

ΣΧΕΣΕΙΣ (RELATIONSHIPS)

Πίνακας περιεχομένων

ΣΤΟΧΟΙ

1. Γενική περιγραφή των σχέσεων
 - 1.1. Πλαίσιο- Περιγραφή/Ορισμός των σχέσεων
 - 1.2. Ο αντίκτυπος των σχέσεων στην υγεία της εγκυμονούσας /της μητέρας /και του παιδιού
 - 1.3 Η πηγή της αρνητικής συμπεριφοράς - πώς ξεκινά η συμπεριφορά γενικά
2. Κύριες έρευνες/ μελέτες αναφορικά με τις σχέσεις
 - 2.1. Συμπεράσματα σχετικά με τις αρνητικές πτυχές της συμπεριφοράς των μελλοντικών γονέων αναφορικά με τις σχέσεις και τον αντίκτυπο στην υγεία των παιδιών
 - 2.2. Συμπεράσματα σχετικά με τις θετικές συμπεριφορές των μελλοντικών γονέων αναφορικά με τις σχέσεις και τον αντίκτυπο στην υγεία των παιδιών
3. Συστάσεις ΠΟΥ (Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας) -Παραδείγματα παρεμβάσεων που βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία
4. Πώς μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά- ο ρόλος των επαγγελματιών
5. Εκπαίδευση για μελλοντικούς γονείς/πληθυσμό για έναν υγιεινό τρόπο ζωής αναφορικά με τις σχέσεις και γενικά - τον ρόλο των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τον ρόλο της κοινότητας και των σχολείων. Πώς μπορούν να διαδοθούν οι πληροφορίες;
- 6.Βιβλιογραφία

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος της ενότητας οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν πώς διαμορφώνονται οι σχέσεις και να αναγνωρίζουν τις υγιείς από τις μη υγιείς σχέσεις.
- Να γνωρίζουν πώς οι γονεϊκές σχέσεις επηρεάζουν τη σωματική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.
- Να αναγνωρίζουν ποιες δραστηριότητες γονέων συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός υγιούς παιδιού.
- Να γνωρίζουν τις συνέπειες των αρνητικών και συγκρουσιακών σχέσεων των γονέων.
- Να γνωρίζουν ότι σε περίπτωση προβλημάτων, μπορεί να ληφθεί ειδική βοήθεια.

1. Γενική περιγραφή των σχέσεων

1.1. Πλαίσιο- Περιγραφή/Ορισμός των σχέσεων

Η σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων είναι ο τρόπος που αισθάνονται και συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλον. Η σχέση ενός ζευγαριού μπορεί να αλλάξει και να εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου.

Το παιδί αρχίζει να μαθαίνει για τις σχέσεις και την επικοινωνία από τους ανθρώπους γύρω του σε μικρή ηλικία. Αργότερα στη ζωή, εν αγνοία μας φέρνουμε στις συντροφικές μας σχέσεις τις συμπεριφορές και τα στερεότυπα που υπήρχαν στις οικογένειές μας. Οι παιδικές μας εμπειρίες μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές. Ο καθένας μπορεί να έχει τις δικές του ιδέες για το πώς πρέπει να μοιάζει μια σχέση. Μερικές φορές αυτές οι αντιλήψεις μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές και τότε αρχίζουν τα προβλήματα.

Πώς καταλαβαίνετε, λοιπόν, τι είναι καλό ή κακό; Ο βασικός δείκτης είναι η συναισθηματική σας ευεξία. Σε μια υγιή σχέση και οι δύο σύντροφοι αισθάνονται ευτυχισμένοι και χαρούμενοι, η αυτοεκτίμηση ανεβαίνει, αισθάνονται αμοιβαία υποστήριξη ο ένας για τον άλλον, αναπτύσσουν και βελτιώνουν την προσωπικότητά τους.

Βασικά χαρακτηριστικά μιας υγιούς συντροφικής σχέσης



Σεβασμός

Ο σεβασμός είναι το κλειδί για μια υγιή σχέση. Εκτιμούν τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες ο ένας του άλλου.

Να είσαι ο εαυτός σου

Δίνει ο ένας στον άλλο την ελευθερία να είναι ο εαυτός του και να αγαπηθεί για αυτό που είναι.

Τιμότητα

Είστε ειλικρινείς μεταξύ σας, αλλά μπορείτε ακόμα να κρατήσετε ορισμένα πράγματα ιδιωτικά. Τα ζευγάρια που είναι ειλικρινή μεταξύ τους αισθάνονται πιο άνετα να μιλούν για ορισμένα θέματα σχέσης, συμπεριλαμβανομένων προβλημάτων και προβληματισμών.

Επικοινωνία

Μιλάτε ανοιχτά για προβλήματα και ακούετε ο ένας τον άλλον. Σέβετε τις απόψεις ένας του άλλου. Ακούετε ο ένας τον άλλον, όταν είστε αγχωμένοι για κάτι και πρέπει να μιλήσετε για κάτι. Αφιερώνετε χρόνο για να μιλήσετε ο ένας στον άλλον χωρίς διακοπές. Δεν βασίζεστε στο άλλο άτομο να μαντέψει τι σας συμβαίνει ή πώς αισθάνεστε.

Αίσθημα ασφάλειας

Το να νιώθετε ασφάλεια συναισθηματικά και σωματικά είναι απαραίτητο. Νιώθετε σίγουροι ότι ο φίλος ή η φίλη σας δεν θα προσπαθήσει να βλάψει τα συναισθήματα ή το σώμα σας.

Εμπιστοσύνη

Εμπιστοσύνη είναι όταν είστε σε θέση να βασιστείτε σε κάποιον. Πιστεύετε αυτό που έχει να πει ο σύντροφός σας και δεν αισθάνεστε την ανάγκη να «αποδείξετε» την αξιοπιστία ο ένας του άλλου.

Ισότητα

Λαμβάνετε αποφάσεις μαζί και παραμένετε στα ίδια πρότυπα. Εσείς και ο σύντροφός σας έχετε ίσο λόγο, όσον αφορά τις σημαντικές αποφάσεις στη σχέση. Όλοι οι σύντροφοι έχουν πρόσβαση στους πόρους που χρειάζονται.

Άσκηση συναίνεσης.

Μιλάτε ανοιχτά μεταξύ σας για τις σεξουαλικές και αναπαραγωγικές επιλογές. Όλοι οι σύντροφοι συναινούν πάντα πρόθυμα στη σεξουαλική δραστηριότητα και μπορούν να συζητούν με ασφάλεια γι' αυτά που νιώθουν άνετα και γι' αυτά που δεν νιώθουν άνετα.

Εάν ένα ζευγάρι σκέφτεται για ένα παιδί, θα πρέπει να λάβει υπόψη ότι στη σχέση θα ξεκινήσουν νέες μικροδιαφορές, όχι μόνο μετά τη γέννηση του παιδιού, αλλά και με τη σύλληψη.

Είναι πολύ επιθυμητό το ζευγάρι να αναζητήσει πριν από τη σύλληψη τις αλλαγές που θα φέρει η εγκυμοσύνη. Είναι σημαντικό για έναν άντρα να γνωρίζει πώς η εγκυμοσύνη επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση μιας γυναίκας, για να μπορέσει να κατανοήσει και να παράσχει υποστήριξη. Μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, λόγω ορμονικών αλλαγών, μπορεί να έχει πολύ έντονα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, τα οποία μπορούν να αλλάξουν γρήγορα. Σε τέτοιες στιγμές, είναι πολύ σημαντικό ο άντρας να είναι σε θέση να ανέχεται αυτά τα συναισθήματα και τις εναλλαγές της διάθεσης και να μην της θυμώνει ή να την κατηγορεί.

Ένας άντρας μπορεί επίσης να νιώσει μια ποικιλία συναισθημάτων - από χαρά, υπερηφάνεια, διάθεση για φροντίδα, σε σύγχυση, αμηχανία, αμφιβολία και φόβο. Η καλύτερη λύση σε τέτοιες περιπτώσεις είναι η ελεύθερη επικοινωνία. Και οι δύο μπορούν να πουν ο ένας στον άλλον για τα συναισθήματα, τις επιθυμίες, τα όνειρα, τις φαντασιώσεις τους για το παιδί, την ανατροφή του και πολλά άλλα.

Οι γυναίκες συχνά ανησυχούν ότι το σώμα τους θα αλλάξει και επομένως μπορεί να μην φαίνονται ελκυστικές. Οι άντρες φοβούνται μήπως «ξεχαστούν», γιατί το επίκεντρο θα είναι η γυναίκα και το αγέννητο παιδί. Όλα αυτά μπορούν να συζητηθούν πριν από την ενεργή εγκυμοσύνη.

Όχι μόνο οι συνομιλίες μεταξύ τους, αλλά και οι συνομιλίες με φίλους που έχουν ήδη την εμπειρία εγκυμοσύνης, καθώς και το υγιές χιούμορ μπορεί μερικές φορές να μειώσουν το άγχος.

1.2. Ο αντίκτυπος των σχέσεων στην υγεία της εγκυμονούσας /της μητέρας /και του παιδιού

Η ποιότητα της σχέσης ενός ζευγαριού είναι πολύ σημαντική τη στιγμή που λαμβάνεται υπόψη η επέκταση της οικογένειας. Είναι σημαντικό και για τους δύο να καταλάβουν και να μιλήσουν για το, γιατί ο καθένας τους θέλει ένα παιδί. Διαφορετικές σκέψεις και απόψεις σχετικά με το φύλο του παιδιού, την ανατροφή του και άλλα σχετικά θέματα θα πρέπει να συζητηθούν πριν από τη σύλληψη. Τότε, θα είναι καιρός να επικεντρωθούν στο κύριο πράγμα - τον σχηματισμό ενός υγιούς παιδιού, ο οποίος θα συνεχιστεί για όλους τους 9 μήνες.

Όσον το δυνατόν περισσότερο, η μητέρα πρέπει να περάσει την εγκυμοσύνη της με καλή διάθεση, ηρεμία, χαρά, αναζωογόνηση και αγάπη, έτσι ώστε οι ορμόνες της ευτυχίας να κυκλοφορούν στο αίμα και το σώμα του παιδιού να αναπτύσσεται αρμονικά. Ο εγκέφαλος θα αναπτυχθεί καλά και αργότερα το παιδί θα είναι έξυπνο, προσεκτικό, υγιές, ενεργό, ισορροπημένο, κοινωνικό, υπομονετικό, ψυχολογικά ανθεκτικό, στοργικό και χαρούμενο! Τα θετικά συναισθήματα της μητέρας είναι ένα εξαιρετικό υλικό για μια σταθερή βάση της υγείας, της διάνοιας και των ταλέντων αυτού του μελλοντικού παιδιού!



Ο Δρ Thomas Verny, ένας από τους ιδρυτές της προγεννητικής ψυχολογίας, εξηγεί ότι η αγάπη σας είναι η ασπίδα του παιδιού σας απέναντι στις δυσκολίες της ζωής.

Έτσι προετοιμάζετε το παιδί σας να πετύχει στη ζωή και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις του δυναμισμού, της αισιοδοξίας και της

ελπίδας.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η αρμονική ζωή που ζείτε ως ζευγάρι εξουδετερώνει ακόμη και τις αρνητικές πτυχές της γενετικής σας κληρονομιάς, ενώ προωθεί και ενισχύει τις θετικές της πτυχές.

Μελέτες καταδεικνύουν τη σημασία της ποιότητας της συντροφικής σχέσης ως ένα προγνωστικό παράγοντα της συναισθηματικής ανάγκης της μητέρας στην αρχή της εγκυμοσύνης. Η περιγεννητική κατάθλιψη είναι ένα πολύ γνωστό κλινικό φαινόμενο και συχνά συνδέεται με την ποιότητα της σχέσης.

Η δυσαρέσκεια με έναν σύντροφο είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για τη συναισθηματική δυσχέρεια της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Όμως, μια καλή σχέση μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση έναντι ορισμένων στρεσογόνων παραγόντων. Έτσι, μπορεί, επίσης, να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι οι γυναίκες που έχουν καλή και στενή σχέση με τους συντρόφους τους είναι ικανές να βιώσουν κάποιο άγχος χωρίς συνέπειες.

Η ψυχική υγεία της μητέρας είναι σημαντική τόσο για την ίδια όσο και για τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών της και την ευημερία της οικογένειάς της. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει μια σύνδεση μεταξύ της συναισθηματικής κατάστασης της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της πορείας του τοκετού, καθώς και της υγείας του παιδιού.

Οι υγιείς σχέσεις και οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας οικογένειας. Για ζευγάρια που έχουν επικοινωνιακές δεξιότητες, η γονικότητα θα είναι η καλύτερη και η πιο ευχάριστη εμπειρία στη ζωή τους. Τα υψηλά επίπεδα θετικής επικοινωνίας θα οδηγήσουν στην ψυχική υγεία των ζευγαριών και των παιδιών τους και η καλή σχέση του ζευγαριού μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση κατά των στρεσογόνων παραγόντων, συμπεριλαμβανομένου του άγχους της εγκυμοσύνης.

Τα θεμέλια των κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων και κυρίως των δυνατοτήτων ρύθμισης του θυμικού και του άγχους τίθενται από την αρχή της ζωής. Μαθαίνονται κυρίως στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης γονέα-βρέφους/ παιδιού με πιθανές μακροχρόνιες επιπτώσεις σχετικά με τη ρύθμιση του άγχους για μελλοντικές σχέσεις και ψυχική υγεία καθ' όλη τη διάρκεια ζωής.

Η σημασία μιας καλής συντροφικής σχέσης, που αποτελείται τόσο από συναισθηματική όσο και από πρακτική υποστήριξη, πρέπει να επισημανθεί σε όλα τα μελλοντικά ζευγάρια.

Οι στάσεις των γονέων απέναντι στην εγκυμοσύνη, ή μάλλον στο μελλοντικό παιδί, μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό το σενάριο της μελλοντικής του ζωής και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Εάν ένα παιδί εισέλθει στον κόσμο, ως επιθυμητό και αναμενόμενο, θα μεγαλώσει ασφαλές και σίγουρο για τον εαυτό του και τη θέση του στη ζωή. Διαφορετικά, μπορεί να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αβεβαιότητα.

Τα συναισθήματα που νιώθει μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επηρεάζουν, επίσης, άμεσα το μωρό. Η μητέρα και το παιδί έχουν ένα ενιαίο κυκλοφορικό σύστημα και η έκθεση των ορμονών σ' αυτό αλλάζει ανάλογα με τα συναισθήματα της μητέρας. Από επιστημονική άποψη, η ανθρώπινη καλή ψυχοσωματική κατάσταση μπορεί να εξηγηθεί ως αποτέλεσμα της εγκεφαλικής δραστηριότητας, η οποία βοηθάται από τη σωστή και ισορροπημένη δράση των ορμονών. Η επίδραση αρκετών ορμονών στην ανθρώπινη ψυχοσωματική κατάσταση έχει αποδειχθεί επιστημονικά, οπότε μερικές από αυτές έχουν αποκτήσει την ιδιότητα της ορμόνης της ευτυχίας. Η ψυχοσωματική κατάσταση επηρεάζεται από ορμόνες όπως η ντοπαμίνη, η αδρεναλίνη, η μελατονίνη, η ωκυτοκίνη και οι ενδορφίνες. Οι ορμόνες, γενικά, έχουν σημαντική επίδραση σε διάφορες διαδικασίες που είναι σημαντικές για την υγεία και την εξέλιξη, όπως η ανάπτυξη, ο μεταβολισμός, η αναπαραγωγή και τα συναισθήματα.

Εάν η μητέρα βιώνει πολύ στρες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, απελευθερώνεται η λεγόμενη ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη. Εάν αυτό συμβαίνει συχνά και για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το νευρικό σύστημα του παιδιού και την ανάπτυξή του γενικότερα.

