

ΥΓΕΙΑ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ - ΠΑΙΔΙ

ΠΑΙΔΙ & γονείς

Οι διαζευγμένοι γονείς έχουν να φέρουν σε πέρας πολλά ζητήματα. Να διαχειριστούν τον πόνο που πιθανόν βιώνουν, να μειώσουν τις συγκρούσεις, να επαναδιαπραγματευτούν τη σχέση τους, να επιτύχουν να συνεργαστούν ως γονείς, αλλά και να είναι αποτελεσματικοί ο κάθε γονέας μεμονωμένα, ώστε να επιλύουν κάθε νομικό πρόβλημα που προκύπτει.



ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ

Σε έναν ιδεατό κόσμο, οι γονείς θα μπορούσαν να επιλύουν όλα τα ζητήματα γρήγορα, εύκολα, με μια ξεκάθαρη και λογική σειρά. Στην πραγματικότητα όμως, οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Συχνά συμβαίνουν απρόβλεπτα, απρόοπτα και απρόσμενα γεγονότα. Ένα από τα πιο δύσκολα σημεία σ' ένα διαζύγιο δεν είναι το γεγονός ότι οι γονείς πρέπει να κάνουν τόσα πολλά πράγματα, όσο το ότι όλα αυτά πρέπει να τα κάνουν ταυτόχρονα και τη στιγμή που μπορεί να αισθάνονται καταβεβλημένοι, εκνευρισμένοι, λυπημένοι, μπερδεμένοι, αγχωμένοι και ίσως όχι ικανοί να είναι οι γονείς που θα ήθελαν να είναι. Και σε όλα αυτά, μπορούμε να προσθέσουμε τους φόβους, τις ενόχες και τις συγκρούσεις που βιώνουν οι γονείς, όσον αφορά τα παιδιά τους, σε μια γενικότερη περίοδο σύγχυσης και αναταραχών.

Στο βιβλίο «Όλη η αλήθεια για τα παιδιά και το διαζύγιο» (εκδόσεις «Πατάκη»), ο καθηγητής ψυχολογίας Robert Emery χρησιμο-

ποιεί τα 25 χρόνια εμπειρίας του ως ερευνητή, θεραπευτή και διαμεσολαβητή, για να προσφέρει στους γονείς ένα νέο χάρτη πορείας στο δρόμο προς το διαζύγιο. Ο συγγραφέας δείχνει πώς τα έντονα συναισθήματα που βιώνουμε και ο τρόπος που τα χειριζόμαστε, καθορίζουν το διαζύγιο που παίρνουμε και αν τα παιδιά μας, μακροπρόθεσμα, θα υποφέρουν ή θα ευτυχίσουν εξαιτίας της διαδικασίας αυτής.

Μπορεί το διαζύγιο να είναι μια αντικειμενικά επίπονη διαδικασία, οι γονείς όμως μπορούν να συμβάλουν θετικά στην προσαρμογή των παιδιών τους σε αυτό και μεταξύ άλλων εξηγεί γιατί είναι πραγματικά δύσκολο για κάποιον να κάνει το διαζύγιό του λειτουργικό, πώς ο θυμός και οι αντιπαλότητες μπορούν να κάνουν αδύνατο τον πραγματικό χωρισμό, γιατί τα νομικά ζητήματα πρέπει να είναι μια από τις τελευταίες δοκιμασίες του διαζυγίου και γιατί η αγάπη των γονέων -και η θέσπιση ορίων- μπορούν να είναι η καλύτερη «θερα-

πεία» για τα παιδιά. Επίσης, δίνει πολύτιμες συμβουλές, με βάση τις σύγχρονες αντιλήψεις για το πώς να δώσετε προτεραιότητα στα παιδιά σας, το πώς να ελέγχετε τις συγκρούσεις, το πώς να θέσετε νέα όρια στις σχέσεις σας και τα οφέλη της διαμεσολάβησης έναντι της αντιδικίας.

Τα παιδιά μπορούν όχι μόνο να επιβιώσουν, αλλά και να ευημερήσουν μετά το διαζύγιο, αν οι γονείς μπορέσουν να βρουν το σωστό τρόπο να διαχειριστούν τη σχέση τους όχι μόνο με τα παιδιά τους, αλλά και μεταξύ τους.

Αν εσείς, ως γονέας, μπορείτε να παραμείνετε ενεργός και στοργικός, το παιδί θα παραμείνει πρώτα απ' όλα παιδί. Η δουλειά που πρέπει να φέρετε σε πέρας ως γονείς, είναι να επεξεργαστείτε το διαζύγιό σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ώστε να διευκολύνετε τα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο. Υπάρχουν αναρίθμητες οδοί μέσω των οποίων μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να ξεπεράσουν την κρίση αυτή.