

MAMA



Η ζωή
είναι ωραία
όταν είσαι μαμά

οικογένεια • ψυχολογία • εγκυμοσύνη
• διατροφή • ευεξία • συνταγές • πρόσωπα

79



MOMMY

Τηλέφωνο:2107545063, Σελίδες:79-84, Εμβαδό:321532

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *κοινωνία*

«ΟΙ ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΟΝΕΙΣ, ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΟΥΝ ΌΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΝ ΛΑΘΗ»

Ο Κώστας Γκοιζαμάνης δεν είναι απλώς ένας ψυχίατρος.

Εδώ και χρόνια έχει αφοσιωθεί στη μελέτη και την ανάλυση της ελληνικής οικογένειας και το βιβλίο του «Μεγαλώνοντας (με) το παιδί μου» ήταν απλώς η αφορμή για να μιλήσουμε μαζί του εκ βαθέων. Να μάθουμε πώς να αντιμετωπίσουμε με ειλικρίνεια τα δικά μας γονεϊκά αδιέξοδα, μεγαλώνοντας ευτυχισμένα και ψυχικά υγιή παιδιά!

ΤΗΣ ΣΙΜΕΛΑΣ ΚΟΛΑΓΚΕΛΕ

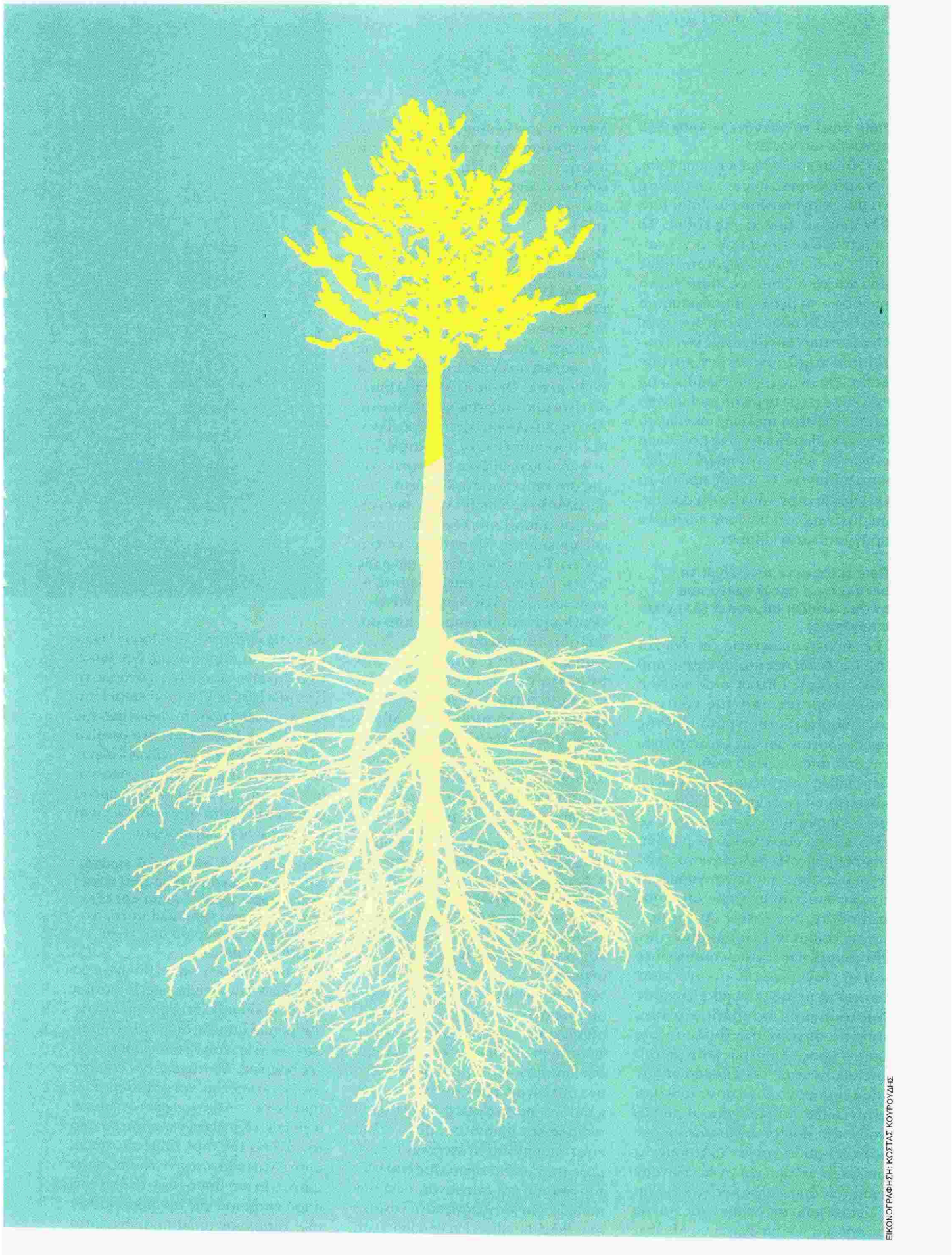
Οι γονείς σήμερα είναι πιο έτοιμοι να δεχτούν συμβουλές για το μέγιστο του παιδιού τους από έναν ειδικό ή θεωρείται ακόμη ταμπού;

Οι περισσότεροι γονείς ασχολούνται πια με τα παιδιά τους με έναν διαφορετικό, πιο «σύγχρονο» τρόπο. Αναγνωρίζουν ότι η ανατροφή του παιδιού τους είναι και για τους ίδιους μια προσωπική διαδρομή από ενδιαφέροντες αλλά άγνωστους και ανεξερεύνητους τόπους και γι' αυτόν τον λόγο επιζητούν την υποστήριξη και τη βοήθεια ανθρώπων που έχουν τη σχετική εμπειρία ή εκπαίδευση.

Πότε έρχεται ένας γονιός σε σας και ποια είναι η πιο συχνή αφορμή;

Παλιότερα οι γονείς απευθύνονταν σε κάποιον ειδικό μόνον όταν ένιωθαν ανήμποροι να τα βγάλουν πέρα με ένα «προβληματικό» παιδί, ιδιαίτερα όταν αυτό το παιδί τους εξέθετε στον κοινωνικό τους περίγυρο. Σήμερα όλο και περισσότεροι γονείς αντιλαμβάνονται διαφορετικά τη χρησιμότητα του ειδικού και επιλέγουν να προετοιμαστούν κατάλληλα προκειμένου να είναι επαρκείς στον ρόλο του γονιού.





ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΙΣΗ: ΚΟΣΤΑΣ ΚΟΥΡΟΥΛΗΣ



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *κοινωνία*

Ποια είναι τα συχνότερα λάθη που κάνουμε ως γονείς;

Όσο ζούμε και δρούμε κάνουμε λάθη, δεν χρειάζεται να μας ενοχοποιούν ή να μας απογοητεύουν τα λάθη μας, δεν υπάρχει ζωή χωρίς λάθος. Το σημαντικό είναι να έχω τη γενναιο-όπτητα να αντιλαμβάνομαι το λάθος μου και να στέκομαι σ' αυτό για να μπορέσω να βγάλω συμπεράσματα που θα με βοηθήσουν στη συνέχεια. **Οι πιο επικίνδυνοι γονείς είναι αυτοί που νομίζουν ότι δεν κάνουν λάθη.** Θα αναφέρω ένα λάθος που έχει να κάνει με τα μικρά παιδιά, από την πρώτη μέρα της ζωής τους, και το θεωρώ καθοριστικό για το μέγλωμά τους: «Το παιδί είναι μικρό και δεν καταλαβαίνει». Ο γονιός πρέπει να έχει πάντα στον νου του ότι όσο πιο μικρό είναι ένα παιδί τόσο πιο πολλά πράγματα καταλαβαίνει.

