

Παλεύοντας για την αισιοδοξία εν μέσω κρίσης (2)

Από την εκπαιδευτικό, Ρόη Ταλιώτη

Μηνύματα για την ενδυνάμωση και υποστήριξη της οικογένειας

Παρασκευή, 03 Απριλίου 2020

Σπυριδωνος Νόμπελη 3, 2402 Έγκωμη, Τηλ: 22355997 Fax:22356103, <http://dim-makedonitissa3-lef.schools.ac.cy>

Τα παιδιά είναι σαν τα λουλούδια... Μεγαλώνουν τόσο γρήγορα

Αγαπητοί φίλοι,

Ελπίζουμε να είστε όλοι καλά. Είναι σίγουρο ότι αυτές τις μέρες μέσα στη συνεχή ενημέρωση για το θέμα της πανδημίας, ανάμεσα στις τόσες θλιβερές ειδήσεις των ημερών που περνάμε, θα έχετε γίνει και αποδέκτες πολλών προτάσεων, εισηγήσεων, ιδεών για το πώς να διαχειριστείτε αυτήν την τόσο δύσκολη περίοδο. Δεν θα θέλαμε να προσθέσουμε σε όλα αυτά και άλλα. Απλά, να μοιραστούμε μαζί σας κάποιες σκέψεις που ίσως να αφορούν και άλλους γονείς.

Ως μητέρα δύο αγοριών στην εφηβεία, συχνά παραπονιόμουν, στην προ κορωνοϊού εποχή, για το ότι τα παιδιά σε αυτή την φάση της ζωής τους έχουν «ήδη φύγει», ζουν σε έναν δικό τους, παράλληλο κόσμο, όπου οι γονείς έχουν μόνο μια θέση στο περιθώριο. Θέση υποστηρικτική, σημαντική μεν, αλλά πάντα στο περιθώριο. Με τους φίλους ο περισσότερος χρόνος τους, είτε από κοντά, είτε ηλεκτρονικά, σε ατέλειωτες συζητήσεις και συντροφιάς. Με τους γονείς οι κουβέντες τους συνήθως λίγες, σχεδόν τηλεγραφικές, συνήθως μόνο μετά από ερώτηση, και για πράγματα μάλλον επιφανειακά ή πρακτικά προς επίλυση. Ο δικός μας χρόνος λίγος μαζί τους λόγω των πολλών υποχρεώσεων και ο δικός τους-διαθέσιμος για εμάς τους γονείς χρόνος-ακόμη λιγότερος. Τι πιο φυσιολογικό και αναμενόμενο στην εφηβεία;

Κάποια στιγμή, πριν από περίπου δύο εβδομάδες, όταν βρεθήκαμε να περνάμε πολλές ώρες μαζί στο σπίτι, συνειδητοποίησα ότι χωρίς να το έχω επιδιώξει, θα έχω την ευκαιρία να περάσω μαζί τους χρόνο πολύ. Όλον αυτόν τον χρόνο που ένιωθα ότι τους έκλεβα καθώς μεγάλωναν, όλον αυτόν τον χρόνο που ήθελα να κάνω πράγματα μαζί τους και ποτέ δεν προλαβαίναμε, όλον αυτόν τον χρόνο που ξοδεύαμε καθημερινά κολλημένοι στην κίνηση. Πάνω από όλα, όλον αυτόν τον χρόνο, που ποτέ ξανά δεν θα έχω την ευκαιρία να μοιραστώ μαζί τους.

Θυμάμαι συχνά τα λόγια μιας φίλης, με μεγάλη εμπειρία ζωής και σοφία. Μητέρας, γιαγιάς, δασκάλας. «Τα παιδιά είναι σαν τα λουλούδια... Μεγαλώνουν τόσο γρήγορα, σχεδόν σε ένα βράδυ». Κι όταν τα παιδιά μου ήταν μικρά, συχνά μου έλεγε να περνώ όσο περισσότερο χρόνο μπορώ μαζί τους γιατί «μέχρι να ανοιγοκλείσεις τα μάτια, θα έχουν ανοίξει τα φτερά τους να πετάξουν μακριά». Τα τελευταία ένα-δύο χρόνια, συνειδητοποιώντας πόσο αληθινό αυτό ήταν, σχεδόν τρόμαξα. Και να που μέσα σε όλο αυτό που ζούμε, το τόσο δύσκολο και επώδυνο για όλο τον κόσμο, να έχουμε μια μεγάλη ευκαιρία με τα παιδιά μας, να μοιραστούμε ένα από τα πολυτιμότερα: χρόνο.

Το πώς θα χρησιμοποιήσουμε και θα αξιοποιήσουμε αυτόν τον χρόνο που, μέσα σε όλη αυτήν την θλιβερή κατάσταση, μας «δίνεται», θα είναι επιλογή μας. Σε μεγάλο βαθμό. Δεν μπορούμε να κάνουμε μακρινές εκδρομές, βόλτες στην θάλασσα και πεζοπορίες στο βουνό. Δεν μπορούμε να περπατήσουμε στην πόλη, να παίξουμε σε παιδικές χαρές, να κάνουμε ποδηλατάδες σε εξοχικούς δρόμους. Δεν μπορούμε να κάνουμε βεγγέρες με φίλους και συγγενείς. Και έτσι πρέπει να γίνει, για το καλό όλων μας. Και αυτό είναι κάτι που μπορούμε να

μοιραστούμε με τα παιδιά μας, όσο μικρά κι αν είναι. Να το ακούσουν και να το νοιώσουν ότι αυτό που κάνουμε τώρα, μένοντας στο σπίτι μας είναι για το κοινό καλό. Για τους γονείς και τους παππούδες μας, για τους φίλους και συμμαθητές μας, για την κοινότητα και τον κόσμο μας. Να νοιώσουν ότι είναι ενεργά μέλη μιας κοινότητας, για το καλό της οποίας και τα ίδια μπορούν να κάνουν πολλά.

