# Πώς επηρεάζει τον ψυχικό κόσμο του παιδιού η σχέση ανάμεσα στο ζευγάρι

*Εισήγηση: Παντελής Σιδηρόπουλος*

*«Τα παιδιά αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια όταν οι γονείς αγαπιούνται μεταξύ τους, παρά όταν δέχονται αγάπη από αυτούς».*

*«Η καλή σχέση του ζευγαριού, όπως λένε οι ειδικοί, δημιουργεί ευτυχισμένα και ασφαλή παιδιά. Γι' αυτό ακριβώς χρειάζεται να προσέχετε κάθε φορά που ο κόμπος φτάνει στο χτένι. Επειδή πάντα εκεί, δίπλα στον κόμπο, υπάρχει μια παιδική ψυχή».*
Σοφία Χατζηδημητρίου

*«Για να μεγαλώσει κάποιος ευτυχισμένα παιδιά, θα πρέπει να βάλει το γάμο του σε πρώτη μοίρα».*
Ντέιβιντ Κοντ

Σε ένα πετυχημένο γάμο δε βλέπουμε τα παιδιά να έχουν την πρώτη θέση, αλλά προτεραιότητα πάντοτε έχει η σχέση μεταξύ των συζύγων. Η σχέση μας σαν ζευγάρι είναι τόσο καλή, όσο είναι η προσωπική μας σχέση με τον Θεό. Η σχέση μας με τον Θεό καθορίζει την επιρροή μας στα παιδιά μας και χαράζει την πορεία τους στη ζωή.

*«Μακάριος ο λαός του οποίου ο Κύριος είναι ο Θεός του».*
Ψαλμοί 124:15

*«…εγώ βάζω μπροστά σας την ευλογία και την κατάρα. Την ευλογία αν υπακούσετε στις εντολές του Κυρίου του Θεού σας… και την κατάρα αν δεν υπακούσετε κι απομακρυνθείτε από το δρόμο που εγώ σήμερα σας δείχνω…»*
Δευτ. 11:26-28

Είναι απαραίτητο και οι δυο γονείς να δώσουν το καλό παράδειγμα στα παιδιά τους. Ιδιαίτερη επιρροή όμως, έχει το παράδειγμα του πατέρα.

Προσοχή γονείς: Το παιδί βλέπει στο πρόσωπο του επίγειου πατέρα, τον Ουράνιο Πατέρα.

## Τρεις αρνητικοί παράγοντες στο σπίτι

### *1. Συγκρούσεις*

Οι διαφωνίες είναι αναπόφευκτες και φυσιολογικές. Όταν αυτό γίνεται με στόχο να λυθεί το πρόβλημα, δίχως να κατηγορεί ο ένας τον άλλο, με ήπιους τόνους και με δίκαιη αντιμετώπιση, τότε τα παιδιά μαθαίνουν πώς να χειρίζονται τα διάφορα ζητήματα που θα αντιμετωπίσουν.

Όταν όμως, υπάρχουν καυγάδες με άγριες κραυγές, σκληρά υβριστικά λόγια και με απειλές που υποτιμούν τον άλλο, τότε τα παιδιά πληγώνονται και μπορεί να αναπτύξουν σοβαρά ψυχολογικά τραύματα τα οποία μπορεί να τα συνοδεύουν για μια ζωή.

***Προβληματικοί καβγάδες***
***Έρευνες του Πανεπιστήμιο του Ρότσεστερ***

- *αρνητικά συναισθήματα*
- *συναισθηματική ανασφάλεια*
- *προβλήματα συμπεριφοράς*
- *προβλήματα ύπνου*
- *προβλήματα προσαρμογής και διάθεσης*
- *προβλήματα στις σχολικές τους επιδόσεις*

*Αγάπη και αρμονία στην οικογένεια είναι οι λέξεις- κλειδί για ένα συναισθηματικά ασφαλές παιδί. Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα τσακωθείτε μπροστά του, ξανασκεφτείτε το.*
Τούσα Ζάππα

***2. Αδιαφορία***

Όταν αδιαφορούμε, δηλώνουμε στον άλλο ότι δεν μας ενδιαφέρει καθόλου αυτό που λέει, που προφανώς ούτε καν το ακούσαμε.
Η αδιαφορία έρχεται σαν τον ψεκασμό με το δηλητήριο για να κάψει όλα τα «λουλούδια» του σπιτιού μας.

