



PHOTO: GETTY IMAGES/IDEAL IMAGE

Το καλύτερο δώρο είστε εσείς!



Κάθε μήνα ο ηθοποιός και συγγραφέας Κώστας Κρομμύδας μοιράζεται μαζί μας τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του να είσαι γονιός και μας δίνει τις δικές του συμβουλές μέσα από τα μάτια και την αγάπη ενός μπαμπά.

Να είμαστε εκεί για να τους δείχνουμε καθετί νέο στη ζωή τους και να γινόμαστε κομμάτι των φανταστικών κόσμων που φτιάχνουν συνέχεια.

Εμείς οι γονείς αναρωτιόμαστε αν ο χρόνος που περνάμε με τα παιδιά μας είναι ποιοτικός. Συχνά, ο χρόνος που τους δίνουμε δεν μας φαίνεται αρκετός, καθώς πολλοί από εμάς, λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων, νιώθουμε τύψεις όταν δεν μπορούμε να βρισκόμαστε αρκετά κοντά τους. Το χτίσιμο όμως μιας υγιούς σχέσης μεταξύ παιδιών και γονιών γίνεται μέσα από την ουσιαστική επαφή καθώς έτσι τα καταλαβαίνουμε καλύτερα. Νιώθουμε τις ανάγκες τους και προλαβαίνουμε πολλά από τα προβλήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν λόγω της μη κατανόησης των αναγκών τους. Το μόνο που χρειάζεται είναι η απόλυτη πα-

ρουσία μας δίπλα τους. Να είμαστε εκεί μόνο για εκείνα, συγκεντρωμένοι, με όλη μας τη διάθεση.

Τι είναι όμως ο ποιοτικός χρόνος; Η πιο συνηθισμένη συμβουλή που ακούω τελευταία από ειδικούς και μη είναι να περνάμε πολύ και ποιοτικό χρόνο μαζί τους. Το τι είναι όμως ποιοτικός χρόνος είναι μια μεγάλη κουβέντα, καθώς πολλοί είναι αυτοί που χρησιμοποιούν αυτή την έκφραση, αλλά λίγοι την εφαρμόζουν πραγματικά και σε βάθος. Σίγουρα ποιοτικός χρόνος δεν είναι η απλή παρουσία μας κοντά στο παιδί. Χρήσιμος και ποιοτικός χρόνος είναι όταν το παιδί κάνει δημιουργικά πράγματα μαζί μας, μαθαίνει, επικοινωνεί και διασκεδάσει. Ποιοτικός χρό-

νος είναι από το να πάμε μαζί στο θέατρο μέχρι να περπατήσουμε ανέμελα στο δάσος. Από το να του διαβάσουμε ένα ωραίο παραμύθι μέχρι να παίξουμε μαζί του στο χόμα... Να είμαστε εκεί για να τους δείχνουμε καθετί νέο στη ζωή τους αλλά και, πολύ απλά, για να γινόμαστε κομμάτι των φανταστικών κόσμων που φτιάχνουν συνέχεια. Και να είμαστε εκεί μαζί τους, στα πράγματα που με τόσο ενθουσιασμό θα κάνουν για πρώτη φορά.

Μην πέσετε στην παγίδα

Η μεγάλη παγίδα που πέφτουμε όλοι τελευταία -και είναι κάτι που μπορεί εύκολα να το παρατηρήσει κανείς αν βρεθεί σε

Το μόνο που χρειάζεται είναι η απόλυτη παρουσία μας δίπλα τους. Να είμαστε εκεί μόνο για εκείνα, συγκεντρωμένοι, με όλη μας τη διάθεση.

χώρους με παιδιά και γονείς- είναι η απίστευτη ενασχόληση και των δύο πλευρών με κινητά ή άλλα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Όλοι έχουμε λίγη ανάγκη χαλάρωσης, ειδικά έπειτα από μια κουραστική μέρα, αλλά δυστυχώς πολλοί πέφτουμε στην παγίδα και αφήνουμε τα παιδιά μας να ασχολούνται με όλα αυτά για παραπάνω από όσο πρέπει, με κίνδυνο να αποξενώνονται από τον αληθινό κόσμο και να έχουν πολλές πιθανότητες να γίνουν αντικοινωνικά και με περιορισμένα ενδιαφέροντα. Έχοντας μεγαλώσει κοντά στη φύση, γνωρίζω από πρώτο χέρι τι σημαίνει για ένα παιδί να βρίσκεται στην ύπαιθρο και να ανακαλύπτει όλον αυτόν το μαγικό κόσμο που μας περιβάλλει, και χαίρομαι πολύ όταν ξαναζώ με την κόρη μου συναισθήματα που είχα ξεχάσει ότι υπάρχουν. Επιδιώξτε λοιπόν όσο περισσότερο μπορείτε να απολαμβάνετε τη φύση και όλες τις δραστηριότητες που μπορεί να σας προσφέρει οικογενειακώς.

Ζήστε τη στιγμή

Ένα άλλο μεγάλο λάθος, που ομολογώ πως έχω κάνει και εγώ, είναι να νομίζουμε πως αγοράζοντας δώρα μπορούμε να εξαγοράσουμε και το χρόνο της απουσίας μας από τα παιδιά μας. Αυτό που πρέπει να καταλάβουμε όμως είναι πως κανένα δώρο δεν υποκαθιστά τη φυσική μας παρουσία. Έπειτα από πεντέμισι σχεδόν χρόνια κοντά στην κόρη μου, βλέπω πως κανένα από τα παιχνίδια που της έχουμε πάρει δεν της δίνει την ίδια χαρά με λίγες ξέγνοιαστες στιγμές παιχνιδιού και παρέας μαζί της, καθώς αυτό που πραγματικά αποτυπώνεται μέσα της είναι οι στιγμές που ζούμε μαζί και όχι τα δώρα. Ας επιστρατεύσουμε λοιπόν τη φαντασία μας και ας κάνουμε πράγματα μαζί, επζητώντας τις απόλυτα δικές μας στιγμές με τα παιδιά μας. Γιατί, παραφράζοντας γνωστή καμπάνια τηλεοπτικού καναλιού, θα πω πως «τα ωραιότερα πράγματα στη ζωή δεν είναι πράγματα, αλλά στιγμές».