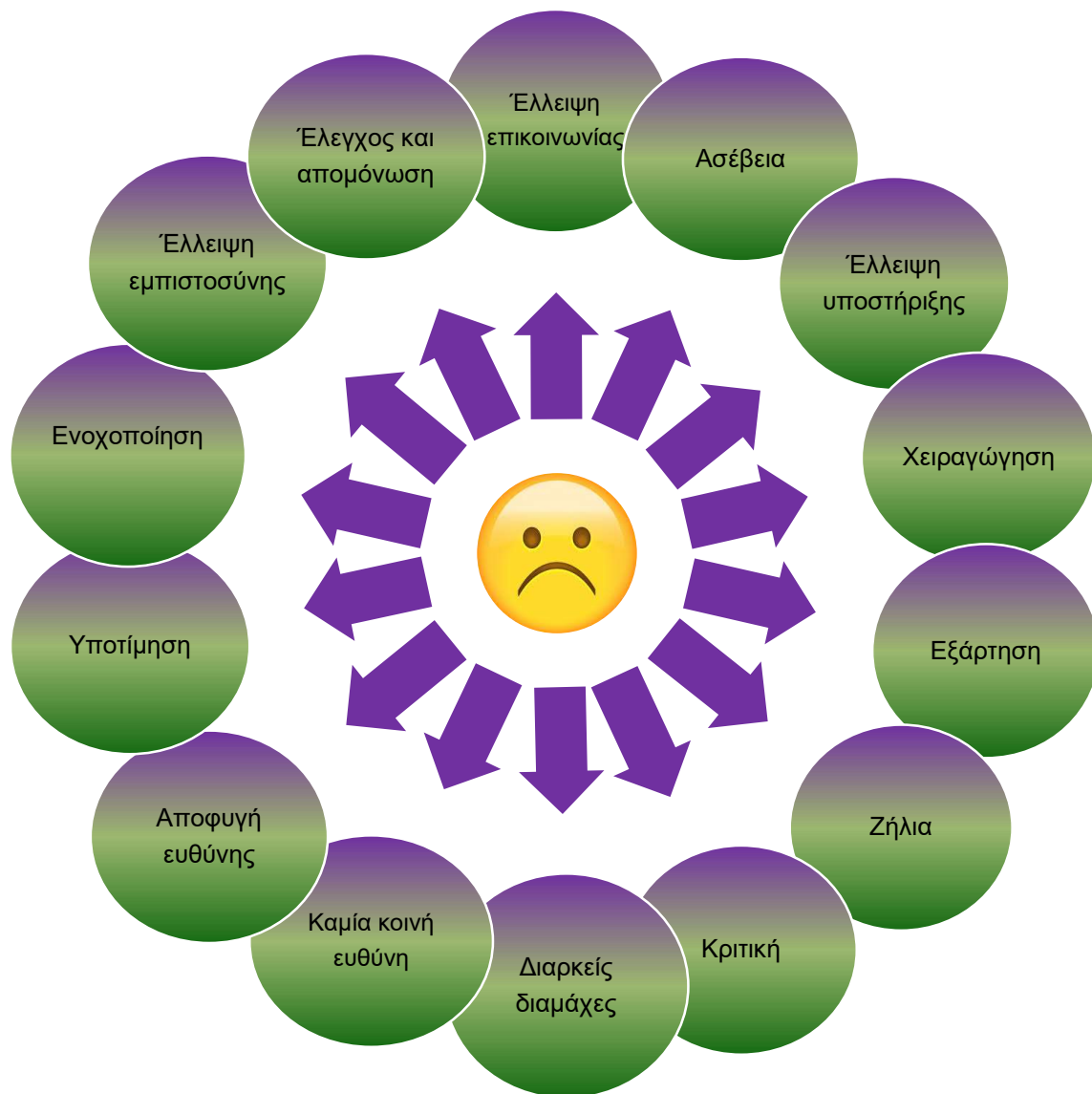
Η μητέρα και το παιδί γίνονται αντιληπτά ως δυάδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και όλα όσα συμβαίνουν στη μητέρα επηρεάζουν επίσης το παιδί. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό η σχέση του ζευγαριού να είναι ομαλή, ειρηνική και υποστηρικτική. Σε περίπτωση που υπάρχουν προβλήματα στις σχέσεις σας, συνιστάται να ζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη από ειδικούς.

1.3 Η πηγή της αρνητικής συμπεριφοράς - πώς ξεκινά η συμπεριφορά γενικά

Όπως προαναφέρθηκε, αποκτάτε εμπειρία σχέσης στην οικογένεια σας, έτσι ο τρόπος που χτίζετε τη σχέση σας θα είναι παρόμοιος. Μπορείτε όμως να τον αλλάξετε συνειδητά.

Πώς να καταλάβετε ότι είσαστε σε μια ανθυγιεινή σχέση; Ο κύριος δείκτης θα είναι η ψυχοσωματική σας κατάσταση. Εάν μια σχέση δεν σας φέρνει χαρά και ευτυχία, αλλά, αντίθετα, σας κάνει να νιώθετε δυσαρέσκεια και ενοχές, άγχος, κατάθλιψη και ανασφάλεια, ακόμη και φόβο, τότε σίγουρα πρέπει να σκεφτείτε ότι κάτι δεν πάει καλά.

Βασικά χαρακτηριστικά μιας ανθυγιεινής συντροφικής σχέσης



Οι βασικοί κανόνες των δυσλειτουργικών σχέσεων περιλαμβάνουν τρία «Μη»: μη μιλάς, μην αισθάνεσαι και μην εμπιστεύεσαι.

Οι δυσλειτουργικές σχέσεις αφορούν τη συναισθηματική «ιδιοκτησία» του ενός ατόμου στο άλλο άτομο.

Έλλειψη επικοινωνίας:

Ανικανότητα για συζήτηση δύσκολων θεμάτων. Υπάρχουν πολλές παρεξηγήσεις που ποτέ δεν επιλύονται. Συμμετοχή σε λογομαχίες αντί σε συζήτηση.

Ασέβεια:

Η ασέβεια περιλαμβάνει βρισιές, παραβίαση των ορίων και συνεχή αμφισβήτηση και κριτική στις επιλογές και τις αποφάσεις του άλλου ατόμου.

Έλλειψη υποστήριξης:

Δεν αισθάνεστε την υποστήριξη του συντρόφου σας για τους στόχους, τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες σας.

Χειραγώγηση:

Όταν κάποιος προσπαθεί να ελέγξει τις αποφάσεις, τις πράξεις ή τα συναισθήματά σας. Η χειραγώγηση είναι συχνά δύσκολο να εντοπιστεί, επειδή μπορεί να εκφραστεί με λεπτούς ή παθητικούς-επιθετικούς τρόπους. Γνωρίζετε ότι χειραγωγείστε, εάν κάποιος προσπαθεί να σας πείσει να κάνετε πράγματα που δεν αισθάνεστε άνετα, σας αγνοεί μέχρι να γίνει το δικό του ή προσπαθεί να επηρεάσει τα συναισθήματά σας.

Η χειραγώγηση μπορεί να λάβει πολλές μορφές, να συμπεριλάβει: παιχνίδια μυαλού, να πείσει έναν σύντροφο να αγνοήσει τα θέλω του /τις επιθυμίες/τις ανάγκες του και να χρησιμοποιήσει την ενοχή για να χειραγωγήσει τους άλλους.

Εξάρτηση:

Κάθε άτομο αξίζει ένα ορισμένο επίπεδο ανεξαρτησίας. Εάν κάποιος εξαρτάται από κάποιον οικονομικά, συναισθηματικά ή ψυχολογικά, αυτό θα μπορούσε να υποδηλώνει μια ανθυγιεινή σχέση.

Ζήλια:

Η ζήλια γίνεται ανθυγιεινή, όταν είναι σταθερή ή υπερβολική και αφορά ένα σύντροφο που κατέχει τον άλλο.

Κριτική:

Η χρήση κριτικής για να καταστρέψει το άλλο άτομο, θα μπορούσε να είναι μια μορφή συναισθηματικής κακοποίησης.

Διαρκείς διαμάχες

Ενώ όλες οι σχέσεις θα έχουν κάποια σύγκρουση, αν τσακώνεστε συνεχώς, αυτό θα μπορούσε να είναι ένα κακό σημάδι. Δεν πρέπει να νιώθετε επιθετικοί, όταν είστε με τον σύντροφο, την οικογένεια ή τους φίλους σας.

Καμία κοινή ευθύνη

Ένας από τους συντρόφους ζει λες και η φροντίδα για την κοινή στέγαση, τα οικονομικά, το φαγητό δεν τον αφορούν.

Αποφυγή της ευθύνης

Όταν κάποιος επανειλημμένα δικαιολογείται για την ανθυγιεινή συμπεριφορά του. Μπορεί να κατηγορεί τον σύντροφό του ή άλλους ανθρώπους για τις πράξεις του. Συχνά, αυτό περιλαμβάνει την εξεύρεση δικαιολογιών βασισμένες στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά, ή σε θέματα ψυχικής υγείας ή σε προηγούμενες εμπειρίες (όπως εξαπάτηση πρώην ή διαζευγμένοι γονείς).

Υποτίμηση

Όταν κάποιος κάνει και λέει πράγματα για να σε κάνει να νιώσεις άσχημα με τον εαυτό σου. Αυτό περιλαμβάνει τις βρισιές, τις αγενείς παρατηρήσεις για άτομα με τα οποία είστε κοντά ή την κριτική εναντίον σας. Είναι επίσης, υποτιμητικό, όταν κάποιος σας κοροϊδεύει με έναν τρόπο που σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα, ακόμη και αν αυτό θεωρείται ως ένα αστείο. Με τον καιρό, αυτό μπορεί να σας κάνει να χάσετε την εμπιστοσύνη στον εαυτό σας ή στις ικανότητές σας.

Ενοχοποίηση

Όταν κάποιος σας κάνει να νιώθετε υπεύθυνοι για τις πράξεις του ή σας κάνει να νιώθετε ότι είναι δουλειά σας να τον κρατήσετε ευτυχισμένο. Μπορεί να σας κατηγορεί για πράγματα που είναι εκτός του ελέγχου σας και σας κάνει να νιώθετε άσχημα γι' αυτά. Αυτό περιλαμβάνει την απειλή να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους, εάν δεν κάνετε όπως λέει ή δεν μείνετε μαζί του. Μπορεί, επίσης, να σας πιέσει να κάνετε κάτι για το οποίο νιώθετε άβολα υποστηρίζοντας ότι είναι σημαντικό για αυτόν ή ότι θα βλάψει τα συναισθήματά του αν δεν το κάνετε.

Έλλειψη εμπιστοσύνης

Δεν μπορείτε να είστε σίγουροι ότι ο σύντροφός σας σας λέει την αλήθεια και δεν μπορείτε να πιστέψετε τις υποσχέσεις του.

Έλεγχος και απομόνωση

Αυτή η συμπεριφορά περιλαμβάνει τον έλεγχο του πού πηγαίνουν, βλέπουν και κάνουν οι άλλοι. Άλλα παραδείγματα περιλαμβάνουν, την απαίτηση των κωδικών κοινωνικής δικτύωσης, τον έλεγχο των μηνυμάτων κειμένου και τη χρήση εκφοβισμού ή εξαναγκασμού. Η συναισθηματική, λεκτική και σωματική κακοποίηση είναι επίσης μια μορφή ελέγχου.

Όταν κάποιος σας κρατά μακριά από φίλους, οικογένεια ή άλλους ανθρώπους, σας απομονώνει. Αυτή η συμπεριφορά συχνά ξεκινά αργά με κάποιον που σας ζητά να περάσετε περισσότερο 1: 1 χρόνο μαζί του, αλλά μπορεί αργότερα να κλιμακωθεί σε απαιτήσεις να μην βλέπετε συγκεκριμένα άτομα. Συχνά, θα σας ζητήσει να επιλέξετε μεταξύ αυτού και των φίλων σας, θα επιμείνει να περάσετε όλο το χρόνο σας μαζί του ή θα σας κάνει να αμφισβητήσετε τη δική σας κρίση για τους φίλους και την οικογένειά σας. Εάν βιώνετε απομόνωση, μπορεί να καταλήξετε να αισθάνεστε ότι εξαρτάστε από τον σύντροφό σας για αγάπη, χρήματα ή αποδοχή.

Αν παρατηρήσετε κάποια από αυτά τα σημάδια σε μια σχέση ή ένας σύντροφος μιλάει για αυτά, αξίζει να θυμηθείτε ότι "όλοι ερχόμαστε από την παιδική μας ηλικία", αλλά ως ενήλικας πρέπει να αρχίσετε να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τη δική σας ζωή. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να αλλάξετε ανεπιθύμητες συμπεριφορικές συνήθειες.

Δεν χρειάζεται να κατηγορείτε τον σύντροφό σας, τον εαυτό σας ή τους γονείς σας, εάν τα πράγματα δεν πάνε ομαλά. Η καλύτερη λύση είναι να μιλήσετε μεταξύ σας και να σκεφτείτε τι μπορείτε να αλλάξετε στη συμπεριφορά σας. Εάν είναι απαραίτητο, είναι δυνατόν να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικών (σύμβουλοι ζευγαριών, οικογενειακοί θεραπευτές κ.λπ.).

Όταν σκέφτεστε ένα παιδί, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει σταθερότητα, ειρήνη και αρμονία στη σχέση σας.

2. Κύριες έρευνες/ μελέτες που αφορούν τις σχέσεις

2.1. Συμπεράσματα σχετικά με τις αρνητικές πτυχές των συμπεριφορών των μελλοντικών γονέων αναφορικά με τις σχέσεις και τον αντίκτυπο στην υγεία των παιδιών

Υπάρχουν πολλές μελέτες που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής κατάστασης της μητέρας και της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η οποία με τη σειρά της σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τις σχέσεις ζευγαριού, την ποιότητα του τοκετού και την ψυχική και σωματική υγεία του παιδιού.

Σε μία από τις έρευνες παρουσιάζονται σημαντικά στοιχεία ότι η συναισθηματική κατάσταση της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού. Αυτό οφείλεται στην επίδραση του μεταβαλλόμενου περιβάλλοντος της μήτρας στην ανάπτυξη του εμβρύου κατά τη διάρκεια διαφορετικών ευαίσθητων περιόδων. Αυτή η επίδραση συνεχίζει στα παιδιά με την πάροδο του χρόνου και στην ενήλικη ζωή.

Είναι αναμφίβολα σημαντικό για τη σωματική υγεία του μωρού, εάν μεγαλώσει άσχημα στη μήτρα. Θα έχει μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξει διάφορες ασθένειες αργότερα στη ζωή του και να επηρεαστεί η νευρολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου του.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης στο εμβρυϊκό υγρό συνδέθηκαν αργότερα με χαμηλότερη γνωστική λειτουργία στο παιδί. Το άγχος της μητέρας αλλάζει επίσης τη λειτουργία του πλακούντα. Η ποσότητα του ενζύμου που αποικοδομεί την κορτιζόλη μειώνεται, περισσότερη κορτιζόλη διέρχεται από τον πλακούντα και επηρεάζει την ανάπτυξη του μωρού.

Μια άλλη μελέτη δείχνει συγκεντρωτικά στοιχεία ότι το προγεννητικό στρες της μητέρας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων στο παιδί.

Η ποιότητα των σχέσεων της οικογένειας ή του ζευγαριού, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης (π.χ. παροχή αγάπης, προσοχής, ενδιαφέροντος και φροντίδας) και του άγχους (π.χ. καβγάδες, κριτική, υπερβολικές απαιτήσεις), μπορούν να επηρεάσουν την ψυχοσωματική κατάσταση μέσω ψυχοκοινωνικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών οδών. Οι στρεσογόνοι παράγοντες και η υποστήριξη είναι βασικά συστατικά της θεωρίας της διαδικασίας του στρες, υποστηρίζοντας ότι το άγχος μπορεί να μειώσει την ψυχική υγεία, ενώ η υποστήριξη μπορεί να χρησιμεύσει ως προστατευτικός πόρος.

Μελέτες δείχνουν ξεκάθαρα ότι το άγχος υπονομεύει την υγεία και την ευημερία, και οι πιέσεις στις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός τύπος άγχους. Το άγχος στις σχέσεις μπορεί επίσης να οδηγήσει σε συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία ως μηχανισμοί αντιμετώπισης του άγχους. Το άγχος της καταπιεσμένης σχέσης μπορεί να οδηγήσει σε φυσιολογικές διεργασίες που επηρεάζουν την ανοσοποιητική λειτουργία, το καρδιαγγειακό σύστημα και αυξάνουν τον κίνδυνο για κατάθλιψη, ενώ οι θετικές σχέσεις σχετίζονται με χαμηλότερο αλλοστατικό φορτίο (δηλ. «Φυσιολογική φθορά» στο σώμα που συσσωρεύεται από το άγχος). Σαφώς, η ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για την καλή ψυχοσωματική κατάσταση. Οι δυσαρεστημένες σχέσεις του ζευγαριού μπορεί να είναι ένας κρίσιμος προγνωστικός παράγοντας για τη συναισθηματική δυσφορία της μητέρας στην εγκυμοσύνη.

Η αγχωτική ή βασανιστική σχέση από τον σύζυγο, μπορεί να αυξήσει τις ψυχικές διαταραχές της γυναίκας κατά τη διάρκεια της κύησης. Ουσιαστικά, οι κακές συζυγικές σχέσεις είναι ο πιο σταθερός παράγοντας που επηρεάζει το άγχος και άλλα προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχολογική υγεία στην κύηση.

Η μη ύπαρξης στοργής ανάμεσα στον οικογενειακό κύκλο και γενικά, η διαταραχή στις συζυγικές σχέσεις μπορεί να αυξήσει το άγχος, την αποστροφή της εγκυμοσύνης.

Το άγχος που γεννιέται κατά την εγκυμοσύνη είναι υψηλό και μπορεί να δημιουργήσει σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα κατά τη διάρκεια της κύησης και ακόμη και μετά τον τοκετό.

Επίσης, μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στο έμβρυο και στο νεογέννητο μωρό και αυτές οι επιπλοκές μπορούν να επηρεάσουν το μέλλον του παιδιού.

Το άγχος που 'γεννιέται' κατά την εγκυμοσύνη έχει αντίστροφες συνέπειες για την υγεία της μητέρας και του νεογέννητου βρέφους της, όπως, πρόωρο τοκετό, χαμηλότερο βάρος γέννησης, αυξημένη ναυτία και έμετο, υψηλότερο κίνδυνο προεκλαμψίας, χαμηλότερο Apgar σκορ, νευρολογικές διαταραχές, γνωστικές διαταραχές και προβλήματα συμπεριφοράς/συναισθήματος.

Υπάρχουν γνωστά στοιχεία που συνδέουν το προγεννητικό ψυχοκοινωνικό στρες και την κοινωνική υποστήριξη στην περιγεννητική υγεία της μητέρας και του βρέφους. Αυτό αποδεικνύεται επίσης από μια μελέτη σχετικά με τη συγκρουσιακή συμπεριφορά των ζευγαριών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ως προγνωστικό στοιχείο των επακόλουθων γεννήσεων. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία των αλληλεπιδράσεων των ζευγαριών στην πρόβλεψη του άγχους των γονέων και των γεννήσεων.

Η αρνητική συγκρουσιακή συμπεριφορά σχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά κινδύνου γέννησης και αντίστροφα, η θετική συγκρουσιακή συμπεριφορά σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο γέννησης. Ομοίως, η πιο αρνητική συγκρουσιακή συμπεριφορά προέβλεψε υψηλότερο μητρικά αναφερόμενο άγχος γέννησης, ενώ η θετική συμπεριφορά σύγκρουσης προέβλεψε χαμηλότερο πατρικά αναφερόμενο άγχος γέννησης.

