



Η 25^η Μαρτίου είναι μια σημαντική ημερομηνία για όλους τους Έλληνες, διότι γιορτάζουμε την απελευθέρωση της χώρας και την επανίδρυση του κράτους. Ως χριστιανοί ορθόδοξοι γιορτάζουμε την απόφαση της Παναγίας να δεχθεί να κυοφορήσει το θείο βρέφος. Πέρα από την κοινή ημερομηνία τι άλλο συνδέει τα δύο αυτά σημαντικά γεγονότα;

Η αξία της ελευθερίας
κρύβεται πίσω από αυτά με δύο διαφορετικές μορφές, την
εθνική
και την
ατομική
.

Πολλά έχουν γραφτεί για την ελευθερία και τις διαφορετικές μορφές της στη ζωή μας. Η σπουδαιότητα και η αξία της είναι ανυπολόγιστη και συνδέεται άμεσα με όλες τις υπόλοιπες αξίες και αρετές που έχει ο άνθρωπος. Η έλλειψή της σε οποιαδήποτε μορφή (εξωτερική ή εσωτερική) είναι ικανή να κάνει το άτομο μη λειτουργικό.

Αυτός που καταφέρνει να λειτουργεί ελεύθερα από ψυχολογικής άποψης είναι αυτός που βιώνει την καθημερινότητά του χωρίς άγχος, φόβο και ανασφάλεια. Ζει την κάθε στιγμή, αναπτύσσει ενδιαφέροντα και επικοινωνεί υπεύθυνα με τους άλλους. Αξιοποιεί δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο του και φυσικά σέβεται τα όρια τα δικά του αλλά και των άλλων.

Αντίθετα εκείνος που δεν το πετυχαίνει βασανίζεται από έλλειψη ψυχικής ηρεμίας και ισορροπίας. Η αρνητικότητα και οι δύσκολες εργασιακές συνθήκες σκλαβώνουν τον άνθρωπο. Η ουσιαστική διασκέδαση απουσιάζει από τη ζωή του και η κόπωση είναι καθημερινός του σύντροφος.

Κόντρα στο κάλεσμα των καιρών που η απάθεια και η αδιαφορία πρωταγωνιστούν οι γονείς με το παράδειγμά τους μπορούν να διδάξουν την ελευθερία εύκολα και απλά.

• Η σαφής οριοθέτηση στην οικογένεια μαθαίνει στα παιδιά τα όρια μέσα στα οποία μπορούν να κινηθούν ελεύθερα και τα αποτρέπει από την παραβατική συμπεριφορά.

• Η διαδικασία της ενθάρρυνσης τα βοηθά να καλλιεργήσουν και να ενισχύσουν το δικαίωμα της δικής τους προσωπικής γνώμης.

• Η υψηλή αυτοεκτίμηση τους δίνει τη δύναμη που χρειάζονται για να εκφράζονται και να επιχειρηματολογούν πάνω στην άποψή τους.

• Η συναισθηματική νοημοσύνη ανοίγει το δρόμο προς την συναισθηματική και ψυχική ελευθερία.

• Η βίωση θετικών συναισθημάτων βοηθά στην ουσιαστική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.

• Η εξάσκηση στη διαφορετικότητα τα βοηθά στην ανακάλυψη της αυθεντικότητάς τους.

• Η αποτελεσματική επικοινωνία γίνεται η βάση της επαφής τους με τον εαυτό τους και με τους άλλους.

Με όλους αυτούς τους τρόπους και πολλούς άλλους μπορούν οι γονείς να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους και έτσι σιγά σιγά να ξεπεράσουμε την κρίση αξιών!