



25 Απριλίου
Παγκόσμια Ημέρα Γονικής Αποξένωσης

Η γονική αποξένωση είναι ένα φαινόμενο κατά το οποίο ο ένας γονιός στρέφει το παιδί εναντίον του άλλου.

Συνέπειες στην ενήλικη ζωή
έλλειψη εμπιστοσύνης, αισθήματα ντροπής, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις, κατάθλιψη, κατάχρηση ουσιών, παραβατική συμπεριφορά

Με αφορμή την Π. Ημέρα Γονικής Αποξένωσης, 25-04-2017... Αφιερωμένο σε γονείς που διαχειρίζονται τη συγκρουσιακή σύζυγική σχέση με τέτοιες ποιότητες ώστε να μένει το παιδί τους παιδί.

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{0Υ}
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Γονική Αποξένωση *
Όταν ο ένας γονιός
στρέφει το παιδί εναντίον του άλλου.

T. 138 11-05-2017

Τι είναι η γονική αποξένωση;

Είναι μια συγκρουσιακή οικογενειακή δυναμική που ωθεί το παιδί να πάρει το μέρος του ενός γονέα, αλλάζοντας την προηγούμενη καλή συμπεριφορά απέναντι στον γονέα που τώρα απορρίπτεται, στα πλαίσια της έναρξης μιας διαμάχης. Το παιδί μπορεί να εμπλακεί σε κριτικές εναντίον του απορριπτόμενου γονέα οι οποίες είναι συνήθως ασήμαντες, υπερβολικές ή ανεδαφικές στην πραγματικότητα. Ο γονέας μπορεί, θεωρητικά, να αντιλαμβάνεται την αξία της συμμετοχής του άλλου γονέα στη ζωή του παιδιού αλλά θεωρεί ότι η περίπτωση του / της αποτελεί εξαίρεση.

Τι προκαλεί; Τι περιλαμβάνουν οι συμπεριφορές αποξένωσης;

Το να κακολογείται ο απορριπτόμενος γονέας με διαφορετικούς τρόπους, όπως:
Με το να μιλούν αρνητικά για τον γονέα ή απευθυνόμενοι στο παιδί ή ενόπιον του.
Με το να μιλούν στο παιδί για τον απορριπτόμενο γονέα με ανακρίβειες ή ψέματα ή με το να υπονοούν ότι είναι επικίνδυνος.
Με το να μεγαλοποιούν ασήμαντα ελαττώματα του απορριπτόμενου γονέα.
Με το να εμπιστεύονται στο παιδί πληροφορίες ακατάλληλες για παιδιά.
Το να εμπλέκονται στην επικοινωνία του απορριπτόμενου γονέα με το παιδί, όπως:
Με το να πετούν δώρα ή γράμματα που προέρχονται από τον απορριπτόμενο γονέα.
Με το να τηλεφωνούν υπερβολικά στον χρόνο που το παιδί περνάει με τον απορριπτόμενο γονέα.
Με το να παίρνουν τα παιδιά νωρίτερα ή να τα αφήνουν αργότερα στις ώρες και ημέρες επίσκεψης στον απορριπτόμενο γονέα.
Με το να απαγορεύουν οποιαδήποτε αναφορά ή τις φωτογραφίες του απορριπτόμενου γονέα.
Με το να προγραμματίζουν δραστηριότητες που συμπίπτουν με τον χρόνο επίσκεψης στον απορριπτόμενο γονέα.
Με το να παρακολουθούν στενά ή να απαγορεύουν τον χρόνο επίσκεψης ή επικοινωνίας με τον απορριπτόμενο γονέα.
Το να χειραγωγούν το παιδί για να απορρίψει τον άλλο γονέα, όπως:
Με το να στερούν την αγάπη από το παιδί και να του δημιουργούν τύψεις επειδή διασκέδασε με τον απορριπτόμενο γονέα ή τύψεις για την αγάπη που νιώθει για εκείνον / εκείνη.
Η υπονόμευση της σχέσης του απορριπτόμενου γονέα με το παιδί, με τρόπους όπως:
Με το να ζητούν από το παιδί να κατασκοπεύσει τον απορριπτόμενο γονέα ή να κρατήσει μυστικά από εκείνον / εκείνη.
Με το να αναγκάζουν το παιδί να διαλέξει έναν από τους δύο γονείς.
Με το να δημιουργούν συγκρούσεις ανάμεσα στον απορριπτόμενο γονέα & το παιδί.
Με το να ανακρίνουν το παιδί μετά από τον χρόνο επίσκεψης στον απορριπτόμενο γονέα.
Με το να παρουσιάζουν στο παιδί ακατάλληλες, για το ίδιο, πληροφορίες που αφορούν στα οικονομικά, το γάμο ή το διαζύγιο.
Με το να κατηγορούν τον απορριπτόμενο γονέα ότι προκάλεσε συναισθηματική οδύνη στον ευνοούμενο γονέα, υπονοώντας ότι το παιδί μπορεί να βοηθήσει να την ξεπεράσει.
Με το να παραχωρούν στο παιδί την δικαιοδοσία να αποφασίζει για την επίσκεψη στον απορριπτόμενο γονέα.

