

Τα εγγόνια δίνουν ζωή στον παππού και στη γιαγιά

Στη σημερινή εποχή είναι ακόμα πιο απαραίτητο για την κοινωνία να σκύψει πάνω από τα προβλήματα των ανθρώπων που βρίσκονται στην ώριμη ηλικία καθώς η συνεισφορά τους στο μέγεθος των εγγονιών, και στην οικογένεια γενικότερα, είναι πολύ μεγαλύτερη από όσο φαντάζεται κάποιος. Η σοφία τους και η εμπειρία από τη ζωή είναι ανεκτίμητα εφόδια στην ανατροφή των επόμενων γενεών, όταν ο θεσμός της οικογένειας είναι πολύ ισχυρός. Ο παππούς και η γιαγιά, εκτός του ότι δίνουν πολύτιμες ανάσες χρόνου στους γονείς, συμβάλλουν σημαντικά στην ήρεμη διαβίωση των παιδιών και στη σωστή διαπαιδαγώγησή τους. Επιπλέον, η σχέση του παππού και της γιαγιάς με τα εγγόνια είναι απαλλαγμένη από το άγχος και τις συγκρούσεις που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ των γονιών και των παιδιών τους. Πρόκειται για μια σχέση αμοιβαίας αγάπης και σε-

βασμού χωρίς υστεροβουλία. Επιπλέον, τα οφέλη για την ψυχική υγεία είναι τεράστια. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι της ώριμης ηλικίας που διατηρούν συναισθηματικό δεσμό και επικοινωνία με τα εγγόνια νιώθουν χρήσιμοι και παρουσιάζουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Συγκεκριμένα, έρευνα της καθηγήτριας Κοινωνιολογίας του πανεπιστημίου της Βοστώνης, Σάρα Μούρμαν, έδειξε ότι σε βάθος χρόνου οι θετικές ψυχολογικές επιπτώσεις από αυτή τη σχέση είναι εμφανείς. Οι ερευνητές παρακολούθησαν 376 άτομα της ώριμης ηλικίας και 340 εγγόνια από το 1985 έως το 2004 και διαπίστωσαν ότι όσο καλύτερη ήταν η σχέση τόσο λιγότερα ήταν τα συμπτώματα κατάθλιψης και στις δύο πλευρές. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες που ήταν περισσότερο ανεξάρτητοι και είχαν τη δυνατότητα να έχουν καλύτερη επικοινωνία και να βοηθούν περισσότερο τα εγγόνια

τους, ακόμα και με απλούς τρόπους, εμφάνισαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Αντίθετα, όσοι είχαν μεγάλη εξάρτηση και λάμβαναν βοήθεια χωρίς να μπορούν να ανταποδώσουν είχαν έντονα συμπτώματα κατάθλιψης.

Τα στοιχεία για την εξέλιξη του πληθυσμού διεθνώς, δείχνουν ότι αυτός γεννάει με αυξανόμενους ρυθμούς. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έκθεσης Help Age International, στην Ελλάδα ο πληθυσμός των ατόμων άνω των 60 ετών υπολογίζεται σε περίπου 2,8 εκατομμύρια ή 24,7% του συνόλου. Σε παγκόσμιο επίπεδο, αναμένεται ότι το 2050 για πρώτη φορά στην ιστορία οι άνθρωποι ηλικίας άνω των 60 ετών θα είναι περισσότεροι από τους νέους κάτω των 15. Αυτά τα δεδομένα δείχνουν ότι οι άνθρωποι της ώριμης ηλικίας θα παίξουν σημαντικό ρόλο τα επόμενα χρόνια και δεν θα είναι πλέον οι απόμαχοι της ζωής όπως συνηθίζαμε να τους αποκαλούμε μέχρι



πρόσφατα. Ιδίως στην Ελλάδα της κρίσης, όπου σε πολλές περιπτώσεις οι συντάξεις των ηλικιωμένων κρατούν όρθιες ολόκληρες οικογένειες, η ανάγκη για στήριξη τους είναι μεγαλύτερη από ποτέ. Οι ειδικοί επισμαίνονται ότι η κοινωνία γενικότερα αλλά και η πολιτεία ειδικότερα οφείλει να τους προσφέρει την ανεξαρτησία, την αυτοεκτίμηση και τις δυνατότητες για αξιοπρεπή διαβίωση και ενεργή συμμετοχή παρέχοντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες υγείας και φροντίδας.

