



Οικογένεια είναι να μεγαλώνουμε μαζί

Άρθρα, συμβουλές
και προτάσεις βιβλίων
για τις καθημερινές
προκλήσεις
της γονεϊκότητας

Ιστορίες που μιλούν στα παιδιά

Μην κρύβεις ποτέ
τα χρώματά σου για
να χωρέσεις σε μια
παρέα. Οι αληθινοί
φίλοι σε αγαπούν
όπως είσαι!



Όλα τα συναισθήματα
είναι ευπρόσδεκτα
εδώ! Φεύγουν
και έρχονται, όμως
πάντα θα έχουν
το δικό τους δωμάτιο
στο Ξενοδοχείο
των Συναισθημάτων.

Τι συμβαίνει όταν κάποιος
καινούριος έρχεται στην
παρέα; Τον πλησιάζουμε
με χαρά και περιέργεια
ή τον κοιτάζουμε με φόβο;



Κι αν κάνεις ένα
λάθος, τι έγινε;
Το πιο γενναίο
πράγμα που
μπορείς να κάνεις
είναι να πεις
την αλήθεια.

Οικογένεια είναι να μεγαλώνουμε μαζί

Η γονεϊκότητα είναι μια εμπειρία για την οποία κανείς
δεν είναι πραγματικά προετοιμασμένος. Από τη μια
στιγμή στην άλλη, αλλάζει ο τρόπος που βλέπουμε
τον κόσμο, τον εαυτό μας και όσα θεωρούσαμε μέ-
χρι τότε σημαντικά.

Κι όμως, αυτή η μεγάλη αλλαγή ξεδιπλώνεται μέ-
σα στις πιο μικρές στιγμές της καθημερινότητας.
Τη βλέπουμε στα παιχνίδια που μένουν σκορπισμέ-
να στο πάτωμα, στις ατελείωτες συζητήσεις για τις
οθόνες, στο άγχος της πρώτης μέρας στο σχολείο,
στις σιωπές και στα ξεσπάσματα της εφηβείας.

Στην πορεία, μαθαίνουμε κι εμείς μαζί με τα παι-
διά μας. Προσπαθούμε να θέσουμε όρια που δίνουν
ασφάλεια χωρίς να περιορίζουν, να ξεχωρίσουμε όσα
πραγματικά πιστεύουμε από όσα απλώς κληρονομή-
σαμε και να είμαστε συνειδητά εκεί, ακόμα κι όταν
δεν έχουμε έτοιμες απαντήσεις.

**Γιατί η ουσία της γονεϊκότητας
βρίσκεται σε μια αγκαλιά μετά από
μια δύσκολη στιγμή, σε μια συζήτηση
πριν από τον ύπνο, σε ένα γέλιο
που διαλύει την ένταση. Σε όλα όσα
μας θυμίζουν ότι δεν χρειάζεται
να τα κάνουμε όλα σωστά· χρειάζεται
να είμαστε παρόντες.**

Δίπλα σε κάθε γονιό που μαθαίνει
στην πορεία,

Η ομάδα των εκδόσεων Διόπτρα

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΟΠΤΡΑ
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΟΠΤΡΑ.GR

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να διαχειριστεί το άγχος της νέας σχολικής χρονιάς;

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς αποτελεί κρίσιμο στάδιο
για την προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο.

Οι πρώτες εβδομάδες συχνά καθορίζουν κατά πόσο [το παιδί] θα νιώσει ασφάλεια, θα αναπτύξει φιλίες και θα απολαύσει τη μάθηση. Το σχολείο, άλλωστε, είναι μια κοινότητα. Όταν το παιδί βιώνει κλίμα αποδοχής και στήριξης, ενισχύεται η σχολική ένταξή του και η αίσθηση του «ανήκειν». Παράλληλα, μαθητές/μαθήτριες που αισθάνονται θετική σύνδεση με τους/τις εκπαιδευτικούς τους εμφανίζουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση και καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα.

Η προσαρμογή βέβαια δεν είναι υπόθεση μόνο του σχολείου. Όταν ο/η εκπαιδευτικός και ο γονιός συνεργάζονται, το παιδί νιώθει ασφάλεια. Από τη μία, ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί μια «ζεστή» τάξη που αγκαλιάζει τα συναισθήματα, και από την άλλη ο γονιός ενισχύει στο σπίτι την αυτοπεποίθηση του παιδιού και μοιράζεται θετικές δικές του σχολικές αναμνήσεις. Έτσι, το παιδί αντιλαμβάνεται ότι και στο σχολείο και στο σπίτι είναι αποδεκτό, αγαπητό και προστατευμένο. Η μετάβαση στο σχολείο είναι ένα κοινό ταξίδι παιδιού-γονιού. Ας το στηρίξουμε με υπομονή, ενθάρρυνση και θετική στάση:

- Συζητούμε τις ανησυχίες του παιδιού για την επιστροφή του στο σχολείο. Του εξηγούμε ότι οι ανησυχίες είναι κάτι φυσιολογικό και ότι το σημαντικό είναι να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε. Εξίσου σημαντικό είναι να φροντίσουμε να ελέγχουμε τις δικές μας ανησυχίες ως γονείς, λειτουργώντας ως πρότυπο για τα παιδιά μας. Το γεγονός και μόνο ότι συζητούμε με το παιδί τις ανησυχίες του βοηθά στην ανακούφισή του από αυτές. Ερωτήσεις με τις οποίες μπορεί να ξεκινήσει η συζήτηση: «Ποια είναι μερικά πράγματα που σε κάνουν να ανυπομονείς για το σχολείο; Όταν σκέφτεσαι την πρώτη μέρα στο σχολείο, τι έρχεται στο μυαλό σου; Τι ήταν αυτό που σε δυσκόλεψε περισσότερο πέρσι; Τι ήταν αυτό που σου άρεσε πιο πολύ; Τι θα κάνει την επιστροφή σου πιο εύκολη ή καλύτερη; Πώς φαντάζεσαι τη φετινή σου χρονιά;».
- Ακούμε και δεν υποτιμούμε τα συναισθήματα του παιδιού με δηλώσεις του τύπου: «Γιατί ανησυχείς για κάτι τόσο απλό;».
- Αποφεύγουμε να δώσουμε έτοιμες λύσεις στο παιδί· αντιθέτως μπορούμε να ρωτήσουμε: «Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείς να το αντιμετωπίσεις;».

- Βοηθούμε το παιδί να νιώσει συνδεδεμένο. Ενδυναμώνουμε την αγάπη και τη στήριξή μας προς αυτό: «Η σκέψη μου θα είναι μαζί σου, υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να είναι η πρώτη σου μέρα στο σχολείο πιο ξεχωριστή; Να θυμάσαι πως είμαι κι εγώ εδώ για να βοηθήσω να γίνει η επιστροφή σου καλύτερη και πιο εύκολη!».
- Υιοθετούμε μικρές συνήθειες που χτίζουν ασφάλεια: δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στο παιδί τα δύο πρώτα λεπτά όταν ξυπνήσει και τα δέκα πριν κοιμηθεί.
- Δημιουργούμε ένα «πρωινό ραβασάκι» –ένα χαρτάκι με μια θετική κουβέντα- και το βάζουμε στη σχολική τσάντα ή στην κασετίνα του παιδιού καθημερινά ή εβδομαδιαία.



Απόσπασμα από το βιβλίο της Γεωργίας Σολωμού *Απλώνουμε ευτυχία: Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς*.

Πώς κάνουμε την πραγματική ζωή πιο ελκυστική από την οθόνη;

Η απάντηση δεν είναι η απαγόρευση, αλλά μια πιο «πολύχρωμη» ζωή!

Φρόσω: Η μεγαλύτερη πρόκληση στην εποχή της οθόνης είναι το πώς θα μεγαλώσουμε τα παιδιά μας -και τους εαυτούς μας- με φροντίδα και υγεία ενώ θα χρησιμοποιούμε τις οθόνες. Η πιο δύσκολη απεξάρτηση είναι από την ουσία που δεν αποσύρεται από το ερέθισμα που συναντάς ξανά και ξανά, εθιστικό και απολαυστικό, την ώρα που προσπαθείς να κρατήσεις την ισορροπία ανάμεσα στη χρήση και την κατάχρηση. Γιατί όταν το αντικείμενο της επιθυμίας παραμένει παρόν, η αποχή δεν μοιάζει με νίκη, αλλά με δοκιμασία - μια μάχη ανάμεσα στην αυτοσυντήρηση και στη λαχτάρα να παραδοθείς. Οι οθόνες ήρθαν και θα μείνουν στις ζωές μας, και ναι, έχουν πολλά να προσφέρουν και πολλά να στερήσουν. Ο ρόλος μας ως γονιών και εκπαιδευτικών όμως δεν είναι να ενοχοποιήσουμε την οθόνη, αλλά να της δώσουμε τον χώρο που της αναλογεί, τον χώρο που απομένει από μια ημέρα - μια ζωή που ζήσαμε, λειτουργήσαμε, εκτεθήκαμε. Ως ενήλικες δεν είμαστε εκεί για να θυμίζουμε τα κακά της οθόνης, αλλά για να δείχνουμε τα όμορφα της πραγματικής ζωής.

