι εἶναι μία δική του ἐσωτερικὴ ἀνάγκη πού δὲν ἔχει τίποτα νὰ κάνει οὔτε μὲ σένα οὔτε μὲ τὴν συμπεριφορὰ σου.

13. Ἄν εἶσαι χωρισμένος καὶ ἔχεις καινούργιο/α σύντροφο πὺν δὲν ἀρέσει στὸ παιδί σου,

→ **Θυμήσου,** ὅτι τὰ παιδιά ἔχουν τεράστια ἀνάγκη νὰ νιώσουν ἀσφάλεια μετὰ ἀπὸ ἕναν χωρισμό.



• **Τὸ νέο σχῆμα** τῆς οἰκογένειας τοὺς προκαλεῖ φοβερὸ ἄγχος καὶ ἔχουν τὴν διάθεση νὰ **τεστάρουν** τὴν μητριὰ ἢ τὸν πατριό. • **Δὲν εἶναι** μία γνήσια ἀντιπάθεια πρὸς τὸ καινούργιο πρόσωπο, ἀλλὰ μάλλον μία ἐξεταστικὴ προσέγγιση: «**Θ**ὰ μείνει ἢ θὰ φύγει μετὰ ἀπὸ λίγο καιρό;». «**Θ**ὰ ξαναγίνουμε ὅπως πρὶν ἢ θὰ εἴμαστε ἔτσι γιὰ πάντα;». «**Θ**ὰ τοῦ/τῆς ἀρέσω, θὰ μὲ ἀγαπάει;». • **Αὐτὸ** εἶναι κάτι πὺν οἱ γονεῖς πρέπει νὰ λάβουν σοβαρὰ καὶ ἔγκαιρα ὑπ' ὄψιν καὶ νὰ εἶναι ὅσο πιὸ ξεκάθαροι καὶ ἔντιμοι γίνεται ἀπέναντι στὰ παιδιά τους.

14. Ἄν νιώθεις, ὅτι οἱ θυσιές πὺν κάνεις γιὰ τὸ παιδί σου δὲν ἀναγνωρίζονται,

→ **Θυμήσου,** ὅτι τὸ παιδί δὲν ἔχει καμμία ἀπαίτηση ἀπὸ σένα νὰ θυσιάσεις τὸν ἑαυτὸ σου καὶ τὰ ἐνδιαφέροντά σου γιὰ χάρη του.

• **Μὴν** τοῦ χρεώνεις τὶς δικές σου ἐπιλογές. • **Στὸ** κάτω-κάτω τὰ παιδιά δὲν ὠφελοῦνται, ὅταν οἱ γονεῖς εἶναι παραιτημένοι καὶ κουρασμένοι. • **Εἶναι** ἀπαραίτητο νὰ ἔχεις λίγο χρόνο γιὰ νὰ κάνεις τὸ κέφι σου καὶ νὰ νιώσεις καὶ ἐσὺ πῶς δὲν ἔπαψες νὰ ζεῖς.

15. Ἄν εἶναι κάποιες φορές πὺν νιώθεις ἀδύναμος στὸν γονεϊκό σου ρόλο,

→ **Εἶναι** πολὺ σημαντικό νὰ καθίσεις καὶ νὰ βρεῖς πῶς καὶ πότε ξεκίνησε αὐτὴ ἡ αἴσθησις τῆς ἀδυναμίας καὶ τῆς ἀνημποριᾶς.

• **Μόνο** τότε θὰ μπορέσεις νὰ ἀναλύσεις τὴν κατὰ-

σταση και να κάνεις κάτι γι' αυτό. • **Τ**ὸ καλύτερο εἶναι να βγεῖς γιὰ λίγο ἀπὸ τὸν ρόλο σου καὶ να μπορέσεις να δεῖς αὐτὸ πὸν σου συμβαίνει ἀπὸ διαφορετικὲς ὀπτικὲς γωνίες. • **Τ**ὶ τὸ καλύτερο λοιπὸν ἀπὸ τὸ να μοιραστεῖς τὶς σκέψεις, τοὺς προβληματισμοὺς καὶ τοὺς φόβους σου μὲ κάποιους ἄλλους ἐνήλικες, φίλους ἢ συγγενεῖς, ἀλλὰ ἀκόμα καὶ μὲ ἄλλους ἄγνωστους γονεῖς, οἱ ὁποῖοι εἶναι μέλη σὲ ἓνα φόρουμ καὶ ἐπικοινωνοῦν καθημερινὰ γιὰ ὅ,τι τοὺς ἀπασχολεῖ. • **Θ**υμήσου, ὅτι δὲν εἶσαι μόνος σου σὲ αὐτὸ πὸν νιώθεις. • **Ε**ἶναι δεκάδες οἱ γονεῖς πὸν δυσκολεύονται στὸν ρόλο τους καὶ χρειάζονται φροντίδα καὶ συμπαράσταση. • **Ἐ**νωσε τὴν φωνή σου μαζί τους!

(*) Βλ. <http://babyradio.gr/goneis/15-triferes-simvoules-gia-tous-gonis-rou-kamia-fora-diskolevonte/>. Τῆς Δασκάλας Κατερίνας Καλιμικεράκη. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.



Συνάξεις Γονέων

ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ
ΩΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΥΛΗΣ

Ἱερά Μητρόπολις Ὁρωποῦ καὶ Φυλῆς

Λεωφ. Φυλῆς 44 (Δημοτικὴ 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