



Γονιός δεν γεννιέσαι αλλά γίνεσαι!



ΤΗΣ ΝΙΝΑΣ ΠΕΤΡΟΒΑ ΜΙΧΑΗΛ*

Όταν ένας άνθρωπος γίνεται γονιός, όλος ο κόσμος του αλλάζει. Αλλάζουν οι προτεραιότητές του, οι συνήθειές του, αλλά και όλη του η καθημερινότητα. Οι περισσότεροι σκεφτόμαστε «θα γίνει καλός γονιός; Θα προσφέρω τα εφόδια που χρειάζεται το παιδί μου για να γίνει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος;» Όλες οι πιο πάνω ερωτήσεις είναι πολύ συχνές και αναμενόμενες. Η αλήθεια είναι πως γονείς, δεν γεννιόμαστε αλλά γινόμαστε, άρα είναι σημαντικό να γνωρίζουμε μερικές χρήσιμες συμβουλές για να γίνουμε καλύτεροι γονείς για τα παιδιά μας.

Ο κάθε ένας από εμάς «υιοθετεί» συνειδητά ή ασυνείδητα ένα γονεϊκό στυλ μέσα από το οποίο διαπαιδωνύει το παιδί του ανάλογα με τη συμπεριφορά που παρουσιάζει το παιδί τη δεδομένη στιγμή. Οι περισσότεροι γονείς χρησιμοποιούν περισσότερα από ένα στυλ κατά τη διάρκεια του μεγάλωματος του παιδιού τους. Το γονεϊκό στυλ επηρεάζεται και εξαρτάται από τις οικογενειακές, πολιτισμικές, θρησκευτικές καταβολές. Επίσης, από τα πρότυπα που έχουν οι ίδιοι οι γονείς για τον γονεϊκό ρόλο, από την ηλικία του παιδιού, από την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι ίδιοι κάθε φορά, και από τη συμπεριφορά που έχουν να αντιμετωπίσουν. Έτσι, τα γονεϊκά στυλ μπορεί να προέρχονται από μίμηση (δηλαδή οι γονείς υιοθετούν πρακτικές τις οποίες χρησιμοποιούσαν οι δικοί τους γονείς) ή μέσω μάθησης (δηλαδή οι γονείς υιοθετούν πρακτικές για τις οποίες μπορεί να διάβασαν ή να δοκίμασαν και συνειδητοποιήσαν πως δουλεύουν καλά με το παιδί τους). Οι συχνότεροι γονεϊκοί τύποι/στυλ είναι: ο αυταρχικός τύπος, υπερπροστατευτικός τύπος, δημοκρατικός τύπος και ο αδιάφορος τύπος. Το αυταρχικό γονεϊκό στυλ συνήθως εφαρμόζεται από γονείς που προσπαθούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους με την τιμωρία και εφαρμόζοντας αυστηρούς κανόνες διαπαιδαγώγησης. Περιμένουν δηλαδή τα παιδιά τους να ακολουθούν πιστά ό,τι οι ίδιοι λένε χωρίς ερωτήσεις. Επίσης, φαινόται ότι έχουν την τάση να θέτουν πολύ υψηλές απαιτήσεις στα παιδιά τους, δίνοντας έμφραση στην υπακοή, καταργώντας την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων. Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες με αυταρχικούς γονείς παρατηρείται να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία αποδοχής τους εαυτού τους και είναι σε αυξημένο κίνδυνο/επικινδυνότητα για να αναπτύξουν επιθετική συμπεριφορά. Γονείς που «υιοθετούν» το υπερπροστατευτικό γονεϊκό στυλ τείνουν να ασκούν διαρκή εποπτεία, δεν επιτρέπουν την ανάληψη



