

Ομάδες Σχολών Γονέων



Σπουδάζοντας... Γονείς

Εκτός από την καθημερινή πρακτική, το «επάγγελμα» του γονέα μαθαίνεται μέσα από τη συμμετοχή σε μια ομάδα Σχολής Γονέων. Σκοπός των Σχολών Γονέων είναι η στήριξη του θεσμού της οικογένειας και η πρόληψη της ψυχικής υγείας του παιδιού αλλά και όλων των μελών της οικογένειας. Έτσι οι γονείς ενδυναμώνονται στην άσκηση του ρόλου τους, νιώθουν πιο ασφαλείς και γίνονται πιο θετικοί και αισιόδοξοι.

Με κάποια απλούστευση ο γάμος μοιάζει με το σχολείο. Όταν είσαι κακός μαθητής και δεν φροντίζεις τα μαθήματά σου σωστά, μένεις στην ίδια τάξη, απορρίπτεσαι. Δεν πρέπει τότε να πεις γιατί απορρίφθηκα, γιατί έμεινα στην ίδια τάξη. Έμεινες γιατί ξέφυγε από τα χέρια σου αυτό που λέγεται έγνοια, προσπάθεια, διάθεση να είσαι υπεύθυνος μαθητής και να μαθαίνεις. Το σχολείο είναι μια κατάκτηση. Δεν είναι κανείς καλός μαθητής γιατί έτσι βρέθηκε, ή αν είναι ένα δύο χρόνια δε θα είναι ίσως στο τρίτο, στο τέταρτο. Το ίδιο γίνεται και στο γάμο. Στο γάμο περίπου έχουμε σχολείο με τη διαφορά πως εδώ δεν έχουμε να κάνουμε με γραψίματα, βαθμούς, μα με προετοιμασία ψυχολογική και παρακολούθηση, φροντίδα ψυχολογική. Όταν τα συνειδητοποιούμε αυτά παίρνουμε καλούς βαθμούς και δεν θα μείνουμε ίσως μετεξεταστέοι στα μαθήματά μας. Όταν όμως αφήνουμε στην τύχη το κάθε ζήτημα, τότε παίρνουμε κακό βαθμό και συχνά απορριπτόμαστε.

Είναι πιστεύω η περίπτωση του διαζυγίου. Είναι οι μετεξεταστέοι, όσοι δεν προετοιμάστηκαν, δεν φρόντισαν όσο χρειάστηκε γι αυτό που ξεκίνησαν, δεν κουράστηκαν να συνεννοηθούν. Είναι η συνειδητοποίηση, η προσπάθεια, το κοινό σημείο αναφοράς ...

*Μαρία Χουρδάκη (2000)
Οικογενειακή Ψυχολογία*

Μια φορά κι έναν καιρό...

Μια φορά κι έναν καιρό ... όταν οι σημερινοί ενήλικες ήταν ακόμα μικρά παιδιά, περίμεναν από τους γονείς τους να τους προφυλάξουν απ' οτιδήποτε κακό και να μεριμνήσουν σωστά γι' αυτά. Και ενώ δεν έχουν πάψει να γυρεύουν για τον εαυτό τους στήριγμα και προστασία, κάποια μέρα αυτοί οι νέοι άντρες και αυτές οι νέες γυναίκες θα γίνουν -ηθελήμενα ή άθελά τους- και οι ίδιοι γονείς. Χαρούμενοι ή φοβισμένοι, απροετοίμαστοι πολλές φορές, θα είναι άραγε σε θέση να... αφουγκραστούν τις ασθενικές κινήσεις και τους αμυδρούς ήχους που κάνει ο άνθρωπος που θα γεννήσουν, όταν υφάινει, μέσα

στη σιωπή και την ασφάλεια της μήτρας, το νήμα της επερχόμενης ζωής του;

Και τι σημαίνει «καλός γονιός»; Η ψυχολόγος Μ. Χουρδάκη (1982) δίνει τον εξής ορισμό: "Καλοί γονείς είναι τα ώριμα ψυχολογικά άτομα, που ξέρουν να ελέγχουν τη δική τους ψυχολογία και αντιμετωπίζουν σωστά τις ανάγκες του παιδιού τους".

