ΔΩΡΑ ΑΓΑΠΗΣ

Μαθαίνουμε στα παιδιά μας το «αληθινό νόημα» των Χριστουγέννων

Θετικά συναισθήματα. Θετικές σκέψεις. Θετικές πράξεις. Αυτό ακριβώς είναι το νόημα των Χριστουγέννων και αυτό οφείλουμε και χρειάζεται να διδάξουμε στα παιδιά μας

Από τη **Βάσω Μακαρώνη**

Είναι η αγάπη που βιώνουμε, λαμβάνουμε και χαρίζουμε στους άλλους, οι οικογενειακές παραδόσεις που διαφοροποιούν τη ρουτίνα και την καθημερινότητα, το μοίρασμα και το νοιάξιμο για τους άλλους. Η αξία της ίδιας της ζωής σε ζοφερές για την ανθρωπότητα εποχές. Ας δούμε μερικά από τα πραγματικά ανεκτίμητα χριστουγεννιάτικα δώρα. Δώρα ζωής και ψυχικής ανάτασης που θα κρατήσουν για πάντα αναλλοίωτα μέσα στις παιδικές καρδιές τους.

Γενναιοδωρία

Μάθετε μέσα από την προσωπική σας στάση και συμπεριφορά στα παιδιά σας να είναι γενναιόδωρα τόσο σε ό,τι αφορά τα υλικά αγαθά (π.χ. να πάρουν μικροδωράκια για τους φίλους τους από το χαρτζιλίκι τους) όσο και συναισθηματικά. Δώστε χάδια, αγκαλιές, φιλιά, καλές κουβέντες, θετικά σχόλια, έπαινο και ενθάρρυνση απλόχερα και άνευ όρων.

Εντείνουμε τα θετικά βιώματα των γιορτών

Η ικανότητα να εστιάζουμε στο εδώ και τώρα, να βιώνουμε με ουσία και ένταση τις στιγμές και να χαιρόμαστε με τα μικρά αλλά σημαντικά πράγματα που κάνουμε τώρα τα Χριστούγεννα, χωρίς να τα αφήνουμε να μας προσπερνούν, είναι κάτι που μπορούμε να καλλιεργήσουμε και να ενισχύσουμε στα παιδιά μας. Ταυτόχρονα, να εντείνουμε τα θετικά βιώματα των γιορτών, δηλαδή να νιώθουμε πιο έντονα τη χαρά, την ευχαρίστηση και την ευγνωμοσύνη. Αυτή είναι και η πιο σημαντική κληρονομιά για τα φετινά Χριστούγεννα αλλά και γι' αυτά που θα έρθουν στη ζωή μας και στις ζωές των παιδιών μας.

Συγχώρεση

Μάθετέ τα να συγχωρούν – πρώτα τον εαυτό τους και μετά τους άλλους –, ζητήστε τους έμπρακτα συγγνώμη και διδάξτε τους πώς να ζητούν και εκείνα συγγνώμη μέσα από διορθωτικές ενέργειες και συμπεριφορές. Δώστε τους ένα μάθημα ζωής με το να αποδέχεστε το λάθος. Όλοι κάνουμε λάθη και μπορούμε να μάθουμε, να βελτιωθούμε και να εξελιχθούμε μέσα από αυτά. Δείξτε στα παιδιά πώς μπορούν να διορθώσουν το λάθος και να αισθανθούν θετικά για τον εαυτό τους. Αυτό το ανεκτίμητο δώρο στην αυτοεκτίμησή τους θα τους δίνει καρπούς εφ' όρου ζωής.

Ενσυναίσθηση

Δείξτε στα παιδιά μέσα από το παράδειγμά σας πώς μπορούν να εδραιώσουν μια συνειδητή προσπάθεια να καταλάβουν και να νοιαστούν για τα συναισθήματα των άλλων. Ενσυναίσθηση δεν σημαίνει ότι απαραίτητα βιώνω ή έχω βιώσει το ίδιο συναίσθημα, π.χ. εξηγήστε τους πως κάποιοι συνάνθρωποί μας, κάποιοι ίσως φίλοι και συμμαθητές τους δεν θα πάρουν δώρα φέτος, πως κάποιοι άνθρωποι χρειάζονται βοήθεια για πράγματα που για εμάς είναι δεδομένα, πως κάποιοι άλλοι είναι θλιμμένοι στις γιορτές γιατί είναι μόνοι τους. Ενσυναίσθηση λοιπόν σημαίνει ότι θέλω και μπορώ να καταλάβω πώς είναι να βιώνει κάποιος άλλος κάτι και αποφασίζω πως θέλω και χρειάζεται να ανταποκριθώ!