«Περνώντας τα χρόνια, συνήθισα απλά να βρίσκομαι σε ένα σπίτι με μια μάνα αδιάφορη (*να μη μαγειρεύει, να μη πλένει, να μη φροντίζει το παιδί της..*).
Δεν πήρα ποτέ το γλυκό φιλί της καληνύχτας που εγώ δίνω κάθε βραδύ στα μικρά θαυματάκια μου… Οι γονείς μου σε ξεχωριστές κρεβατοκάμαρες…
Στο σπίτι, σε τραπέζια, σε γιορτές… παντού τα ίδια, μόνο φωνές.. βρίσιμο και απαίσιες συμπεριφορές.. (μαμά Άννα)

***Έκθεση μαθητή δημοτικού***
«Θεέ μου, απόψε σου ζητάω κάτι που το θέλω πάρα πολύ.
Θέλω να με κάνεις τηλεόραση!»

*«Οι γονείς αναρωτιούνται γιατί τα ρυάκια είναι πικρά όταν έχουν δηλητηριάσει οι ίδιοι την πηγή».*
John Locke

***3. Διαζύγιο***

*«Το διαζύγιο ακόμα και το πιο πολιτισμένο και συναινετικό είναι φορέας μεγάλου ψυχικού πόνου. Πόνου για το ζευγάρι που χωρίζει αλλά και για τα παιδιά του...*

- Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αρχικά αντιδρούν με <u>δάκρυα και θυμό</u>, με στάδια έντονης <u>σιωπής</u>, σε σημείο <u>αδιαφορίας</u>. Κάποια από τα συνήθη συμπτώματα είναι <u>διαταραχές</u> στον ύπνο, στο φαγητό, <u>επιθετικότητα</u>, <u>παλινδρόμηση</u> σε προηγούμενες συμπεριφορές και <u>αυξημένη προσκόλληση</u> στον ένα γονέα…

- Τα παιδιά σχολικής ηλικίας παρουσιάζουν θλίψη και έντονο θυμό, με μεγαλύτερη διάρκεια των συμπτωμάτων στα αγόρια. Αδυναμία συγκέντρωσης και παραμέληση των μαθημάτων τους...
- Οι έφηβοι εμφανίζουν σημάδια κατάθλιψης και δίνουν την εντύπωση ότι απομακρύνονται από την οικογενειακή ζωή και καταφεύγουν σε φίλους. Πολλές φορές βέβαια παρουσιάζουν αντικοινωνική συμπεριφορά και άγχος για το μέλλον τους». (Δήμητρα Σφήκα)

*«Αύριο δε θα έρθω σχολείο. Θα πάω στο δικαστήριο και θα με ρωτήσουν αν θέλω να πάω με τον μπαμπά μου ή με τη μαμά μου». «Με ποιον να πάω δάσκαλε;»*

***Τρεις θετικοί παράγοντες στο σπίτι***

1. ***Η τέχνη της επικοινωνίας***

*«Επικοινωνία είναι η κόλλα που διατηρεί την ενότητα στις σχέσεις».*

*«Η καρδιά του γάμου είναι το σύστημα της επικοινωνίας του. Όμως, κανένα ζευγάρι δεν αρχίζει το γάμο με πολύ ανεπτυγμένη επικοινωνία. Δεν είναι κάτι που φέρνουν έτοιμο μέσα στο γάμο, αλλά κάτι που πρέπει να καλλιεργείται συνεχώς μέσα από όλες τις εμπειρίες της ζωής που μοιράζονται».*
Dwight Small

*«Ακοή σημαίνει να νιώθεις ικανοποιημένος ακούγοντας ολόκληρη τη σκέψη του άλλου, αντί να περιμένεις ανυπόμονα να αρπάξεις την ευκαιρία να του απαντήσεις».*

***Εκφράσεις ευγένειας και εκτίμησης***

*Παρακαλώ, Ευχαριστώ, Συγνώμη, Είσαι υπέροχος/η, Σ' αγαπώ*

***Τι θέλει ο Θεός από τους γονείς;***

*«Και ούτοι οι λόγοι, τους οποίους εγώ σε προστάζω σήμερον, θέλουσι είσθαι εν τη καρδία σου· και θέλεις διδάσκει αυτούς επιμελώς εις τα τέκνα σου, και περί αυτών θέλεις ομιλεί καθήμενος εν τη οικία σου και περιπατών εν τη οδώ και πλαγιάζων και εγειρόμενος».*
Δευτερονόμιο 6:6-7

*«Ο καθένας μπορεί να μετρήσει τους σπόρους μέσα σ' ένα μήλο. Όμως, μόνο ο Θεός μπορεί να μετρήσει τα μήλα μέσα σ' ένα σπόρο».*

***2. Η δύναμη της συγχώρησης***

Η συγχώρηση είναι στις σχέσεις ό,τι είναι το νερό στα λουλούδια. Ποτίζει, ανανεώνει και ζωντανεύει μια «στεγνή» σχέση.