Μάριος: Ζηλεύω τα χειροποίητα των ανθρώπων. Μάλλον, δεν τα ζηλεύω. Τα θαυμάζω. Μεγάλωσα δίπλα σε ανθρώπους χειροποίητους. Η γιαγιά μου πέρασε μια ζωή πάνω από μια ραπτομηχανή να ράβει υφάσματα ή πάνω από ένα τραπέζι να τα ζωγραφίζει. Ο παππούς μου έφτιαχνε έπιπλα στον ελεύθερο χρόνο του, από καρέκλες μέχρι τραπέζια και καναπέδες. Κάπως έτσι έμαθα κι εγώ να λειτουργώ. Με τα χέρια. Θυμάμαι να είμαι παιδί και να έχω στα χέρια μου συνεχώς ψαλίδια, κόλλες, μπογιές, να τακτοποιώ, να αλλάζω θέσεις, να σκάβω. Πού να ήξερα τότε πόσο θα με καθόριζε αυτό, τι ευκολία θα ένιωθα τώρα να κατασκευάσω, να ετοιμάσω υλικό για την τάξη ή γωνιές στο σπίτι, πόσο θα εξοικείωνε το μυαλό μου με την τακτοποίηση του χώρου, του χρόνου, την οριοθέτηση. Γιατί το χειροποίητο αυτό κάνει, σε εξοικειώνει με την οριοθέτηση, με τα χέρια σου τα ίδια καταλαβαίνεις ότι κάτι έχει αρχή και τέλος, ότι το αντικείμενο που χτίζεις έχει όρια κι εσύ καλείσαι να τα σεβαστείς. Ίσως γι' αυτό σήμερα τονίζω τόσο πολύ την έννοια του «χειροποίητου» στις τάξεις και στις κουβέντες μου. Γιατί είναι ένα σύμβολο οριοθέτησης σε έναν κόσμο που πασχίζει να καταλάβει τι σημαίνουν τα όρια. Και είναι

μια μεγάλη δυσκολία σήμερα αυτή: να δώσεις χρόνο στο παιδί να εξασκήσει τα χέρια, την ανακάλυψη και τη δημιουργία. Λες και όλη η προσπάθεια πλέον της διαπαιδαγώγησης των παιδιών συνοψίζεται σε μαθησιακές ανάγκες και όχι στην ανακάλυψη και τη δημιουργία. Μαθητικοποιήσαμε τη φαντασία των παιδιών και το χειροποίητο έγινε κάτι βίντατζ που έκαναν παλιά, κάποτε, κάπου, μακριά από εμάς. Οι οθόνες άλλαξαν πολύ τις ισορροπίες. Πήραν τις δεξιότητες δέκα δακτύλων και άφησαν μονάχα δύο να κάνουν όλη τη δουλειά. Ποιες δεξιότητες του σήμερα αύριο θα είναι ξεχασμένες; Στο δικό μου μυαλό το «χειροποίητο» θα είναι πάντα αναντικατάστατο και ευτυχώς οι περισσότερες έρευνες νευρολόγων αναφέρουν παρόμοια αποτελέσματα: η δημιουργική σκέψη χρειάζεται χειροποίητη εμπειρία για να αναπτυχθεί. Το δημιουργικό σε μια κοινωνία που ψάχνει το προκατασκευασμένο ή δυσκολεύεται να αντιληφθεί ότι η σύνδεσή μας δεν περνάει τόσο μέσα από τις οθόνες, όσο από τα έργα, τις πράξεις, τα χέρια που αγκαλιάζουν, ψηλαφούν, δημιουργούν. Και είναι μαγικό που ούτε μια φορά δεν είδα παιδί να μη διψά για το χειροποίητο αυτό, ακόμα και αν δεν ήξερε ότι το θέλει.



Απόσπασμα από το βιβλίο της Φρόσως Φωτεινάκη και του Μάριου Μάζαρη *Μαζί ό,τι κι αν συμβεί*.

Η οικογένεια δυναμώνει με τη σύνδεση

Βιβλία που μας βοηθούν να μεγαλώνουμε με κατανόηση.



Με τη ζεστασιά, το χιούμορ και τη θετική προσέγγιση, η **Kasey Edwards** και ο **Dr Christopher Scanlon** θα σας δείξουν πώς να δώσετε στον γιο σας γερά θεμέλια για να αξιοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο τις δυνατότητές του, να αντιμετωπίσει ό,τι του φέρει η ζωή και να γίνει ένας υγιής, συναισθηματικά ευφυής και ευτυχισμένος νέος άντρας.



Με απλό τρόπο και με σαφήνεια η καταξιωμένη λογοπαθολόγος-λογοθεραπεύτρια **Ευγενία Στεφανάκη** εξηγεί τις βασικές έννοιες που αφορούν την ομιλία και περιγράφει τι αναμένεται από κάθε παιδί στα πρώτα στάδια της ζωής του σε σχέση με τον λόγο.

Μέσα από πολλά παραδείγματα, στρατηγικές και δραστηριότητες που μπορεί να κάνει πράξη κάθε γονιός ή φροντιστής στην καθημερινότητα, το βιβλίο αυτό βοηθά ώστε να ενθαρρύνουμε στο μέγιστο τη γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού.

Γνωρίστε τα μυστικά της δανέζικης ανατροφής από τους πιο ευτυχισμένους γονείς στον κόσμο.

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί εστιάζουν σε πράγματα όπως η κοινωνικοποίηση, η αυτονομία, η συντροφικότητα, η δημοκρατική στάση και η αυτοεκτίμηση. Θέλουν τα παιδιά τους να αποκτήσουν ψυχική ανθεκτικότητα και να αναπτύξουν μια ισχυρή εσωτερική πυξίδα που θα τα καθοδηγεί στη ζωή τους.



Πώς αντιδρούμε όταν τα παιδιά μας κάνουν μια δύσκολη ερώτηση; Μερικές φορές δεν ξέρουμε τι να πούμε, γι' αυτό αλλάζουμε θέμα ή δίνουμε μια γρήγορη απάντηση - και ελπίζουμε το παιδί να ξεχάσει την απορία του.

Η **Dr Robyn Silverman** μας μαθαίνει πώς να δίνουμε ήρεμες, καλά μελετημένες απαντήσεις σε δύσκολες ερωτήσεις για θέματα όπως το σεξ, την εικόνα του σώματος, τα φύλα, τον θάνατο, το διαζύγιο, τα χρήματα και πολλά άλλα!



Τα όρια στα παιδιά και το «όχι» ως πράξη φροντίδας

«Είπα όχι, Βασιλική». Η Δέσποινα ένωσε
την καρδιά της να σφίγγεται μόλις ξεστόμισε τη φράση.
Ήταν ένα «όχι» που είχε σκεφτεί καλά.
Επωμένο με καθαρή φωνή, με σταθερότητα.
Αφορούσε κάτι συγκεκριμένο: η έφηβη κόρη της ήθελε
να βγει με φίλους ένα απόγευμα καθημερινής,
παρόλο που είχε ήδη αμελήσει κάποιες υποχρεώσεις της.

Η Δέσποινα είχε εξηγήσει τους λόγους της. Είχε ακούσει, είχε δείξει κατανόηση. Και όμως, λίγα δευτερόλεπτα αργότερα, η ένταση είχε χτυπήσει κόκκινο.

Η Βασιλική στάθηκε απέναντι στη μητέρα της με τα χέρια σφιγμένα, τα μάτια της γεμάτα θυμό και απογοήτευση. Ούρλιαξε: «Μου χαλάς τη διάθεση! Δεν αντέχω άλλο, με πνίγεις! Δεν μπορώ να σε ακούω να μου λες τι να κάνω!». Πέταξε το μαξιλάρι του καναπέ και έφυγε προς το δωμάτιό της με βήματα βαριά, χτυπώντας την πόρτα πίσω της.

Και εκείνη τη στιγμή, τη στιγμή του «σε μισώ» που δεν ειπώθηκε ακριβώς, αλλά ακουγόταν παντού, η Δέσποινα έμεινε μόνη στην κουζίνα, με τον ήχο της πόρτας ακόμα να αντηχεί μέσα της. Ήξερε ότι δεν έκανε κάτι κακό. Κι όμως, εκείνη η γνώριμη ενοχή είχε αρχίσει να ξυπνάει μέσα της: Μήπως ήμουν υπερβολική; Μήπως θα μπορούσα να το πω αλλιώς; Μήπως δεν έπρεπε να επιμείνω;

Στάθηκε για λίγο. Δεν είχε διάθεση ούτε να απαντήσει ούτε να απολογηθεί. Ήθελε μόνο να μη νιώθει έτσι, σαν να έπρεπε να διαλέξει ανάμεσα στο να κρατήσει το όριο ή να διατηρήσει τη σχέση.

Και κάπου εκεί ήρθε και μια δεύτερη σκέψη. Εκείνη που δεν μιλούσε με ενοχές, αλλά με βεβαιότητα και ηρεμία: «Η Βασιλική θυμώνει

γιατί νιώθει ασφαλής να θυμώσει. Εγώ πονάω γιατί την αγαπώ. Και το όριο δεν είναι απόσταση. Είναι φροντίδα».

Δεν πήγε αμέσως να τη βρει. Κάθισε για λίγο μόνη της, αφήνοντας τον εαυτό της να νιώσει ό,τι ένιωθε, χωρίς να βιαστεί να το διορθώσει. Όταν αισθάνθηκε ότι μπορούσε να πάει χωρίς να υπερασπιστεί τον εαυτό της, χωρίς να εξηγήσει ή να πείσει, μόνο για να είναι εκεί, δίπλα της, μετακινήθηκε αθόρυβα. Μέσα της πάλευαν δύο φωνές. Η μία έλεγε: «Μείνε εδώ, προστατεύσου από τον πόνο, από την απόρριψη». Η άλλη, πιο ήσυχη αλλά πιο δυνατή, την τραβούσε προς το παιδί της. Ήθελε να της δείξει ότι η μαμά δεν φεύγει όταν έρχεται η καταιγίδα. Ότι η παρουσία της δεν εξαρτάται από την ηρεμία.

Η πόρτα του δωματίου δεν είχε κλείσει καλά. Η Δέσποινα χτύπησε διακριτικά, σχεδόν διστακτικά, και μπήκε. Στάθηκε σιωπηλά απέναντί της. Δεν είπε τίποτα. Η Βασιλική δεν μίλησε ούτε γύρισε να την κοιτάξει. Αλλά δεν έφυγε. Κι αυτό κάτι σήμαινε. Αν και δεν το έδειξε, η παρουσία της μαμάς της ήταν κάτι που χρειαζόταν. Και η Δέσποινα το ήξερε. Δεν υπήρξε αγκαλιά ούτε συγγνώμες ούτε happy end. Υπήρξε μόνο η σιωπηλή επιβεβαίωση: «Είμαι εδώ. Και θα είμαι ακόμα κι όταν θυμώνεις».

Ο θυμός του παιδιού, όταν του λέμε «όχι», είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα και παρεξηγημένα σημεία τριβής στη σχέση γονέα-παιδιού. Πολλοί γονείς δυσκολευόμαστε να αντέξουμε αυτή τη στιγμή. Όχι μόνο γιατί είναι απαιτητική, αλλά γιατί κουβαλάμε μέσα μας βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις: «Αν το παιδί μου με αγαπά, δεν θα μου φωνάζει» ή «Αν ήμουν πιο καλός γονιός, δεν θα θύμωνε έτσι μαζί μου». Ή ακόμα χειρότερα: «Αν με απορρίπτει, κάτι δεν κάνω σωστά».

Όμως (και αυτό είναι το παράδοξο) αυτό δεν είναι σημάδι αποτυχίας. Ο θυμός είναι μια φυσική αντίδραση στην απογοήτευση. Είναι δείκτης ότι υπάρχουν όρια, επιθυμίες, προσδοκίες και ματαιώσεις, σχέση, σύνδεση. Κι αν αυτή τη σύνδεση την έχεις χτίσει με φροντίδα, τότε το παιδί ξέρει ότι μπορεί να θυμώσει και να μη χαθεί. Ξέρει πως η σχέση αντέχει τον θυμό του.

Και εμείς ως ενήλικες βιώνουμε καθημερινά τον θυμό. Όταν όμως το παιδί μας θυμώνει εξαιτίας μας, ξυπνούν παλιές δικές μας πληγές: ο δικός μας ανεκδήλωτος θυμός, ο φόβος της απόρριψης, οι στιγμές που μάθαμε ότι για να μας αγαπούν πρέπει να είμαστε ευχάριστοι, ήσυχοι, πρόθυμοι. Οι περισσότεροι από εμάς είναι πολύ πιθανό ότι μεγαλώσαμε με την ιδέα ότι «καλοί» γονείς είναι εκείνοι που τα παιδιά τους δεν θυμώνουν μαζί τους. Ή, τουλάχιστον, δεν εκφράζουν θυμό. Όμως η σχέση εμπιστοσύνης δεν είναι σχέση υπακοής. Είναι χώρος όπου μπορείς να διαφωνήσεις, να θυμώσεις, να πεις «δεν μου αρέσει» και να μη φοβάσαι ότι θα σε απορρίψουν.

Το «όχι» ως πράξη φροντίδας

Το όριο δεν είναι τιμωρία ούτε απειλή. Δεν είναι πράξη ελέγχου, δεν είναι αντίδραση. Δεν είναι «θα δεις τι θα πάθεις». Το όριο είναι ένα «όχι» που προστατεύει. Που οργανώνει την εμπειρία του παιδιού. Που βάζει πλαίσιο για να μπορέσει να νιώσει ασφαλές.

Όταν λέμε «όχι» με συνέπεια και σεβασμό, βοηθάμε το παιδί να μάθει πώς να λέει και να δέχεται «όχι» στις δικές του σχέσεις. Το στηρίζουμε να αντέχει την απογοήτευση, να αντέχει τον εαυτό του όταν τα πράγματα δεν γίνονται όπως θέλει, να αναπτύσσει αυτορρύθμιση, υπευθυνότητα και ανθεκτικότητα. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό στην πορεία προς την αυτονομία.

Συχνά φοβόμαστε ότι αν θέσουμε όρια, θα χάσουμε τη σχέση μας με το παιδί. Ότι θα απομακρυνθεί, θα πληγωθεί, θα απορρίψει εμάς ή τη φροντίδα μας. Όμως συμβαίνει το αντίθετο.

Τα σταθερά και τρυφερά όρια ενισχύουν τη σχέση. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με σαφή και αναπτυξιακά κατάλληλα όρια, προβλεψιμότητα

και σεβασμό προς τις ανάγκες τους νιώθουν ότι ο κόσμος είναι οργανωμένος, άρα ασφαλής. Ξέρουν τι να περιμένουν. Και, κυρίως, ξέρουν ότι υπάρχει κάποιος που κρατά το «κουτί» όταν εκείνα βγαίνουν εκτός.

Η γονεϊκή παρουσία δεν μετριέται μόνο όταν όλα είναι ήσυχα. Μετριέται κυρίως όταν έρχεται η σύγκρουση. Όταν μπορούμε να πούμε «όχι» με καλοσύνη. Να αντέξουμε τον θυμό του παιδιού χωρίς να τον πάρουμε προσωπικά. Χωρίς να αποσυρθούμε, να φωνάξουμε ή να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε τη σχέση. Να πούμε, σιωπηλά ή φωναχτά: «Ξέρω ότι δεν σου αρέσει. Δεν άλλαξα γνώμη. Και είμαι εδώ».

Αυτό το «είμαι εδώ» είναι το πιο ισχυρό μήνυμα που μπορούμε να δώσουμε σε μια στιγμή σύγκρουσης. Είναι ο πυρήνας της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, τόσο του παιδιού όσο και του ενήλικα.

Υπάρχει ένα κοινωνικό αφήγημα γύρω από τη θετική διαπαιδαγώγηση που την ταυτίζει με την απουσία ορίων. Στην πραγματικότητα ισχύει το αντίθετο: τα σταθερά και τρυφερά όρια είναι πυλώνας της ασφαλούς προσκόλλησης.

Και όσο πιο σταθερά και κατανοητά είναι, τόσο περισσότερο το παιδί νιώθει ότι μπορεί να εξερευνήσει τον κόσμο χωρίς να χαθεί. Επειδή ξέρει πού ακριβώς βρίσκεται. Ξέρει τι να περιμένει. Και αυτό του δίνει την αίσθηση ασφάλειας που χρειάζεται για να μεγαλώσει.

Τα όρια δεν καταπιέζουν το παιδί. Του μαθαίνουν ότι η ελευθερία δεν σημαίνει ασυδοσία και η φροντίδα δεν σημαίνει «σε αφήνω να κάνεις ό,τι θέλεις».

Το να μάθουμε τα παιδιά να σέβονται τα όρια τα προετοιμάζει για τις περιπτώσεις όπου χρειάζεται να πουν «όχι» ή να δεχτούν το «όχι» από άλλους. Κι αυτό είναι ένα από τα πιο πολύτιμα δώρα που μπορούμε να τους κάνουμε.