Ευγνωμοσύνη

Τι υπέροχο χριστουγεννιάτικο δώρο. Μαζί με τα παιδιά σας κάντε μια λίστα για όλους και για όλα εκείνα που είστε ευγνώμονες. Για όλα όσα έχετε. Για όλα τα καλά

που σας συμβαίνουν. Μετά αναλογιστείτε, συζητήστε μαζί με τα παιδιά για όλα αυτά και δείξτε τους πώς να μαθουν ευγνωμοσύνη! Επικεντρωθείτε στο θετικό συναίσθημα της ευγνωμοσύνης. Σπουδαίο μάθημα πως τίποτα δεν είναι δεδομένο. Ολα είναι καλά και μπορούν να γίνουν καλύτερα.

Και φέτος βιώνουμε δύσκολες καταστάσεις, η πανδημία είναι ακόμη, δυστυχώς, μέρος της τρέχουσας πραγματικότητας, οι οικονομικές δυσκολίες συνεχίζουν να υφίστανται και για εμάς και για πολλούς συνανθρώπους μας, τα παιδιά λοιπόν χρειάζεται να εμβαθύνουν στο αληθινό και ουσιαστικά μαγικό νόημα των Χριστουγέννων! Την άνευ όρων αγάπη και αποδοχή. Την ελπίδα. Ας μάθουμε στα παιδιά να αγαπούν και να ονειρεύονται. Να υπερνικούν τη δυσκολία, να ονειρεύονται ένα καλύτερο αύριο και να δουλεύουν για αυτό. Να εμπιστεύονται τις δυνάμεις τους και να μην επιμένουν σε «μαγικές» λύσεις. Το θαύμα είναι τα ίδια, και όχι κάποιο μυθικό ή υπερφυσικό πλάσμα. Μιλήστε και εξηγήστε στα παιδιά τη σημασία της αλληλεγγύης και του αλτρουισμού. Ειδικά φέτος που ίσως πάλι χρειαστεί να περάσουν τις γιορτές μακριά από συγγενείς και φίλους, μακριά από πολυκαταστήματα ή θεματικά χριστουγεννιάτικα πάρκα και γιορτινές εκδηλώσεις. Αυτό που χρειάζεται για να ισορροπήσουν συναισθηματικά είναι ο ποιοτικός χρόνος και οι ασχολίες με νόημα και αξία. Δώστε αξία στην προσφορά (π.χ. να πάμε φαγητό σε κάποιον που έχει ανάγκη, να φτιάξουμε χειροποίητα γλυκά και στολίδια και να τα μοιράσουμε στους αγαπημένους μας και στους φίλους μας). Εξηγήστε και ασχοληθείτε με τις παραδόσεις, ζητήστε να σας βοηθήσουν στην προετοιμασία του φαγητού, του τραπεζιού κ.λπ. Δημιουργήστε νέες οικογενειακές παραδόσεις. Μιλήστε μαζί τους. Ακούστε τι έχουν να σας πουν. Αποδεχτείτε τη δυσφορία τους είτε γιατί δεν πήραν το δώρο που ήθελαν είτε γιατί δεν μπορούν να συναντήσουν τους φίλους τους... Μοιραστείτε μαζί τους και τη δική σας δυσφορία και προτείνετε άλλους, πιο ευφάνταστους, ίσως και διασκεδαστικούς τρόπους εκτόνωσης και χαράς.

Το πιο σπουδαίο μάθημα για τα παιδιά μας αλλά και για εμάς, αυτές τις γιορτές, ίσως είναι ότι ακόμη και στα δύσκολα μπορούμε να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο να ξεπεράσουμε τη δυσκολία, να αντέξουμε τη ματαίωση των όσων είχαμε προγραμματίσει, συνηθίσει, των όσων ίσως θεωρούσαμε δεδομένα ή και αποκλειστικά «καλά», και να επαναδιαπραγματευθούμε μέσα μας και έξω μας μια «διαφορετική» χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα και ροή που μπορεί να είναι εξίσου ή και περισσότερο ικανοποιητική και ευτυχισμένη. ■

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τη Βάσω Μακαρώνη, κλινική ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια.