

# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11<sup>ΟΥ</sup> & 63<sup>ΟΥ</sup>  
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ



## Το Δώρο που Θέλει Κάθε Παιδί \*



-σε καιρούς με ή χωρίς κρίσεις-

Τ 9. 20 -12-2012



Είτε μελετήσουμε τα Χριστούγεννα είτε άλλες γιορτές θα δούμε ότι κυριαρχεί η εικόνα πολλών στρεσαρισμένων γονιών και λίγων χαρούμενων παιδιών. Από τη στιγμή που βάζουμε τα ψώνια, το πακεταρισμα, τις μαγειρικές, τη διακόσμηση και διάφορα «εορταστικά τρεχάματα» στο ήδη βεβαρημένο πρόγραμμά μας, θα έχουμε λιγότερο χρόνο να περάσουμε με τα παιδιά μας. Όταν, όμως, τα παιδιά δε λαμβάνουν αρκετή προσοχή από τους ανθρώπους που αγαπούν «οι κούπες της αγάπης» τους αδειάζουν και νιώθουν αποκομμένα και δυστυχή.

Αν οι ενήλικοι προσπαθούν να κάνουν τα παιδιά ευτυχισμένα δίνοντας τους αγορασμένα δώρα για να αντισταθμίσουν το ότι περνούν λίγο χρόνο μαζί τους, τότε διδάσκουμε στα παιδιά ότι μόνο τα «πράγματα» θα πρέπει να τα κάνουν χαρούμενα. Όταν τα δώρα γίνονται τα υποκατάστατα της αγάπης αντί για απλά σύμβολα της αγάπης, τα παιδιά αρχίζουν να μετράνε πόσο τα αγαπούν με το πόσα πολλά δώρα παίρνουν. Όσο πιο άδεια είναι η «κούπα της αγάπης τους» τόσο περισσότερα πράγματα ζητούν προσπαθώντας να γεμίσουν το κενό που αισθάνονται.

Το ρητό « Δεν μπορείς ποτέ να έχεις αρκετό από αυτό που χρειάζεσαι », είναι μία μεγάλη αλήθεια ιδιαίτερα για τα παιδιά. Ανεξαρτήτως από το πόσα δώρα τους αγοράζουμε, ή πόσα χρήματα ξοδεύουμε, αν η «κούπα» τους είναι άδεια, τα δώρα που θα τους πάρουμε δε θα είναι ποτέ αρκετά για να χαρούν. Όταν τα παιδιά με τις άδειες «κούπες της αγάπης» σκίσουν τα περιτυλίγματα από όλα τα δώρα τους, θα ψάχνουν ακόμη για κάτι παραπάνω. Αυτό το παραπάνω, το οποίο ψάχνουν επίμονα, τα παιδιά είναι κάτι το οποίο δεν αγοράζεται με χρήματα.

Το δώρο που κάθε παιδί θέλει πραγματικά, είναι το δώρο να αισθάνεται συσχετισμένο, αγαπημένο και εκτιμημένο. Αυτά τα αισθήματα δεν βρίσκονται σε κανενός είδους δώρο ή σε καμία ποσότητα δώρων. Τα παιδιά θέλουν να είναι μαζί μας και να κάνουν κι αυτά ό,τι κάνουμε εμείς. Το αίσθημα ότι είναι συνδεδεμένα (συσχετισμένα), αγαπημένα και εκτιμημένα γεννιέται όταν περνούν χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπούν και όταν κάνουν πράγματα μαζί -και για- αυτούς που αγαπούν.

Ένα από τα καλύτερα δώρα που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά είναι η εμπειρία της ευχαρίστησης (της απόλαυσης) ότι συμμετέχουν στην προσφορά. Μπορούμε να τα ενθαρρύνουμε να κάνουν μία λίστα «Θέλω να δώσω» μαζί με τη λίστα «Θέλω να πάρω». Τα παιδιά ευχαριστιούνται όταν δίνουν τα δώρα τους. Όταν τους επιτρέπεται και κληθούν να πάρουν μέρος στις προετοιμασίες για τις εορτές, στο τυλίγμα των μικρών δώρων, στη μαγειρική και στη διακόσμηση εστιάζουν την προσοχή τους στο ότι επιθυμούν να δώσουν περισσότερο από το να πάρουν. Τα παιδιά που είναι συνδεδεμένα (συσχετισμένα), αγαπημένα και εκτιμημένα δε χρειάζονται πολλά δώρα για να γεμίσουν τις «κούπες της αγάπης» τους.