ευθυνών και φροντίζουν υπερβολικά το παιδί τους. Συνήθως, προσέχουν υπερβολικά το παιδί κυρίως για να αντιμετωπίσουν δικούς τους φόβους και επικειρούν να επιλύουν προβλήματα που το παιδί μπορεί να αντιμετωπίσει μόνο του. Παιδιά που μεγαλώνουν με γονείς υπερπροστατευτικούς έχουν αυξημένες πιθανότητες για ανάπτυξη φοβιών, τείνουν να είναι ανασφαλή, έχουν έλλειψη αυτοθρηπισμού και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες. Με βάση το δημοκρατικό γονεϊκό στυλ, ο γονέας εφαρμόζει πρακτικές που τον βοηθούν να είναι υποστηρικτικός, να παρέχει κριτική ανατροφοδότηση, να αποδέχεται τα λάθη του παιδιού του, όπως και τα δικά του, και να προσπαθεί με κάθε ευκαιρία να βελτιώνεται. Γονείς οι οποίοι εφαρμόζουν τις πιο πάνω πρακτικές μεγαλώνουν παιδιά με ενσυναίσθηση, ανεξάρτητα, πειθαρχημένα, υγιή συναισθηματικά και υπεύθυνα για τις πράξεις τους. Τέλος, στο αδιάφορο γονεϊκό στυλ ανήκει ο τύπος γονέα που δεν βάζει σαφή όρια και ανταποκρίνεται θετικά στις ανάγκες του παιδιού χωρίς οποιαδήποτε ή με περιορισμένη οριοθέτηση. Αποφεύγει να ασκήσει έλεγχο πάνω στη συμπεριφορά του παιδιού, με αποτέλεσμα να χειραγωγείται από το παιδί και εν τέλει να γίνεται έρμαιο των διαθέσεων του παιδιού. Παιδιά τα οποία μεγαλώνουν με αδιάφορο γονεϊκό στυλ, τείνουν να δυσκολεύονται στην τήρηση κανονισμών και τείνουν να παραβιάζουν τα όρια παρουσιάζοντας αυξημένο ρίσκο για παραπραγματική συμπεριφορά. Μέσα από ποικίλες μελέτες διαφάνηκε πως γονείς που εφαρμόζουν δημοκρατικές πρακτικές, δηλαδή είναι υποστηρικτικοί, δείχνουν κατανόηση, στοργή και αποδοχή στα παιδιά τους, τείνουν να μεγαλώνουν συναισθηματικά υγιή παιδιά. Η εκπαίδευση των γονέων καθώς και η παρακολούθηση της ανάπτυξης και η προσαρμογή της παιδιού αποτελούν τους βασικούς στόχους ενός καινοτόμου προγράμματος που

υλοποιείται στη Κύπρο από μία ομάδα ειδικών παιδοκαρδιολόγων, παιδίατρων-αναπτυξιολόγων, ψυχολόγων και ερευνητών-ακαδημαϊκών. Στο πρόγραμμα αυτό μπορούν να συμμετέχουν και να λάβουν δωρεάν υπηρεσίες υγιή παιδιά και παιδιά με συγγενείς καρδιοπάθειες ηλικίας από 2 μηνών μέχρι 5,5 ετών. Η αποστολή του προγράμματος είναι η προώθηση της ολιστικής, προληπτικής φροντίδας στην οποία έχει δικαίωμα κάθε παιδί. Την πρωτόβση της αποστολής αυτής έχει αναλάβει το Κέντρο Εξειδικευμένης Παιδιατρικής «Το Παιδί» στη Λευκωσία, σε συνεργασία με την Παιδιατρική Εταιρεία Κύπρου, το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου και άλλους συνεργάτες από την Ελλάδα. Το πρόγραμμα υλοποιείται με τη στήριξη του Συνδέσμου Γονέων και Φίλων Καρδιοπαθών Παιδιών. Περισσότερες λεπτομέρειες για το πρόγραμμα και πληροφορίες για συμμετοχή ακολουθούν πιο κάτω: Ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο: «Είναι θέμα καρδιάς: Αναπτυξιακό παράγοντες ρίσκου και συναισθηματική προσαρμογή σε παιδιά με συγγενείς καρδιοπάθειες» (POST-DOC/0916/0257)

Στόχοι προγράμματος

- Να μετρήσει τη συναισθηματική προσαρμογή και την ανάπτυξη (σε τομείς όπως η επικοινωνία, η αδρική και λεπτή κινητικότητα, η κοινωνικότητα, η επίλυση προβλήματος, κ.ά.) σε υγιή παιδιά και παιδιά με συγγενείς καρδιοπάθειες
- Να προσαρμόσει στα Ελληνικά το Ages and Stages Questionnaire-3, ένα τεστ ελέγχου (screening) της ανάπτυξης των παιδιών σε τομείς όπως η λεκτική επικοινωνία, η αδρική και λεπτή κινητικότητα, η γνωστική ανάπτυξη και η κοινωνικοποίηση. Πρόκειται για το πρώτο εργαλείο αναπτυξιακού ελέγχου (developmental screening test) που θα προσαρμοστεί στα Ελληνικά για υγιή παιδιά και παιδιά με συγγενή καρδιοπάθεια.