Υπάρχουν όμως, ακόμη και υπό αυτές τις συνθήκες, τόσα που μπορούμε να κάνουμε. Μαζί τους. Να τους κοιτάζουμε όταν μας μιλάνε. Να τους κάνουμε να το νοιώθουν ότι τους ακούμε. Και να τους ακούμε, πραγματικά. Να τους κάνουμε να νοιώθουν ότι δεν είμαστε «έγκλειστοι» μαζί τους, αλλά ότι είμαστε παρέα μαζί τους, στο σπίτι μας. Να τους βοηθήσουμε- και να τους δείξουμε πώς- να μας βοηθήσουν σε όλο αυτό. Να τους κάνουμε να νοιώσουν χρήσιμοι. Και σημαντικοί. Και μοναδικοί. Και απόλυτα αναντικατάστατοι. Για εμάς, την οικογένειά τους, τους αγαπημένους τους, το σύνολο. Τι καλύτερο μήνυμα από αυτό να δώσουμε σε ένα μικρό παιδί, για να συνειδητοποιήσει την αξία του?

Και είναι ενδιαφέρον ότι για να τα βοηθήσουμε σε κάτι τόσο μεγάλο για τα ίδια και την ζωή τους, χρειάζονται στην πραγματικότητα τόσο λίγα. Να συζητήσουμε μαζί τους, να ζητήσουμε την γνώμη τους για θέματα μικρά καθημερινά (και γιατί όχι και μεγάλα). Να τους ζητήσουμε να μας βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού, στο μαγείρεμα, στον κήπο ή στην βεράντα. Να τους δείξουμε με απλούς τρόπους πώς να κάνουν αυτό ή εκείνο, πράγματα απλά, αλλά και ταυτόχρονα απαραίτητα. Να τους βοηθήσουμε να νοιώσουν ότι όχι μόνο μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν (να στρώσουν το κρεβάτι τους, να μαζέψουν τα πράγματά τους, να στρώσουν το τραπέζι και τόσα άλλα καθημερινά και βασικά) αλλά και ότι μπορούν να συνεισφέρουν στην οικογένεια, με τον δικό τους τρόπο. Να τους στηρίξουμε, πρακτικά αλλά και συναισθηματικά δείχνοντάς τους πώς να αναλάβουν μικρές και ανάλογες της ηλικίας τους ευθύνες, για να μάθουν σιγά σιγά πόσο ωραίο αίσθημα είναι να είναι κάποιος υπεύθυνος-για τον εαυτό του, την οικογένειά του, το σύνολο. Να τους ενθαρρύνουμε να πάρουν πρωτοβουλίες, ιδιαίτερα όταν θέλουν να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

Εάν δουλεύουμε από το σπίτι, να τους εξηγήσουμε τι κάνουμε και γιατί χρειαζόμαστε την βοήθειά τους. Να μοιραστούμε μαζί τους ποιο βιβλίο μπορεί να διαβάζουμε, τι μουσική απολαμβάνουμε να ακούμε. Και να τους ρωτήσουμε να μας πουν για αυτά που αρέσουν σε εκείνους.

Είναι μια πολύ ιδιαίτερη, πολύ δύσκολη περίοδος για όλο τον κόσμο. Τα παιδιά μας δεν περιμένουν να μας δουν να είμαστε χαρούμενοι και ευτυχισμένοι όλη την ώρα. Καταλαβαίνουν, όσο μικρά κι αν είναι, ότι είναι μια δύσκολη στιγμή. Περιμένουν όμως να μας δουν να αντιμετωπίζουμε όλο αυτό-και το άγχος, και την λύπη και την αγωνία για το σήμερα και το αύριο, και τον εκνευρισμό, και το αίσθημα της ματαιώσης- κάνοντας ό,τι καλύτερο μπορούμε. Μαζί τους. Για να τους δείξουμε, χωρίς να χρειάζεται να πούμε ούτε μία λέξη, ότι στα δύσκολα -που σίγουρα είναι και αυτά στην ζωή μας και στην ζωή τους στο μέλλον- κρατούμε από το χέρι τους αγαπημένους μας και κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε. Ο χρόνος αυτός που θα έχουμε μαζί τους είναι μοναδικός και πολύτιμος. Μπορεί να μας και να τους δώσει ανεκτίμητα μαθήματα ζωής και να ενισχύσει όλα αυτά που μας δένουν ως οικογένεια και ως κοινότητα. Για να βγούμε στην αντίπερα όχθη πιο δυνατοί, πιο σοφοί, πιο έτοιμοι για το αύριο.

Ρόη Ταλιώτη,
Εκπαιδευτικός/Chartered Ψυχολόγος
(British Psychological Society)