



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ  
ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ «ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»

### ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕΓΑΡΩΝ

#### 3<sup>η</sup> Συνάντηση Σχολής Γονέων

#### ΚΟΝΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ

Χόρχε Μπουκάι: Τα 4 στηρίγματα μιας υγιούς οικογένειας

#### **Η οικογένεια ως βατήρας**

Το σπίτι όπου έζησε το παιδάκι που ήμουν κάποτε, και τα πρόσωπα με τα οποία μοιράστηκα την οικογενειακή μου ζωή υπήρξαν ο βατήρας πάνω στον οποίο πάτησα για να εκτελέσω το άλμα προς την ενήλικη ζωή μου.

Η οικογένεια αποτελεί πάντοτε τον βατήρα, και κάποια στιγμή πρέπει να σταθούμε στην άκρη του και να πραγματοποιήσουμε το άλμα προς τον κόσμο και τη μετέπειτα ζωή.

Αν, καθώς πάω να πηδήξω από τον βατήρα, πιαστώ από κάπου και κρεμαστώ, θα μείνω εκεί να κρέμομαι και δεν θα πραγματοποιήσω το ταξίδι μου ποτέ.

Τι καλά που θα ήταν αν βρίσκαμε το θάρρος να πηδήξουμε από τον βατήρα μ' έναν θαυματικό τρόπο! Αυτό μπορεί να γίνει αν ο βατήρας είναι υγιής. Αν η οικογενειακή σχέση είναι υγιής. Αν το ζευγάρι των γονιών είναι υποστηρικτικό.

Ο βατήρας αυτός πατάει πάνω σε τέσσερα βασικά στηρίγματα, τόσο σημαντικά, που αν δεν είναι στέρεα κανένα παιδάκι δεν μπορεί να περπατήσει πάνω του χωρίς να πέσει.

#### **Το πρώτο στηρίγμα είναι η αγάπη**

Ένα παιδί που δεν ένιωσε ότι το αγάπησαν οι γονείς του, έχει μια θλιβερή ιστορία: θα του είναι πολύ δύσκολο να αγαπήσει τον εαυτό του. Η αγάπη για τον εαυτό μας μαθαίνεται μέσα από την αγάπη που δεχόμαστε από τους γονείς μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να διδαχτούμε και αλλιώς, λέω απλώς ότι αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος και τρόπος για να το μάθουμε. Και βέβαια, ένα παιδί που δεν αγαπήθηκε δεν μπορεί ούτε το ίδιο να αγαπήσει, κι αν έτσι έχει συμβεί στη ζωή του, τι μπορεί να κάνει αργότερα στις σχέσεις του με τους άλλους;

Ο βατήρας που δεν έχει αυτό το στηρίγμα είναι επικίνδυνος. Είναι δύσκολο να βαδίσει κανείς πάνω του. Είναι ένας βατήρας χωρίς ισορροπία.

#### **Το δεύτερο στηρίγμα είναι η εκτίμηση**

Αν η οικογένεια δεν έχει ένα καλό απόθεμα αυτοεκτίμησης, αν οι γονείς θεωρούν ότι οι ίδιοι είναι ένα τίποτα, τότε και το παιδί θα αισθάνεται ένα τίποτα. Αν προέρχεται κανείς από ένα σπίτι όπου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ  
ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015

δεν τον εκτιμούν και δεν θεωρούν ότι αξίζει, δυσκολεύεται να πιστέψει ο ίδιος για τον εαυτό του ότι αξίζει. Τα σπίτια με ένα καλό επίπεδο αυτοεκτίμησης διαθέτουν κατάλληλους βατήρες.

Η Βιρτζίνια Σατίρ λέει: «Στις καλές οικογένειες, η χύτρα της αυτοεκτίμησης του σπιτιού είναι γεμάτη». Που σημαίνει: οι γονείς πιστεύουν ότι είναι αξιόλογοι άνθρωποι, πιστεύουν ότι τα παιδιά τους αξίζουν, ο μπαμπάς πιστεύει ότι η μαμά αξίζει, η μαμά πιστεύει ότι ο μπαμπάς αξίζει, ο μπαμπάς και η μαμά πιστεύουν ότι έχουν μια οικογένεια που αξίζει, και είναι κι οι δύο υπερήφανοι για την ομάδα που έχουν φτιάξει.

