

ΕΥΤΥΧΙΑ ΒΑΡΣΑΜΗ: «Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΕΝΑΝ ΓΟΝΙΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ»

Πόσο σημαντικό είναι οι γονείς να εστιάζουν και στην αυτοφροντίδα τους; Η γνωστή ψυχοπαιδαγωγός και σύμβουλος γονέων, Ευτυχία Βαρσαμή, δίνει την απάντηση μέσα από ένα τρυφερό παιδικό βιβλίο.

Πότε νιώθουν πραγματικά ευτυχισμένα τα παιδιά; Ένα τρυφερό [παιδικό βιβλίο](#) από την ψυχοπαιδαγωγό [Ευτυχία Βαρσαμή](#) με τίτλο «*Ευτυχία είναι...*» (εκδόσεις Ψυχογιός), δίνει τον λόγο στα ίδια τα παιδιά και οι απαντήσεις τους ίσως μας εκπλήξουν. «Ευτυχισμένη είναι η στιγμή που η μαμά και ο μπαμπάς λένε αστεία μεταξύ τους και γελάνε. Εγώ μπορεί να μην καταλαβαίνω πάντα τι λένε, αλλά νιώθω χαρούμενη», λέει ένα κοριτσάκι μέσα από την αγκαλιά του μπαμπά της. «Είμαι χαρούμενος όταν η μαμά φτιάχνει τα μαλλιά της κι εγώ κάθομαι πάνω στο πλυντήριο ρούχων και μιλάμε», λέει ένα μικρό αγόρι χαμογελώντας.

Ως παιδαγωγός και σύμβουλος γονέων, η κα Βαρσαμή δημιούργησε έναν «ύμνο» στην αυτοφροντίδα των γονέων, την οποία συχνά αμελούμε ή υποτιμάμε την αξία της. Μάλιστα, οι τελευταίες σελίδες του βιβλίου απευθύνονται σε μας. Με λόγο γεμάτο κατανόηση, η ειδικός μάς μιλά για το πόσο σημαντικό είναι να δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να γεμίζει τις μπαταρίες του. **Η δική μας αυτοφροντίδα είναι το καλύτερο δώρο για τα παιδιά μας**, τονίζει η συγγραφέας.

– Γιατί θελήσατε να γράψετε ένα παιδικό βιβλίο για την αυτοφροντίδα των γονέων;

Αυτό το βιβλίο το έγραψα μέσα από την οπτική που μου προσφέρουν τρεις διαφορετικοί ρόλοι: της κόρης, της μητέρας, της ειδικού ψυχικής υγείας. Μέσα από αυτούς διακρίνω τη [σημασία της αυτοφροντίδας](#) στο μέγαλωμα ενός παιδιού. Ως σύμβουλος γονέων είμαι σε θέση να προσφέρω χρήσιμα εργαλεία, αλλά οι γονείς δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν κανένα από αυτά, αν οι ίδιοι δεν είναι ήρεμοι, **αν δεν έχουν βρει μικρές στιγμές ευτυχίας στην καθημερινότητά τους**. Όλα αυτά, βέβαια, σε μία εποχή δύσκολη για γονείς, καθώς δεν υπάρχει κρατική πρόνοια.

Συχνά οι γονείς δεν αναγνωρίζουν την ανάγκη της αυτοφροντίδας. Όμως, **ακόμη κι όταν την αναγνωρίσουν, νιώθουν τύψεις**. Ανήκουμε σε γενιές μεγαλωμένες από γονείς που έγιναν θυσία. Όταν γελάμε πολύ μάθαμε να ακούμε φράσεις, όπως «τα γέλια φέρνουν κλάματα», «σε καλό να μας βγει», «το καλό αργεί να γίνει, το κακό δεν αργεί να συμβεί». Είναι σημαντικό να μετακινηθούμε από τις θέσεις και τις σκέψεις αυτές, γιατί οι γονείς που γίνονται θυσία βάζουν ένα βάρος στην πλάτη του παιδιού. Η θυσία θέλει αντάλλαγμα. Εμείς **θέλουμε τα παιδιά να μεγαλώσουν με σκοπό να προχωρήσουν μπροστά, όχι χρωστώντας κάτι στους γονείς**.