Απόσπασμα από το βιβλίο της Φωτεινής Καραγγηγόρη *Τα λάθη που θα κάνεις*.

Πότε να πάω το παιδί μου για αξιολόγηση ΔΕΠΥ;

Πολλοί γονείς παρατηρούν ότι κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας το παιδί τους μοιάζει να συμπεριφέρεται διαφορετικά από τα άλλα παιδιά.

Δύσκολα αγνοεί κανείς την υπερβολική ενεργητικότητα, την έλλειψη προσοχής και ελέγχου των συναισθημάτων, την επιθετικότητα, την ευερεθιστότητα και άλλα συμπτώματα. Μερικές φορές είναι επίσης προφανές ότι οι δοκιμασμένες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση των πιο τυπικών επιπέδων διαταραγμένης και ιδιοσυγκρασιακής συμπεριφοράς άλλων παιδιών δεν έχουν μεγάλο αντίκτυπο σε αυτό το πιο σοβαρά ανεξέλεγκτο παιδί. Συχνά, όταν αυτοί οι δύο παράγοντες συγκλίνουν και οι γονείς αντιλαμβάνονται τη διαρκή ανάγκη του παιδιού τους για βοήθεια περισσότερο από ό,τι άλλα παιδιά, συμπεραίνουν ότι κάτι δεν πάει καλά.

Σε πολλές άλλες περιπτώσεις, τα προβλήματα του παιδιού επισημαίνονται από μέλη του προσωπικού του σχολείου. Οι γονείς συχνά μαθαίνουν ότι το παιδί τους συμπεριφέρεται διαφορετικά και διασπαστικά πριν πάει στο νηπιαγωγείο, από το προσωπικό του παιδικού σταθμού. Ενίοτε, όμως, οι νηπιαγωγοί δεν αναφέρουν τίποτε, οπότε οι γονείς, που ενδεχομένως έχουν κάποιες υποψίες, δεν αναζητούν άμεση βοήθεια. Στην πραγματικότητα, η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων μαθαίνει ότι το παιδί τους έχει πρόβλημα συμπεριφοράς που χρήζει προσοχής όταν μπει στο επίσημο σχολικό περιβάλλον, συνήθως κατά τη διάρκεια του πρώτου ή των δύο πρώτων ετών. Στο πιο απαιτητικό περιβάλλον των πρώτων τάξεων του δημοτικού, είναι αδύνατον να παραβλέψει κανείς ένα παιδί που δεν μπορεί να καθίσει ακίνητο ή να κάνει νουχία όταν χρειάζεται, να ακολουθήσει κανόνες και να επιδείξει την κατάλληλη για την ηλικία του αυτορρύθμιση. Σε μια μικρή αλλά σημαντική μειοψηφία των περιπτώσεων, το παιδί φοιτά αρκετά χρόνια στο σχολείο χωρίς οι γονείς να ζητήσουν ή να τους προταθεί επαγγελματική βοήθεια για τη ΔΕΠΥ του παιδιού τους.

Αν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας έχει ένα πρόβλημα που μπορεί να είναι ΔΕΠΥ, μην το αγνοήσετε με την ελπίδα ότι θα εξαφανιστεί. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε επαγγελματική αξιολόγηση όταν υπάρχει οποιαδήποτε από τις ακόλουθες συνθήκες:

- Για τουλάχιστον έξι μήνες το παιδί παρουσιάζει κινητικότητα, έλλειψη προσοχής και παρορμητικότητα πολύ εντονότερα από τους συνομηλίκους του.
- Εδώ και τουλάχιστον μερικούς μήνες άλλοι γονείς σας λένε ότι το παιδί σας έχει πολύ χειρότερο αυτοέλεγχο από το φυσιολογικό ή ότι είναι πολύ πιο δραστήριο, παρορμητικό, απρόσεκτο και απλά δεν έχει τον απαραίτητο αυτοέλεγχο όταν βρίσκεται με άλλα παιδιά.
- Απαιτείται πολύ περισσότερος χρόνος και ενέργεια για να διαχειριστείτε και να κρατήσετε το παιδί ασφαλές και μακριά από προβλήματα σε σύγκριση με άλλους γονείς.
- Άλλα παιδιά δεν θέλουν να παίξουν με το παιδί σας και το αποφεύγουν λόγω υπερβολικά δραστήριας, παρορμητικής, συναισθηματικά ευερέθιστης ή επιθετικής συμπεριφοράς.
- Κάποιο μέλος του προσωπικού του παιδικού σταθμού ή κάποιος δάσκαλος του σχολείου σας έχει ενημερώσει ότι το παιδί σας αντιμετωπίζει σημαντικά προβλήματα συμπεριφοράς εδώ και αρκετούς μήνες.
- Χάνετε συχνά την ψυχραιμία σας με το παιδί - αισθάνεστε ότι είστε στα πρόθυρα να ασκήσετε υπερβολική σωματική πειθαρχία ή ότι μπορεί ακόμα και να βλάψετε το παιδί- ή νιώθετε μεγάλη κόπωση, εξάντληση ή ακόμα και κατάθλιψη ως συνέπεια της διαχείρισης και ανατροφής αυτού του παιδιού.



Απόσπασμα από το βιβλίο του Dr Russell A. Barkley *Πάρε τη ΔΕΠΥ στα χέρια σου*.

**Ποια από τα στοιχεία
του εαυτού μου
έμαθα να κρύβω
για να κερδίζω την αποδοχή;**

Γράφει η ψυχολογίδαγωγός
Δρ. Δανάη Δελνηγώργη

Σήμερα μιλάμε για συμπερίληψη, για νευροαποκλίσεις,
για ποικιλία εγκεφάλων. Αυτές οι λέξεις δεν είναι
αμελητέες. Είναι μικρές κατακτήσεις και πίσω
από καθεμία κρύβεται κάποιος που αρνήθηκε
να χωρέσει σιωπηλά.

Κάποιος που είπε: αυτό δεν είναι σωστό. Κάποιος που επέμεινε να ονομαστεί η εμπειρία του. Σήμερα ένα παιδί μπορεί να ακούσει ότι ο εγκεφάλός του λειτουργεί διαφορετικά, κι όχι λανθασμένα. Σήμερα ένας ενήλικας μπορεί να αναζητήσει στήριξη χωρίς να κρύβεται. Σήμερα υπάρχουν άνθρωποι που μελετούν, γράφουν, διδάσκουν και αγωνίζονται για να φτιάξουν πλαίσια που χωράνε περισσότερους. Σήμερα εκδίδεται ένα βιβλίο σαν κι αυτό που κρατάς στα χέρια σου. Αυτό είναι πρόοδος. Πραγματική, όχι τυπική. Κι όμως, η γλώσσα αλλάζει πάντα πρώτα. Είναι εκεί που αρχίζει να σκέφτεται η κοινωνία, προτού αρχίσει να κινείται. Και ακριβώς γι' αυτό έχει σημασία, αλλά χρειάζεται να βρει τον δρόμο της στις δομές: στο σχολείο, στην εργασία, στις σχέσεις. Γιατί, προς το παρόν, οι ρυθμοί δεν επιβραδύνθηκαν. Οι απαιτήσεις δεν μαλάκωσαν. Τα πλαίσια δεν ανασχεδιάστηκαν. Η κοινωνία λέει «είσαι αποδεκτός όπως είσαι» και συνεχίζει να ανταμείβει ταχύτητα, διαθεσιμότητα, αντοχή, προσαρμογή. Μπορείς να είσαι διαφορετικός, αρκεί να μην κοστίζεις. Μπορείς να έχεις άλλον ρυθμό, αρκεί να μην καθυστερείς. Μπορείς να νιώθεις έντονα, αρκεί να μην το δείχνεις πολύ. Αυτή η αντίφαση δεν είναι υποκρισία. Αποτυπώνει μια κοινωνία που έχει αρχίσει να βλέπει, αλλά δεν έχει ακόμη μάθει να αλλάζει. Και ίσως αυτό είναι το πιο ειλικρινές πράγμα που μπορούμε να πούμε για το σήμερα: δεν είμαστε εκεί που ήμασταν. Και δεν είμαστε ακόμη εκεί που θέλουμε να φτάσουμε. Βρισκόμαστε στη μέση. Και η μέση είναι ακριβώς εκεί που η δουλειά αξίζει να γίνει.