Όταν έρχεται σπίτι το παιδί και λέει: «Τι ωραία που είναι αυτή η οικογένεια!» τότε ξέρουμε πως ο βατήρας είναι γερός.

Όταν έρχεται το παιδί σπίτι και λέει: «Μπορώ να πάω να μείνω στο σπίτι της θείας Μαργαρίτας;»... τότε έχουμε πρόβλημα.

Όταν λέει ο πατέρας στο παιδί: «Γιατί τότε δεν πας να μείνεις με τη θεία σου τη Μαργαρίτα;» πάλι κάτι συμβαίνει.

### Το τρίτο στήριγμα είναι οι κανόνες

Στην οικογένεια πρέπει να υπάρχουν κανόνες, με τη μόνη προϋπόθεση ότι δεν θα είναι αυστηροί. Οι κανόνες πρέπει να είναι ευέλικτοι, ελαστικοί, αμφισβητήσιμοι, συζητήσιμοι και διαπραγματεύσιμοι. Πάντως, πρέπει να υπάρχουν. Ακριβώς όπως πιστεύω ότι οι κανόνες στην οικογένεια υπάρχουν για να μπορεί κανείς να τους παραβεί και είναι δική μας υποχρέωση να βάζουμε καινούργιους, πιστεύω και ότι η διαδικασία αυτή πρέπει να βασίζεται σε μια χρονική στιγμή που τα παιδιά έχουν μάθει να μεγαλώνουν και να ωριμάζουν σ' ένα περιβάλλον με ασφάλεια και προστασία.

Αυτό είναι το περιβάλλον της οικογένειας. Οι κανόνες αποτελούν το πλαίσιο ασφάλειας και πρόβλεψης που είναι αναγκαίο για την ανάπτυξη μου. Ένα σπίτι χωρίς κανόνες δημιουργεί έναν βατήρα πάνω στον οποίο το παιδί δεν μπορεί να σταθεί για να κάνει το άλμα του στον κόσμο...

### Το τελευταίο στήριγμα είναι η επικοινωνία

Για να μπορέσει να πραγματοποιηθεί το άλμα, είναι αναγκαίο να υπάρχει διαρκής και έντιμη επικοινωνία. Με κανένα άλλο θέμα δεν έχουν ασχοληθεί τόσο πολύ τα εγχειρίδια ψυχολογίας, όσο με αυτό της επικοινωνίας. Να διαβάζετε μαζί σαν ζευγάρι, να κουβεντιάζετε με τα παιδιά σας, να συζητάτε όλοι μεταξύ σας με την τηλεόραση κλειστή... Αυτός είναι ένας τρόπος για να ενισχυθεί η επικοινωνία, όχι όμως ο πιο σημαντικός.

Ουσιαστικό είναι αυτό που ξεκινάει με ερωτήσεις που κάνει κανείς με αληθινό ενδιαφέρον, μέσα από την καρδιά του: Πώς είσαι; Πώς τα πέρασες σήμερα; Θέλεις να κουβεντιάσουμε;

Και σ' αυτό το στήριγμα —αποκλειστικά σ' αυτό το στήριγμα—, στηρίζεται η δυνατότητα επανόρθωσης των υπολοίπων.

Αγάπη, εκτίμηση, κανόνες και επικοινωνία: πάνω σ' αυτόν τον βατήρα στέκεται το παιδί για να κάνει



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ  
ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015

το άλμα του στη ζωή. Για να βαδίσει, καταρχάς, τον δρόμο της αυτοεξάρτησης και, στη συνέχεια, τον δρόμο της συνάντησης με τους άλλους.