Μέσα από μελέτες διαφάνηκε πως γονείς που εφαρμόζουν δημοκρατικές, δηλαδή είναι υποστηρικτικοί, δείχνουν κατανόηση, στοργή και αποδοχή στα παιδιά τους, τείνουν να μεγαλώνουν συναισθηματικά υγιή παιδιά

- Να ενημερώσει επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικούς και γονείς για καλές πρακτικές παρακολούθησης της ανάπτυξης των παιδιών, καθώς και έγκαιρου εντοπισμού τυχόν δυσκολιών.

Γιατί να συμμετέχω;

Οι γονείς που θα επιλέξουν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα:

- λάβουν πληροφορίες για την ανάπτυξη αλλά και τη συναισθηματική προσαρμογή των παιδιών, καθώς και τρόπους ενίσχυσής τους από εγγεγραμμένους ειδικούς ψυχολόγους
- λάβουν υπηρεσίες ανιχνευτικού ελέγχου (screening) για τη συναισθηματική προσαρμογή/λεπτοακρίβεια του παιδιού τους, καθώς και γρήπη ανατροφοδότηση με βάση τα αποτελέσματα του παιδιού τους (αφορά παιδιά ηλικίας 18 μηνών και άνω)
- συμβάλουν στην έρευνα και στη διεκδίκηση της παροχής υπηρεσιών ολιστικής φροντίδας στα παιδιά και στις οικογένειές τους. Όλες οι υπηρεσίες που θα λάβετε στο πλαίσιο του προγράμματος είναι εντελώς δωρεάν.

Τι θα χρειαστεί;

- Οι γονείς που θα επιλέξουν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα κληθούν:
- Να συμπληρώσουν σύντομη διάκριση ερωτηματολόγιο διαδίκτυο.Σε σύντομο συνάντηση στο Κέντρο Εξειδικευμένης Παιδιατρικής «Το Παιδί» (η συνάντηση αυτή αφορά μόνο γονείς που έχουν παιδιά με συγγενείς καρδιοπάθειες ηλικίας 2 ετών και άνω). Στο πλαίσιο της συνάντησης, θα δοθούν στο παιδί σύντομη διάκριση, δομημένες, ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες υπό τη μορφή παιχνιδιού. Οι δραστηριότητες αυτές στοχεύουν να εξετάσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις του παιδιού και την ικανότητά του για συναισθηματική ρύθμιση. Οι δραστηριότητες θα πραγματοποιηθούν από εγγεγραμμένους, ειδικούς ψυχολόγους και μπορεί να διεξαχθούν και στην παρουσία του γονέα.
- Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι εθελοντική και θα εξαρτηθεί στη βάση κριτηρίων. Να σημειωθεί ότι το πρόγραμμα έχει λάβει έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου. Αυτό σημαίνει ότι τηρούνται όλοι οι σχετικοί κανονισμοί και νομοθεσίες για τη φύλαξη και διαχείριση των προσωπικών δεδομένων. Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και την Κυπριακή Δημοκρατία μέσω του Ιδρύματος Έρευνας και Καινοτομίας, Κέντρο Εξειδικευμένης Παιδιατρικής «Το Παιδί».

Λεωφ. Αθολύσσας 178, 2025 Στρόβολος, Κύπρος
www.paedi.org.cy
 Τηλ.: +357 22465880 / 99 332635
 Fax: +357 22515265
 Email: mkoushiou@paedi.org.cy
 *Εγγεγραμμένη σχολική ψυχολόγος, ερευνητρια στο πρόγραμμα