Η υπονόμευση του ρόλου του απορριπτόμενου γονέα στη ζωή του παιδιού, με τρόπους όπως:

Με το αρνούνται να αποκαλύψουν στον απορριπτόμενο γονέα πληροφορίες που αφορούν στη ζωή του παιδιού (π.χ. εκπαίδευση, ιατρική περίθαλψη)
Με το να αμελούν ή να παραλείπουν να καλέσουν τον απορριπτόμενο γονέα σε σημαντικές στιγμές της ζωής του παιδιού (π.χ. βραβεύσεις, τιμητικές διακρίσεις, αποφοιτήσεις) ή να τον ενημερώσουν για αυτές.
Με το να αρνούνται να δώσουν σε άλλους τα στοιχεία επικοινωνίας του απορριπτόμενου γονέα.
Με το να παρουσιάζουν το παρελθόν διαφορετικά ώστε να μειώνεται η αξία της συμβολής του απορριπτόμενου γονέα στη ζωή του παιδιού.

Ένα αποξενωμένο παιδί μεταξύ γονέων που βρίσκονται σε σύγκρουση μπορεί:

Να εκφράσει αμείλικτο και ανεπιφύλακτο μίσος εναντίον του απορριπτόμενου γονέα και τον συγγενών του από την πλευρά του απορριπτόμενου γονέα.
Να εμμένει στην πιστή αναπαραγωγή των λεγομένων του ευνοούμενου γονέα μη λαμβάνοντας υπόψη τις δικές του εμπειρίες και αντίληψη για τα γεγονότα.
Να αρνείται να επισκεφθεί, να επικοινωνήσει ή να περάσει χρόνο με τον απορριπτόμενο γονέα.
Να διατηρεί αρνητικές απόψεις για τον απορριπτόμενο γονέα που μπορούν να είναι ασήμαντες, υπερβολικές ή ανεδαφικές στην πραγματικότητα.
Να αδυνατεί να αισθανθεί τύψεις για αδιάφορη ή σκληρή συμπεριφορά απέναντι στον απορριπτόμενο γονέα ή να αδυνατεί να συγχωρήσει διαφορές του παρελθόντος.

Αποξένωση: Γιατί θα πίστευε ένα παιδί τον γονέα, που προκαλεί την αποξένωση;

Το παιδί αισθάνεται την ανάγκη να προστατεύσει τον γονέα που αντιμετωπίζει κατάθλιψη, άγχος ή που ζητάει συναισθηματική στήριξη.

Το παιδί θέλει να αποφύγει τον θυμό ή την απόρριψη του γονέα που προκαλεί την αποξένωση.

Το παιδί έχει μπερδεμένα συναισθήματα ως προς τον απορριπτόμενο γονέα και το διαζύγιο.

Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν τη γονική αποξένωση είναι πιθανόν να εξελιχθούν σε ενήλικες που:

Θα δυσκολεύονται να εμπιστευτούν τους άλλους

Θα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση

Θα δυσκολεύονται να διατηρήσουν στενές προσωπικές σχέσεις

Θα βιώνουν αισθήματα ντροπής επειδή πλήγωσαν τον απορριπτόμενο γονέα

Θα υποφέρουν από κατάθλιψη

Θα εμπλακούν σε κατάχρηση ουσιών για να ανακουφίσουν το συναισθηματικό πόνο που προκαλεί η γονική αποξένωση

Θα έχουν περισσότερες πιθανότητες να οδηγηθούν και οι ίδιοι στο διαζύγιο

Θα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν ζητήματα με την Εξουσία ή το Νόμο

Θα βιώσουν την απόρριψη από τα δικά τους παιδιά σε περίπτωση διαζυγίου εξαιτίας της γονικής αποξένωσης.

Τι μπορείτε να κάνετε αν το παιδί σας αποξενώνεται.

Μην διαφωνείτε και μην γίνεστε αμυντικοί με το παιδί σας, δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα και δεν έχει πιθανότητες να του / της αλλάξει γνώμη.