Αυτά τα αποτελέσματα έχουν σημαντικές κλινικές επιπτώσεις για πιθανές παρεμβάσεις στο ζευγάρι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, που μπορούν να διαμορφώσουν την εμβρυϊκή ανάπτυξη, τις ωδίνες του τοκετού και την εμπειρία της γέννα και να επηρεάσουν την υγεία του παιδιού και της οικογένειας.

Μια ακόμη μελέτη δείχνει το προγεννητικό άγχος των γονέων που σχετίζεται με προβλήματα συμπεριφοράς στα νήπια. Οι συναισθηματικές διαμάχες των μελλοντικών γονέων προβλέπουν συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα σε παιδιά 2 ετών, δείχνει νέα έρευνα. Η ίδια μελέτη αποκαλύπτει, για πρώτη φορά, ότι η σύγκρουση μεταξύ του ζευγαριού βοηθά στην εξήγηση συναισθηματικών προβλημάτων σε πολύ μικρά παιδιά.

Υπάρχουν συσσωρευτικά στοιχεία ότι το προγεννητικό στρες της μητέρας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων στο παιδί. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατάθλιψη και το άγχος της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συνδέονται με την αλλοιωμένη ιδιοσυγκρασία του βρέφους και τη συμπεριφορική αγχωτική αντιδραστικότητα. Αυτές οι τροποποιημένες αποκρίσεις των βρεφών μπορεί να είναι ένας δείκτης ευπάθειας για την ανάπτυξη

ψυχοπαθολογιών αργότερα στη ζωή. Επίσης, υπάρχει ένας μικρός αριθμός μελετών που δείχνουν έναν αυξημένο ψυχιατρικό κίνδυνο κατά τη μετέπειτα παιδική ηλικία και την εφηβεία.

Μελέτη που διεξάχθηκε σε δύο οικονομικά και εθνικά διαφορετικές περιοχές ανέδειξε υψηλότερα επίπεδα προγεννητικού άγχους, κατάθλιψης και καπνίσματος μεταξύ των εγκύων που αναφέραν χαμηλή υποστήριξη από τους συντρόφους τους.

2.2. Συμπεράσματα σχετικά με τις θετικές συμπεριφορές που αφορούν τις σχέσεις και τον αντίκτυπο στην υγεία των παιδιών

Μια μεγάλη μελέτη για τη συμπεριφορά δείχνει ότι η ζεστασιά των γονικών σχέσεων συμβάλλει σε ένα θετικό αποτέλεσμα γέννησης και καλύτερη υγεία για το παιδί.

Οι υγιείς σχέσεις μπορεί να επιφέρουν κοινωνική υποστήριξη, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και να προωθήσουν πιο υγιείς συμπεριφορές γενικά και στην αντιμετώπιση του άγχους. Όπως δείχνουν οι παραπάνω μελέτες, είναι πολύ σημαντικό να μειωθεί το άγχος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η αμοιβαία υποστήριξη μπορεί να παρέχει το μέσο για την αντιμετώπιση των επιζήμιων επιπτώσεων των στρεσογόνων παραγόντων στην ψυχοσωματική κατάσταση και επίσης, να συμβάλει στην ευημερία αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση που συνεπάγεται πιο θετικές απόψεις για τον εαυτό του. Όσοι λαμβάνουν υποστήριξη από αγαπημένα τους πρόσωπα μπορεί να νιώθουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτή η αυξημένη αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι μια ψυχολογική πηγή, που ενθαρρύνει την αισιοδοξία, το θετικό συναίσθημα και την καλύτερη ψυχική υγεία. Το ζευγάρι μπορεί, επίσης, να ρυθμίζει τη συμπεριφορά ο ένας του άλλου (δηλαδή κοινωνικό έλεγχο), να παρέχει πληροφορίες και ενθάρρυνση για να συμπεριφέρεται με πιο υγιείς τρόπους.

Όσο πιο ικανοποιημένες είναι οι σχέσεις, τόσο χαμηλότερο είναι το άγχος της εγκυμοσύνης, όπου η σχέση σηματοδοτεί τον καθοριστικό ρόλο του συντρόφου στην τροποποίηση ή επιδείνωση του άγχους κύησης.

Η εγκυμοσύνη θα είναι η ώρα για την καλλιέργεια σχέσεων, λόγω των συναισθηματικών και σωματικών αλλαγών που θα περάσετε και οι δύο και τους νέους ρόλους που σκέφτεστε.

Η επικοινωνία είναι ένας σημαντικός τρόπος για να καλλιεργήσετε υγιείς σχέσεις στην εγκυμοσύνη.

Αυτή περιλαμβάνει:

- Συζητήσετε μεταξύ σας για το πώς αισθάνεστε και οι δύο για την εγκυμοσύνη και τι να περιμένετε - τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Προσπαθήστε να μιλήσετε με τρόπο που να εξηγεί την άποψή σας, όχι να επικρίνετε αυτά που είπε ο σύντροφός σας.
- Μοιραστείτε τις ελπίδες και τα όνειρά σας για την οικογένεια και το ποιες τελετουργίες και παραδόσεις είναι σημαντικές και για τους δυο σας.
- Μιλήστε για τα γονικά σας στυλ. Εάν τα στυλ σας αποδειχθούν διαφορετικά, ίσως χρειαστεί να εργαστείτε για την εξεύρεση συμβιβασμού.
- Ανοιχτή και ειλικρινής κοινοποίηση σχετικά με τις σεξουαλικές σας ανάγκες για να αποφύγετε παρεξηγήσεις.
- Προσεκτική και συναισθηματική ακρόαση ο ένας του άλλου. Καλή ακρόαση είναι να αφήσετε τον σύντροφό σας να ολοκληρώσει τη συζήτηση πριν μιλήσετε. Μπορείτε επίσης να κάνετε ερωτήσεις για να ελέγξετε αν καταλαβαίνετε τι λέει ο σύντροφός σας.

Μερικά παραδείγματα θετικών συμπεριφορών που μπορούν να βοηθήσουν στην αλλαγή και τη βελτίωση των σχέσεων:

➤ Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας

Η συζήτηση για τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας μπορεί να είναι δύσκολη. Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν να αρχίσουν να σας καταλαβαίνουν σε βαθύ επίπεδο μόνο, αν μοιραστείτε τα συναισθήματά σας μαζί τους. Προσπαθήστε να εκφραστείτε. Όταν δεν θέλετε να μιλήσετε, χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο για να εξερευνήσετε τα συναισθήματα που δυσκολεύεστε να επικοινωνήσετε. Αυτό θα σας δώσει λίγο χρόνο για να σκεφτείτε μέχρι να είστε έτοιμοι να μιλήσετε για αυτό.

➤ Χτίστε εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη είναι το ασφαλές συναίσθημα που σας επιτρέπει να είστε ευάλωτοι με ένα άλλο άτομο, χωρίς φόβο κρίσης, εγκατάλειψης ή προδοσίας. Υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές κατά τη διάρκεια μιας σχέσης όπου η εμπιστοσύνη μπορεί να καλλιεργηθεί και να ενισχυθεί π.χ όταν κάποιος εκφράζει την ανάγκη για συναισθηματική σύνδεση ή υποστήριξη κατά τη διάρκεια διαφωνιών και όταν συζητά μια σύγκρουση από το παρελθόν. Το να ακούτε βαθιά τον σύντροφό σας αυτές τις στιγμές μπορεί να ανοίξει το δρόμο για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να είστε πιο ανοιχτοί και να υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον.

➤ Ακούστε βαθιά

Ένας από τους καλύτερους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δείξετε στον σύντροφό σας πόσο πολύ τον νοιάζεστε είναι να τον ακούτε με ανοιχτό μυαλό και πλήρη προσοχή. Κλείστε την τηλεόραση και αφαιρέστε τους περισπασμούς. Κάντε επαφή με τα μάτια και προσπαθήστε να ακούσετε τι λέει το άτομο, χωρίς να αφήσετε τις δικές σας κρίσεις να μπουν στη μέση.

Η δημιουργία ενός ‘ανοιχτού χώρου’ μας επιτρέπει να κατανοήσουμε πλήρως τους άλλους για αυτό που είναι. Αυτό μπορεί να μας κάνει καλύτερους επικοινωνητές και να αυξήσει το επίπεδο εμπιστοσύνης και άνεσης στη σχέση.

➤ **Να είστε ευαίσθητοι**

Παρόλο που η ιδέα του να είσαι ευαίσθητος εκθέτοντας τον εαυτό σου συναισθηματικά σε άλλο άτομο μπορεί να ακούγεται τρομακτική, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη ισχυρών σχέσεων με τους άλλους. Χωρίς να ανοιχτούμε πραγματικά σε άλλο άτομο, δεν είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε δεσμούς πλήρους εμπιστοσύνης και οικειότητας. Η ευαισθησία κρατά στενές σχέσεις μαζί. Μπορείτε να είστε ευαίσθητοι μοιράζοντας τα συναισθήματά σας, ακόμη και όταν νιώθετε άβολα - για παράδειγμα, λέγοντας σε έναν φίλο σας ότι χρειάζεστε κάποιον να σας ακούσει ή επιτρέποντας στον εαυτό σας να κλάψει, όταν περιγράφετε μια δύσκολη περίοδο στη ζωή σας.