Ποια πιστεύετε πως είναι τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα η ελληνική οικογένεια;

Η ελληνική οικογένεια ζει εδώ και μερικές δεκαετίες περιορισμένη από τους τέσσερις τοίχους ενός αστικού διαμερίσματος, έχοντας χάσει τα παραδοσιακά στηρίγματα που της προσφέρονταν από την κοινότητα που την πλαισίωνε. Αυτή η οικογένεια δεν διαθέτει πια δίκτυα υποστήριξης και είναι υποχρεωμένη να πορευτεί μόνη, ουσιαστικά απομονωμένη, σε έναν κόσμο που αλλάζει με ραγδαίους ρυθμούς. Με άλλα λόγια, σε έναν άγνωστο κόσμο που είναι φυσικό να αντιμετωπίζεται με φόβο από τους περισσότερους γονείς. **Αυτοί που έχουν απομείνει να πλαισιώνουν την οικογένεια είναι οι παππούδες και οι γιαγιάδες της οικογένειας, οι οποίοι με τις παρεμβάσεις τους δημιουργούν προβλήματα που συχνά οδηγούν στη διάλυση της οικογένειας.** Ο πατέρας και η μητέρα της οικογένειας δεν εκπροσωπούν πια παρά μόνο τον εαυτό τους και είναι ζωτικό να καταφέρουν να κάνουν κάτι που οι περισσότεροι δεν το έχουν μάθει και δεν το ξέρουν: να συζητούν ισότιμα και να καταλήγουν σε κοινές αποφάσεις και δράσεις για όλα τα θέματα της οικογένειας και της ανατροφής των παιδιών τους. Με λίγα

λόγια, οι γονείς σήμερα χρειάζονται εκπαίδευση για να λειτουργήσει η οικογένεια και η Πολιτεία έχει την ευθύνη να ανταποκριθεί σε αυτή την ανάγκη δημιουργώντας σχολεία για γονείς.

Το μοντέλο της ελληνίδας μάνας έχει εκσυγχρονιστεί ή παραμένει το ίδιο ενοχικό και υπερπροστατευτικό;

Υπερπροστατευτικός γονιός είναι ο φοβισμένος γονιός και ο σύγχρονος γονιός έχει πολλούς λόγους να είναι φοβισμένος. Όμως η ελληνίδα μητέρα είναι από κάθε άποψη αξιέπαινη. Από τη μια πλευρά κάνει υπεράνθρωπες προσπάθειες να τα καταφέρει στις συσσωρευμένες υποχρεώσεις της στο σπίτι και στη δουλειά, ενώ παράλληλα προσπαθεί να ανταποκριθεί όσο μπορεί στις νέες απαιτήσεις και προκλήσεις. Με αυτή την έννοια αφήνει όλο και περισσότερο πίσω της το στερεότυπο της υπερπροστατευτικής μητέρας. Αξίζει όμως να αναφερθούμε στη θυμωμένη μητέρα, δηλαδή τη μητέρα που εργάζεται χωρίς ωράριο μέσα και έξω από το σπίτι, που έχει καταλήξει να είναι μια μηχανή διεκπεραίωσης εργασιών, που αισθάνεται αβοήθητη, απογοητευμένη και, κυρίως, θυμωμένη με τον πατέρα. Νομίζω ότι αυτό το μοντέλο τείνει να αντικαταστήσει το παλιότερο μοντέλο της υπερπροστατευτικής μητέρας.

Γιατί ακόμη και σήμερα οι περισσότερες γυναίκες πιστεύουν πως ο πατέρας φέρεται σαν «επισκέπτης» της οικογένειας;

Στην παραδοσιακή οικογένεια οι χώροι και οι ρόλοι ήταν μοιρασμένοι, ο πατέρας εκπροσωπούσε την οικογένεια στον δημόσιο χώρο, αυτός ήταν ο φυσικός του χώρος, ενώ ο οικείος χώρος, ο χώρος του σπιτιού, αποτελούσε το βασίλειο της μητέρας. Σήμερα οι συνθήκες έχουν αλλάξει, δεν υπάρχουν στεγανά παρά μόνο στο συλλογικό μας ασυνείδητο, στις κληρονομημένες μας αντιλήψεις. Ο άνδρας δεν δικαιούται μόνο, αλλά είναι απαραίτητο να έχει έναν ενεργό ρόλο στον οικείο χώρο, στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών, όπως ανάλογα και η γυναίκα στον δημόσιο χώρο. Για να συμβεί κάτι

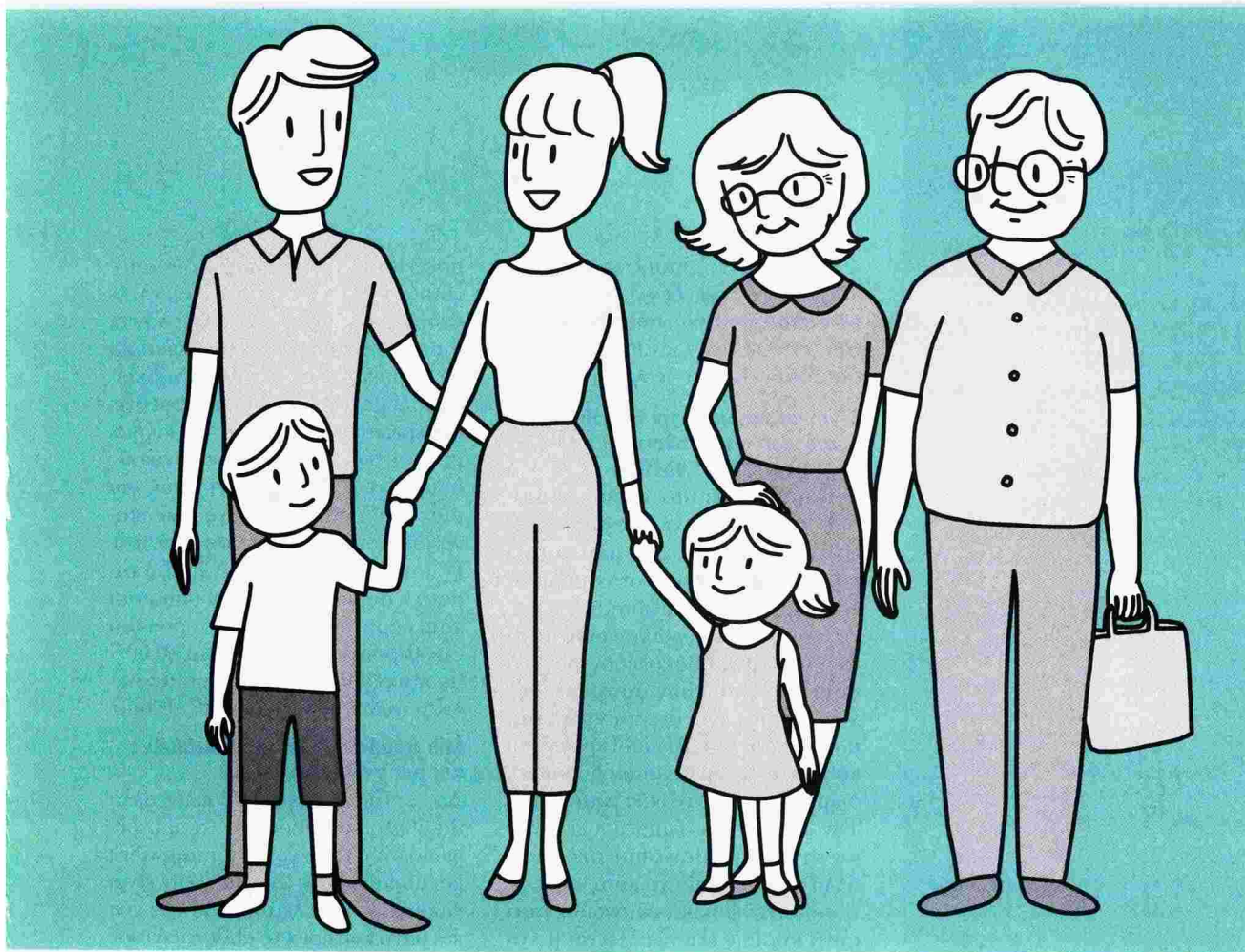
ΣΗΜΕΡΑ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΟΥΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΣΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΓΟΝΙΟΥ

τέτοιο θα πρέπει να βοηθήσουν οι μεν τους δε. Για παράδειγμα, δεν αρκεί να είναι αποφασισμένος ο άνδρας να εγκαταλείψει τη θέση του επισκέπτη και να κινηθεί προς το εσωτερικό της οικογένειας. Χρειάζεται και η γυναίκα να δεχθεί να του παραχωρήσει «χώρο» και ευθύνη. Αν παλιότερα οι ρόλοι και οι χώροι ήταν μοιρασμένοι, σήμερα είναι απαραίτητο οι χώροι να είναι κοινόι και οι ρόλοι ισότιμοι.