**Σχολείο: Έχεις θέση
στην τάξη;**

Η κουλτούρα του μπούλινγκ είναι μια σύγχρονη εκδοχή «Καιάδα». Δεν πετάμε πια «αδύναμα» σώματα στα βάραθρα. Στιγματίζουμε «μη κανονικά» μυαλά. Παιδιά που κινούνται φυσιολογικά αλλιώς, σκέφτονται με διαφορετικούς ρυθμούς, αντιδρούν έντονα ή μαθαίνουν με τρόπους που δεν χωρούν στο πρόγραμμα εισπράττουν από νωρίς το ίδιο μήνυμα: «Δεν είσαι σωστός». Σήμερα δεν απορρίπτουμε σώματα. Απορρίπτουμε τρόπους αντίληψης, επεξεργασίας, ύπαρξης. Παρότι τα εκπαιδευτικά συστήματα κάνουν γενναία βήματα προς την ένταξη, η πράξη συχνά δυσκολεύεται να ακολουθήσει. Η καλή πρόθεση δεν αρκεί πάντα. Χρειάζονται και χρόνος, εργαλεία, εκπαίδευση. Κι όταν αυτά λείπουν, η υποστήριξη μπορεί να μετατραπεί σε ταξινόμηση. Η αναζήτηση βοήθειας

μετατρέπεται σε αναζήτηση ταμπέλας. Κι όμως, κάποια παιδιά σκέφτονται με εικόνες. Άλλα χρειάζονται κίνηση για να συγκεντρωθούν. Κάποια δεν σε κοιτούν στα μάτια, αλλά είναι απολύτως παρόντα. Άλλα χρειάζονται σιωπή, χρώμα, ήχους, επανάληψη. Όταν αυτά δεν αναγνωρίζονται, τα παιδιά δεν «δυσκολεύονται». Λυγίζουν. Όχι επειδή είναι προβληματικά, αλλά επειδή έχουν διαφορετική ρύθμιση. Το σχολείο θα έπρεπε να είναι ο πρώτος χώρος όπου κάθε παιδί μαθαίνει πώς να μαθαίνει. Αντί γι' αυτό, πολύ συχνά μαθαίνει πώς να χωρά.

Εργασία: «Ευχαριστούμε για την αίτησή σας...»

Αργότερα, τα ίδια παιδιά μεγαλώνουν και εισέρχονται σε εργασιακά περιβάλλοντα που συνεχίζουν στην ίδια λογική. Επιβραβεύονται συγκεκριμένες λειτουργίες: ταχύτητα, πολυδιεργασία, αντοχή στα ερεθίσματα, άμεση προσαρμογή. Όσοι έχουν διαφορετικό ρυθμό, διαφορετική επεξεργασία, διαφορετικές ανάγκες, συχνά, συνθλίβονται. Άνθρωποι ικανοί εμφανίζονται ως «ανεπαρκείς» - όχι επειδή υστερούν, αλλά επειδή το περιβάλλον δεν έχει σχεδιαστεί γι' αυτούς. Κι όμως, όταν τους δοθεί ο κατάλληλος χώρος, οι ίδιοι άνθρωποι όχι μόνο αποδίδουν. Ανθίζουν.

Κοινωνία: Φοράς προσωπίο ή είσαι ο εαυτός σου;

Ζούμε μέσα σε κοινωνικές συμβάσεις σχεδιασμένες για «τυπικούς» ανθρώπους και ζητάμε από όλους να τις υπακούσουν με τμήμα την ίδια τους την ευημερία. Πηγαίνεις σε θορυβώδη διασκέδαση για να μη σε πουν αντικοινωνικό, ενώ το σώμα σου φωνάζει να φύγει. Μένεις ακίνητος σε μια καρέκλα για να μη θεωρηθείς αγενής, ενώ η κίνηση είναι αυτό που σε βοηθά να σκέφτεσαι. Απαντάς στο τηλέφωνο όταν δεν αντέχεις, για να μη θεωρηθείς αδιάφορος. Παίρνεις αποφάσεις γρήγορα για να μη σε πουν άβουλο, ακόμα κι αν χρειάζεσαι χρόνο. Αν δεν ταιριάζεις με τις άγραφες καθημερινές εθιμοτυπίες, αποκλείεσαι. Αν είσαι τυχερός, μαθαίνεις να κρύβεσαι. Διαπρέπεις στο να κρύβεις πώς νιώθεις. Και τελικά, ποιος είσαι. Τόσο καλά, που κάποια στιγμή χάνεις τον εαυτό σου.

Ψηφιακός κόσμος: Άλλα λόγια ν' αγαπιόμαστε ή να διχαζόμαστε;

Η ψυχολογία έφυγε από τα αμφιθέατρα και μπήκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όροι έγιναν hashtags. Διαγνώσεις έγιναν ατάκες. Η διάδοση βοήθησε πολλούς να μιλήσουν. Όμως η υπερχρήση άρχισε να

απλουστεύει, να τσουβαλιάζει, να ταμπελοποιεί. Η φωνή του άσχετου δυνάμωσε. Και αυτό που επιβιώνει δεν είναι το ακριβές, αλλά το εύπεπτο. Κι έτσι, οι λέξεις που γεννήθηκαν για να ανοίξουν χώρο άρχισαν να φθείρονται. «Συμπερίληψη», «νευροδιαφορετικότητα», «ψυχική υγεία»: διακοσμητικά στοιχεία στον ίδιο παλιό τοίχο. Όχι από κακία. Από βιασύνη. Από την ανάγκη να φαινόμαστε ότι προχωράμε, χωρίς να κάνουμε τη βαθύτερη δουλειά.

Κι εδώ γεννιέται το ερώτημα: τι θα γινόταν αν η επιστήμη δεν χανόταν στην ορολογία, αλλά συναντούσε τη ζωή; Αν οι λέξεις δεν ταμπελοποιούσαν, αλλά περιέγραφαν - όχι τι είναι κάποιος, αλλά σε τι κατάσταση βρίσκεται; Αν αντί για «τι ΔΕΠΥ είσαι!» λέγαμε: «Είσαι στα πάνω σου; Μήπως χρειάζεσαι μια ανάσα;». Αν αντί για «πόσο OCD πια!» λέγαμε: «Η ανάγκη σου για έλεγχο σε κρατά πίσω». Αν αντί για «μες την κατάθλιψη είσαι συνέχεια» λέγαμε: «Είσαι στα κάτω σου αυτόν τον καιρό. Τι θα μπορούσε να σε ανεβάσει;». Αν αντί για «είσαι τόσο χαρισματικός!» λέγαμε: «Έχεις φοβερές ιδέες! Είσαι τόσο μπροστά!». Όχι για να ακυρώσουμε τη διάγνωση. Αλλά για να την πλαισιώσουμε. Όχι τι είσαι. Αλλά πού βρίσκεσαι. Οι άνθρωποι δεν είναι στατικοί. Έχουν τάσεις, ρυθμούς, μετακινήσεις. Και ίσως πριν ρωτήσουμε «τι είναι ο άλλος», να σταθούμε λίγο σε αυτό: Εσύ, τώρα, αυτή τη στιγμή - είσαι Πάνω, Κάτω, Μπροστά ή Πίσω;



Απόσπασμα από το βιβλίο της Δανάης Δεληγεώργη *Πάνω, κάτω, μπροστά, πίσω*.

Μαθαίνοντας στα κορίτσια να λένε «ναι» και «όχι»

Ακούμε πολλά για τη σημασία του να μάθουμε στα κορίτσια ότι είναι εντάξει να λένε «όχι».

Να λένε «όχι» σε πιέσεις από συνομηλίκους τους, «όχι» σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές απαιτήσεις, «όχι» σε ανθρώπους που θέλουν να κυριαρχήσουν πάνω τους, να τις αντικειμενοποιήσουν ή να τις εκμεταλλευτούν.

Όμως τι κάνουμε για να μάθουμε στα κορίτσια να λένε «ναι»;

Τα Καλά Κορίτσια συχνά ζορίζονται να πουν «ναι» επειδή δεν θέλουν να επιβάλλουν τις επιθυμίες τους σε κανέναν ή να ξεβολέψουν κανέναν. Αν όμως τα κορίτσια δεν έχουν συνηθίσει να λένε «ναι», τότε θα χάσουν αμέτρητες ευκαιρίες στη ζωή τους.

Ύστερα από μια επικοινωνία με τη γειτόνισσά μας, συνειδητοποιήσαμε ότι πρέπει να διδάξουμε αναλυτικά στα κορίτσια μας ότι «είναι εντάξει να λες ΝΑΙ!», αλλιώς δεν θα το μάθαιναν ποτέ. Όταν η Βάιολετ ήταν έξι ετών μάζευε χρήματα για να αγοράσει ένα ιδιαίτερο βιβλίο. Μια μέρα η γειτόνισσά μας πρόσφερε στη Βάιολετ μερικά κέρματα για τον κουμπαρά της. Η γειτόνισσά μας γνώριζε ότι η Βάιολετ έκανε αποταμίευση και αυτός ήταν ο τρόπος της να παροτρύνει τη Βάιολετ να διαβάσει. Αντί, όμως, να δεχτεί τα χρήματα, η Βάιολετ είπε: «Ω, δεν χρειάζεται».