➤ **Να διαχειρίζεστε τη σύγκρουση**

Η διαχείριση των συγκρούσεων είναι μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για τη διατήρηση υγιών σχέσεων. Αυτό περιλαμβάνει σαφή και ανοιχτή επικοινωνία, αμοιβαίο σεβασμό, κοινή εξερεύνηση, προσανατολισμό στη συλλογική επίλυση προβλημάτων και δέσμευση για επίλυση. Η διαχείριση των συγκρούσεων περιλαμβάνει την ανάλυση μιας κατάστασης και την ανάπτυξη μιας λύσης που ικανοποιεί τις ανάγκες όλων των ενδιαφερομένων. Θυμηθείτε να ακούτε ενεργά και να μιλάτε με δίκαιο και ισορροπημένο τρόπο. Αν σας κυριεύσει ο θυμός, προσπαθήστε να τον απομακρύνετε, ώστε να προσεγγίσετε την κατάσταση λιγότερο αντιδραστικά.

➤ **Μην στερεοτυπείτε**

Σε κάθε δεδομένη ομάδα, υπάρχει μια πολύ μεγάλη παραλλαγή λόγω της ατομικής μοναδικότητας. Το φύλο, η ηλικία και τα πολιτιστικά στερεότυπα είναι κοινά στην κοινωνία μας. Μην χρησιμοποιείτε δηλώσεις όπως το:

«Ω, καλά αυτός είναι ένα παιδί».

«Φυσικά και νιώθει έτσι, είναι γυναίκα!»

«Είναι πολύ γέρος για αυτό!»

➤ **Βάλτε τη σχέση σας πρώτα**

Μην επιτρέπετε στις εργασιακές ευθύνες και τις επιχειρήσεις να μετατοπίζουν τη σχέση στο παρασκήνιο.

➤ **Εξασκηθείτε στην ευγνωμοσύνη**

Η ευγνωμοσύνη είναι ένα από τα πιο προσιτά θετικά συναισθήματα και τα αποτελέσματά της μπορούν να ενισχύσουν τις στενές σχέσεις και αυτή η θετική ώθηση γίνεται αισθητή και από τα δύο μέρη – απ’ αυτόν που εκφράζει την ευγνωμοσύνη και απ’ αυτόν που την λαμβάνει. Το να

θυμάστε να λέτε «ευχαριστώ», όταν ένας φίλος σας ακούει ή ο σύζυγός σας σας φέρνει ένα φλιτζάνι καφέ μπορεί να ξεκινήσει μια ανοδική πορεία εμπιστοσύνης, εγγύτητας και στοργής.

➤ **Μάθετε να συγχωρείτε**

Είναι φυσιολογικό να προκύπτουν διαφωνίες ή προδοσία στις σχέσεις, αλλά η επιλογή σας για το πώς να χειριστείτε τον πόνο μπορεί να έχει ισχυρό αντίκτυπο στη διαδικασία επούλωσης. Η επιλογή συγχώρεσης μπορεί να επιφέρει ποικίλα οφέλη, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

➤ **Να είστε συμπονετικοί**

Η συμπόνια είναι η προθυμία να είσαι ανοιχτός στον εαυτό σου και στους άλλους, ακόμη και σε οδυνηρούς καιρούς, με μια ήπια, χωρίς κρίση στάση. Όταν αισθάνεστε συμπονετικοί έναντι ενός άλλου ατόμου - είτε πρόκειται για ρομαντικό σύντροφο, φίλο, συγγενή ή συνάδελφο- ανοίγετε τις πύλες για καλύτερη επικοινωνία και ισχυρότερο δεσμό.

➤ **Αποδεχτείτε το άλλο άτομο όπως είναι**

Μην νομίζετε ότι αυτός/η πρέπει να αλλάξει για να σας ευχαριστήσει.

➤ **Ισορροπήστε τον κοινωνικό και τον ατομικό σας χρόνο**

Προγραμματίστε χρόνο για κοινές δραστηριότητες και αφήστε ο ένας τον άλλον να συναντήσει τους φίλους ή τους συγγενείς σας ή να περάσετε χρόνο μόνοι σας.

Η φροντίδα για την ποιότητα των σχέσεων είναι μια πολύ σημαντική και πολύτιμη συμβολή στην ευημερία της οικογένειάς σας και στην ψυχο-συναισθηματική και σωματική υγεία του μελλοντικού παιδιού σας, και έτσι στην κοινή ευτυχία.

Είναι πιθανό να βρείτε διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας με το μωρό σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, οι οποίοι θα παρέχουν χαρά και ευχάριστες στιγμές σε όλους σας. Αυτές είναι διάφορες θεραπείες τέχνης, θεραπεία αφήψ, θεραπεία κίνησης και χορού, μουσικοθεραπεία και πολλά άλλα.

Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι να γεννηθεί το μωρό σας για να συνδεθείτε μαζί του. Η εγκυμοσύνη μπορεί να είναι η τέλεια στιγμή για να αρχίσετε να συνδέεστε με το μωρό σας, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξή του, όταν αυτό γεννηθεί.

Η δημιουργία δεσίματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πιθανή, λόγω της ανάπτυξης των αισθήσεων του μωρού- εμβρύου:

- 18 εβδομάδες – το έμβρυο αρχίζει να ακούει τους ήχους του σώματος της μητέρας, όπως καρδιακούς παλμούς και γουργούρισμα στομάχου
- 22 εβδομάδες- ανοίγει τα μάτια του και βλέπει φως.
- 26 εβδομάδες - μπορεί να αντιδράσει σε θορύβους μέσα και έξω από το σώμα της μητέρας και μπορεί να ηρεμήσει από τον ήχο της φωνής της. Ο εξωτερικός θόρυβος που ακούει το μωρό μέσα στη μήτρα είναι περίπου η μισή ένταση που εμείς ακούμε. Ωστόσο, το αγέννητο μωρό μπορεί ακόμα να τρομάζει και να κλαίει, εάν εκτίθεται σε ξαφνικό δυνατό θόρυβο.
- 26 εβδομάδες- μπορεί να κινηθεί ως απάντηση στο τρίψιμο ενός χεριού στην κοιλιά της μητέρας.
- 32 εβδομάδες - μπορεί να αρχίσει να αναγνωρίζει ορισμένους ήχους φωνηέντων από τη γλώσσα σας και μπορεί να θυμάται τη μουσική που παίζετε σ' αυτό, ενώ είναι στη μήτρα.

Επικοινωνία και δέσιμο με το μωρό σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

- Μιλήστε και τραγουδήστε στο μωρό σας, γνωρίζοντας ότι μπορεί να σας ακούσει.
- Παίξτε μουσική που μιμείται έναν καρδιακό παλμό περίπου 60 χτύπους ανά λεπτό, όπως νανουρίσματα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε χαρούμενη ή ηρεμιστική κλασική μουσική και χαλαρωτική μουσική.
- Αγγίξτε απαλά και τρίψτε την κοιλιά σας ή κάντε μασάζ.
- Ανταποκριθείτε στις κλωτσιές του μωρού σας, σπρώξτε το απαλά ή τρίψτε την κοιλιά εκεί που έγινε η κλωτσιά και δείτε, αν υπάρχει ανταπόκριση.
- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να προβληματιστεί, να κάνετε μια βόλτα ή να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο και να σκεφτείτε το μωρό σας. Μπορεί να σας αρέσει να γράφετε ένα ημερολόγιο ή ιστορίες στο μωρό για αυτό που βιώνετε.

Η σύνδεση με το παιδί θα βοηθήσει να βιώσετε τη διαδικασία του τοκετού πιο συνειδητά, πράγμα που θα οδηγήσει σε ένα θετικό αποτέλεσμα γέννησης.

3. Συστάσεις (ΠΟΥ) Παραδείγματα παρεμβάσεων που βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία

Όλο και περισσότερο, η σημασία της σχέσης του ζευγαριού έχει αναγνωριστεί σε σχέση με την ψυχική υγεία και την ευημερία των συντρόφων, των παιδιών και της ευρύτερης οικογένειας. Η κίνηση να συμπεριληφθεί η σχέση ζευγαριού ως βασική πτυχή της ζωής υποστηρίζεται από μια ευρεία βάση τεκμηρίων.

4. Πώς μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά- ο ρόλος των επαγγελματιών

Διαφορετικά είδη επαγγελματιών (ειδικοί υγειονομικής περίθαλψης, εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί, μέσα ενημέρωσης και άλλοι σε επαφή με νέους) μπορούν να διαδώσουν ευρέως πληροφορίες, μεταξύ των νέων, για τη σημασία των υπεύθυνων συμπεριφορών στις προσωπικές σχέσεις και τη δημιουργία της επόμενης γενιάς, καθώς και για την υποστήριξη και την βοήθεια στην περιοχή.