Ψυχολογικές ιδιότητες ώριμου ατόμου:

1. Αυτογνωσία.
2. Αυτοκριτική.
3. Ενδιαφέρον για τα γενικά προβλήματα της ζωής.
4. Δεν πρέπει να δίνει σημασία στους μικροερεθισμούς που συμβαίνουν καθημερινά τριγύρω του.
5. Δεν συζητάει συνέχεια τα δικά του προβλήματα.
6. Δεν είναι εγωκεντρικός.
7. Έχει ενσυναίσθηση, την ικανότητα να μεταφέρεται στη θέση του άλλου.
8. Παραδέχεται το συνάνθρωπό του και συνεργάζεται μαζί του.
9. Νιώθει τα θετικά σημεία της ζωής του και τα χαίρεται.
10. Έχει ξεπεράσει τα βιώματα της παιδικής και της εφηβικής του ψυχολογίας (π.χ. κρίση της εφηβείας).
11. Απαραίτητη προϋπόθεση όλων των παραπάνω η ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ με τον εαυτό μας.

Η ψυχολογική ωριμότητα είναι κατάκτηση, είναι κάτι που δεν μας δίνεται έτοιμο, αλλά που πρέπει να το προσπαθήσουμε.

*Μαρία Χουρδάκη (2000)
Οικογενειακή Ψυχολογία*

Όταν το Ζευγάρι γίνονται Γονείς: Η Μετάβαση στο Γονικό Ρόλο

Η μετάβαση στο γονικό ρόλο (η απόκτηση του πρώτου παιδιού), αποτελεί μια ιδιαίτερη εξελικτική φάση, που σηματοδοτείται από σημαντικές προσωπικές, οικογενειακές και κοινωνικές αλλαγές. Μάλιστα, έχει χαρακτηριστεί ως μία από τις πιο απότομες και ξαφνικές αλλαγές που επισυμβαίνουν στη ζωή ενός ατόμου και έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών που έχουν διεξαχθεί σχετικά με την εξέλιξη των ενηλίκων και του κύκλου ζωής της οικογένειας.

Η περίοδος της κύησης αποτελεί τόσο για τη μελλοντική μητέρα όσο και το μελλοντικό πατέρα μία κρίσιμη φάση στον κύκλο της ζωής, καθώς απαιτεί

νέες ψυχοκοινωνικές προσαρμογές σε όλους τους τομείς της ζωής, όπως είναι η ταυτότητα του Εγώ, οι συζυγικοί ρόλοι, οι κοινωνικές συναναστροφές, οι εργασιακές σχέσεις. Οι προσαρμογές αυτές μπορεί να οδηγήσουν, σύμφωνα με τις συνθήκες, σε ένα άλλο επίπεδο ολοκλήρωσης και να αποτελέσουν αφετηρία για μεγαλύτερη προσωπική, ψυχοκοινωνική και ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη, ή αντίθετα, να δυσχεράνουν τη μετάβαση στη νέα πραγματικότητα, αποτελώντας πηγή αποσταθεροποίησης, άγχους και σημαντικών δυσκολιών.

Η μετάβαση στη γονικότητα, συνδέεται συχνά με θετικά συναισθήματα, ιδιαίτερα όταν αποτελεί συνειδητή κι υπεύθυνη επιλογή των συζύγων και επιφέρει πολλά θετικά αποτελέσματα, όπως είναι: 1) η εκπλήρωση των ισχυρών βιολογικών αναγκών για αναπαραγωγή, 2) η εκπλήρωση των κοινωνικών προσδοκιών, 3) μια αίσθηση επιτεύγματος, 4) η συνέχεια του ονόματος της οικογένειας, 5) η διασκέδαση, η αγάπη και η συντροφικότητα και, 6) θεωρείται συχνά ως ένα σύμβολο αγάπης και σταθερότητας στη σχέση.

Εντούτοις, αποτελεί και μια δοκιμασία για την ψυχική υγεία, απ' όπου ο μελλοντικός γονέας μπορεί να βγει, και πάλι σύμφωνα με τις συνθήκες, είτε ενδυναμωμένος, ή αντίθετα, αποδυναμωμένος, καθώς θέτει νέα θέματα διαπραγμάτευσης και δημιουργεί νέες σημαντικές απαιτήσεις και προκλήσεις.

