



Μεγαλώνοντας παιδιά...

Συμβουλές,
αποσπάσματα
και προτάσεις βιβλίων
για όλα όσα
σε απασχολούν.

δίπτρα

Μια αγκαλιά στον εαυτό!

Δραστηριότητα για το σπίτι ή το σχολείο

από το εκπαιδευτικό υλικό του βιβλίου
Να σε κάνω μια αγκαλιά;

Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν σε έναν μεγάλο κύκλο και τους δίνεται η οδηγία να σκεφτούν ένα πράγμα, ένα χαρακτηριστικό που αγαπάνε στον εαυτό τους.



Κάθε παιδί γράφει σε ένα χαρτάκι αυτό που αγαπάει περισσότερο στον εαυτό του και το κλείνει σφιχτά στην παλάμη του.

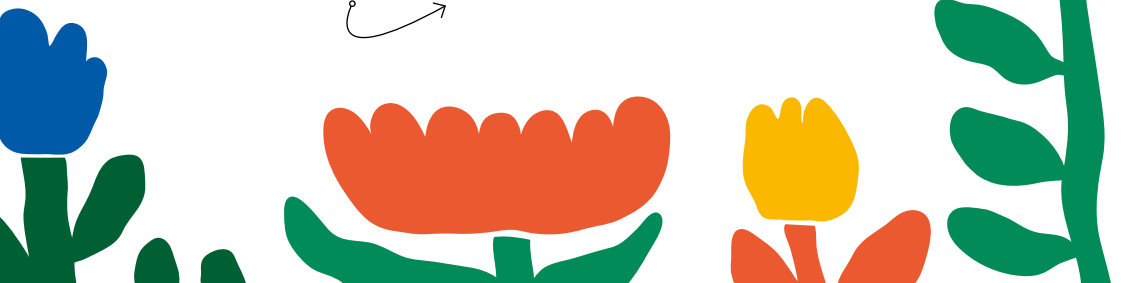


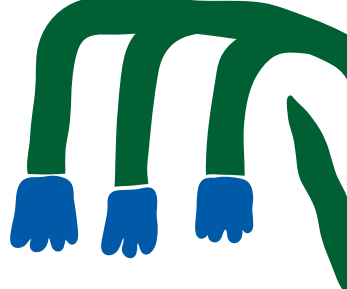
Κλείνουμε όλοι τα μάτια, τυλίγουμε τα χέρια μας γύρω από τον κορμό μας και κάνουμε μια σφιχτή αγκαλιά στον εαυτό μας. Μένουμε ακίνητοι για λίγα δευτερόλεπτα.



Στο τέλος της δραστηριότητας, μοιραζόμαστε όσα γράψαμε στα χαρτάκια. Συζητάμε πόσο σημαντικό είναι να μας αγαπάμε για αυτό που είμαστε και όχι για αυτά που καταφέρνουμε. Πόσο σπουδαίο είναι να μας συγχωρούμε, να μας αγκαλιάζουμε σφιχτά, να μας μιλάμε με αγάπη και σεβασμό.

Πώς μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά για τη συναίνεση; Μπορούμε να τα μάθουμε να λένε «όχι» όταν αισθάνονται άβολα; Η ψυχολόγος Φρόσω Φωτεινάκη μιλά στα παιδιά με τρυφερότητα και ενσυναίσθηση για τη σημασία των ορίων.





Μεγαλώνοντας παιδιά...

Συμβουλές, αποσπάσματα
και προτάσεις βιβλίων.

Γιατί όταν αποκτάς παιδί δεν σου παρέχεται μαζί και ένα «εγχειρίδιο χρήσης παιδιού»; Γιατί απλώς... δεν υπάρχει!

Τι σημαίνει ποιοτικός χρόνος με το παιδί μου; Πώς θα το βοηθήσω να κάνει φίλιες; Πώς θα το βοηθήσω να αντιμετωπίσει τους φόβους του; Είμαι αρκετά καλός/ή γονιός;

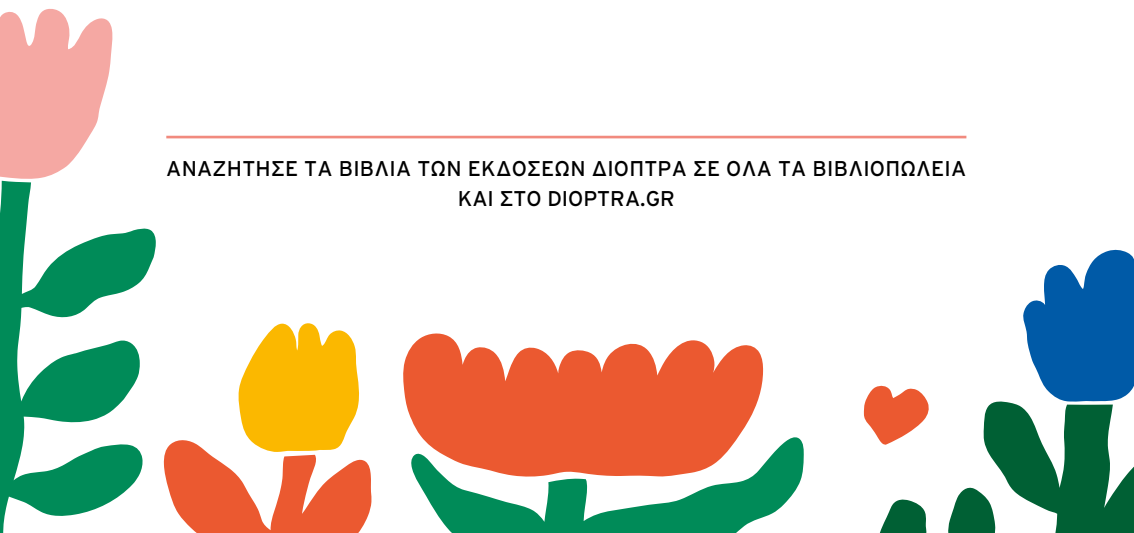
Αυτές και άλλες πολλές σκέψεις ξεπηδούν στο κεφάλι σου είτε σκέφτεσαι να αποκτήσεις παιδί είτε έχεις ήδη ένα ή περισσότερα...

