

» ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ

Είσαι γονιός; Αν ναι, μάθε πώς επηρεάζεις την ανάπτυξη του παιδιού σου



Της Ανδριανής Τσαγκαράκη*

Η ανατροφή των παιδιών είναι μια περίπλοκη διαδικασία, γεμάτη προκλήσεις, στην οποία κάθε γονιός εύχεται να τα καταφέρει όσο καλύτερα μπορεί. Η ανατροφή των παιδιών αποτελεί τη βάση ενός οικογενειακού περιβάλλοντος, καθώς αντανακλά τις γονικές ευθύνες και προσδοκίες για την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Ο ψυχολογικός όρος «γονεϊκό στυλ» μπορεί να περιγραφεί ως οι συμπεριφορές και στρατηγικές που αξιοποιούν οι γονείς στην αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους. Γνωρίζεις ότι η έρευνα παρουσιάζει τρία κύρια στυλ ανατροφής; Οι ψυχολόγοι ενδιαφέρονται για το πώς τα γονεϊκά στυλ ανατροφής επηρεάζουν την ανάπτυξη ενός παιδιού. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα από τα βασικά συμπεράσματα της σχετικής έρευνας.

Το δημοκρατικό γονεϊκό στυλ αναφέρεται στους γονείς που θέτουν σαφείς κανόνες και όρια με ευελιξία και συνέπεια, επιδεικνύοντας φροντίδα, ζεστασιά και άνευ όρων αποδοχή. Αντίθετα, οι γονείς που εκδηλώνουν ένα αυταρχικό γονεϊκό στυλ τείνουν να είναι πολύ απαιτητικοί και αναμένουν από τα παιδιά τους να υπακούουν και να ακολουθούν αυστηρούς κανόνες, εφαρμόζοντας μεθόδους τιμωρίας. Το τρίτο γονεϊκό στυλ είναι το επιτρεπτικό, στο οποίο οι γονείς τείνουν να είναι περισσότερο επιεικείς παρά απαιτητικοί, αποφεύγοντας την επιβολή τιμωριών ή ψυχολογικής πίεσης προς τα παιδιά τους.

Η ψυχολογική έρευνα καταλήγει ότι η άσκηση του γονεϊκού ρόλου με δημοκρατικό τρόπο συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για την πορεία και εξέλιξη ενός παιδιού. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά δημοκρατικών γονέων παρουσιάζουν υψηλότερες σχολικές επιδόσεις και συνεκτιμούν θετικά τις ικανότητές τους, ως αποδέκτες σταθερής θετικής ανατροφολογίας.



Για να μπορέσει ένας γονιός να υιοθετήσει έναν δημοκρατικό τρόπο ανατροφής των παιδιών του χρειάζεται να επενδύει χρόνο και συνεχή προσπάθεια

κατά την ανάπτυξή τους. Επίσης, συνήθως εμφανίζουν καλύτερα αναπτυγμένες γνωστικές λειτουργίες, όπως είναι ο έλεγχος της προσοχής, ο έλεγχος σκέψεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων (γνωστές ως

«ανασταλτικός έλεγχος»), η ικανότητα προγραμματισμού και η μνήμη, μεγαλώνοντας σε ένα οικογενειακό περιβάλλον που προάγει την οργάνωση της συμπεριφοράς, βασιζόμενο στην υποστήριξη και θέσπιση ορίων. Τα υψηλότερα επίπεδα γονεϊκής ζεστασίας συνδέονται επίσης με μηχανισμούς ενθάρρυνσης του παιδιού για αυτονομία και συνεπάγονται χαμηλότερα εσωτερικευμένα συμπτώματα ψυχικής υγείας, όπως συμπεριφορές άγχους ή κατάθλιψης. Αντίθετως, η αυταρχική ή επιτρεπτική-παραχωρητική γονεϊκή μέριμνα συνδέονται με χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις και φτωχότερα γνωστικά αποτελέσματα. Τα υψηλότερα επίπεδα ελέγχου και η σκληρή πειθαρχία (έκφραση της οποίας αποτελεί και η σωματική τιμωρία) ενός αυταρχικού γονεϊκού τύπου ή η υπερπροστασία και επιείκεια ενός επιτρεπτικού γονεϊκού τύπου παρατηρείται ότι οδηγούν