Αργότερα ρωτήσαμε τη Βάιολετ αν ήθελε στην πραγματικότητα αυτά τα κέρματα. Φυσικά και τα ήθελε! Δεν υπήρχε κανένας λόγος να μην τα θέλει. Όταν τη ρωτήσαμε γιατί δεν πήρε τα χρήματα, εκείνη ανασήκωσε τους ώμους της και είπε ότι δεν ήξερε.

Όμως ξέραμε εμείς. Το είχε μάθει παρατηρώντας όλες τις γυναίκες στην οικογένειά μας. Όταν κάποιος τους προσφέρει κάτι -άσχετα από το πόσο μεγάλο, μικρό, απαραίτητο ή ρηκό-, η άμεση αντίδρασή τους είναι να το αρνηθούν. Τα Καλά Κορίτσια μαθαίνουν από μικρή ηλικία να μη φέρονται άπληστα ή εγωιστικά, να μην επιβάλλονται στους άλλους και να μην τους ξεβολεύουν. Το να παίρνουν αυτό που τους προσφέρεται αντί να προσφέρουν οι ίδιες δεν είναι κάτι που ταιριάζει σε κυρίες. Τα χρήματα και το φαγητό είναι οι συγκεκριμένοι τομείς όπου τα κορίτσια και οι γυναίκες επιβραβεύονται επειδή λένε «όχι».

Η απροθυμία να αποδεχτούν προσφορές βοήθειας, δώρα, φιλοφρονήσεις, αναγνώριση ή οτιδήποτε μπορεί να έχει σοβαρές συνέ-



πειες για την οικονομική ασφάλεια των γυναικών και για την ποιότητα της ζωής τους. Μπορεί να κάνει τη διαφορά όταν πνίγονται στις υποχρεώσεις και τους δοθεί σανίδα σωτηρίας.

Πάντα θα υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι στη ζωή της κόρης σας που θα υπαινίσσονταν ότι είναι λιγότερο σημαντική και λιγότερο αξια απλώς και μόνο εξαιτίας του φύλου της. Με το να αναπτύξει μια αποστροφή στο να λέει «ναι», το μόνο που θα καταφέρει είναι να ενισχύσει αυτή την αντίληψη και να την εμποδίσει από το να αξιοποιήσει άλλες ευκαιρίες.

Είπαμε στη Βάιολετ ότι η αγένεια έχει να κάνει με το να είναι αναίσθητη ή εσκεμμένα μοχθηρή. Δεν είναι αγενές να δίνει προτεραιότητα στις δικές της ανάγκες και επιθυμίες. Αν της προσφερθεί κάτι που της αρέσει, τότε αυτό που έχει να κάνει είναι να κοιτάξει το άτομο που το προσφέρει στα μάτια και να πει «Ναι, παρακαλώ».



Απόσπασμα από το βιβλίο της Kasey Edwards και του Dr. Christopher Scanlon *Μεγαλώνοντας κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους.*

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Πώς να μη βάλετε το παιδί σας σε άμυνα

Γράφει η συγγραφέας
και εικονογράφος παιδικών βιβλίων
Μαρίνα Γιώτη

Μιλήστε για τις συνέπειες - όχι για την τιμωρία: Η τιμωρία έχει σκοπό να προκαλέσει πόνο ή στέρηση για να «μάθει το μάθημά του» το παιδί. Συνήθως προκαλεί φόβο, ντροπή ή ακόμα και αντίδραση. Αντίθετα, οι συνέπειες είναι λογικές και σχετικές με τη συμπεριφορά, συνδέονται άμεσα με την επιλογή που έκανε το παιδί, το βοηθούν να σκεφτεί, να μάθει και να διορθωθεί. Οι συνέπειες λειτουργούν καλύτερα, γιατί χτίζουν αίσθημα ευθύνης, όχι ενοχής, και καλλιεργούν το εσωτερικό κίνητρο. Δεν ταπεινώνουν, δεν φοβίζουν και ενισχύουν την ενσυναίσθηση.

Μάθετε στα παιδιά να αποδέχονται τα λάθη τους χωρίς ντροπή: Όταν κάνουν λάθος, δείξτε κατανόηση. Όλοι κάνουμε λάθη. Το σημαντικό είναι να καταλάβουμε τι έγινε και να το διορθώσουμε. Όταν το παιδί δεν φοβάται την επίπληξη, θα νιώθει πιο έτοιμο να αναλάβει την ευθύνη του.

Γίνετε το πρότυπό τους: Παραδεχτείτε πρώτα εσείς τα λάθη σας. Αυτό είναι ίσως το πιο δυνατό μάθημα - η υπευθυνότητα φαίνεται από τη στάση μας.

Μιλήστε με ερωτήσεις, όχι με κατηγορίες: Ακούστε την ανάγκη προτού διορθώσετε τη συμπεριφορά. Έτσι, βοηθάτε το παιδί σας να αναλύσει τη συμπεριφορά του και να σκεφτεί μόνο του τι ευθύνη είχε. Αντί για «Γιατί το έκανες αυτό;» δοκιμάστε «Τι νομίζεις ότι συνέβη; Πώς νιώθεις γι' αυτό; Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά;».

Δείξτε πώς διορθώνουμε ένα λάθος: Η διορθωτική δράση είναι η πιο υγιής μορφή ανάληψης ευθύνης και μπορείτε να την κάνετε μαζί. «Έριξες το νερό; Εντάξει. Τι μπορούμε να κάνουμε τώρα; Να φέρουμε ένα πανί;»

Ενισχύστε τη θετική ευθύνη: Η επιβράβευση δεν χρειάζεται να είναι υλική - η αναγνώριση είναι το πιο δυνατό μπράβο. «Μου άρεσε που είπες την αλήθεια, ακόμα κι αν ήταν δύσκολο».

Παιχνίδια διαχείρισης... της κριτικής

Αναλαμβάνω ένα μικρό project: Το παιδί επιλέγει κάτι που θα φροντίζει για μία εβδομάδα, π.χ. τάξη παιχνιδιών, τσίσιμα του κατοικίδιου, νερό στα φυτά. Το παρακολουθεί, σημειώνει πώς πάει και μοιράζεται στο τέλος τι το δυσκόλεψε και τι του άρεσε. Έτσι, μαθαίνει ότι η ευθύνη είναι και συνέπεια αλλά και ικανοποίηση.

Η «Κριτική Καρδιά»: Φτιάξτε μαζί από χαρτόνι μια καρδιά με κουμπιά - ή σχεδιάστε τα. Κάθε κουμπί είναι μια σωστή αντίδραση στην κριτική: «Το βλέπω αλλιώς, αλλά σε καταλαβαίνω», «Έχεις δίκιο, θα το προσπαθήσω», «Μπορούμε να το συζητήσουμε άλλη στιγμή;». Το παιδί πατά κάθε φορά το «κουμπί» που του ταιριάζει σε μια υποθετική κριτική. Έτσι, ενισχύεται η αυτορρύθμιση και ο αυτοσεβασμός.

Ο εγκέφαλος που μαθαίνει: Δείξτε στο παιδί μια εικόνα ή βίντεο για το πώς ο εγκέφαλος μαθαίνει μέσα από τα λάθη. Μετά παίξτε ένα παιχνίδι: Λέτε κάτι που δεν ξέρετε να κάνετε ακόμη. Βάζετε στόχο να το δοκιμάσετε και να αποτύχετε διασκεδαστικά! Παράδειγμα: Ζωγραφίστε με κλειστά μάτια, γράψτε μια δύσκολη λέξη ανάποδα κ.τ.λ. Έτσι, ενισχύεται η νοοτροπία μάθησης αντί του φόβου για λάθη.

Ο Λούφας της ημέρας: Επιλέγουμε μια μέρα που το παιδί γίνεται «ο αρχηγός» και αναλαμβάνει δυο τρεις αποφάσεις, π.χ. πρόγραμμα, δραστηριότητες, μουσική. Στόχος είναι να βιώσει τι σημαίνει να παίρνεις απόφαση και να τη στηρίξεις - και να αποδεχτείς αν κάτι δεν πάει τέλεια. Ιδανική ευκαιρία για ανατροφοδότηση στο τέλος της ημέρας με τη μορφή: Τι λειτουργήσε; Τι θα μπορούσες να αλλάξεις; Εκτονώνουν τα αγχώδη συναισθήματά τους.



