

# Οικογενειακοί καυγάδες – Πώς επηρεάζουν τα παιδιά

**Η** οικογένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τα παιδιά τον κόσμο και στον τρόπο που διαμορφώνουν τα συναισθήματά και τη συμπεριφορά τους. Ο μπαμπάς και η μαμά δίνουν στα παιδιά τη συναισθηματική και υλική ασφάλεια και έτσι τα παιδιά αισθάνονται ότι μπορούν να βασίζονται σε αυτούς όσο δύσκολα και αν είναι τα πράγματα. Αυτή η θετική εικόνα είναι που δίνει στα παιδιά εμπιστοσύνη, δύναμη και αυτοπεποίθηση.

Τι γίνεται όμως όταν αυτή η εικόνα που διαμορφώνουν τα παιδιά για την οικογένεια και τους γονείς τους κλονίζεται μέσα από τους καυγάδες και τις συγκρούσεις; Τα παιδιά δεν είναι παθητικά στους καυγάδες των γονιών τους. Αντίθετα, συμμετέχουν ενεργά σε όλη αυτή την κατάσταση. Όταν οι γονείς δεν τα πηγαίνουν καλά σαν ζευγάρι και όταν δεν βρίσκουν κοινή γραμμή αντιμετώπισης των καθημερινών προβλημάτων, τα παιδιά το καταλαβαίνουν και το αντιλαμβάνονται πολύ καλά αυτό. Παρατηρούν και ακούν τους καυγάδες και τον τρόπο που επικοινωνούν οι γονείς μεταξύ τους, και στη συνέχεια αντιδρούν και ερμηνεύουν τη σύγκρουση.

Δεν είναι λίγες εκείνες οι φορές που τα παιδιά ρίχνουν το φταίξιμο στους εαυτούς τους για τις συγκρούσεις των γονιών και υπόσχονται να γίνουν καλά παιδιά μόνο και μόνο για να είναι οι γονείς τους αγαπημένοι. Τα παιδιά μπορεί να προσεύχονται, να ονειρεύονται, να αρρωσταίνουν, να παθαίνουν ατυχήματα ή να παρουσιάζουν διάφορα προβλήματα, μήπως και καταφέρουν να κρατήσουν την οικογένεια αγαπημένη.

Έχουν γίνει πάρα πολλές έρευνες που μελετούν το πώς επηρεάζονται τα παιδιά από τους καυγάδες των γονιών τους. Αυτό που δείχνουν οι μελέτες είναι ότι οι καυγάδες που καταλήγουν σε εχθρικό και επιθετικό τρόπο σύγκρουσης όπως όταν ακούγονται χαρακτηρισμοί, φωνές, λεκτική και σωματική βία, έχουν αρνητικό αντίκτυπο στα παιδιά και σε μερικές περιπτώσεις επηρεάζουν αρνητικά την ανάπτυξη τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά από βρεφική ηλικία αντιλαμβάνονται και επεξεργάζονται τους ήχους που ακούν από το περιβάλλον τους επηρεάζοντας ακόμα και τη λειτουργία του εγκεφάλου τους.

Οι συγκρούσεις και οι καυγάδες



έχουν βρεθεί να επηρεάζουν τον τρόπο που ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τα συναισθήματα και το άγχος. Επιπλέον έχει βρεθεί ότι οι οικογενειακοί καυγάδες αποτελούν σημαντικό πηγή άγχους για τα παιδιά και αυτό επηρεάζει τον τρόπο που αντιδρούν τα παιδιά γενικότερα σε καταστάσεις άγχους – επηρεάζει αρνητικά τη γνωστική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Ο τρόπος που χειρίζονται οι γονείς τις συγκρούσεις τους έχει σημαντική επίδραση στο πόσο ασφαλή νιώθουν τα παιδιά το οποίο με τη σειρά του θα επηρεάσει σημαντικά τη μελλοντική τους συναισθηματική προσαρμογή και τις σχέσεις του. Όταν η συζυγική σχέση λειτουργεί καλά, τότε λειτουργεί ως ασφαλής βάση για να βοηθηθεί το παιδί να αναπτύξει καλές σχέσεις με τους άλλους γύρω του. Όταν όμως η συζυγική σχέση κατακλύζεται από συγκρούσεις, τότε το παιδί μπορεί να νιώθει ανασφάλεια και να έχει έλλειψη εμπιστοσύνης στη σχέση που διαμορφώνει με τους άλλους ανθρώπους.

Έρευνες δείχνουν ότι οι οικογενειακοί καυγάδες που συνοδεύονται από ύβρεις, φωνές, θλίψη και φόβο, οδηγούν τα παιδιά στο να αναπτύξουν συναισθήματα ανασφάλειας, αδυναμία προσαρμογής, κατάθλιψη, άγχος και προβλήματα συμπεριφοράς. Αν και το κάθε παιδί μπορεί να αντιδρά και να ερμηνεύει με διαφορετικό τρόπο τους καυγάδες στην οικογένεια, έρευνες δείχνουν ότι όταν τα παιδιά γίνονται μάρτυρες των έντονων συγκρούσεων των γονιών τους, τείνουν να βιώνουν περισσότερο άγχος, να δημιουργούν αρνητικές σκέψεις στο μυαλό τους και να επηρεάζεται αρνητικά η ψυχική και σωματική τους υγεία.