Ο ρόλος της γιαγιάς και του παππού σήμερα

Γράφει η Αλεξάνδρα Καππάτου, ψυχολόγος, παιδοψυχολόγος, συγγραφέας

Στη σύγχρονη κοινωνία, με την οικογένεια των δύο εργαζόμενων γονιών, η ανάγκη να βοηθηθούν οι γονείς από τη γιαγιά και τον παππού είναι πιο αναγκαία από ποτέ. Παρότι οι ίδιοι οι νέοι γονείς μέχρι πρότινος έλεγαν ότι θα βρουν μόνοι το δρόμο τους, τώρα φθάνουν στο σημείο να πουν: «Θέλω πολύ η μητέρα μου να ζει κοντά, ώστε να μπορώ να της αφήνω το μωρό μου». Έτσι, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις εργαζόμενων γυναικών που επιλέγουν τη γιαγιά ως λύση στο πρόβλημα της ανατροφής του παιδιού τους, καθώς αποτελεί πρόσωπο εμπιστοσύνης, αλλά και ανέξοδη λύση. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, με την οικονομική κρίση που έχει περιορίσει ασφυκτικά το εισόδημα των γονιών, η «λύση της γιαγιάς» σε αρκετές περιπτώσεις φαίνεται να αποτελεί τη μοναδική επιλογή. Βέβαια, όταν η γιαγιά και ο παππούς εργάζονται ή έχουν τη δική τους ζωή και δεν μπορούν να αναλάβουν πλήρως τη φροντίδα του παιδιού, τότε η παρουσία και ο ρόλος τους στη ζωή του είναι πιο χαλαρός, ωστόσο εξίσου σημαντικός. Ποιος είναι ο ρόλος της γιαγιάς και του παππού; Κανένας δεν αμφισβητεί ότι ο παππούς και η γιαγιά έχουν έναν ιδιαίτερο τρόπο

επικοινωνίας με τα εγγονάκια τους. Επιτρέπουν στον εαυτό τους να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματα της αγάπης, ενώ ενδέχεται να ήταν πιο συγκρατημένοι όταν μεγάλωναν τα δικά τους παιδιά. Γίνονται γέφυρα συμβιβασμού και αποφεύγουν τις συγκρούσεις με τα εγγόνια τους. Έχουν πολύ σημαντικούς ψυχικούς θησαυρούς να προσφέρουν στα εγγόνια τους. Εκπροσωπούν κατά κάποιον τρόπο την έννοια της εμπειρίας αλλά, συνάμα, είναι καταθέτες πολιτισμικών αξιών. Μεταφέρουν τις αξίες της οικογένειας, ζωντανεύοντας για τα μικρά τους εγγόνια τις αναμνήσεις και το παρελθόν τους. Η επαφή με τις γιαγιάδες και τους παππούδες επιτρέπει στο παιδί να δοκιμάσει τις αρχές και τις απόψεις που χαρακτηρίζουν κάθε οικογένεια. Προβλήματα που δημιουργούνται Παρόλο που η γιαγιά και ο παππούς έχουν τις καλύτερες προθέσεις, συχνά δημιουργούνται παρεξηγήσεις για τον τρόπο παρεμβασής τους στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών, κυρίως αν τα φροντίζουν καθημερινά. Έτσι, οποιαδήποτε κακή συνήθεια αποκτήσουν αυτά, αποδίδεται συνήθως στη δική τους ελαστικότητα. Είναι γεγονός ότι οι παππούδες με τη στάση τους δημιουργούν συχνά στα παιδιά τους το συναισθηματικό της ανασφάλειας σχετικά με την επάρκειά τους στο γονικό ρόλο. Ο γονιός νιώθει ότι ξαναγυρίζει σε σχέση εξάρτησης από τους δικούς του γονείς και δεν δέχεται

να μοιραστεί τη στοργή του παιδιού του. Η κόρη, γνωρίζοντας ότι η μητέρα της είναι εκεί για να προσφέρει βοήθεια κρατώντας το παιδί της, ανακουφίζεται μεν, αλλά νιώθει και έναν ασυνείδητο ανταγωνισμό για την αγάπη του παιδιού της. Ρωτά διαρκώς τη μητέρα της: «Του λείπω;» «Το αλλάζεις όταν χρειάζεται;» «Το βάζεις για ύπνο την ώρα που πρέπει;».