Εκτός από τα παραπάνω, άλλα θέματα που απασχολούν τους νέους γονείς είναι:

1) Η εξισορρόπηση του γονικού ρόλου με την εργασιακή απασχόληση, το χρόνο με το σύντροφο, τα άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας, τους φίλους και τον εαυτό, 2) η αποτελεσματική επικοινωνία με το σύντροφο και 3) η απόφαση κοινής πρακτικής ανατροφής του παιδιού. 4) Η διαχείριση τόσο του κοινού όσο και του προσωπικού τους χρόνου, 5) η κατανομή ρόλων και αρμοδιοτήτων, 6) η εκμάθηση νέων, απαραίτητων δεξιοτήτων σχετικά με την ανατροφή του παιδιού, 7) η επαναδιαπραγμάτευση της μεταξύ τους σχέσης και η «ενσωμάτωση» του γονικού ρόλου, τόσο στην ατομική ταυτότητα του καθενός όσο και στην κοινή οικογενειακή ταυτότητα.

Επιπρόσθετα, η μετάβαση στο γονικό ρόλο είναι μία δύσκολη διαδικασία που αφορά σε αρκετούς τομείς της ζωής της οικογένειας:

- Αλλαγές ως προς την ταυτότητα: οι απόψεις ανδρών και γυναικών σχετικά με το πώς είναι ο κόσμος και με το πώς λειτουργεί η οικογένεια μερικές φορές αλλάζουν ριζικά.
- Αλλαγή των ρόλων μέσα στο γάμο: α) Η κατανομή εργασιών γίνεται πιο παραδοσιακή, β) Τα βρέφη δε φέρνουν τους γονείς πιο κοντά, γ) Η φύση της επικοινωνίας αλλάζει (εστιάζεται στο βρέφος), δ) Αλλάζει η αίσθηση του εαυτού, καθώς και η σχέση μεταξύ των συντρόφων, ε) Διαφοροποιούνται οι ρόλοι και οι σχέσεις εκτός οικογένειας, στ)

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να βάλουν σε δεύτερη προτεραιότητα την καριέρα τους, ζ) Βιώνουν έλλειψη υποστήριξης από φίλους και συνεργάτες (μητέρες και πατέρες).

Ασφαλώς, οι παράγοντες που καθορίζουν το πώς θα αντιδράσουν οι σύζυγοι σ' αυτή την απότομη και ξαφνική μετάβαση από το δυαδικό στο τριαδικό σχήμα είναι πολλοί: Ο βαθμός διαφοροποίησης που έχουν επιτύχει ο άνδρας και η γυναίκα, όταν αποφασίζουν να γίνουν γονείς, τόσο ως ξεχωριστά άτομα αλλά και ως ζευγάρι, οι σχέσεις των συζύγων μεταξύ τους, οι σχέσεις τους με τους δικούς τους γονείς, ο βαθμός της ψυχοκοινωνικής ωριμότητας του ζευγαριού, ο βαθμός στον οποίον η εγκυμοσύνη είναι επιθυμητή και αναμενόμενη κ.ά. Τέλος, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι ο τρόπος αντίδρασης του ζευγαριού στον ερχομό του παιδιού δεν μπορεί να προβλεφθεί εύκολα, καθώς πρόκειται για μία αντίδραση συναισθηματική-εξωλογική. Έχει παρατηρηθεί ότι πολλά ζευγάρια, ενώ έχουν αποφασίσει συνειδητά να φέρουν στον κόσμο ένα παιδί, μερικές φορές νιώθουν απογοητευμένοι όταν η επιθυμία τους πραγματοποιείται και αντίστροφα, ζευγάρια που δεν επιθυμούσαν την έλευση ενός παιδιού στη ζωή τους και έρχονται αντιμέτωπα με μία εγκυμοσύνη, όταν το παιδί έρχεται στη ζωή, το αποδέχονται απόλυτα και είναι ενθουσιασμένοι.

Μπρούμου & Παππά (2012)

Αναδημοσίευση από τα Πρακτικά του 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Προσχολικής Αγωγής, Ιωάννινα, 22 - 24/10/2010

