

# Τα μυστικά ενός ευτυχισμένου Γονιού

συμβουλές για να είμαστε  
πετυχημένοι γονείς

Στέφανος Χρ. Κουμαρόπουλος, Δρ. Συμβουλευτικής-Εκπαιδευτικός  
Πρ. Υπεύθυνος Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Δ/σης Δ/θμιας Εκπ/σης Δ' Αθήνας  
Διευθυντής 6<sup>ου</sup> Γυμνασίου Νέας Σμύρνης

- Δεν σταματά ο γονιός να έχει **σχέδια ζωής** (π.χ. δια βίου εκπαίδευση, εθελοντισμός, αθλητισμός, ενασχόληση με τα κοινά κ.α.)
- Φροντίζει τη **σωματική και την ψυχική του υγεία**. Αυτά είναι τα οχήματά του για να πετύχει στη ζωή.
- **Γυμνάζεται συχνά** αλλά χωρίς υπερβολές και ανταγωνιστικότητα
- Έχει **πνευματικές αναζητήσεις**, διαβάζει βιβλία, παρακολουθεί ομιλίες, θεατρικές παραστάσεις, κινηματογράφο κ.α. καλλιτεχνικά δρώμενα.

• **Εμπνέεται από ανθρώπινες αξίες και υγιή πίστη** (θρησκευτική, ιδεολογική) **αποφεύγει** όμως τις εμμονές, τους φανατισμούς και τις ακρότητες.

• **Το να μιλάς ελευθερώνει»:** Είναι έκφραση του υγιούς ενηλίκου που μιλάει με **συνομηλίκους** του για τα προβλήματά του. Οι συνομήλικοι αυτοί μπορεί να είναι οι **σύντροφοι**, οι **φίλοι**, οι **συνάδελφοι** ή ένα **συγγενικό πρόσωπο**.

• Στα παιδιά του μιλάει με **διάκριση** για τα προβλήματά του, για να μην επιβαρύνει τον ευάλωτο συναισθηματικό τους κόσμο.


• **Τα παιδιά στηρίζονται στους γονείς και όχι οι γονείς στα παιδιά.** Ο γονιός εκφράζει με ειλικρίνεια τα συναισθήματά του χωρίς όμως να υπερφορτώνει τα παιδιά του.

• Καλό είναι όμως στους διαλόγους του με τους εφήβους ο γονιός να αναφέρεται στις **προσωπικές του εμπειρίες**, που σχετίζονται με τη δημιουργική αντιμετώπιση προβλημάτων της εφηβείας.

• Ακούει προσεκτικά. Ο πετυχημένος γονιός **περισσότερο ακούει** παρά μιλάει στους νέους.

• Αναγνωρίζει και **τονίζει κυρίως τα θετικά στοιχεία** των παιδιών του και δευτερευόντως τα αρνητικά.

• Αν ο γονιός δουλεύει αρκετές ώρες κάνει συχνά και μεγάλα διαλείμματα για να μπορεί να βρίσκεται δίπλα στα παιδιά και την οικογένειά του.




- Συζητάει με τους εφήβους φιλικά και δεν πέφτει στην παγίδα να μιλάει μόνο για τα «πρέπει».

- Καλός γονιός δεν είναι αυτός που δίνει... ή πραγματοποιεί τα «θέλω» των παιδιών του. Τους μαθαίνει να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους και να σέβονται τόσο τους ίδιους τους γονείς όσο και τους άλλους.

- Αντιμετωπίζει με υπομονή και δημιουργικά τις προσωπικές του δυσκολίες (διαζύγιο, πένθος, προβλήματα υγείας ή οικονομικά αδιέξοδα).