Αναφερθήκατε πριν, πολύ σωστά, στη «θυμωμένη μητέρα που εργάζεται χωρίς ωράριο μέσα και έξω από το σπίτι». Παρ' όλα αυτά, η σχέση του ζευγαριού δεν είναι ακόμη ισότιμη...

Η ισότιμη σχέση είναι το βασικότερο ζητούμενο της εποχής μας. Η ισότιμη σχέση προϋποθέτει σεβασμό στη διαφορετική άποψη, διάλογο, ανοιχτή επικοινωνία, κοινές αποφάσεις, κοινές δράσεις. Δυστυχώς, δεν είμαστε ακόμη εκπαιδευμένοι να έχουμε ισότιμη σχέση στη συντροφική σχέση. Αν η γυναίκα δουλεύει σκληρότερα από τον άνδρα της στον δημόσιο χώρο, αυτό είναι πιθανότερο να δημιουργεί αμηχανία και θυμό στον άνδρα της, παρά εκτίμηση για την προσπάθειά της. Υπάρχουν απλά παραδείγματα





που μας βοηθούν να καταλάβουμε τις αμοιβαίες προκαταλήψεις. Για τους άνδρες οι γυναίκες δεν είναι το ίδιο ικανές με εκείνους στις λειτουργίες του δημόσιου χώρου, π.χ. δεν είναι καλές (γρήγορες) οδηγοί. Αντίστοιχα, οι γυναίκες θεωρούν τους άνδρες τους αδέξιους στις δουλειές του σπιτιού, π.χ. δεν πλένουν σωστά (γρήγορα) τα πιάτα.

Εκτός από συγκεντρωτικές, οι μαμάδες είμαστε και ενοχικές. Υπάρχει τρόπος να ξεφύγουμε από τις ενοχές;

Συνηθίζουμε να πιστεύουμε ότι η ενοχή είναι ένα «αθώο» συναίσθημα που χαρακτηρίζει (και ταλαιπωρεί) τους καλούς και ευαίσθητους ανθρώπους. Υπάρχει όμως και μια πλευρά στη διαδικασία της ενοχοποίησης που δεν τη λαμβάνουμε υπόψη. Η ενοχή μου μου προσφέρει μια αίσθηση κύρους και εξουσίας πάνω στα πρόσωπα του περιβάλλοντός μου. Με την ίδια έννοια που θα κατηγορήσουμε τον πρωθυπουργό αν δεν πηγαίνει κάτι καλά στη χώρα μας, θα κατηγορήσουμε τον εαυτό μας για κάθε δυσκολία και πρόβλημα που

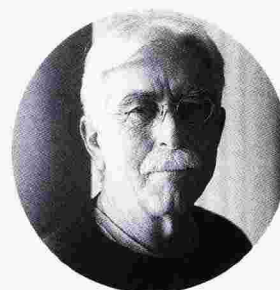
προκύπτει στη ζωή των παιδιών μας. Οποια μητέρα είναι αποφασισμένη να

παραιτηθεί από τη θέση του πρωθυπουργού της οικογένειας θα καταφέρει να απαλλαγεί από τις ενοχές και να επωμιστεί το μέρος της ευθύνης που της αναλογεί. Αν το πετύχει, οι συνέπειες για όλη την οικογένεια θα είναι εξαιρετικά ευεργετικές.