***Η συγχώρηση θεραπεύει, όταν:***

- Εκφράζεστε δίχως επιθετικότητα. *Μη μειώνεις τον άλλο όταν προσφέρεις τη συγχώρηση και μη βρίσκεις λάθος στον άλλο όταν την ζητάς.*

- Προετοιμάζεστε να ζητήσετε συγνώμη. *Αγάπη δεν είναι όταν δε χρειάζεται ποτέ να πεις συγγνώμη.*
- Επιλέξτε να συγχωρείτε τον άλλο. *Η αγάπη είναι απόφαση και οδηγεί σε συγχώρηση και αρμονία στην οικογένεια.*

***Αρμονία στο σπίτι***

*«Αν ένα ζευγάρι δεν μαλώνει ποτέ, δεν διαφωνεί και είναι πάντα σε ροζ σύννεφα, τότε ή δεν ζει στην πραγματικότητα ή κι οι δύο προσποιούνται, οπότε τα προβλήματα θα εμφανιστούν αργότερα. Οι σχέσεις όμως των γονιών επηρεάζουν το παιδί: οι αρμονικές, με θετικούς τρόπους και οι δυσλειτουργικές, με αρνητικούς. Τι σημαίνει όμως αρμονική σχέση; Σημαίνει αλληλοϋποστήριξη σε κάθε δυσκολία, σεβασμός στη διαφορετική άποψη του άλλου και υποχώρηση σε κάθε υποψία έντασης. Αρμονικό ζευγάρι είναι αυτό στο οποίο ο ένας στηρίζει τον άλλο στο μεγάλωμα του παιδιού και ο ένας συμπληρώνει το κενό του άλλου».*
Σοφία Χατζηδημητρίου

***3. Η τέχνη της Ευλογία***

*Όταν ευλογείς τον/την σύζυγό σου, ανθήσει «ο κήπος» του σπιτιού σου.*

*«Όλοι τέλος να έχετε ομοφροσύνη και συμπόνια ο ένας για τον άλλο. Να έχετε αδελφική αγάπη μεταξύ σας και να είστε σπλαχνικοί και καλοσυνάτοι. Να μην ανταποδίδετε κακό στο κακό και βρισιά στη βρισιά, αλλά με ευλογίες».*
Α΄ Πέτρου 3:8-9

Πώς γινόμαστε ευλογία στο σπίτι μας, στον/στην σύζυγο και στα παιδιά;
*Λόγια ενθάρρυνσης, Ποιοτικός χρόνος, Δώρα που δέχεσαι, Πράξεις υπηρεσίας Σωματικό άγγιγμα*

*«Η καλή σχέση του ζευγαριού, όπως λένε οι ειδικοί, δημιουργεί ευτυχισμένα και ασφαλή παιδιά. Γι' αυτό ακριβώς χρειάζεται να προσέχετε κάθε φορά που ο κόμπος φτάνει στο χτένι. Επειδή πάντα εκεί, δίπλα στον κόμπο, υπάρχει μια παιδική ψυχή».*
Τούσα Ζάππα

*«Σε εκατό χρόνια από σήμερα, δε θα έχει καμιά σημασία τι αυτοκίνητο οδηγείς ή σε τι σπίτι κατοικείς. Όμως, ο κόσμος μας μπορεί να είναι διαφορετικός, επειδή εσύ επηρέασες τη ζωή ενός παιδιού».*

*«Η μεγαλύτερη προσφορά στα παιδιά μας είναι η γνήσια πίστη στο Θεό που θα καλλιεργήσουμε στη ζωή τους».*

*"Ο Κύριος να σε ευλογήσει και να σε φυλάξη!*
*Ο Κύριος να επιλάμψη το πρόσωπον αυτού επί σε, και να σε ελεήση!*
*Ο Κύριος να υψώση το πρόσωπον αυτού επί σε, και να σοι δώση ειρήνην!"*
Αριθμοί 6:24-26