σε αυξημένα επίπεδα επιθετικής και παραβατικής συμπεριφοράς στα παιδιά, όπως και σε αυξημένα επίπεδα άγχους ή κατάθλιψης, συναισθηματική απορρύθμιση, και χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοέλεγχος.

Για να μπορέσει ένας γονιός να υιοθετήσει έναν δημοκρατικό τρόπο ανατροφής των παιδιών του χρειάζεται να επενδύει χρόνο και συνεχή προσπάθεια. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως δεν υπάρχει ο τέλειος γονιός. Ένας αρκετά καλός γονιός όμως επιλέγει να εξελίσσεται, να ανακαλύπτει συνεχώς τον εαυτό του (αυτογνωσία), να αγαπάει και να αποδέχεται τον εαυτό του, αγκαλιάζοντας τις αδυναμίες του, και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του παιδιού του και στις δικές του.

Μέχρι σήμερα, η μελέτη των γονεϊκών στυλ ανατροφής εστιάζεται στις συνέπειες που έχουν στα παιδιά. Ωστόσο, η γνώση είναι περιορισμένη

ως προς τους μηχανισμούς που βρίσκονται πίσω από την υιοθέτηση ενός συγκεκριμένου γονεϊκού στυλ. Η σχέση γονέα-παιδιού δεν είναι μονόδρομη. Η έρευνα που διεξάγεται στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) του Πανεπιστημίου Κύπρου στόχο έχει να διερευνήσει και την αντίθετη κατεύθυνση, απαντώντας ερωτήματα όπως: Γιατί οι γονείς συμπεριφέρονται με τον τρόπο που συμπεριφέρονται; Πώς μπορούν τα χαρακτηριστικά των παιδιών και των γονέων να διαμορφώσουν τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών; Υποθέτουμε ότι η ιδιοσυγκρασία και ο χαρακτήρας των παιδιών μπορούν να επηρεάσουν τις γονεϊκές πρακτικές. Για παράδειγμα, παιδιά με θυμό και συναισθηματική απορρύθμιση πιθανόν να υφίστανται περισσότερες αρνητικές και αυταρχικές γονεϊκές πρακτικές, ενώ παιδιά με πιο θετική συμπεριφορά να βιώνουν γονική ζεστασιά και πιο δημοκρατικές πρακτικές ανατροφής. Επιπλέον, αναμένεται ότι γονείς με χαρακτηριστικά εξωστρέφειας, ευσυνείδητοι, ανοιχτοί σε εμπειρίες και ευχάριστη προσωπικότητα θα συμπεριφέρονται πιο δημοκρατικά και υποστηρικτικά στα παιδιά τους. Αντίθετα, γονείς με νευρωτικά χαρακτηριστικά και συναισθηματική αστάθεια θα επιδεικνύουν πιο αδιάφορο και αυταρχικό γονεϊκό στυλ. Ιδίως χαρακτηριστικά ψυχοπαθολογίας των γονέων, όπως η κατάθλιψη, το άγχος ή η εχθρότητα αναμένεται να συσχετίζονται με μια πιο αυταρχική ή επιτρεπτική ανατροφή των παιδιών.

Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε στην έρευνα του ΚΕΝ αναφορικά με τη μελέτη των σχέσεων γονέα-παιδιού, μπορείτε να επικοινωνήσετε στο τηλ. 22895190 ή να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση tsagkaraki.antriani@ucy.ac.cy.

***ΜΑ, μεταπτυχιακής φοιτήτριας, Τμήμα Ψυχολογίας και ΚΕΝ / Πανεπιστήμιο Κύπρου**