

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ



Προς τους παππούδες και τις γιαγιάδες των διδύμων!

Στις περισσότερες οικογένειες – τουλάχιστον στις Ελληνικές – ο παππούς και η γιαγιά έχουν ενεργή συμμετοχή στη ζωή μιας οικογένειας. Ο ρόλος τους είναι σημαντικός στο μέγεθος των παιδιών, τα οποία αργότερα σαν ενήλικες θα έχουν να θυμούνται τα βιώματά τους με τη γιαγιά και τον παππού. Η σημαντικότητα του ρόλου τους ενισχύεται ακόμη περισσότερο στην περίπτωση που ένα ζευγάρι έχει δίδυμα, και ίσως ακόμη πιο πολύ αν υπάρχει ένα ή περισσότερα παιδιά εκτός από τα δίδυμα.

Τι θα θέλαμε λοιπόν οι γονείς των διδύμων από τους γονείς μας;

Χείρα βοηθείας!

Μπορείτε να βοηθήσετε τους γονείς των διδύμων με πολλούς τρόπους, είτε προσφέροντας άμεσα τη βοήθειά σας με τα δίδυμα, είτε μαγειρεύοντας για την οικογένεια, είτε κάνοντας τις εξωτερικές δουλειές που χρειάζεται να γίνουν, είτε βοηθώντας με τα μεγαλύτερα αδέρφια της οικογένειας.

Η σημαντικότητα του ρόλου του παππού και της γιαγιάς ενισχύεται ακόμη περισσότερο στην περίπτωση που ένα ζευγάρι έχει δίδυμα, και ίσως ακόμη πιο πολύ αν υπάρχει ένα ή περισσότερα παιδιά εκτός από τα δίδυμα.

«Γνωρίστε»

τα εγγονάκια σας ξεχωριστά

Έχετε πλέον έναν υπέροχο ρόλο. Αυτόν του παππού ή της γιαγιάς! Δημιουργήστε ξεχωριστή σχέση με το κάθε παιδί. Βρείτε ευκαιρίες και περάστε χρόνο με το κάθε παιδί ξεχωριστά κάνοντας πράγματα που σας ευχαριστούν.

Διδάξτε τα «ιστορία»

Μιλήστε τους για τα δικά σας παιδικά χρόνια και πείτε τους για το πόσο έχουν αλλάξει τα πράγματα. Πείτε τους ιστορίες από όταν ήσασταν εσείς παιδιά ή ιστορίες από όταν ήταν παιδιά οι γονείς τους. Αν έχετε άλλα δίδυμα στο γενεαλογικό



σας δέντρο μιλήστε τους γι' αυτά. Είναι σίγουρο πως θα ξετρελαθούν για αυτές τις ιστορίες.

Μάθετε να τα ξεχωρίζετε

Μπορεί ν' ακούγετε αυτονόητο, αλλά στην περίπτωση που τα δίδυμα εγγόνια σας είναι μονοζυγωτικά και δεν ζουν κοντά σας, ίσως δυσκολευτείτε να μάθετε να τα ξεχωρίζετε. Αν κάνετε λάθος και φωνάξετε το ένα με το όνομα του άλλου, απλά ζητήστε συγγνώμη! Θα μάθετε...

Δημιουργήστε τις δικές σας στιγμές

Κάντε μαζί τους ότι δεν κάνουν οι γονείς τους. Βρείτε κάτι ιδιαίτερο το οποίο θα κάνετε μόνο μαζί. Φάτε γλυκό για βραδινό, κάντε πικ-νικ σε ένα πάρκο, δημιουργήστε αναμνήσεις που αργότερα θα θυμούνται με πολλή αγάπη!

Μάθετε από τα εγγόνια σας

Όσα μπορούν να μάθουν εκείνα από εσάς, άλλα τόσα μπορείτε να μάθετε κι εσείς απ' εκείνα. Τα παιδιά αλλάζουν πολύ γρήγορα, όπως και τα ενδιαφέροντά τους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ενημερώνετε διαρκώς! Και φυσικά μην ξεχνάτε πως δε σημαίνει ότι θα τους αρέ-

σουν τα ίδια πράγματα επειδή είναι δίδυμα.

Κάντε κι εσείς σαν παιδιά!

Περιμένετε γι' αυτό όλη σας τη ζωή! Τα εγγόνια σας μπορούν να σας κρατήσουν νέους. Κάντε τρέλες μαζί τους, διασκεδάστε και συμμετέχετε μαζί τους σε όλα τα αυτοσχέδια παιχνίδια που μπορεί να σας προτείνουν.

Κάντε το σπίτι σας φιλικό προς τα παιδιά

Μπορείτε να έχετε κάποιες περιοχές του σπιτιού σας εκτός ορίων παιχνιδιού αν φοβάστε γι' ατυχήματα. Κατά τα άλλα προμηθευτείτε βιβλία, μπλοκ ζωγραφικής, μαρκαδόρους, πλαστελίνες και ότι άλλο σκεφτείτε και καθίστε να παίξετε μαζί.

Στηρίξτε τους γονείς

Κάντε baby-sitting όποτε μπορείτε, ώστε να έχουν οι γονείς χρόνο για τους δυο τους. Όσο πιο δεμένοι είναι οι γονείς, τόσο καλύτερο για τα παιδιά. Αναγνωρίστε ότι το να μεγαλώνεις δίδυμα δεν είναι το ίδιο με το να μεγαλώνεις παιδιά διαφορετικών ηλικιών. Μπορεί να μη συμφωνείτε πάντα με τον τρόπο διαπαιδαγώγησης ή τις επιλογές που κάνουν οι γονείς, αλλά είναι καλύτερα να σεβαστείτε τις επιλογές τους. Μπορείτε να προσφέρετε τη συμβουλή σας, αλλά με σύνεση.



Η ανεκτίμητη αξία του δεσμού με τη γιαγιά και τον παππού

Της Μυρσίνης Κωστοπούλου, διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας - ψυχοθεραπεύτρια

Η σχέση με τους παππούδες είναι ένας ισχυρός δεσμός αγάπης στη ζωή του παιδιού. Αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την ομαλή εξέλιξη της προσωπικότητάς του, προσφέροντάς του τη δυνατότητα μιας «επιπλέον αγάπης» που διέπεται από τη σοφία, την ενθάρρυνση, την κατεύθυνση, την ασφάλεια, τη συναισθηματική επαφή με το παρελθόν. Είναι ένα δεύτερο, άλλο είδος αγάπης που δεν χαρακτηρίζεται από προϋποθέσεις και που θεμελιώνει κομμάτια της αυτοεκτίμησης του παιδιού. Οι γονείς, λόγω της αυξημένης ενασχόλησής τους με το μέγεθος των παιδιών και της φθοράς και της κούρασης που βιώνουν με την παράλληλη εργασία τους, λειτουργούν αναπόφευκτα ως σύμβολα των «πρέπει», των κανόνων, της επιτακτικότητας να λειτουργούν όλα με πρόγραμμα ώστε η καθημερινότητα να κυλά πιο ανώδυνα.

Οι παππούδες, από την άλλη, έχουν το πλεονέκτημα να μην είναι οι άχαροι διαχειριστές της καθημερινότητας του παιδιού (διάβασμα, φαγητό, μπάνιο, οριοθέτηση συμπεριφοράς κ.λπ.) και προσφέρουν στο παιδί έναν συμβολικό χώρο ελευθερίας και αποδοχής, που ενισχύει το γενικότερο αίσθημα ικανοποίησης που αντλεί από τη ζωή του. Στην εποχή της κρίσης ο ρόλος των παππούδων έχει γίνει «ιερός», διότι πολλοί γονείς βασίζονται σε εκείνους για τη φύλαξη των παιδιών τους προκειμένου να διαχειριστούν το άγχος της επιβίωσης. Οι παππούδες αντισταθμίζουν τις πολλαπλές απώλειες που ανακύπτουν, παρέχοντας άπλετη υποστήριξη στις λειτουργίες της οικογένειας. Η παροχή ενός προτύπου σχέσης στον συναισθηματικό κόσμο του παιδιού είναι κεντρική. Το παιδί χτίζει μέσα του εικόνες και βιώματα αγάπης, αναπαραστάσεις του πώς είναι οι σχέσεις, ώστε να αναπαράγει τις ίδιες στον μέλλον ως ενήλικος. Η δυνατή σχέση με τον παππού και τη γιαγιά έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Γεμίζει και προστατεύει το παιδί από τα κενά που βιώνει στη σχέση με τους γονείς. Ερευνες λ.χ. αποκαλύπτουν ότι η κατάθλιψη της μητέρας επιβαρύνει τον ψυχισμό του παιδιού διότι εκείνη έχει μειωμένη ανταπόκριση στις ανάγκες του, εκφράζει αρνητικά συναισθήματα και κυριαρχείται από μια γενικευμένη μελαγχολία που καθιστά το παιδί πιο ευάλωτο στο να εκδηλώσει κατάθλιψη στη μετέπειτα ζωή του. Ενας υγιής όμως δεσμός μεταξύ εγγονού και παππού/γιαγιάς δύναται να αντισταθμίσει τις αρνητικές επιπτώσεις, μειώνοντας τις πιθανότητες της κατάθλιψης σε αυτό.