– Στο βιβλίο βλέπουμε πως τα παιδιά αισθάνονται ευτυχισμένα, όταν οι γονείς τους κάνουν αυτό που αγαπούν. Το έχετε διαπιστώσει και ως παιδαγωγός;

Όλες οι εικόνες του βιβλίου είναι πραγματικές. Είναι εικόνες παιδιών από την περίοδο που έκανα θεατρικό παιχνίδι. Εκεί, διαπίστωνα όλο και περισσότερο πως η ευτυχία του παιδιού πηγάζει από το να βλέπει τον γονιό του να είναι καλά, να ζει πλάι σε αυτό, **να μην είναι διεκπεραιωτικός και**

κουρασμένος. Τα μικρά παιδιά, λόγω του εγωκεντρικού αναπτυξιακού σταδίου όπου βρίσκονται, **συχνά νιώθουν** – ασυνείδητα ίσως– **ότι ευθύνονται για την κούραση του γονέα**, τον θυμό του, την αγανάκτησή του.

Στις συνεδρίες, η πρώτη μου συμβουλή προς τους γονείς είναι **να βγουν μια βόλτα «με συνταγή γιατρού»**. Εκεί, παρατηρώ πόσο πιο ανάλαφροι επιστρέφουν και πόσο καλύτερα λειτουργούν ως γονείς.

– Με την εικονογράφηση του βιβλίου επιχειρείται κατάρριψη στερεοτύπων. Πόσο σημαντική θεωρείτε ότι είναι για τα παιδιά η ορατότητα της διαφορετικότητας;

Ήθελα η εικονογράφηση να προσφέρει τη δυνατότητα σε **κάθε παιδί και κάθε γονιό να ταυτιστεί με κάποια εικόνα**. Σε ένα βιβλίο με θέμα την [ευτυχία](#), θα ήταν άδικο κάποιο παιδί ή κάποιος γονιός να μην μπορέσει να βρει τον εαυτό του. Η Φωτεινή Τίκκου είναι μια συμπεριληπτική εικονογράφος κι έτσι είχαμε αυτό το αξιόλογο αποτέλεσμα. Για μένα είναι σημαντικό να είναι ορατή και «κανονικοποιημένη» η μοναδικότητα, πάντα στο πλαίσιο της αντικειμενικότητας.

Ήθελα, επίσης, τα σπίτια να μην είναι τέλεια, να μην μοιάζουν ψεύτικα. Ήθελα να είναι σπίτια με ζωή, με κάποιο πεταμένο παιχνίδι, με άπλυτα στον νεροχύτη. Κάθε τόσο έλεγα στη Φωτεινή: «Βάλε λίγη ακαταστασία κι εδώ». Αυτοφροντίδα είναι και το να μην είμαστε τελειομανείς με την τάξη, να κάνουμε «εκπτώσεις», προκειμένου να απολαμβάνουμε περισσότερο τη στιγμή. Ας μείνει γεμάτος ο νεροχύτης, αφού επιλέγουμε να μείνουμε στο τραπέζι και [να μοιραστούμε το πρωινό](#) μας.

«Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΝΟΣ
ΓΟΝΕΑ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ
ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΕΙΤΑΙ,
ΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ
ΜΕΓΑΛΩΜΑ ΤΩΝ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΤΟ
ΜΕΛΛΟΝ»

– Από την εμπειρία σας ως σύμβουλος γονέων, ποια θα λέγατε πως είναι σήμερα η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι γονείς στο μέγανωμα των παιδιών τους; Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι η έλλειψη κράτους πρόνοιας για την οικογένεια με ό,τι αυτό συνεπάγεται: Έλλειψη χρόνου, γνώσης, πόρων και υποδομών υποστήριξης. Οι πολλές ώρες εργασίας εκτός σπιτιού έχουν ως αποτέλεσμα είτε ο ένας είτε και οι δύο γονείς να μην μπορούν να αντεπεξέλθουν στους ρόλους τους και να παραμένουν... αφρόντιστοι. Με όλες αυτές τις δυσκολίες, πολλές φορές **δεν έχουν το ψυχικό απόθεμα να συνδεθούν με το παιδί και να ψυχαγωγηθούν.**

Η φροντίδα και η αυτοφροντίδα θα έπρεπε να συνταγογραφείται για τους γονείς, μιας και **από το μέγανωμα των παιδιών κρίνεται το μέλλον.** Οι γονείς και όσοι ασχολούμαστε με παιδιά, κρατάμε το μέλλον του κόσμου στα χέρια μας. Πάνω στην οικογένεια πέφτουν πολλά βάρη. Ένας γονιός είναι από δάσκαλος μέχρι γιατρός για το παιδί του. Όταν δεν υπάρχει η στήριξη της πολιτείας,

δεν υπάρχουν πολλά περιθώρια για στιγμές απόλαυσης στην οικογένεια.