

# Ο κοινός χρόνος της οικογένειας - Κάτι παραπάνω από πολύτιμος!

**Σ**τους τρελούς ρυθμούς της καθημερινότητας όλο και πιο συχνά ακούμε πως η οικογένεια πρέπει να περνά χρόνο μαζί, και μάλιστα ποιοτικό χρόνο. Τι είναι όμως αυτό που δημιουργεί αυτάν την ανάγκη και τη ακριβώς εννοούμε με τον ποιοτικό χρόνο; Η ανάγκη των οικογενειακών στιγμών...

Μεγάλο μέρος της μάθησης των παιδιών λαμβάνει χώρα στην καθημερινή ζωή της οικογένειας. Αυτές οι ευκαιρίες μάθησης περιλαμβάνουν όλες τις φορές που τα μέλη της οικογένειας μαζί, κάνουν συνθησισμένα πράγματα όπως να μιλούν για τα γεγονότα της ημέρας, να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα, να τρώνε και άλλα τόσα.

Τα παιδιά μαθαίνουν τον θεσμό της οικογένειας και τις ανθρώπινες αξίες μέσα από το χρόνο που περνούν με τη δική τους οικογένεια. Μαθαίνουν για την αγάπη και την φροντίδα, για το γάμο και τις ανθρώπινες σχέσεις, να μοιράζονται, να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους, να σέβονται και να εκτιμούν. Μαθαίνουν την εμπιστοσύνη, να συζητούν και να επιλύουν προβλήματα. Με άλλα λόγια, παίρνουν μαθήματα ζωής. Το πιθανότερο είναι ότι τα παιδιά θα μιμηθούν τις συμπεριφορές αυτές που βλέπουν στην οικογένειά τους. Αν για παράδειγμα οι γονείς είναι απόντες, το ίδιο θα είναι και τα παιδιά με τη δική τους οικογένεια στο μέλλον. Αντίθετα, ο χρόνος μαζί με την οικογένεια οικοδομεί στα παιδιά την αίσθηση ότι αξίζουν εσωτερικεύοντας όλες τις θετικές οικογενειακές αξίες. Ένας ακόμα λόγος που κάνει τον χρόνο της οικογένειας σημαντικό, είναι η ανάγκη των παιδιών να ανήκουν. Έρευνες δείχνουν πως ο λόγος για τον οποίο πολλά παι-



διά αποφασίζουν να ενταχθούν σε συμμορίες είναι επειδή τους καλωσορίζουν ως κομμάτι μιας οικογένειας. Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ότι ανήκουν και ότι έχουν κάποιον στον οποίον μπορούν να απευθυνθούν για το οτιδύποτε. Ο κοινός χρόνος της οικογένειας εξασφαλίζει ισχυρούς δεσμούς μεταξύ των μελών της και βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν θετική αυτοεκτίμηση μέσα στο ασφαλές περιβάλλον της οικογένειας. Όταν η οικογένεια περνάει χρόνο μαζί γίνεται ισχυρότερη και παραμένει ενωμένη τόσο στα εύκολα όσο και στα δύσκολα! Ο επαναπροσδιορισμός του ποιοτικού χρόνου...

Ο ποιοτικός χρόνος είναι ένας σχετικά καινούριος όρος (πρωτοεμφανίστηκε τη δεκαετία του '70) και αναφέρεται στο χρόνο που δαπανούμε με κάποιον ή κάποιους δίνοντας σε αυτόν ή αυτούς την αμέριστη προσοχή και αφοσίωσή μας. Σημαίνει να είσαι 100% με κάποιον-ους και

100% παρόν στη στιγμή. Στην περίπτωση της οικογένειας, μπορεί να αναφέρεται σε μια δραστηριότητα που έχει νόημα τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, ή μπορεί να είναι ο χρόνος στον οποίο η οικογένεια έχει την ευκαιρία να γνωρίστε καλύτερα, να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματα της.

Πρακτικά θα μπορούσε να σημαίνει να απενεργοποιείς το τηλέφωνο όταν διαβάζεις με το παιδί σου, να το ακούς πραγματικά όταν κάνετε βόλτα στο τετράγωνο, να του επιτρέπεις να συμμετέχει ενεργά σε θέματα που το απασχολούν ώστε να ακούγονται οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι ανησυχίες του, να του παρέχεις ένα περιβάλλον ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

Τα παιδιά πρέπει και θέλουν να γνωρίζουν πως τα αγαπούνται σε όρους και προϋποθέσεις. Η κραυγή αγωνίας τους είναι να τα αγαπάμε για αυτό που είναι, όχι για αυτά που κάνουν. Να τα αγαπάμε για αυτό που είναι, ακόμα και όταν είναι άτακτα, όταν ξάνουν ή όταν δεν τα καταφέρνουν. Ακόμα και όταν συμπεριφέρονται απρεπώς, έχουν ανάγκη να βλέπουν πως συνεχίζουμε να τα αγαπάμε και τα αποδεχόμαστε παρέχοντάς τους συνεχόμενη σπίριξη. Η κατάλληλη στιγμή για να επιτευχθούν όλα αυτά είναι το τώρα γιατί τα παιδιά θα μεγαλώσουν τόσο γρήγορα και θα απομακρυνθούν από την οικογένειά τους χωρίς καν να το συνειδητοποιήσουμε.

Μην σπαταλάτε επομένως τον χρόνο που έχετε τώρα. Περάστε ουσιαστικό χρόνο μαζί με την οικογένειά σας και παρέχετε στα παιδιά όλα αυτά τα πολύτιμα που μόνο η οικογένεια μπορεί να προσφέρει!

## Το άγχος στα παιδιά – Είναι τελικά τόσο ξένοιαστα όσο νομίζουμε;

Το άγχος δυστυχώς, γίνεται όλο και πιο κοινό πρόβλημα στις παιδικές πλικίες. Η κοινωνία όπου ζουν και μεγαλώνουν τα σημερινά παιδιά, είναι ιδιαίτερα απαιτητική και ανταγωνιστική. Άλλα δεν είναι μόνο αυτό. Οι περισσότεροι γονείς βιώνουν και οι ίδιοι έντονο άγχος εξαιτίας των καθημερινών προβλημάτων που έχουν να αντιμετωπίσουν. Επομένως, πώς είναι δυνατόν όλα αυτά να αφήνουν ανεπιπρέαστα τα παιδιά; Όπως οι ενηλίκες, έτσι και τα παιδιά αντιδρούν διαφορετικά στο άγχος ανάλογα με την πλική τους, την προσωπικότητά τους και τις δεξιότητες αντιμετώπισης που έχουν αναπτύξει. Τα μικρότερα παιδιά που βιώνουν κάποιο άγχος μπορεί να μην είναι σε θέση να περιγράφουν πλήρως τα συναισθήματά τους. Αντίθετα, τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να ξέρουν ακριβώς τι τα ενοχλεί και γιατί, αλλά αυτό δεν αποτελεί εγγύηση ότι θα μοιραστούν αυτές τις ανησυχίες με τους γονείς τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι παιδικές φοβίες και το άγχος αλλάζουν ή εξαφανίζονται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν.

Για παράδειγμα, ένα νήπιο που βιώνει το

άγχος του αποχωρισμού από τη μπέρα, στο δημοτικό μπορεί να γίνει πολύ πολύ ανεξάρπτο και να αποβάλει πλήρως το άγχος του. Ένα παιδί δευτέρας δημοτικού που φοβάται τα φαντάσματα, μπορεί μεγαλώνοντας να λατρεύει τις ιστορίες φαντασμάτων. Μόλις οι γονείς αντιληφθούν την πηγή του άγχους, και αν πρόκειται για κάτι προσωρινό ή κάτι πιο βαθύ, μπορούν να βρουν τρόπους για να βοηθήσουν το παιδί τους να διαχειριστεί το άγχος του.