Ενημερώστε το παιδί ότι έχετε διαφορετική αντίληψη της κατάστασης και ότι θα θέλατε να μοιραστείτε την οπτική σας αν το παιδί ενδιαφέρεται.

Συνεχίστε, με κάθε δυνατό τρόπο, να δείχνετε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε.

Ελέγξτε τον θυμό σας και μείνετε ψύχραιμοι ακόμα και όταν αισθάνεστε πληγωμένοι ή απογοητευμένοι.

Διατηρήστε το υψηλότερο δυνατό επίπεδο συμπεριφοράς για να αποφύγετε να δώσετε αφορμές ή λαβές στον γονέα που προκαλεί την αποξένωση.

Προσπαθήστε να γίνετε καλύτεροι γονείς.

Πάντα τηλεφωνήστε ή εμφανιστείτε για να παραλάβετε το παιδί στις προκαθορισμένες ώρες επικοινωνίας ή επίσκεψης και εμφανιστείτε ακόμα κι αν γνωρίζετε ότι το παιδί δεν θα είναι διαθέσιμο.

Δημιουργήστε θετικές εμπειρίες ή αναμνήσεις με το παιδί σας.

Παρέχετε σε εσάς και το παιδί σας την απαραίτητη ψυχιατρική περίθαλψη από ειδικούς στο ζήτημα της γονικής αποξένωσης.

Δημιουργήστε ένα σύστημα υποστήριξης από φίλους, συγγενείς, κοινοτικούς πόρους ή ομάδες στήριξης.

Ενημερωθείτε και βοηθήστε και άλλους που εμπλέκονται στη ζωή του παιδιού σας να ενημερωθούν σχετικά με την γονική αποξένωση.

Προσπαθήστε να δουλέψετε επικοινωνιακά με τον άλλο γονέα, είτε απευθείας είτε μέσω διαμεσολάβησης.

Εξακολουθήστε να προσπαθείτε για θετική επικοινωνία σε τακτική βάση, ακόμα κι αν το παιδί την αγνοεί ή την απορρίπτει.

Τι να μην κάνετε.

Μην αγνοήσετε το πρόβλημα – Δεν θα εξαφανιστεί από μόνο του.

Ποτέ μην εγκαταλείψετε την ελπίδα και ποτέ μην εγκαταλείψετε το παιδί σας.

Τι μπορώ να κάνω; Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ένα παιδί

και τον γονέα που απορρίπτει.

Αν είστε καθηγητής, σύμβουλος, προπονητής, κληρικός, γονέας ενός φίλου του παιδιού, φίλος, ή μέλος της οικογένειας.

Ακούστε το παιδί χωρίς να αναερίτε τα λεγόμενά του, όσο παράξενα κι αν ακούγονται (αυτή είναι η πραγματικότητα του παιδιού) και μετά ενθαρρύνετε το παιδί να ακούσει την πλευρά του απορριπτόμενου γονέα. Επικαλεστείτε την ωριμότητα του παιδιού λέγοντας του ότι αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ώριμοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις διαφορές τους.

Επικαλεστείτε την ευφροσύνη του παιδιού ενθαρρύνοντας το να σκεφτεί σοβαρά ιδέες ή δηλώσεις που είναι κατάφορα λανθασμένες ή παράλογες.

Επισημάνετε στο παιδί πώς η πειστική διαφήμιση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο σκέψης κάποιου και συζητήστε το με τον τρόπο που σκέφτεται για τον απορριπτόμενο γονέα.

Ψάξτε για ταινίες ή βιβλία που μπορούν να κινητοποιήσουν συζητήσεις για τη σημασία της ύπαρξης δύο γονέων & την λύπη που προκαλεί το να έχεις έναν γονέα.

Αν αυτό επιτρέπει, καλέστε το παιδί και τον απορριπτόμενο γονέα σε μία κοινή περιστάση ώστε να δείξετε στο παιδί ότι ο απορριπτόμενος γονέας θεωρείται σημαντικός και χαιρεί εκτίμησης.

Αναζητήστε ευκαιρίες για να κάνετε θετικές επισημάνσεις σχετικά με τον στοχοποιημένο γονέα.

“...στη διάρκεια των ετών της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, στη σχέση του με τους γονείς το παιδί διαμορφώνει πρότυπα για το πώς τα πρόσωπα με τα οποία έχει συναισθηματικό δεσμό θα το αντιμετωπίσουν σε διάφορες καταστάσεις - και πάνω σε αυτά τα πρότυπα βασίζει όλες του τις προσδοκίες και επομένως όλα του τα σχέδια, για το υπόλοιπο της ζωής του.”