- Δεν ντρέπεται όμως να απευθυνθεί για συμβουλευτική βοήθεια και σε φορείς αρωγής (συμβουλευτικούς σταθμούς, ψυχολόγους κ.α.), όταν διαπιστώνει ότι δεν μπορεί μόνος του να αντιμετωπίσει κάποια αδιέξοδα.
- Διασκεδάζει, κυρίως όμως ψυχαγωγείται. Μαθαίνει να μετατρέπει σε παιχνίδι όλα όσα κάνει.
- Προτιμά τις ποιοτικές και ήπιες απολαύσεις και αποφεύγει τα επικίνδυνα (π.χ. γρήγορη οδήγηση μηχανής χωρίς κράνος) και τους κάθε είδους εθισμούς (ποτό, ουσίες, κ.α.).
- Χρησιμοποιεί τον Η/Υ, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το διαδίκτυο, την τηλεόραση αλλά δεν είναι «κολλημένος» με αυτά.



- Προτιμά δημιουργικούς τρόπους ψυχαγωγίας όπως: την επαφή με τη φύση, την τέχνη, τα ταξίδια κ.α.

- Έχει παρέες και οικογενειακούς φίλους, με τους οποίους μοιράζεται στιγμές χαράς, χαλάρωσης, διασκέδασης, αλλά και κοινές δραστηριότητες.

- Φροντίζει να τρέφεται σωστά και υγιεινά χωρίς ακρότητες (αυστηρή δίαιτα ή πολυφαγία).

- Να έχει ισορροπημένη σχέση με τον/την σύντροφό του και να μοιράζεται πράγματα μαζί του/της.

- *Εργάζεται με πρόγραμμα και χωρίς ακρότητες.*
- *Επειδή δεν κάνει πάντα αυτό που του αρέσει φροντίζει για τη δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του.*
- *Κατανοεί τα παιδιά του (π.χ. ότι περνούν την κρίση της εφηβείας, ότι κουράζονται κ.ά.).*
- *Δεν υπάρχουν τέλει γονείς. Πετυχημένος γονιός είναι όποιος σκέφτεται, βελτιώνεται συνεχώς και προσαρμόζει το ρόλο του ανάλογα με τα δεδομένα που αλλάζουν.*
- *Για τους ευτυχισμένους γονείς η οικογένεια και το σπίτι είναι ένας χώρος που συνήθως περνάνε καλά και όπου τα αρνητικά συναισθήματα και οι συγκρούσεις επιλύονται δημιουργικά.*



• Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να βάζουν τα όρια, να συζητούν και να εισάγουν κανόνες στο σπίτι και να ασκούν καθοδήγηση σε υπερβολές ή τυχόν παρεκτροπές εφήβων (για παράδειγμα οι ώρες προσέλευσης των νέων στο σπίτι, οι ώρες χρήσης του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή και του διαδικτύου, οι απουσίες στο Σχολείο κ.α.)

• Είναι καλύτερο οι γονείς τις ανησυχίες τους και τους προβληματισμούς τους να τους συζητούν με καταρτισμένους και έμπειρους παιδαγωγούς και ειδικούς συμβούλους.

•Όταν ανησυχούν ή προβληματίζονται για την ψυχική υγεία των εφήβων τους θα πρέπει να απευθύνονται σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας για την αξιολόγηση και στήριξη των εφήβων τους (αλλά και των ιδίων). Η παραμέληση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας των παιδιών τους συνιστά σοβαρή παραμέληση του γονικού ρόλου και ενέχει σοβαρότατους κινδύνους για όλους.

•Μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά γενικώς και ακόμη περισσότερο οι έφηβοι έχουν ανάγκη γονείς που ασχολούνται μαζί τους και αναζητούν το καλύτερο.

#### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Στέφανος Χρ. Κουμαρόπουλος, Δρ. Συμβουλευτικής-Εκπαιδευτικός  
Πρ. Υπεύθυνος Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Δ/σης Δ/θμιας Εκπ/σης Δ' Αθήνας  
Διευθυντής 6<sup>ου</sup> Γυμνασίου Νέας Σμύρνης