Η Γονική Ιδιότητα

Μία σημαντική παράμετρος που χρειάζεται επαναπροσδιορισμό είναι η γονική ταυτότητα. Τι είναι η γονική ταυτότητα; Πολύ απλά, το να ξέρει ο γονιός ποιος πραγματικά είναι: Να ξέρει τις αξίες που έχει, τις προτεραιότητες που θέτει, να μπορεί να αναγνωρίζει τις πράξεις που αντικατοπτρίζουν ποιος είναι πραγματικά. Όπως ο έφηβος αναζητά την ταυτότητά του, επιδιώκοντας να αποκτήσει μια εικόνα για τον εαυτό του ως πρόσωπο, με εσωτερική ενότητα και διαχρονική σταθερότητα, και προσπαθεί να απαντήσει σε θεμελιώδη ερωτήματα όπως «Ποιος είμαι;» ή «Τι είναι σημαντικό για μένα στη ζωή;» θέλοντας να ιεραρχήσει σκοπούς και αξίες, έτσι και ο κάθε γονέας είναι αναγκαίο να θέσει στον εαυτό του αντίστοιχα ερωτήματα ώστε να αποκτήσει μία σαφή ταυτότητα. Η διαμόρφωση γονικής ταυτότητας είναι εξαιρετικά σημαντική, διότι οδηγεί τους γονείς σε μεγαλύτερη συνειδητοποίηση, ενώ ενδυναμώνει τόσο τα ίδια τα παιδιά όσο και τη σχέση τους με τους γονείς.

τους. Πώς αποκτάται μία σαφής γονική ταυτότητα; Οι παράγοντες που αναφέρονται παρακάτω διευκολύνουν την αποσαφήνιση της ταυτότητας γονέων και επιχειρούν να διαμορφώσουν το περίγραμμά της.

- Οι γονείς χρειάζεται να βρίσκουν χρόνο για τα παιδιά και για τον εαυτό τους (π.χ. η σημασία του παιχνιδιού, της συζήτησης, του διαλόγου σε όλες της ηλικίες).
- Να συμμετέχουν στη ζωή με τα παιδιά τους (δηλαδή, να ζουν ΜΑΖΙ με τα παιδιά τους κι όχι ΓΙΑ τα παιδιά τους).
- Να μη χάνουν την επαφή με τη βαθιά γονική τους αγάπη (δημιουργία ασφαλούς συναισθηματικού δεσμού με τα παιδιά – επικοινωνία με το συναίσθημα – γονιός με συναισθηματική νοημοσύνη).
- Να προσπαθούν να οικοδομήσουν θετικές συμπεριφορές μέσα από τον έπαινο και την ενθάρρυνση (έπαινος: Είναι μια μορφή ανταμοιβής που παρέχεται όταν το αποτέλεσμα είναι το επιθυμητό, ενθάρρυνση: Στοχεύει στην προσπάθεια και στη βελτίωση κι όχι στο αποτέλεσμα).
- Να παρέχουν οριοθέτηση με αγάπη, συνέπεια και σταθερότητα.
- Να αποδέχονται τα παιδιά τους χωρίς όρους (π.χ. «Σε αγαπώ γι' αυτό που είσαι, όπως κι αν είσαι, και θα σε αγαπώ για πάντα ό, τι κι αν συμβεί»).
- Να αγωνίζονται να παραμείνουν σταθεροί και συνεπείς, ιδιαίτερα όταν βρίσκονται κάτω από στρες (ανακαλύψτε τα συμπτώματα του στρες, εντοπίστε τις σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές, ανακαλύψτε τα γεγονότα που προκαλούν στρες, προσδιορίστε το επίπεδο στρες που βιώνετε. Έτσι, ανακαλύψτε πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε το στρες και πώς μπορείτε να αλλάξετε τις αντιδράσεις σας σε στρεσογόνα γεγονότα).
- Να εμπιστεύονται τη γνώση τους και να ενεργούν με εμπιστοσύνη στον εαυτό τους (η εμπιστοσύνη στον εαυτό πηγάζει από αγάπη για τον εαυτό. Αγαπώ τον εαυτό μου, τον αποδέχομαι, τον εμπιστεύομαι, τον ΓΝΩΡΙΖΩ).
- Να είναι ενεργητικοί ακροατές (ακούμε το παιδί μας όχι μόνο με τα αυτιά μας και τα μάτια μας, αλλά με όλες τις αισθήσεις μας. Π.χ. Παιδί: «Με είπε άσχημη», Γονιός: «Στεναχωρήθηκες πραγματικά που σου το είπε αυτό η φίλη σου;»).
- Να καταφεύγουν στην τεχνική εξεύρεσης εναλλακτικών λύσεων.
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο (π.χ. «Όταν σου μιλώ και δεν κάθεται να με ακούσεις, νιώθω λυπημένος»).
- Να προσπαθούν να δημιουργούν/να εισάγουν τελετουργικά στην καθημερινότητά τους με το παιδί (π.χ. σταθερό καθημερινό πρόγραμμα προσφέρει αίσθημα ασφάλειας στο παιδί).
- Να προσπαθούν να σκέφτονται πριν πουν «όχι» (να υπάρχει πραγματικά

καλός λόγος για να ειπωθεί και να λέγεται με νόημα, όχι σπασμωδικά).