Από την εμπειρία σας, ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι που χωρίζουν τα ζευγάρια σήμερα;

Ο πρώτος λόγος είναι οι παρεμβάσεις των γονιών του ζευγαριού. Βέβαια, την ευθύνη την έχουν τα ίδια τα μέλη του ζευγαριού που επιτρέπουν αυτές τις παρεμβάσεις ή αισθάνονται υποχρεωμένα να αντιπροσωπεύουν και να μεταφέρουν τις αντιλήψεις των γονιών τους μέσα στη σχέση και να τη μετατρέπουν σε πεδίο μάχης. Ο δεύτερος λόγος είναι λιγότερο προφανής, ίσως λίγο παράδοξος, αλλά ισχύει σε πολλές περιπτώσεις: οι λόγοι που με οδηγούν στην απόρριψη του συντρόφου μου και στον χωρισμό είναι ακριβώς οι ίδιοι με τους λόγους που αρχικά μου ενέπνευσαν το ενδιαφέρον προς το πρόσωπό του και μου γέννησαν την επιθυμία να συνδεθώ μαζί του!

Για παράδειγμα, στην αρχή της γνωριμίας μας μπορεί να με ελκύει ένας



Ο ψυχίατρος
Κώστας Κοιζακιμάνης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ κοινωνία

Τελικά, είναι οι έλληνες γονείς ανώριμοι; Και τι καθορίζει την ωριμότητα του γονιού; Όταν γινόμαστε γονείς, ασφαλώς δεν είμαστε επαρκώς προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουμε τις ανάγκες της ανατροφής του παιδιού μας. Γι' αυτόν τον λόγο εμπιστευόμαστε περισσότερο τους νέους γονείς που αναγνωρίζουν ότι είναι σύγχρονοι άνθρωποι που ζουν σε μια κοινωνία η οποία αλλάζει διαρκώς, οπότε δεν διαθέτουν την πολυτέλεια των έτοιμων απαντήσεων και δεν μπορούν να μεγαλώνουν τα παιδιά τους αν δεν δουλεύουν με τον εαυτό τους, αν δεν «μεγαλώνουν» και οι ίδιοι. Εμπιστευόμαστε τους γονείς που δεν φοβούνται να αναγνωρίσουν τα λάθη τους και τολμούν να τα συζητούν, ενώ είμαι πολύ επιφυλακτικός με τους γονείς που δηλώνουν ότι δεν κάνουν λάθη. Το μέγεθος των παιδιών είναι μια κρυφή ευκαιρία για τον γονιό να ανοίξει έναν γόνιμο και διαρκή διάλογο με τον εαυτό του και να παλέψει για μια ισότιμη και συνεργατική σχέση με τον άλλο γονιό.

άνθρωπος ανεξάρτητος και κοινωνικός, αλλά αν εγώ δεν διαθέτω αυτά τα χαρακτηριστικά, πόσο μπορώ να τον αντέξω στην καθημερινότητά μας, όταν είμαστε ζευγάρι;

Είναι τα παιδιά στην Ελλάδα περισσότερο κακομαθημένα από άλλα παιδιά στην Ευρώπη;

Ο Καμί γράφει στα «Σημειωματάρια» του ότι η αρχή της δυστυχίας είναι η σύγκριση. Δεν μου αρέσει να κάνω συγκρίσεις, όταν μάλιστα δεν βασίζονται σε αξιόπιστες έρευνες. Αυτό που μπορώ να πω είναι ότι τα παιδιά μας δυσκολεύονται γιατί παίρνουν από εμάς αυτά που δεν χρειάζονται ενώ στερούνται αυτά που χρειάζονται. Το παιδί χρειάζεται καθημερινά τουλάχιστον δύο ώρες σωματικής και ψυχικής εκτόνωσης. Την ανάγκη για σωματική εκτόνωση την καταλαβαίνουμε όλοι μας, αλλά έχει σημασία να καταλάβουμε τι σημαίνει ψυχική εκτόνωση γιατί αυτή κυρίως εξασφαλίζεται με τη συμμετοχή του παιδιού σε ελεύθερο, αυτορρυθμιζόμενο παιχνίδι.