*Απόσπασμα από το βιβλίο του Χόρχε Μπουκάι «Ο Δρόμος της Συνάντησης» Εκδόσεις OPERA*

### **Πώς μπορούμε να θέσουμε όρια στον χρόνο μπροστά στις οθόνες:**

Ένας σύντομος οδηγός για γονείς

*Γράφει η Παιδοψυχολόγος του Κέντρου Ημέρας Παιδιών και Εφήβων, Έφη Κοροβίλα*

Η Παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας την οποία τιμούμε σήμερα, έρχεται να μας υπενθυμίσει εμφατικά, τη σημασία της ψυχικής υγείας στην καθημερινή ζωή όλων μας. Ωστόσο είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζουμε την ψυχική υγεία από την παιδική ηλικία. Οι καθημερινές ενασχολήσεις των παιδιών - σε μια εποχή όπου οι ηλεκτρονικές συσκευές έχουν εισβάλλει στη ζωή τους- έχουν σημαντική επίδραση στην διαμόρφωση του ψυχισμού τους, στην υγιή ανάπτυξη και διαμόρφωση της προσωπικότητας, τους. Υπό την έννοια αυτή, οι γονείς έχουν να παίξουν σημαντικό ρόλο σε ότι αφορά την χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά και την εκδήλωση μιας υγιούς στάσης απέναντί τους.

Τα παιδιά σήμερα έχουν μεγαλώσει με μία τεράστια γκάμα ηλεκτρονικών συσκευών στα χέρια τους, από κινητά, τάμπλετ, κονσόλες παιχνιδιών και δεν μπορούν να φανταστούν τον κόσμο χωρίς αυτά. Κατά τη περίοδο της πανδημίας, τα παιδιά κλήθηκαν να χρησιμοποιήσουν την οθόνη για να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους, να έχουν επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα αλλά και για να βρουν τρόπους να αλληλοεπιδράσουν και να διασκεδάσουν.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι τα ποσοστά κατάχρησης του χρόνου μπροστά στις ηλεκτρονικές συσκευές αυξήθηκαν δραματικά εκείνη τη περίοδο και αυτό διότι τα παιδιά ήταν πολλές ώρες στο σπίτι χωρίς να ασχολούνται με τις εξωσχολικές δραστηριότητες που έκαναν πριν, παρακολουθούσαν τα μαθήματα μέσα από το διαδίκτυο και γενικά όλη η ζωή τους ήταν μπροστά από μια οθόνη. Ενώ μέχρι τότε μπορεί να υπήρχαν χρονικά όρια για το πόσο χρόνο επιτρέπεται να περνά ένα παιδί μπροστά στην οθόνη, αυτά τα όρια αναγκαστικά ξεπεράστηκαν και υπάρχει δυσκολία μέχρι και σήμερα ώστε να επανέλθουν.

Άρα, η υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών από τα παιδιά και τους εφήβους αποτελεί ένα μείζον πρόβλημα της σύγχρονης εποχής. Οπότε στο συγκεκριμένο άρθρο θα αναφερθούμε σε κάποιες στρατηγικές που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς ώστε να θέσουν τα χρονικά όρια που το παιδί επιτρέπεται να είναι μπροστά στις οθόνες.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ  
ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015

Σ' αυτό το σημείο είναι σκόπιμο να κάνουμε μια μικρή αναφορά στις αρνητικές συνέπειες που έχει η υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών για τα παιδιά:

- **Προβλήματα συμπεριφοράς.** Παιδιά δημοτικού που περνούν καθημερινά περισσότερες από δύο ώρες σε οθόνες είναι πιο επιρρεπή να εμφανίσουν **συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες** καθώς και δυσκολίες στην συγκέντρωση.
- **Μαθησιακά ελλείμματα.** Παιδιά που έχουν δικές τους ηλεκτρονικές συσκευές παρουσιάζουν χαμηλότερη επίδοση στο σχολείο και έχουν περισσότερα κενά.
- **Παχυσαρκία.** Η υπερβολική ώρα ενασχόλησης με οθόνες σε καθιστική θέση σε συνδυασμό με τη σταδιακή έλλειψη ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες, όπως αθλητισμός, μπορεί να είναι παράγοντες κινδύνου για αύξηση βάρους.
- **Προβλήματα ύπνου.** Αν και πολλά παιδιά χρησιμοποιούν μία δραστηριότητα σε οθόνη για χαλάρωση πριν τον ύπνο, αυτό πολλές φορές έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Το φως που εκπέμπεται από τις οθόνες παρεμβαίνει με τον κύκλο του ύπνου στον εγκέφαλο και μπορεί να οδηγήσει σε αϋπνία.
- **Βία.** Η έκθεση σε βίαιες εκπομπές, ταινίες, βιντεοπαιχνίδια μπορεί να προκαλέσει απευαισθητοποίηση στα παιδιά σε τέτοιες καταστάσεις. Σταδιακά, μπορεί να χρησιμοποιήσουν βία και να μιμηθούν αυτά που έχουν δει ώστε να λύσουν διαφορές ή προβλήματα.

