

Όχι μόνο γονείς, αλλά και σύντροφοι!

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



Η ζωή μου γενικότερα χωρίζεται σε δύο μεγάλες φάσεις: σ' αυτήν πριν από την απόκτηση παιδιού και σ' αυτήν ακριβώς μετά τον ερχομό του. Είναι γεγο-

νός ότι οι ζωές των ανθρώπων αλλάζουν ριζικά μετά τη γέννηση ενός παιδιού καθώς από το εγώ περνάμε στο εμείς. Το ίδιο συνέβη και στη δική μας οικογένεια. Ο ερχομός της κόρης μας άλλαξε τα πάντα γύρω

μας. Άλλαξε κυρίως τον τρόπο που βλέπαμε τη ζωή ως τότε. Πάνε εκείνες οι ανέμελες μέρες όπου κάναμε ό,τι θέλαμε χωρίς να νιώθουμε την παραμικρή ενοχή. Τώρα ο κύριος άξονας για ό,τι αποφασίζουμε

είναι το παιδί μας. Κατά συνέπεια, μεγάλες αλλαγές συνέβησαν και στην ίδια μας τη σχέση. Κάναμε όμως μεγάλη προσπάθεια να κρατήσουμε κάποια βασικά πράγματα για εμάς, έτσι ώστε να μη «χαθούμε».

PHOTO: WWW.VISUALHELLAS.GR

PHOTO: THINKSTOCK / IDEAL IMAGE



Χρησιμοποιήστε το χρόνο που περνάτε με τα παιδιά σας όχι μόνο για να περάσουν αυτά καλά, αλλά κι εσείς.

Ζευγάρι σε όλα

Είναι πολύ εύκολο να αποξενωθείς με τον άνθρωπό σου καθώς μεγαλώνει ένα παιδί, γιατί πολύ απλά όλη σου η προσοχή είναι στραμμένη σ' αυτό. Αυτή είναι συνήθως η αφετηρία πολλών προβλημάτων σε ένα γάμο. Γι' αυτό και είναι σημαντικό να υπάρχει συμμετοχή και των δύο γονέων στην ανατροφή ενός παιδιού, κάτι που δεν κάνει καλό μόνο στο παιδί αλλά και στο ζευγάρι. Είναι σημαντικό να μην αφήσετε ούτε στιγμή τη σχέση σας να ατονήσει, γιατί με το πέρασμα του χρόνου αυτό γίνεται όλο και πιο εύκολα και χωρίς να το καταλάβετε. Και παρ' ότι είναι σχετικά δύσκολο να κρατάς τη σχέση σου

«φρέσκια» όσο περνάει ο καιρός, ταυτόχρονα είναι πολύ όμορφο και αναζωογονητικό όταν συμβαίνει.

Μην ξεχνάτε τη σχέση σας

Ωραίες οι κοινές διακοπές με τα παιδιά, αλλά με κάποιον τρόπο θα είναι καλό να βρείτε χρόνο και για εσάς. Οι παππούδες, κάποια κατασκηνώση ή ακόμη και κάποιοι κοντινοί άνθρωποι που εμπιστεύεστε απόλυτα και μπορούν να κρατήσουν τα παιδιά σας έτσι ώστε να μπορείτε να αποδράσετε για λίγες

μέρες οι δυο σας και να αναζωογονήσετε τη σχέση σας. Ξέρω πολλές μαμάδες και μπαμπάδες που δε θέλουν με τίποτα να αποχωριστούν τα παιδιά τους ούτε μια στιγμή, συνήθως όμως έτσι, αργά αλλά σταθερά, απομακρύνονται από το σύντροφό τους. Τρεις-τέσσερις μέρες μακριά από τα παιδιά σας δε θα κάνουν σε κανέναν κακό. Αντιθέτως, θα τονώσουν ακόμη περισσότερο όλες τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην οικογένεια.

Λίγες χαλαρές μέρες μόνο για τους δυο σας θα ανανεώσουν τη σχέση σας. Αυτό που χρειάζεται είναι οργάνωση, θέληση και από κοινού προσπάθεια.

Ευτυχισμένοι γονείς = ευτυχισμένα παιδιά

ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ σχέση μεταξύ των γονιών αντανακλάται αμέσως στα παιδιά που παρακολουθούν και καταλαβαίνουν πολύ περισσότερα απ' ό,τι νομίζουμε. Γι' αυτό μη χάνετε χρόνο και οργανώστε μια μικρή απόδραση με το/τη σύντροφό σας. Μην αισθάνεστε ενοχές. Τα παιδιά θα νιώσουν πολύ πιο άσχημα αν καταλάβουν ότι η σχέση σας δεν πάει καλά από το να τους λείψετε για λίγες μέρες ή για κάποιες ώρες στην καθημερινότητά τους. Στην αρχή μπορεί να είναι δύσκολο και τα παιδιά μπορεί να διαμαρτυρηθούν, αλλά είναι κάτι που θα είναι καλό να καθιερώσετε αν θέλετε να κρατάτε ψηλά το επίπεδο της σχέσης σας. Ακόμη όμως κι αν δεν έχετε τη δυνατότητα να κάνετε ξεχωριστές διακοπές, να έχετε στο μυαλό σας πάντα πώς θα βρίσκετε χρόνο και για τους δύο σας. Ακόμη κι αν αυτό πρέπει να γίνει μια καθορισμένη και συγκεκριμένη στιγμή, να μάθετε να προσαρμόζεστε βάσει της πραγματικότητας και όχι μιας ιδανικής κατάστασης που δε θα πετύχετε ποτέ. Ακόμη κι ένα ποτό στο μπαλκόνι σας αφού βάλετε τα παιδιά για ύπνο είναι καλύτερο για τη σχέση σας από το να πάτε κατευθείαν για ύπνο. Τέτοια μικρά, αλλά και άλλα μεγαλύτερα θα σας βοηθήσουν πολύ. Καθιερώστε λοιπόν τη δική σας μέρα μέσα στην εβδομάδα. Εμείς, ας πούμε, έχουμε την έξοδο της Παρασκευής, που εδώ και πεντέμισι χρόνια την τηρούμε και κάνουμε κάτι οι δύο μας.