

# Μοντέλα ανατροφής και πώς επηρεάζουν την σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών

Ορθοδοξία / Κοινωνικά θέματα

Κλαίρη Μαυρόματου - Χατζηκωντή, Δρ Φυσικών επιστημών



**Έχουμε ήδη μιλήσει αρκετά για τους τρόπους που ένας γονιός μπορεί να μετέλθει ώστε να αναθρέψει και να διαπαιδαγωγήσει το παιδί του. Ας δούμε σήμερα ποια μοντέλα ανατροφής διακρίνονται, τί προτείνει η διεθνής επιστημονική κοινότητα ως τις βέλτιστες μεθόδους γονεϊκότητας και πώς αυτές επηρεάζουν την εξέλιξη, την σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού.**

Σήμερα αναγνωρίζονται τέσσερα βασικά μοντέλα γονεϊκότητας:

A) Το αυταρχικό μοντέλο (authoritarian parenting) σύμφωνα με το οποίο οι γονείς, που περιγράφονται ως τυραννικοί ή δικτατορικοί, έχουν πολύ υψηλές απαιτήσεις, θεσπίζουν αυστηρούς κανόνες, με γνώμονα την τήρησή τους «επειδή το λέω εγώ», τα παιδιά τιμωρούνται αυστηρά αν δεν τους τηρήσουν, δεν συζητούν μαζί τους και δεν τους προσφέρουν καθοδήγηση.

Αυτό το μοντέλο πιθανόν σχετίζεται με ποικίλες διατροφικές διαταραχές που αναπτύσσουν τα παιδιά αργότερα, ακόμα και ως ενήλικες, όπως η νευρική ανορεξία, η βουλιμία, ο υπερβολικός έλεγχος του βάρους και η υπερφαγία. Έχει διαπιστωθεί από έρευνες ότι η υπερφαγία ή η βουλιμία συναντάται περισσότερο σε άτομα, κυρίως κορίτσια, που δεν εισέπραξαν ζεστασιά και είχαν «δύσκολες» σχέσεις με την μητέρα τους.



Αξιοσημείωτο είναι επίσης το ότι, στην Αμερική, σε έρευνα με παιδιά από 12-17 ετών διαπιστώθηκε ότι η ανατροφή σύμφωνα με το «αυταρχικό μοντέλο» ήταν συνδεδεμένη με αυξημένο αριθμό καταθλιπτικών περιστατικών, αντίθετα με την ανατροφή σύμφωνα με το δημοκρατικό μοντέλο που θα εκθέσουμε παρακάτω. Οι αυτοκτονικές τάσεις ήταν πολύ περισσότερες σε ενήλικες που είχαν βιώσει συναισθηματική παραμέληση από τους γονείς τους.

Β) Το δημοκρατικό μοντέλο (authoritative parenting), σύμφωνα με το οποίο οι γονείς είναι ευέλικτοι, θεσπίζουν κανόνες που τα παιδιά πρέπει να τηρήσουν με γνώμονα το συμφέρον του παιδιού, οι κανόνες αυτοί αλλάζουν με τη εξέλιξη του παιδιού, αλληλεπιδρούν με τα παιδιά τους, τα ακούνε, επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, παρέχουν ζεστασιά, υποστήριξη τα βοηθούν να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους, την αυτονομία και τον αυτοέλεγχο, θέτοντας όρια και προσφέροντας εξηγήσεις.

Αυτό το μοντέλο αποδεικνύεται από έρευνες ότι είναι το πιο υποστηρικτικό για τα παιδιά. Θεωρείται ως προστατευτικός παράγοντας ενάντια στην κατάθλιψη, τις εξαρτήσεις, την αντικοινωνική συμπεριφορά και βοηθάει στην ανάπτυξη της

αυτοεκτίμησης και της δυνατότητας να απολαμβάνουν τη ζωή ως παιδιά και αργότερα ως ενήλικες.

Γ) Το χαλαρό/επιτρεπτικό μοντέλο (permissive parenting), σύμφωνα με το οποίο οι γονείς είναι πολύ επιεικείς, έχουν πολύ λίγες απαιτήσεις από τα παιδιά τους, σπάνια ζητούν πειθαρχία από αυτά, δεν απαιτούν ώριμη συμπεριφορά και αποφεύγουν τις αντιπαραθέσεις. Υιοθετούν τον ρόλο του φίλου περισσότερο από του γονιού απέναντι στα παιδιά τους και είναι επικοινωνιακοί με αυτά. Τα παιδιά που ανατρέφονται με αυτό το μοντέλο έχουν συνήθως χαμηλές επιδόσεις, μικρό αυτοέλεγχο και ίσως αντιμετωπίσουν προβλήματα με την εξουσία.

Δ) Τέλος το αδιάφορο μοντέλο (uninvolved parenting), σύμφωνα με το οποίο οι γονείς έχουν ελάχιστες ή καθόλου απαιτήσεις από τα παιδιά τους, ελάχιστη επικοινωνία, εκπληρώνουν με τις βασικές ανάγκες των παιδιών τους, αλλά είναι γενικά αποκομμένοι από τη ζωή τους. Δεν προσφέρουν καθοδήγηση, δομή κανόνες ή υποστήριξη. Σε ακραίες περιπτώσεις παραμελούν τις ανάγκες των παιδιών τους. Τα παιδιά που ανατρέφονται έτσι στερούνται τον αυτοέλεγχο, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι λιγότερο ικανά από τους συνομηλίκους τους που έχουν μεγαλώσει με άλλα μοντέλα ανατροφής.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι η υιοθέτηση ενός μοντέλου από αυτά εξαρτάται και από τον χαρακτήρα του γονιού και σχεδόν ποτέ δεν εφαρμόζεται αμιγώς ένα. Άλλωστε οι γονείς είναι δυο. Εδώ να επισημάνουμε ότι είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να συμφωνούν στο μοντέλο που θα εφαρμόσουν για να διαπαιδαγωγήσουν τα παιδιά τους, με τα συν και τα πλην τους, φυσικά.

Στα άρθρα που προηγήθηκαν αλλά και σε όσα θα ακολουθήσουν βασιζόμαστε στο δημοκρατικό μοντέλο, που σήμερα θεωρείται ότι έχει τα περισσότερα πλεονεκτήματα σε σχέση με τα υπόλοιπα.

**Πρώτη δημοσίευση: Εφημερίδα Μυτιλήνης Εμπρός**

<https://bit.ly/3fLceuq>