Μπορούμε να σπάσουμε το φαύλο κύκλο των υλικών δώρων -κάνοντας γιορταστικές διακοπές με τα παιδιά μας και όχι για τα παιδιά μας. Είτε είναι μικρά -κι έχουμε μια καινούργια ψυχική βάση ώστε να δημιουργήσουμε μια φρέσκια και γεμάτη νόημα διδαχή περι των παραδόσεων και των τελετουργικών- είτε είναι μεγαλύτερα κι έχουν συνηθίσει να λαμβάνουν πολλά δώρα, μπορούμε τώρα πια να προβάλλουμε την έννοια της ευτυχίας, γεμίζοντας τις «κούπες της αγάπης τους» με συνδέσεις, δηλαδή σχέσεις και δεσμούς κι όχι με «καταναλωτισμούς».

Τα παρακάτω σημεία / ιδέες προορίζονται για γονείς που επιθυμούν να δημιουργήσουν γιορτές χωρίς στρες αλλά με μεγαλύτερη χαρά για τους ίδιους και για τα παιδιά τους.

1. Πάρτε την απόφαση ότι τα δώρα δε θα είναι πια το κύριο θέμα των γιορτών.
2. Προσκαλέστε τα παιδιά να συμμετέχουν στη δημιουργία α) μιας λίστας από αστειές και γεμάτες νόημα δραστηριότητες που μπορεί να κάνει όλη η οικογένεια και β) μιας λίστα «καλοσύνης» που μπορεί να κάνει πράξη η οικογένεια για τους άλλους.
3. Ζητήστε από συγγενείς και φίλους να κατανοήσουν την απόφασή σας για ελάχιστα ή καθόλου δώρα και παρακαλέστε τους να δείξουν και αυτοί την αγάπη τους με άλλους τρόπους. Ένα ραντεβού για παρέα, ένας προς έναν, είναι ένα υπέροχο δώρο που φέρνει τα μέλη της οικογένειας πιο κοντά και αναπτύσσει δεσμούς με τα παιδιά.
4. Δώστε στα παιδιά τη βοήθεια που χρειάζονται ώστε να δώσουν κάποια λίγα δώρα. Πάρτε, επί παραδείγματι, τα παιδιά ενός φίλου ή συγγενή κοντά σας σε λελογισμένα ψώνια ή βοηθήστε τα να φτιάξουν ένα δώρο αγάπης για τους γονείς τους.
5. Ρωτήστε τα παιδιά ποιο (ένα) δώρο θέλουν περισσότερο και ποια είναι η δεύτερη εναλλακτική επιλογή τους. Τα παιδιά που έχουν γεμάτη την «κούπα της αγάπης τους» όταν λάβουν το δώρο που επιθυμούν, σπανίως θα σκεφθούν τι άλλο θα πάρουν ή τι δεν έχουν πάρει. Το να λάβουν λοιπόν, μόνο ένα (αλλά το πιο επιθυμητό τους δώρο) τα ικανοποιεί περισσότερο από το να ανοίξουν δέκα δώρα που δεν τα ενδιαφέρουν.
6. Προσπαθήστε να δώσετε το πιο ξεχωριστό δώρο στην αρχή και όχι στο τέλος. Ο λόγος που τα παιδιά ανοίγουν το ένα δώρο μετά το άλλο είναι διότι ψάχνουν αυτό το ένα το οποίο ευχήθηκαν να πάρουν. Όταν λοιπόν πάρουν πρώτο το αγαπημένο τους δώρο θα χαρούν περισσότερο και για τα υπόλοιπα.
7. Ρίξτε τους «τρελούς» ρυθμούς σας τις ημέρες των γιορτών και μειώστε τη «θλίψη μετά από τις γιορτές» απλώνοντας τις φιλικές και οικογενειακές συγκεντρώσεις και μέσα στον Δεκέμβριο όπως και στον Γενάρη.

Περισσότερο από όλα μπορούμε να προσπαθήσουμε να σταματήσουμε να τα «κάνουμε όλα»... Οι άνθρωποι που μας αγαπούν ειλικρινά θα συνεχίσουν να μας αγαπούν ανεξάρτητα από το αν τους πήραμε ΤΑ δώρα ή αν τους στείλαμε κάρτες. Μπορούμε να τους εξηγήσουμε ότι αλλάζουμε τον τρόπο και τη στάση μας απέναντι στις γιορτές και ότι αποφασίσαμε να περνάμε πιο πολύ χρόνο κοντά στα παιδιά μας.

Όταν μειώσουμε ταχύτητες και σταματήσουμε να κάνουμε εμμονικά «ό,τι πρέπει» ή να αγοράζουμε τόσα πολλά, τα παιδιά μας θα είναι πιο ευτυχή, εμείς πιο χαρούμενοι και οι γιορτές μας θα είναι καλύτερες.

Πηγές : ··Simplify Your Christmas by Elaine St. James  
··Unplug the Christmas Machine by Jo Robinson & Jean Coppock Staeheli  
··The Twenty-Four Days Before Christmas by Madeleine L'Engle

\* Από την Pam Leo: Connection Parenting instructor for the Academy for Coaching Parents, International at [www.ACPI.biz](http://www.ACPI.biz).