Εμπνευσμένο από το νέο βιβλίο
της Μαρίνας Γιώτη *Αφού δεν φταίω!*

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Συζητήσεις για Γονείς

Ένα ανοιχτό ταξίδι κατανόησης,
ενσυναίσθησης και σχέσης

Ένας από τους πιο σημαντικούς
και ταυτόχρονα απαιτητικούς ρόλους στη ζωή
ενός ανθρώπου είναι να γίνει γονέας

Κανείς δεν μπορεί να φανταστεί τις ευθύνες, τις αμφιβολίες και τα καθημερινά διλήμματα που συνοδεύουν τη γονεϊκότητα. Από τα όρια και την πειθαρχία μέχρι την ενσυναίσθηση, από την εύθραυστη παιδική ηλικία έως τις άβολες συζητήσεις της εφηβείας, οι σύγχρονοι γονείς καλούνται να ανταποκριθούν σε έναν ρόλο που συνεχώς μεταβάλλεται.

Με αυτή την ανάγκη ως αφετηρία, οι εκδόσεις Διόπτρα σχεδίασαν το πρότζεκτ **Συζητήσεις για Γονείς**, μια πρωτοβουλία ανοιχτή προς το κοινό, με στόχο την ενδυνάμωση και την υποστήριξη κάθε γονιού ή φροντιστή που δεν αναζητά έτοιμες απαντήσεις, αλλά βαθύτερη κατανόηση. Οι Συζητήσεις δεν είναι μαθήματα ούτε σεμινάρια. Δεν προσφέρουν λίστα «σωστών» λύσεων ούτε το εγχειρίδιο για τη γονεϊκότητα. Είναι ένας χώρος **ακρόασης, ανταλλαγής και ουσιαστικής επαφής με ειδικούς**, μέσα από εισηγήσεις, αληθινά παραδείγματα, ερωτήσεις και διάλογο. Κάθε μήνα, στο **βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life**, δεκάδες γονείς συναντιούνται με επιστήμονες, ψυχολόγους, παιδαγωγούς και συγγραφείς, για να προσεγγίσουν τα πιο κρίσιμα θέματα που απασχολούν σήμερα τις οικογένειες.

Κάθε ενότητα βασίζεται σ' ένα βιβλίο, το οποίο λειτουργεί ως αφορμή για **ζωντανό διάλογο και πρακτική στήριξη**. Στους προηγούμενους κύκλους αναδείχθηκαν καίρια ζητήματα που απασχολούν γονείς και φροντιστές, όπως η εφηβεία, η ενδυνάμωση κοριτσιών και αγοριών, η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, η θετική διαπαιδαγώγηση, η κατανόηση του ψυχικού τραύματος και πολλά ακόμα.

Το κοινό αγκάλιασε αμέσως την προσπάθεια. Περισσότερα από **1.700 άτομα** έχουν συμμετάσχει στις Συζητήσεις. **20 εξαιρετικοί ομιλητές** μοιράστηκαν γνώσεις και εμπειρίες, ενώ **60 βίντεο** δημιουργήθηκαν με χρήσιμες συμβουλές, διαθέσιμες και στο κανάλι της Διόπτρας στο YouTube.

Το φθινόπωρο του 2026 ανοίγει ένας νέος κύκλος συζητήσεων με ανανεωμένη θεματολογία:



- Το πρώτο λεξικό της ζωής: πώς οι λέξεις γίνονται εσωτερικές φωνές και διαμορφώνουν την ανάπτυξη.
- Γιατί δεν με ακούει; Όταν το παιδί μου μιλά άλλη γλώσσα από εμένα, πώς χτίζω γέφυρες επικοινωνίας;
- Μεγαλώνοντας παιδιά στην εποχή των οθονών: Πώς χτίζουμε ουσιαστική σύνδεση έξω από τον ψηφιακό κόσμο;
- Το καλύτερο γκολ είναι μια πάσα: Μετατοπίζοντας την προσοχή των παιδιών από το αποτέλεσμα στη διαδρομή.

Στόχος μας είναι κάθε γονιός να φύγει από τις συζητήσεις με **ένα εργαλείο, μια ιδέα ή μια νέα οπτική** που μπορεί να εφαρμόσει άμεσα και να σταθεί δίπλα στο παιδί του με βαθύτερη κατανόηση.

Γιατί η γονεϊκότητα δεν είναι
μόνο ευθύνη. Είναι και κοινότητα.
Και στις εκδόσεις Διόπτρα,
τη χτίζουμε συζητώντας.

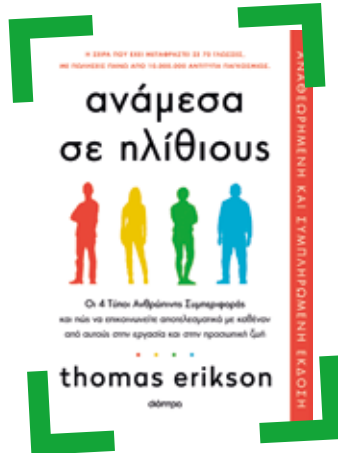


Κλείστε τη θέση σας στην επόμενη
συζήτηση για γονείς εδώ.

* Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

** Απαιτείται κράτηση θέσης λόγω περιορισμένου
αριθμού συμμετεχόντων.

Ο δικός σου χρόνος αυτοφροντίδας

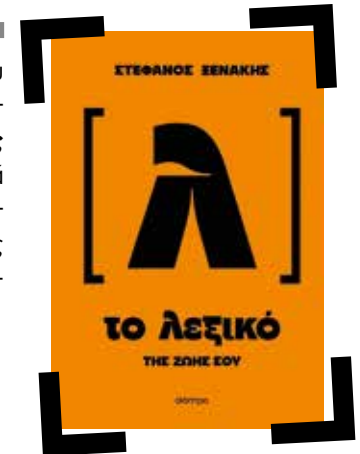


Μια πλήρως αναθεωρημένη και συμπληρωμένη έκδοση του εμβληματικού bestseller, με περισσότερο κείμενο, περισσότερα παραδείγματα και άφθονο σαρκασμό! Ο **Thomas Erikson** σας δείχνει πώς να αναγνωρίσετε τον κάθε τύπο και να επικοινωνήσετε μαζί του, να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας, να μάθετε να διαχειρίζεστε τις συγκρούσεις και γενικά να αλλάξετε τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους άλλους, από τους συνεργάτες μέχρι τον/τη σύντροφό σας.

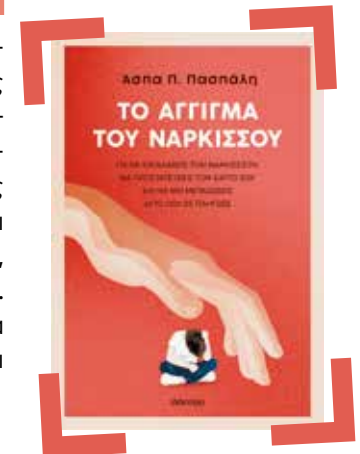


Κάθε οικογένεια κουβαλά το δικό της μικρό κομμάτι ιστορίας· κι όμως, οι πληγές της μίας μοιάζουν με τις πληγές της άλλης. Μέσα από αφηγήσεις, βιώματα, ερωτήματα και ασκήσεις, η **Σουζάνα Παπαφάγου** μας οδηγεί να αναγνωρίσουμε το διαγενεακό αποτύπωμα. Ένα βιβλίο-πρόσκληση για να καταλάβουμε όσα μας σημάδεψαν χωρίς να τα ζήσουμε.

Οι λέξεις δεν αποτυπώνουν απλώς αυτό που σκεφτόμαστε· διαμορφώνουν την πραγματικότητα που ζούμε. Ο **Στέφανος Ξενάκης** μας δείχνει πώς να επιλέγουμε συνειδητά τις λέξεις που χρησιμοποιούμε, αποφεύγοντας όσες μας «πνίγουν» και υιοθετώντας εκείνες που τρέφουν τη σκέψη και τα συναισθήματά μας.



Ένα βιβλίο που φωτίζει με απλότητα και βαθιά γνώση τον ναρκισσιστικό ψυχισμό ως έναν τρόπο επιβίωσης μέσα σε ένα περιβάλλον στερημένο από συναισθηματική τροφή. Μιλά για τον σύντροφο που ζητά χωρίς να δίνει, τον γονιό που δεν βλέπει, αλλά και για το παιδί που, μεγαλώνοντας δίπλα τους, κινδυνεύει να ακολουθήσει τον ίδιο δρόμο. Ένα κείμενο καθρέφτης και κάλεσμα για ουσιαστική επαφή με τον εαυτό μας και τους άλλους.



Ο «εκφοβισμός» στο νηπιαγωγείο: Πώς χτίζουμε ασφάλεια, όχι απλώς κατανόηση

Γράφει ο Ιωάννης Γλωσσόπουλος,
παιδοψυχολόγος & σύμβουλος γονέων

Ανοίγεις την τηλεόραση, χαζεύεις στα social media,
μιλάς με άλλους γονείς στο πάρκο.

Παντού η ίδια λέξη: εκφοβισμός - bullying.