Συμάδια άγχους στο παιδί: Άλλαγές στη συμπεριφορά και στη διάθεση είναι συχνές ενδείξεις ότι το παιδί μπορεί να βιώνει άγχος και δυσφορία. Το παιδί παραπονείται για πονοκεφάλους και πόνους στο στομάχι. Έχει προβλήματα ύπνου ή συγκέντρωσης. Άλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά όπως κατσούφιασμα και ξεσπάσματα. Αναπτύσσει νευρικές συνήθειες όπως το δάγκωμα των νυκτών. Αρνείται να πάει στο σχολείο ή δημιουργεί προβλήματα στο σχολείο. Συχνές αιτίες άγχους για τα παιδιά: Το άγχος στα παιδιά μπορεί να προκαλείται από εξωτερικά αίτια, όπως πρόσωπα

σχολείο, άλλαγές στην οικογένεια ή πρόβλημα με κάποιον φίλο. Συναισθήματα άγχους όμως μπορούν να προκαλούνται και από εσωτερικά αίτια, όπως από εσωτερική πίεση επειδή το παιδί θέλει να τα πηγαίνει καλά στο σχολείο ή επειδή θέλει να γίνει αποδεκτό από τους συνομπλίκους του. Μεγάλες άλλαγές στην οικογένεια. Μεγάλες αλλαγές που μπορεί να οδηγήσουν σε άγχος είναι το διαζύγιο, ή απώλεια προσώπου μέσα στην οικογένεια, ή ακόμα και ο ερχομός ενός παιδιού. Αυτές οι τεράστιες αλλαγές μπορούν να φέρουν τα πάνω κάτω στο παιδί σας.

Για παράδειγμα, η γέννηση ενός μωρού μπορεί να κάνει το παιδί να αισθανθεί απειλή και ζήλια. Υπερφορτωμένο πρόγραμμα. Αν το παιδί σας τρέχει από τη μια δραστηριότητα στην άλλη χωρίς να πάρει αναπνοή, μπορεί να νιώσει άγχος. Ιδιαίτερα αν είναι ο τύπος του παιδιού που χρειάζεται κάποιο χρόνο πρεμίας για τον εαυτό του. Αυτο-επιβαλλόμενη πίεση. Μερικά παιδιά μπορεί να βιώσουν άγχος γιατί έχουν έντονη την επιθυμία να τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο ή γιατί θέλουν να ενταχθούν και να γίνουν αρε-

στά στα άλλα παιδιά. Η εσωτερική πίεση που δημιουργίζεται από το ίδιο το παιδί, συμβαίνει συνήθως όταν το παιδί φοβάται να κάνει λάθος ή μήπως αποτύχει σε κάτι. Το άγχος που προκαλείται από το σχολικό περιβάλλον. Ο σχολικός εκφοβισμός και οι κλίκες μπορεί να αποτελέσουν πηγή άγχους για το παιδί. Ακόμα και αν το παιδί δεν εκφοβίζεται το ίδιο, η πίεση του να είναι αρεστό μπορεί να το αγχώσει. Ασχημες ειδήσεις και γεγονότα. Οι ειδήσεις στην οικονομική και κοινωνική κρίση που βιώνει η χώρα μας ή η βία που προβάλλεται, μπορούν να προκαλέσουν άγχος και ανησυχία στο παιδί ότι κάτι κακό μπορεί να συμβεί είτε στο ίδιο είτε στην οικογένειά του. Ταινίες ή ιστορίες τρόμου. Συχνά τα παιδιά επιτρέπονται από τρομακτικές και βίαιες σκηνές στις ταινίες και αυτό μπορεί να προκαλέσει κάποια αναστάτωση ή άγχος. Στην περίπτωση που τα συμπτώματα του άγχους παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και επηρεάζουν σε οπαντικό βαθμό τη λειτουργικότητα του παιδιού, συμβούλευτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

**OLYMPIA MARBLE  
PTY LTD**  
1-3 CHALDER ST, MARRICKVILLE NSW 2204  
Ph. 9565 1415 - Mob. 0418 462 020  
[www.olypiamarble.com.au](http://www.olypiamarble.com.au) e-mail: [olympia1@bigpond.net.au](mailto:olympia1@bigpond.net.au)

**Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΜΝΗΜΕΙΩΝ**  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΜΝΗΜΕΙΩΝ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΙΜΗΤΗΡΙΑ ΣΤΟ NSW  
ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ  
MONUMENTAL STONEMASONRY