Το παιδί που παίζει ελεύθερα με άλλα παιδιά, χωρίς την εποπτεία ή την παρέμβαση των μεγαλύτερων, καλλιεργεί και δοκιμάζει μια σειρά από εξαιρετικά σημαντικές ψυχικές, προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες. Μαθαίνει να επικοινωνεί, να συνεργάζεται, να διαπραγματεύεται, να αλληλεπιδρά, δηλαδή να κερδίζει και να χάνει και, κυρίως, να αισθάνεται: να χαίρεται και να λυπάται, να θυμώνει και να φοβάται χωρίς να καταφεύγει στην παρέμβαση ή την προστασία των μεγάλων. Με λίγα λόγια, μαθαίνει να σχετίζεται, να οριοθετείται, να είναι αυτόνομο και να αυτοκυριαρχείται. Ποιο σχολείο, ποιος φωτισμένος δάσκαλος, ποια πρωτοπόρα παιδαγωγική μπορεί να προσφέρει όλες αυτές τις δυνατότητες σ' ένα παιδί;

Πολλοί γονείς ανησυχούν γιατί το παιδί τους σπαταλά πολλές ώρες κάθε μέρα σε ηλεκτρονικά παιχνίδια, κλεισμένο στο δωμάτιό του. Αναφέρομαι σε «πολλούς γονείς» γιατί φροντίζω να μην είμαι απόλυτος, όμως αυτή τη φορά δεν λέω την αλήθεια. Δεν είναι πολλοί γονείς, είναι σχεδόν όλοι οι γονείς που αντιμετωπίζουν αυτή την επιδημία του εθισμού των παιδιών τους στα ηλεκτρονικά (ή ιντερνετικά)

παιχνίδια. Αυτά τα παιχνίδια αποτελούν ένα υποκατάστατο του ελεύθερου παιχνιδιού. Με άλλα λόγια, όταν το παιδί δεν έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε ελεύθερο παιχνίδι μαζί με άλλα παιδιά, καταφεύγει υποχρεωτικά σ' έναν εικονικό κόσμο, με εικονικές σχέσεις και εικονικούς συμπαίκτες, ενώ η ανάγκη του για αυτονομία από τους μεγάλους ικανοποιείται με την απομόνωσή του. Γι' αυτόν τον λόγο υποστηρίζω ότι αυτή η συμπεριφορά τροφοδοτείται κατά κύριο λόγο από τη στέρηση του ελεύθερου παιχνιδιού, ότι το ελεύθερο παιχνίδι αποτελεί το πιο αποτελεσματικό αντίδοτο σε κάθε εθισμό.

Μια συμβουλή στους μπαμπάδες και μια στις μαμάδες...

Δεν μου αρέσουν οι συμβουλές, αλλά θα ήθελα να μπορούσα να προτρέψω όλους τους γονείς, μπαμπάδες και μαμάδες, είτε ζουν μαζί είτε είναι χωρισμένοι, να λειτουργούν με ένα και μόνο κριτήριο, το αυθεντικό τους ενδιαφέρον για το παιδί τους. Δεν είναι τόσο αυτονόητο να το ξέρουμε αυτό το ενδιαφέρον, χρειάζομαστε τόλη, τιμότητα και ειλικρίνεια για

ΤΟ ΜΕΓΑΛΩΜΑ
ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΧΡΥΣΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΓΟΝΙΟ ΝΑ ΠΑΛΕΨΕΙ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΙΣΟΤΙΜΗ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟ ΓΟΝΙΟ

να το ανακαλύπτουμε μέσα μας. Αν κάποιοι γονείς το καταφέρουν, τότε θα συμφωνήσουν μαζί μου στο πόσο σημαντικό είναι να συνεργάζονται για το καλό του παιδιού τους, να υποστηρίζουν την εικόνα του άλλου γονιού στα παιδιά τους και να ενισχύουν με λόγια και πράξεις κάθε προσπάθεια του άλλου γονιού. Να μάθουν να λένε στον άλλο γονιό σε κάθε ευκαιρία «ευχαριστώ», «μου άρεσε αυτό που έκανες», να καταφέρνουν να εστιάσουν και να μένουν στο θετικό, να μην ψάχνουν να βρουν τα αρνητικά στη συμπεριφορά του άλλου. Αν το καταφέρουν αυτό, θα έχουν την ικανοποίηση να βλέπουν τα παιδιά τους να είναι χαρούμενα και δημιουργικά. ■

«Μεγαλώνοντας (με) το παιδί μου», του Κώστα Γκοιζαμάνη, Εκδόσεις Πατάκη