Η αρνητική συμπεριφορά διαμάχης σχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά κινδύνου γέννησης και αντίστροφα, η θετική συμπεριφορά διαμάχης σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο γέννησης. Ομοίως, η πιο αρνητική συμπεριφορά διαμάχης προέβλεπε υψηλότερο άγχος γέννησης, ενώ η θετική συμπεριφορά διαμάχης προέβλεπε χαμηλότερο άγχος γέννησης.

Αυτά τα αποτελέσματα έχουν σημαντικές κλινικές επιπτώσεις για πιθανές παρεμβάσεις στο ζευγάρι, πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, που μπορούν να διαμορφώσουν την εμβρυϊκή ανάπτυξη, τις ωδίνες τοκετού και την εμπειρία της γέννησης και να επηρεάσουν την υγεία του παιδιού και της οικογένειας.

Οι επαγγελματίες μπορούν να παρέχουν ομάδες για καλύτερη κατανόηση των σχέσεων, ομάδες αυτογνωσίας, συμβουλευτική ατόμου και ζευγαριού, επικοινωνιακή εκπαίδευση, διαχείριση άγχους, οικογενειακό προγραμματισμό, μαθήματα για μελλοντικούς γονείς και μια ποικιλία άλλων ευκαιριών για να βοηθήσουν τους νέους να προετοιμαστούν για το μελλοντικό γονικό τους ρόλο. Η εκπαίδευση των δεξιοτήτων επικοινωνίας έχει ως αποτέλεσμα την αποτελεσματικότητα της οικογένειας σε θέματα, όπως επίλυση προβλημάτων, επικοινωνίες, ρόλοι, συναισθηματική σχέση ή ενδοκοινοποίηση, έλεγχος συμπεριφοράς και γενική λειτουργία της οικογένειας.

Όσο πιο θετική αλληλεπίδραση μεταξύ του ζευγαριού, τόσο υψηλότερες είναι οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και διαπραγμάτευσης, ενώ όσο υψηλότερες είναι οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ του, τόσο λιγότερες είναι οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και διαπραγμάτευσης.

Η εκπαίδευση των δεξιοτήτων επικοινωνίας έχει αναγνωριστεί ως η πιο αποτελεσματική μέθοδος για να κάνει πιο στενές τις συζυγικές σχέσεις, επειδή το βάθος της οικειότητας που δημιουργείται μεταξύ δύο ατόμων εξαρτάται από την ικανότητά τους να μεταφέρουν σκέψεις, συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα. Εάν το ζευγάρι μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματα ο ένας του άλλου πιο άνετα και να εκφράσει τις απαιτήσεις του χωρίς φόβο και παρεξήγηση, μέσω επικοινωνιακής εκπαίδευσης, αναμφίβολα, θα έρθει κοντά στη σχέση του ενισχύοντας όλες τις διαστάσεις της ζωής του.

5. Εκπαίδευση για μελλοντικούς γονείς/πληθυσμό για έναν υγιεινό τρόπο ζωής σχετικά με τις σχέσεις και γενικά - ο ρόλος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, της κοινότητας και των σχολείων/ Πώς μπορούν να διαδοθούν πληροφορίες;

Λαμβάνοντας υπόψη τα συμπεράσματα όλων των προαναφερθέντων μελετών σχετικά με τον αντίκτυπο της ποιότητας της σχέσης στην ποιότητα του τοκετού και την υγεία της μητέρας και του παιδιού, είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθούν οι νέοι για αυτό.

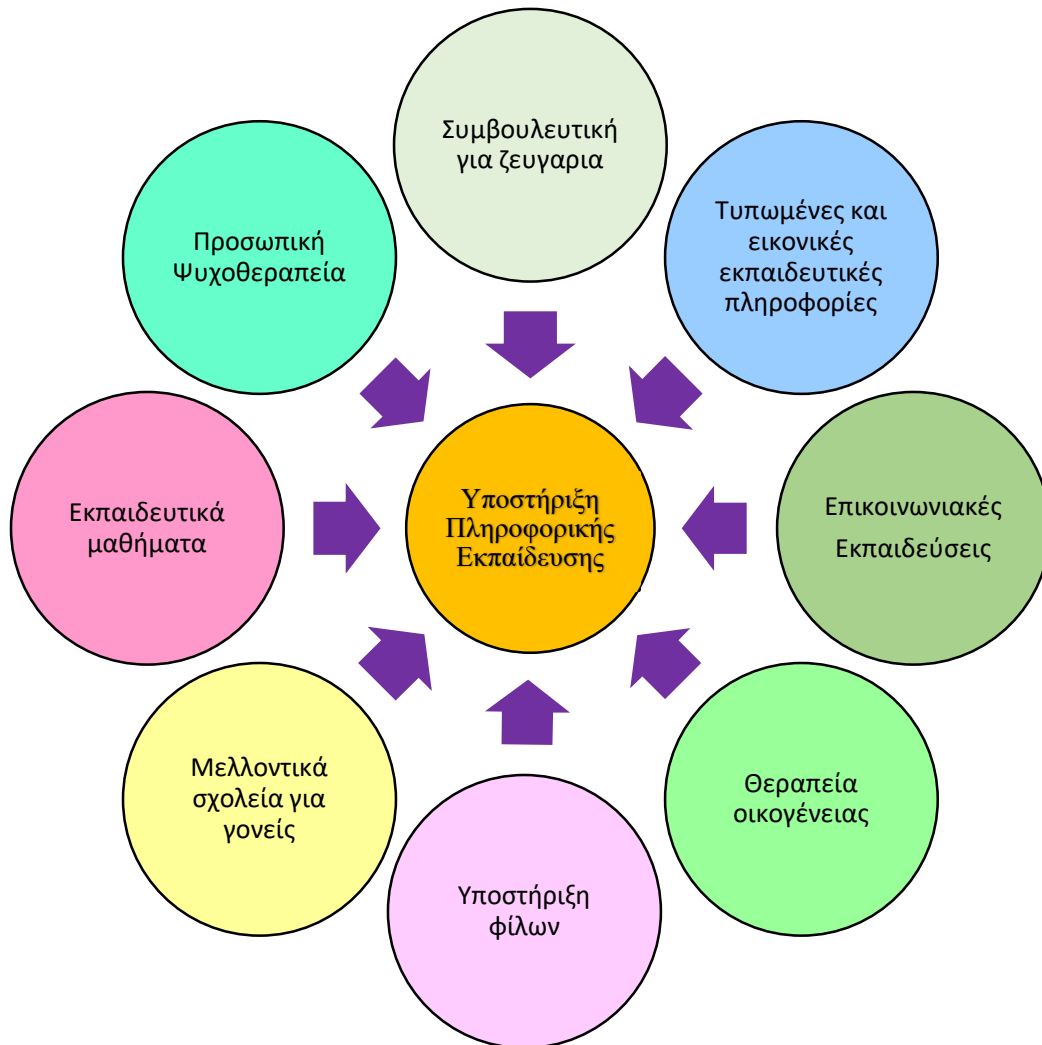
Τα αποτελέσματα των μελετών καταδεικνύουν ότι το πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης για ζευγάρια, που επικεντρώνεται στην ενίσχυση της αμοιβαίας υποστήριξης και με προληπτικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία της μητέρας, μπορεί να μειώσει τη συχνότητα εμφάνισης προβλημάτων γέννησης μεταξύ των γυναικών με αυξημένο κίνδυνο. Τέτοιες βελτιώσεις στα αποτελέσματα των γεννήσεων θα μπορούσαν να μεταφραστούν σε ουσιαστικές μειώσεις στο δημόσιο και προσωπικό κόστος υγείας.

Τα σχολικά προγράμματα πρέπει να περιλαμβάνουν θέματα σχετικά με τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, τον υγιεινό τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένων των υγιών σχέσεων και την κατανόηση του αντίκτυπου της σχέσης του ζευγαριού στην ψυχική και σωματική υγεία του μελλοντικού παιδιού.

Οι πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες υποστήριξης και βοήθειας για τους μελλοντικούς γονείς θα πρέπει να είναι ευρέως διαθέσιμες. Οι πληροφορίες σχετικά με τα κέντρα υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά τους προγράμματα θα πρέπει να αναρτώνται στους δικτυακή πλατφόρμα των δήμων και σε άλλους ιστότοπους στους οποίους συμμετέχουν νέοι. Έντυπες και οπτικές πληροφορίες σχετικά με τα κέντρα υποστήριξης της οικογένειας και τις προσφορές τους πρέπει να τοποθετούνται σε διάφορους χώρους συγκεντρώσεων και εκδηλώσεων.