Το ερώτημα, λοιπόν που τίθεται από πολλούς γονείς είναι: Πώς θα μπορέσουμε να βρούμε την «χρυσή τομή» ανάμεσα στην τήρηση των ορίων σχετικά με τον χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά στις ηλεκτρονικές συσκευές και στην αποφυγή των εντάσεων. Σ' έναν υπερβολικό εθισμό στην οθόνη αυτή η αλλαγή θα πρέπει να είναι ουσιαστική και τολμηρή. Συχνά, όμως μια μικρή αλλαγή είναι αρκετή. Πρέπει να είναι μια αλλαγή στάσης και αυτή η αλλαγή ξεκινά από τους γονείς. Άρα, οι γονείς θα πρέπει:

- 1 **Να είναι το σωστό πρότυπο:** Αρχικά, οι ίδιοι οι γονείς οφείλουν να είναι προσεκτικοί με τη δική τους χρήση στις ηλεκτρονικές συσκευές και ειδικότερα όταν βρίσκονται μαζί με τα παιδιά. Φυσικά, και οι ενήλικες δεν έχουν τους ίδιους κανόνες με τα παιδιά, αλλά όπως αντιλαμβανόμαστε δεν γίνεται να λέμε σε ένα παιδί “πήγαινε να κάνεις τα μαθήματά σου” και ταυτόχρονα να είμαστε στο κινητό. Ο υπερβολικός χρόνος σε μία οθόνη και από την πλευρά των γονιών μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις. Ακόμα και μία σύντομη απάντηση σε ένα μήνυμα, μπορεί να του περάσει το μήνυμα ότι είναι πιο σημαντικό από τον χρόνο μαζί του.
- 2 **Θέτουμε ξεκάθαρα όρια από την αρχή:** Όσο τετριμμένο και αν ακούγεται πρέπει πριν ακόμα ξεκινήσουν τα παιδιά την οποιαδήποτε ενασχόλησή τους με τις οθόνες να τεθούν όρια. Με την λέξη όρια όμως, δεν εννοούμε μόνο τον χρόνο που θα περάσουν στην τηλεόραση ή στο



τάμπλετ, αλλά και ποιες μέρες συγκεκριμένα θα κάνουν χρήση την κάθε ηλεκτρονική συσκευή, πόσες και ποιες ώρες την κάθε μια από αυτές, καθώς επίσης και σε ποιους χώρους του σπιτιού θα γίνεται αυτό. Επίσης, τα όρια και οι κανόνες που θα τεθούν θα πρέπει να τηρούνται αυστηρά διότι με αυτόν τον τρόπο θα κατανοήσουν τα παιδιά την σοβαρότητα με την οποία αντιμετωπίζουμε αυτό το θέμα.