Εικόνες από σχολεία, ειδήσεις για περιστατικά που κλιμακώθηκαν και μια γνώριμη ανησυχία φωλιάζει μέσα σου. «Το δικό μου παιδί;» αναρωτιέσαι. «Μήπως το πειράζουν και δεν μου το λέει; Ή μήπως... μήπως είναι αυτό που πειράζει τα άλλα;»

Αυτός ο φόβος είναι πραγματικός και απόλυτα δικαιολογημένος. Τον ακούω κάθε μέρα από γονείς. Είναι ο φόβος ότι το παιδί μας είτε θα πληγωθεί είτε θα γίνει ένας από «αυτούς», τα «κακά» παιδιά. Και κάπως έτσι, παγιδευόμαστε σε μια διχοτόμηση: θύμα ή θύτης. Όμως, στην προσχολική ηλικία, οι ταμπέλες αυτές είναι παγίδες. Κανένα παιδί δεν είναι «θύτης». Είναι ένα παιδί που χρησιμοποιεί αδέξιους, συχνά πληγωτικούς τρόπους για να εκφράσει μια ανάγκη. Και κανένα παιδί δεν πρέπει να μένει στον ρόλο του «θύματος». Είναι ένα παιδί που χρειάζεται να νιώσει ασφάλεια και να βρει τη φωνή του.

Η λεπτή ισορροπία:

Κατανόηση χωρίς αποδοχή της βλάβης

Στην καρδιά κάθε «άσχημης» συμπεριφοράς ενός μικρού παιδιού, ενός σπρωξίματος, μιας λέξης που πληγώνει, δεν κρύβεται η κακία. Κρύβεται η ανικανότητα. Η ανικανότητα να διαχειριστεί ένα τεράστιο συναίσθημα, η αδυναμία να ζητήσει αυτό που θέλει με λόγια. Ένα παιδί που σπρώχνει, συχνά λέει: «Δεν ξέρω πώς να σου πω ότι θέλω κι εγώ αυτό το τουβλάκι!».

Αυτό όμως δεν μειώνει τον πόνο του παιδιού που δέχεται το σπρωξιμο. Το να κατανοούμε την αιτία πίσω από μια πράξη δεν σημαίνει ότι την εγκρίνουμε. Η δουλειά μας ως γονείς δεν είναι απλώς να καταλάβουμε το παιδί που δυσκολεύεται, αλλά πρωτίστως να προστατεύσουμε το παιδί που πληγώνεται και να διδάξουμε τα όρια του σεβασμού σε όλα τα παιδιά.

4 βήματα για έναν κόσμο αμοιβαίου σεβασμού

Η πρόληψη δεν είναι ούτε να «εξυμνούμε τον θύτη» ούτε να «θρηνούμε για το θύμα». Είναι να χτίσουμε έναν κόσμο όπου κάθε παιδί νιώθει ασφαλές, «έχει φωνή» και κατανοεί τους κανόνες της συμβίωσης. Πώς;

- **Πρώτα η ασφάλεια, μετά η διδασκαλία:** Όταν ένα παιδί πληγώνεται, η πρώτη μας κίνηση είναι να είμαστε δίπλα του. Επικυρώνουμε τα συναισθήματά του: «Είδα που σε έσπρωξε. Αυτό πόνεσε και σε τρόμαξε. Είμαι εδώ, είσαι ασφαλής». Δίνουμε στο παιδί που δέχτηκε την επίθεση την απόλυτη προσοχή μας. Μόνο όταν νιώσει ασφάλεια, μπορούμε να προχωρήσουμε.
- **Θέτουμε σαφείς κανόνες για όλους:** Ο κανόνας δεν είναι «μην είσαι κακός». Ο κανόνας είναι «Σε αυτό το σπίτι/τάξη, δεν χτυπάμε. Χρησιμοποιούμε τα λόγια μας». Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλους, πάντα. Είναι ένας κανόνας ασφάλειας, όχι τιμωρίας. Και τον επικοινωνούμε με ηρεμία και σταθερότητα στο παιδί που έσπρωξε: «Καταλαβαίνω ότι θύμωσες. Αλλά δεν χτυπάμε. Πάμε να βρούμε έναν άλλο τρόπο».

- **Δεν χρειάζεται να είστε φίλοι, αλλά πρέπει να σέβεστε ο ένας τον άλλο.** Αυτή είναι μια κρίσιμη διάκριση. Δεν μπορούμε να αναγκάσουμε τα παιδιά να παίζουν όλα μαζί. Μπορούμε όμως να απαιτήσουμε να σέβονται τον χώρο και τα συναισθήματα των άλλων. Μπορούμε να πούμε: «Δεν είναι ανάγκη να παίζεις με τον Γιάννη αν δεν θέλεις. Αλλά δεν θα του λες άσχημες λέξεις. Ο καθένας μπορεί να παίζει το παιχνίδι του, χωρίς να ενοχλεί τον άλλο».
- **Διάβασε ιστορίες που χτίζουν γέφυρες - και τείχη προστασίας.** Τα παραμύθια είναι ο πιο ασφαλής τρόπος για να μιλήσουμε για δύσκολα θέματα. Μας επιτρέπουν να δούμε μια κατάσταση από απόσταση, δίνοντας εργαλεία και στα δύο παιδιά.

Το παραμύθι ως ασπίδα και ως φάρος

Ο ήρωας, ο Ορφέας, βιώνει τις άσχημες συμπεριφορές αλλά δεν βρίσκει έναν «προστάτη» που τιμωρεί τον Τούφα. Βρίσκει έναν φίλο, έναν Γίγαντα, που πρώτα απ' όλα επικυρώνει τα δικά του συναισθήματα και του δίνει δύναμη. Και μετά, του δίνει τα γυαλιά της ενσυναίσθησης για να δει ότι ο Τούφας δεν είναι ένας «κακός», αλλά ένα παιδί που πονάει και δεν ξέρει πώς να ζητήσει βοήθεια.

Η ιστορία μάς καλεί να σταματήσουμε να ψάχνουμε για θύτες και θύματα. Να αρχίσουμε να χτίζουμε κοινότητες σεβασμού. Να γίνουμε εμείς οι Γίγαντες που θέτουν τα όρια με αγάπη και διδάσκουν τη γλώσσα της καρδιάς. Γιατί ένα παιδί που νιώθει ασφαλές, κατανοητό και σέβεται τα όρια, μπορεί να συνυπάρξει αρμονικά, ακόμα κι αν δεν παίζει με όλους. Και αυτή είναι η ουσία της κοινωνικής ζωής.



Εμπνευσμένο από το νέο βιβλίο του Ιωάννη Γλωσσόπουλου Ένας γίγαντας στο σχολείο.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ
ΕΠΙΣΗΣ



ΟΙ ΚΑΤΑΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ

ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ ΠΑΝΤΟΥ
ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΟΡΤΟΛΑΝΟΣ
ΛΥΝΟΥΝ ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ!



Γίνετε κι εσείς Κατάσκοποι της Γεωγραφίας,
εξερευνήστε τις χώρες του κόσμου και ζήστε
συναρπαστικές περιπέτειες!



Κάντε το quiz,
δώστε σωστές απαντήσεις
και ξεκλειδώστε μυστικά
απ' όλο τον κόσμο!



Στον κόσμο των παιδιών υπάρχουν αυτονόητα και αυτοματισμοί, και ένας τέτοιος είναι και η αναζήτηση του «μαζί», μέχρι που αυτό το «μαζί» μάς το κλέβει ο φόβος να αντικρίσουμε παρέα την αλήθεια της ζωής.

Απλώς οι αλήθειες είναι πολλές και σύνθετες. Μια αλήθεια είναι ότι καθένας είναι μόνος του στη ζωή, στις σκέψεις και στους φόβους του.

Αυτό το «μόνος» όμως μπορεί να είναι δύναμη και όχι φόβος, δύναμη να αντέχω να μένω με εμένα αλλά να αντέχω να μένω και με εσένα. Σήμερα αντέχουμε περισσότερο να μένουμε μόνοι, μακριά από τους άλλους, αλλά μακριά και από τον ίδιο μας τον εαυτό.

Ναι, γιατί αυτός ο εαυτός δεν σταματάει να σκέφτεται, να συγκρίνεται, να νιώθει λίγος. Αυτό το «μαζί» δεν παλεύεται.

Δεν παλεύεται γιατί δεν είναι «μαζί», είναι μάχη εσωτερική, μάχη ανάμεσα σε αυτό που είμαι και σε αυτό που μου ζητούν να είμαι. Το «μαζί» είναι απαλό, ζεστό, ειρηνικό.

Απόσπασμα από το βιβλίο *Μαζί ό,τι κι αν συμβεί* της Φρόσως Φωτεινάκη και του Μάριου Μάζαρη.

διόπτρα

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78, Αθήνα

Τηλ: 210 330 0774

