

Παγκόσμια Ημέρα Γονέων: Πώς χτίζουμε ουσιαστική σχέση;

Η Παγκόσμια Ημέρα Γονέων (1η Ιουνίου) μας προσκαλεί να επανεξετάσουμε τη σχέση μας με τα παιδιά μας και τον ρόλο μας ως γονείς. Οι σχέσεις γονέα-παιδιού αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της συναισθηματικής, κοινωνικής και γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών. Η ασφαλής συναισθηματική προσκόλληση (secure attachment), όπως έχει τεκμηριωθεί από τον Bowlby και αργότερα την Ainsworth, διαμορφώνει την ικανότητα του παιδιού να αναπτύξει εμπιστοσύνη, αυτοεκτίμηση και θετικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Σύμφωνα με μελέτη του Harvard Center on the Developing Child (2016), τα παιδιά που έχουν σταθερή, υποστηρικτική σχέση με τουλάχιστον έναν ενήλικα, παρουσιάζουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, λιγότερες συμπεριφορικές δυσκολίες και υψηλότερη ανθεκτικότητα απέναντι στο στρες.

Η καθημερινή σύνδεση δεν χρειάζεται να είναι χρονοβόρα. Πέντε λεπτά ποιοτικής επικοινωνίας (π.χ. συζήτηση χωρίς οθόνες, κοινό παιχνίδι, ανάγνωση μαζί) μπορεί να ενισχύσουν σημαντικά το δεσμό. Επίσης, η αποδοχή του παιδιού όπως είναι — χωρίς υπερβολική πίεση για επίδοση ή συμμόρφωση — χτίζει μια βάση εμπιστοσύνης και αποδοχής.



Η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η συνέπεια στις αντιδράσεις των γονέων διαμορφώνουν ένα ασφαλές συναισθηματικό περιβάλλον. Όπως τονίζει η Sue Gerhardt στο βιβλίο της «Why Love Matters», η εγκεφαλική ανάπτυξη στα πρώτα χρόνια ζωής επηρεάζεται άμεσα από την ποιότητα της συναισθηματικής σχέσης με τον φροντιστή. Ειδικά κατά το κλείσιμο της σχολικής χρονιάς, οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό μέσα από ερωτήσεις: «Τι σε έκανε να νιώσεις περήφανος φέτος;»

«Ποια στιγμή σε δυσκόλεψε και τι έμαθες από αυτήν;». Αυτή η διαδικασία, σύμφωνα με έρευνες του Daniel Siegel, ενισχύει τη συναισθηματική νοημοσύνη και την προσωπική επίγνωση του παιδιού.

Η σχέση γονέα-παιδιού δεν χτίζεται σε μεγάλες πράξεις, αλλά σε μικρές, επαναλαμβανόμενες στιγμές συναισθηματικής διαθεσιμότητας. Η Παγκόσμια Ημέρα Γονέων μας υπενθυμίζει ότι η αγάπη, η συνέπεια και η αποδοχή είναι τα βασικά θεμέλια για υγιείς και δυνατούς δεσμούς.

Βιβλιογραφία / Έρευνα:

- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment.
- Harvard Center on the Developing Child. (2016). From Best Practices to Breakthrough Impacts.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). The Whole-Brain Child.
- Gerhardt, S. (2004). Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain.