Οι μακροχρόνιοι καυγάδες έχουν βρεθεί να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στη λειτουργία των παι-

διών και κυρίως στον τρόπο που επιλύουν και τα ίδια τα παιδιά τις διαφωνίες τους. Οι καυγάδες και οι συγκρούσεις στην οικογένεια καταβροχθίζουν απίστευτες ποσότητες ενέργειας και αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την κακή ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Για παράδειγμα, οι γονείς μπορούν να ακολουθούν αναποτελεσματική πειθαρχία είτε με το να είναι πολύ σκληροί και αυστηροί, είτε με το να είναι ασυμφωνοί με τα παιδιά. Επίσης ο αναποτελεσματικός τρόπος επίλυσης των συγκρούσεων μπορεί να οδηγήσει τους γονείς στο να στερούν από τα παιδιά τους τη συ-

**Τα παιδιά δεν είναι παθητικά στους καυγάδες των γονιών τους.**

**Αντίθετα, συμμετέχουν ενεργά σε όλη αυτή την κατάσταση.**

**Όταν οι γονείς δεν τα πηγαίνουν καλά σαν ζευγάρι και όταν δεν βρίσκουν κοινή γραμμή αντιμετώπισης των καθημερινών προβλημάτων, τα παιδιά το καταλαβαίνουν και το αντιλαμβάνονται πολύ καλά αυτό.**

ναισθηματική, ψυχολογική και σωματική επαφή και στήριξη που τόσο έχουν ανάγκη.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς; Οι γονείς δε θα πρέπει να αγνοούν σε καμία περίπτωση τη σημασία που έχουν οι οικογενειακοί καυγάδες στη ψυχοσύνθεση και στην ανάπτυξη των παιδιών. Η ασφάλεια των παιδιών είναι πολύ στενά συνδεδεμένη με την ποιότητα της σχέσης που έχουν οι γονείς τους. Ο εποικοδομητικός χειρισμός των συγκρούσεων ο οποίος εκφράζεται με αγάπη, με θετικά συναισθήματα, με συμβιβασμούς και με μια ειλικρινή προσπάθεια να λυθεί ειρηνικά το πρόβλημα, όχι μόνο αυξάνει την ασφάλεια που νιώθει το παιδί,

αλλά βοηθά ταυτόχρονα να αναπτύξει και το ίδιο υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης για το πώς να επιλύει τις διαφωνίες του.

Το πιο σημαντικό πράγμα επομένως που μπορούν να κάνουν οι γονείς, είναι να μάθουν να επιλύουν τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες τους με αποτελεσματικό τρόπο προστατεύοντας το παιδί από το να γίνεται μάρτυρας καταστροφικών συγκρούσεων. Οι γονείς θα πρέπει να ελέγχουν τα συναισθήματά τους μειώνοντας την επιθετικότητα, την έχθρα και την ένταση που μπορεί να υπάρχει μεταξύ τους και να μην δίνουν έκταση στους καυγάδες μπροστά στα παιδιά. Θα πρέπει να αναπτύξουν θετικές στρατηγικές επικοινωνίας που να περιλαμβάνουν τη συζήτηση, την έκφραση συναισθημάτων δείχνοντας σεβασμό στο συνομιλητή, την ενεργητική ακρόαση, τη διαπραγμάτευση και το συμβιβασμό.

Επιπλέον, οι γονείς θα πρέπει να αποφεύγουν να κάνουν κριτική ο ένας στον άλλον μπροστά στο παιδί καθώς και να βάζουν το παιδί στη διαδικασία να πάρει το μέρος του ενός ή του άλλου. Το άγχος, ο θυμός και η εξάντληση που μπορεί να αισθάνονται οι ίδιοι, δεν πρέπει να τα αφήνουν να παρεμβάλλονται στον τρόπο που διαπαιδαγωγούν και επικοινωνούν με το παιδί. Πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν την υπομονή τους και να έχουν την ευαισθησία να δουν τις συνέπειες που έχει

ο τρόπος που αλληλεπιδρούν ως ζευγάρι στα παιδιά.

Οι συγκρούσεις καλώς ή κακώς, είναι μέρος της ζωής μας και είναι συχνά αναπόφευκτες. Το πρόβλημα όμως δεν είναι οι ίδιες οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες, αλλά ο τρόπος που τις χειριζόμαστε. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν να χειρίζονται το θυμό τους και την αγανάκτησή τους με εποικοδομητικούς τρόπους έτσι ώστε να εγγυηθούν τη συναισθηματική ασφάλεια των παιδιών αλλά ταυτόχρονα να διδάξουν στα παιδιά τις απαραίτητες εκείνες δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να αναπτύξουν θετικές και υγιείς σχέσεις στο μέλλον.