Χρήσιμες συμβουλές για τη γιαγιά και τον παππού

- Να αποδεχτούν ότι ο τρόπος διαπαιδαγώγησης του παιδιού καθορίζεται από τους γονείς του.
- Να περιοριστούν από την αρχή στον πολύ σημαντικό ρόλο της γιαγιάς και του παππού.
- Να μην ξεχνούν ότι για το εγγόνι τους δεν είναι οι «συνταξιούχοι γονείς», ούτε υπάρχει ανάγκη να γίνουν. Αν κατορθώσουν να εκπληκώσουν αγάπη, χαρά και υποστήριξη προς το εγγόνι τους, χωρίς να κριτικάρουν τους γονείς του, είναι βέβαιο ότι θα γίνουν ανεκτίμητοι στα μάτια και των δύο γενεών.
- Να μην υποδεικνύουν στα παιδιά τους αυτά που πρέπει να κάνουν, κυρίως μπροστά στα εγγόνια τους, π.χ., για το φαγητό ή το ντύσιμο. Επίσης, να μην κριτικάρουν ποτέ την αυστηρότητα των γονιών, γιατί αυτό δεν ωφελεί το εγγόνι τους, αντίθετα του δημιουργεί ανασφάλεια.
- Να προσφέρουν μια εικόνα σταθερότητας και να συγκρατούνται, ακόμα κι αν

έχουν διαφορετικές απόψεις.

- Να κρατούν το παιδί συχνά, κυρίως όμως όταν το ζευγάρι έχει ανάγκη, π.χ., Σάββατο βράδυ, ώστε να μπορεί να βγει έξω ή να πάει κάποιο ταξίδι.
- Σε περίπτωση που δεν συναντούν τακτικά τα εγγόνια τους, είναι καλό να διατηρούν κάποιες συνήθειες όταν βρίσκονται μαζί τους. Ας τα παίρνουν για έναν περίπατο, για μια επίσκεψη στο πάρκο, το μουσείο, τον κινηματογράφο ή κάποιες φορές να τους φέρνουν ένα δώρο κατάλληλο για την ηλικία τους, ακόμα και όταν δεν είναι Χριστούγεννα ή τα γενέθλιά τους.
- Να επιδιώκουν την επαφή με τα εγγόνια τους, ακόμα κι αν κατοικούν σε άλλη πόλη και οι επισκέψεις είναι δύσκολες. Αυτό μπορεί να γίνει στέλνοντάς τους κάρτες με γλυκά λογάκια ή φωτογραφίες, ή να μιλούν μέσω κάμερας στον υπολογιστή, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.
- Να τους τηλεφωνούν τακτικά για να τους λένε «καλημέρα» ή να τους εύχονται «καλή επιτυχία» σε κάθε προσπάθειά τους.
- Να είναι ενήμεροι για τις χαρές και τα ενδιαφέροντα καθενός από τα εγγόνια τους.
- Το παιδί έχει ανάγκη από την επαφή με τη γιαγιά και τον παππού, έστω και περιστασιακά, ακόμα κι αν αυτοί είναι υπερπροστατευτικοί. Ωστόσο, δεν πρέπει να αναλαμβάνουν την αποκλειστική φροντίδα του παιδιού.

OLYMPIA MARBLE PTY LTD
1-3 CHALDER ST, MARRICKVILLE NSW 2204
Ph. 9565 1415 - Mob. 0418 462 020
www.olympiamarble.com.au e-mail: olympia1@bigpond.net.au

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΝΗΜΕΙΩΝ

ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΗΛΙΑ Ή ΤΟΝ ΑΝΔΡΕΑ

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

SENIOR CITIZENS DISCOUNTS