Μελέτη που διεξάχθηκε σε δύο οικονομικά και εθνικά διαφορετικές περιοχές αναδεικνύει υψηλότερα επίπεδα προγεννητικού άγχους, κατάθλιψης και καπνίσματος μεταξύ των εγκύων που

αναφέρουν χαμηλή υποστήριξη από τους συντρόφους τους . Η υποστήριξη των συντρόφων μπορεί να είναι ένας σημαντικός και δυνητικά τροποποιήσιμος στόχος για παρεμβάσεις βελτίωσης των αποτελεσμάτων της εγκυμοσύνης. Αυτό επιβεβαιώνει την ανάγκη για ευρεία διάδοση εκπαιδευτικών πληροφοριών.



Εκπαίδευση για τους μελλοντικούς γονείς

Έρευνες δείχνουν ότι η εκπαίδευση των γονέων είναι πράγματι ένας σπουδαίος και σημαντικός μοναδικός προγνωστικός δείκτης των επιτευγμάτων των παιδιών. Για παράδειγμα, σε μια ανάλυση δεδομένων από αρκετές αναπτυξιακές μελέτες μεγάλης κλίμακας διεξάχθηκε το συμπέρασμα ότι, η εκπαίδευση της μητέρας συνδέθηκε σημαντικά με τα πνευματικά αποτελέσματα των παιδιών ακόμη και μετά τον έλεγχο μιας ποικιλίας άλλων κοινωνικοοικονομικών δεικτών, όπως το εισόδημα των νοικοκυριών. Υπάρχουν άμεσες επιδράσεις της εκπαίδευσης των γονέων, αλλά όχι του εισοδήματος, στις τυποποιημένες βαθμολογίες επιδόσεων των Ευρωπαϊκόαμερικανών παιδιών.

Τόσο η εκπαίδευση των γονέων όσο και το εισόδημα άσκησαν έμμεσες επιδράσεις στις συμπεριφορές που ευνοούν τα επιτεύγματά των γονέων, και στη συνέχεια τα επιτεύγματα των παιδιών, σύμφωνα με τις εκπαιδευτικές προσδοκίες των γονέων τους.

Η εκπαίδευση των γονέων και τα πρότυπα αλληλεπίδρασης με την οικογένεια κατά την παιδική ηλικία μπορεί επίσης να συνδέονται άμεσα με την ανάπτυξη της ακαδημαϊκής επιτυχίας του παιδιού και με στάσεις προσανατολισμένες στα επιτεύγματα. Στο γενικό πλαίσιο κοινωνικής μάθησης και κοινωνικο-γνωστικού πλαισίου, η συμπεριφορά διαμορφώνεται εν μέρει μέσω παρατηρητικών και άμεσων μαθησιακών εμπειριών. Αυτές οι εμπειρίες οδηγούν στο σχηματισμό εσωτερικών γνωστικών σεναρίων, αξιών και πεποιθήσεων που καθοδηγούν και διατηρούν τη συμπεριφορά με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με τον Eccles, αυτή η γνωστική διαδικασία ευθύνεται για την εμφάνιση και την επιμονή συμπεριφορών που σχετίζονται με το επίτευγμα και τελικά με την επιτυχή επίτευξη. Το πλαίσιο του Eccles δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη σημασία των προσδοκιών των παιδιών για επιτυχία, με τους γονείς να αναλαμβάνουν το ρόλο των «κοινωνικοποιητών προσδοκίας».

Έτσι, για παράδειγμα, ένα παιδί εκτεθειμένο σε γονείς που διαμορφώνουν συμπεριφορές προσανατολισμένες σε επιτεύγματα (π.χ. απόκτηση προχωρημένων τίτλων · συχνά διάβασμα · ενθάρρυνση μιας ισχυρής ηθικής εργασίας) και παρέχουν ευκαιρίες προσανατολισμένες στην επίτευξη (π.χ. εκδρομές σε βιβλιοθήκες και μουσεία · εμπλουτισμένα προγράμματα μετά το σχολείο, εκπαιδευτικά βιβλία και βίντεο), θα πρέπει να αναπτύξει την καθοδηγητική πεποίθηση ότι το επίτευγμα πρέπει να εκτιμάται, να επιδιώκεται και να αναμένεται. Αυτή η πεποίθηση θα πρέπει στη συνέχεια να προωθήσει με τη σειρά της επιτυχημένα αποτελέσματα σε όλη την ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένης της αποφοίτησης λυκείου, της επιδίωξης τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και της απόκτησης επαγγελματιών υψηλού κύρους. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι υπάρχουν θετικές σχέσεις μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης των γονέων και των προσδοκιών των γονέων για την επιτυχία των παιδιών τους. Οι πιο μορφωμένοι γονείς ενθαρρύνουν ενεργά τα παιδιά τους να αναπτύξουν υψηλότερες προσδοκίες από τις δικές τους. Σημαντικά, από την άλλη πλευρά, μια ανασκόπηση διαπίστωσε ότι οι γονείς που βιώνουν δύσκολους οικονομικούς καιρούς έχουν παιδιά πιο απαισιόδοξα για το εκπαιδευτικό και το επαγγελματικό τους μέλλον ¹.

¹ Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill-Palmer quarterly (Wayne State University. Press)*, 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030>

6. Βιβλιογραφία

1. Bäckström C, Kåreholt I, Thorstensson S, Golsäter M, Mårtensson LB. Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sex Reprod Healthc.* 2018;17:56-64. doi:10.1016/j.srhc.2018.07.001
2. Anderson J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.00000000087>
3. Maccoby EE. Parenting and its effects on children: on reading and misreading behavior genetics. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:1-27. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.1
4. Grusec JE, Danyliuk T. Parents' Attitudes and Beliefs: Their Impact on Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <http://www.child-encyclopedia.com/parenting-skills/according-experts/parents-attitudes-and-beliefs-their-impact-childrens-development>.
5. Capron LE, Glover V, Pearson RM, et al. Associations of maternal and paternal antenatal mood with offspring anxiety disorder at age 18 years. *J Affect Disord.* 2015;187:20-26. doi:10.1016/j.jad.2015.08.012
6. af Klinteberg B, Almquist Y, Beijer U, Rydelius PA. Family psychosocial characteristics influencing criminal behaviour and mortality--possible mediating factors: a longitudinal study of male and female subjects in the Stockholm Birth Cohort. *BMC Public Health.* 2011;11:756. Published 2011 Oct 2. doi:10.1186/1471-2458-11-756
7. Thomas PA, Liu H, Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging.* 2017;1(3):igx025. doi:10.1093/geroni/igx025

8. Lutgendorf MA. Intimate Partner Violence and Women's Health. *Obstet Gynecol.* 2019;134(3):470-480. doi:10.1097/AOG.0000000000003326
9. Interventions for Preventing Unintended, Rapid Repeat Pregnancy Among Adolescents: A Review of the Evidence and Lessons From High-Quality Evaluations
10. Jeanne Shaheen, 09.04.2019. A bill to support empowerment, economic security, and educational opportunities for adolescent girls around the world, and for other purposes. Available from: <https://www.congress.gov/bill/116th-congress/senate-bill/1071>
11. Flavia Bustreo. We cannot fail to empower girls before they become women. Promoting health through the life-course. Available from: <https://www.who.int/life-course/news/commentaries/day-of-the-girl-commentary/en/>
12. Greene, M. E. and Stiefvater, E. (2019). Social and gender norms and child marriage: A reflection on issues, evidence and areas of inquiry in the field. ALIGN: London. Available from: https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align_child_marriage_thinkpiece.pdf
13. UNFPA (2010) Comprehensive sexuality education: Advancing human rights, gender equality and improved sexual and reproductive health. A report on an International Consultation to review Current Evidence and Experience, Bogota, Columbia. December 2010. Available from: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20and%20Improved%20SRH-1.pdf>
14. Chandra-Mouli V, Camacho AV, Michaud PA. WHO guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in developing countries. *J Adolesc Health.* 2013;52(5):517-522. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.002. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preventing_early_pregnancy_brief.pdf
15. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, U. S Department of Health and Human Services (HHS), 1999. Get organized: a guide to preventing teen pregnancy. Available from: <https://aspe.hhs.gov/system/files/pdf/174176/pch10.pdf>

16. Laurie L. Hornberger and COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Options Counseling for the Pregnant Adolescent Patient. *Pediatrics* September 2017, 140 (3) e20172274; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2274>. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/3/e20172274>
17. Hodgkinson, S., Beers, L., Southammakosane, C., & Lewin, A. (2014). Addressing the mental health needs of pregnant and parenting adolescents. *Pediatrics*, 133(1), 114–122. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0927>
18. Tokhi M, Comrie-Thomson L, Davis J, Portela A, Chersich M, Luchters S (2018) Involving men to improve maternal and newborn health: A systematic review of the effectiveness of interventions. *PLoS ONE* 13(1): e0191620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191620>
19. Siniša Franjić (2018) Adolescent Pregnancy is a Serious Social Problem. *J Gynecol Res Obstet* 4(1): 006-009. DOI: [10.17352/jgro.000049](https://doi.org/10.17352/jgro.000049) Available from: <https://www.peertechz.com/articles/JGRO-4-149.php>
20. Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill-Palmer quarterly* (Wayne State University. Press), 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030> Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853053/>