- 3 Ακολουθούμε τους κανόνες:** Είναι αλήθεια ότι ο ρόλος του γονέα είναι δύσκολος, με πολλές απαιτήσεις και αρκετές φορές θα χρειαστεί να έχουμε μια πιο επιβλητική παρουσία και στάση με σκοπό να υπάρχει ένας σωστός προγραμματισμός στην οικογένεια και μια σωστή εφαρμογή των κανόνων που έχουμε θέσει. Όσο πιο συνεπείς είμαστε στην τήρηση αυτών των κανόνων τόσο πιο εύκολο θα είναι το έργο μας με την πάροδο του χρόνου. Τα παιδιά αγαπούν την συνέπεια και τον προγραμματισμό άσχετα αν μερικές φορές αντιδρούν.
- 4 Ορίζουμε ώρες χωρίς οθόνες:** Καθιερώνουμε κάποιες ώρες μέσα στην ημέρα όπου δεν θα χρησιμοποιούμε οθόνες ή ηλεκτρονικές συσκευές. Αυτές οι στιγμές μπορεί να είναι η ώρα του φαγητού, η ώρα που παίζουμε κάποιο παιχνίδι ή διαβάζουμε με τα παιδιά αλλά και η ώρα του ύπνου. Προσπαθούμε να εξοικειώσουμε τα παιδιά με την ιδέα ότι ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξή τους και η οποιαδήποτε ενασχόληση με οθόνες πριν κοιμηθούν μπορεί να προκαλέσει αϋπνίες, υπερένταση ακόμη και στρες.
- 5 Χρήση φίλτρων γονικού ελέγχου:** Είναι καλό να γνωρίζουμε τις δυνατότητες των ηλεκτρονικών συσκευών που χρησιμοποιούν τα παιδιά μας διότι έτσι θα είμαστε σε θέση να τα προστατέψουμε. Ενημερωνόμαστε λοιπόν για τις ρυθμίσεις ασφαλείας των συσκευών και ενεργοποιούμε παντού τα φίλτρα γονικού ελέγχου.
- 6 Μιλάμε και ακούμε τα παιδιά:** Οφείλουμε να είμαστε πάντα ανοιχτοί σχετικά με τις ανησυχίες των παιδιών μας και να συζητάμε μαζί τους ό,τι τα απασχολεί. Το πρώτο όμως βήμα για να συμβεί αυτό είναι να ξεκινήσουμε να μιλάμε εμείς οι ίδιοι μαζί τους. Δεν διστάζουμε να ανοίξουμε μια συζήτηση για τους κινδύνους που κρύβει η υπερβολική ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές και το Διαδίκτυο. Ο λόγος που θα το κάνουμε αυτό δεν είναι για να φοβίσουμε τα παιδιά αλλά για να τα ενημερώσουμε και να τα προετοιμάσουμε για όσα ενδεχομένως θα συναντήσουν.
- 7 Χρειάζεται να είμαστε ευέλικτοι:** Τα παιδιά μας μεγαλώνουν και μαζί τους μεγαλώνουν οι ανάγκες αλλά και οι απαιτήσεις τους. Για τον λόγο αυτό πρέπει και οι κανόνες που θέτουμε κάθε φορά να είναι ρεαλιστικοί και εφαρμόσιμοι ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Για παράδειγμα ένας έφηβος δεν μπορεί να έχει τους ίδιους κανόνες στην χρήση του Η/Υ με ένα παιδί 8 χρονών.

**8 Τέλος, είναι βοηθητικό να οργανωθεί μία ψηφιακή «αποτοξίνωση» για μία ημέρα για όλη την οικογένεια. Μία τέτοια κίνηση δρα ευεργετικά για όλη την οικογένεια. Τα παιδιά τείνουν να**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ  
ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015

μιμούνται συμπεριφορές και αν δουν ότι πρώτα εμείς οι ενήλικες τηρούμε αυτά που λέμε, θα το κάνουν και τα ίδια στη συνέχεια. Πρώτα όμως πρέπει να αλλάξουμε στάση εμείς, δεν μπορούμε να περιμένουμε από τα παιδιά γιατί δεν έχουν την ωριμότητα να το κάνουν.

Είναι λογικό τα παιδιά θα προσπαθήσουν να αμφισβητήσουν τους νέους κανόνες – και να είστε σίγουροι πως θα το κάνουν, προσπαθήστε να υποστηρίξετε τη θέση σας και να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Τα παιδιά θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η στάση σας είναι αδιαπραγμάτευτη. Η αλλαγή κανόνων δεν είναι μια απλή διαδικασία, αλλά ένα περίπλοκο τόλμημα και είναι κατανοητό ότι οι γονείς δυσκολεύονται να αλλάξουν διότι είναι δύσκολο να αμφισβητήσουν τη δική τους στάση. Όμως, ακριβώς αυτό είναι απαραίτητο να γίνει όταν τα παιδιά είναι εξαρτημένα από τις οθόνες. Να αντικαθιστούμε τη διαπροσωπική επικοινωνία με την οθόνη. Είναι δύσκολη αυτή η αλλαγή και απαιτεί τη συνεργασία όλης της οικογένειας.

Ωστόσο, μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας μια ουσιαστική και ενδιαφέρουσα ζωή, μια ζωή βασισμένη σε ανθρώπινες και ανθρωπιστικές αξίες. Εξάλλου αυτό ήταν πάντα μια αρετή της ελληνικής κοινωνίας. Είναι βαθιά ριζωμένη σε κάθε οικογένεια.