- Να εξασκούν –κατά το μέγιστο δυνατό– την τεχνική του διαλόγου.
- Να τολμούν να είναι διαφορετικοί, υιοθετώντας –όταν χρειάζεται– μη συμβατική συμπεριφορά.
- Να παίρνουν το χρόνο που χρειάζεται για να αποσαφηνίσουν τις αξίες τους και να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις που να βασίζονται στο δικό τους, ξεχωριστό σύστημα αξιών.
- Να έχουν πλούσια εσωτερική ζωή (ενδοσκόπηση: γνωριμία με τον εσωτερικό μας κόσμο, έμπνευση: ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα, εσωτερικά κίνητρα: ικανότητα, επιλογή, πρόκληση, έλεγχος, δημιουργικότητα).
- Να καλλιεργούν την ικανότητα για κατασκευή εικόνων, τόσο της δικής τους όσο και των παιδιών τους.
- Να καλλιεργούν την ικανότητα για δημιουργική έκφραση.
- Να προωθούν την συμμετοχή σε δραστηριότητες όπου βιώνεται η συνεισφορά σε κάτι.

Βασιλική Παππά (2008)

Γονείς, παιδιά και ΜΜΕ. Ένας οδηγός γονικής συμπεριφοράς

Καλό είναι να αναρωτιόμαστε συχνά ...

Πριν πούμε ή κάνουμε κάτι:

Ποιος είναι ο ενήλικας στη σχέση;

Αγαπάω πραγματικά το παιδί μου;

Προσπαθώ να το γνωρίσω ή προσπαθώ μόνο να του πω πώς πρέπει να είναι;

Θέλω να μάθω πώς σκέφτεται και τι νιώθει;

Ξέρω να αποκωδικοποιώ τα μηνύματα που μου απευθύνει;

Τι σημαίνει για το ίδιο αυτό που ζει;

Ακούω το ίδιο και τα συναισθήματά του; Ή αυτό που έχω στο μυαλό μου;

Ξέρω τι φοβάται κάθε φορά; Τι του συμβαίνει; Τι θέλει να μου πει μέσα από μια υπερβολική και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά; Γνωρίζω τις ανάγκες του;

Αυτό που του λέω συμφωνεί με τις πράξεις μου;

Γιατί λέω ή κάνω αυτό;

Γιατί αντέδρασα με αυτό τον τρόπο;

Τι μετράει περισσότερο απ' όλα για μένα: το παιδί μου ή το ποτήρι, το χαλί κτλ.;

Τι σχέση θέλω να έχω μαζί του;

Τι παιδί θέλω να αναθρέψω;

Δάφνη Φιλίππου (2010), 365 ημέρες γονιός: Ημερολόγιο

Δηλώσεις συμμετοχής

Στο χώρο μας λειτουργούν πρωινές και απογευματινές Ομάδες Σχολής Γονέων. Αν επιθυμείτε να ενημερωθείτε για τις Ομάδες Σχολών Γονέων και να συμμετάσχετε σε αυτές, μπορείτε να τηλεφωνείτε καθημερινά στο τηλέφωνο: 6938900415, ώρες 10:00 π.μ.-13:00 μ.μ.

Δηλώσεις συμμετοχής γίνονται τηλεφωνικά στο 6938900415 ή ηλεκτρονικά (www.ioanninamed.gr -> θεματική ενότητα -> Ψυχολογία-Συμβουλευτική συμπληρώνοντας την αίτηση συμμετοχής.)

Για τη δημιουργία των ομάδων θα τηρείται κάθε φορά σειρά προτεραιότητας σύμφωνα με την ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων.

Υπάρχει η δυνατότητα οι "Ομάδες Σχολές Γονέων" να λειτουργήσουν σε συνεργασία με την Τοπική και Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση, καθώς και με Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων Δημόσιων και Ιδιωτικών Εκπαιδευτηρίων, όπως επίσης και με Δημόσια και Ιδιωτικά Νηπιαγωγεία και Παιδικούς Σταθμούς.

Μίνα Μπούμου

Συμβουλευτική Ψυχολόγος, M.Sc.
Συντονίστρια - Εκπαιδεύτρια
Ομάδων Σχολών Γονέων

28ης Οκτωβρίου 19 (Ισόγειο)
(έναντι ΟΤΕ) Ιωάννινα
Τηλ.: 6938 900 415