Μήπως ήρθε απλά η ώρα να αποδεχτείς τη μοναδικότητα του παιδιού σου και να αγκαλιάσεις χωρίς ενοχές το δικό σου εσωτερικό παιδί;

Σε αυτό το δύσκολο αλλά συνάμα όμορφο και γεμάτο προκλήσεις ταξίδι της γονεϊκότητας, τα βιβλία των εκδόσεων Διόπτρα μπορούν να σε καθοδηγήσουν, να σου λύσουν απορίες και να σου δώσουν μια άλλη οπτική. Αναζήτησε στις επόμενες σελίδες τις προτάσεις μας και...

ΚΑΛΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ!

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΟΠΤΡΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΟΠΤΡΑ.GR



Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με αυτοπεποίθηση.

Θυμάστε την πρώτη φορά που κάνατε ποδήλατο χωρίς βοήθεια;

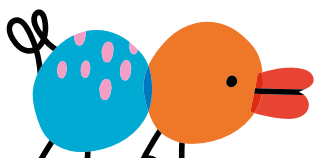
Ίσως να μην μπορείτε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας την ακριβή μέρα και ώρα, όμως το πιο πιθανό είναι ότι θυμάστε το συναίσθημα.

Το συναίσθημα ότι δίνετε ώθηση στον εαυτό σας με τις δικές σας δυνάμεις, ότι τελικά είχατε πάρει το κολάι, ότι τα πόδια σας κινούνταν αρμονικά με τα πετάλια, ότι κρατούσατε ισορροπία ενώ καταφέρνατε να το κατευθύνετε είναι μια καθοριστική στιγμή στην παιδική ηλικία. Μιλάμε γι' αυτό, το αναπολούμε, το καταγράφουμε.

Γιατί το ποδήλατο να είναι ένα τόσο εμβληματικό γεγονός στη ζωή ενός παιδιού; Ένας λόγος είναι ότι όχι μόνο είναι κάτι δύσκολο, αλλά είναι και κάτι που ένα παιδί πρέπει να το καταφέρει μόνο του. Ενώ οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν και να βοηθήσουν τα παιδιά τους να βρουν την ισορροπία τους, το να κάνει ποδήλατο είναι κάτι που κάθε παιδί πρέπει να καταφέρει μόνο του. Για πολλά παιδιά είναι πιθανόν μία από τις πρώτες φορές που είναι αρκετά μεγάλα για να θυμούνται ότι κατάφεραν να κατακτήσουν μια επιδεξιότητα, ότι έκαναν κάτι μόνα τους έπειτα από μια περίοδο αγώνα, απογοήτευσης, αποτυχίας, επιμονής και τέλος επιτυχίας.

Η ευτυχία, η περηφάνια και η χειραφέτηση που νιώθει ένα κορίτσι όταν καταφέρνει για πρώτη φορά να κάνει ποδήλατο μόνο του δεν μπορεί να επαναληφθεί ούτε να συγκριθεί με κάτι άλλο. Δεν μπορείτε να κατασκευάσετε αυτή την εμπειρία ή να την αγοράσετε σε μπουκαλάκι. Δεν μπορείτε να δώσετε σε κάποιον αυτή την αισιοδοξία για ζωή, την ικανοποίηση ότι έχει κατακτήσει μια επιδεξιότητα. Μόνο προσωπικά μπορεί κάποιος να τη βιώσει. Αυτή είναι η αίσθηση της ουσίας της ζωής, αυτές είναι οι στιγμές για τις οποίες ζούμε. Και δεν μπορούν να προκύψουν χωρίς να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους το δώρο της απογοήτευσης και της αποτυχίας.

Ναι, η απογοήτευση και η αποτυχία είναι δώρα, όμως είναι δώρα που εμείς οι γονείς βρίσκουμε ότι είναι δύσκολο να δώσουμε. Το να βλέπουμε το παιδί μας να βιώνει την απογοήτευση και την αποτυχία



είναι επώδυνο. Φαίνεται να πηγαίνει ενάντια στα γονεϊκά μας ένστικτα και ασκείται πάρα πολλή κοινωνική πίεση στους γονείς για να δημιουργήσουν την «τέλεια» παιδική ηλικία για τις κόρες τους, ελαχιστοποιώντας τη σημασία της απογοήτευσης και της αποτυχίας.

Τον πρώτο καιρό όταν γίναμε γονείς υποθέσαμε ότι ήταν δουλειά μας να διευκολύνουμε τα κορίτσια μας με το να τα βάζουμε στα πίσω καθίσματα των ποδηλάτων μας.

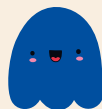
Όμως τώρα ξέρουμε καλύτερα. Μία από τις πιο σημαντικές ευθύνες που έχουμε είναι να υποστηρίζουμε και να ενθαρρύνουμε τα κορίτσια μας να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους και την επιδεξιότητά τους ώστε να μπορούν να «κάνουν μόνες τους πετάλι» σε κάθε πτυχή της ζωής τους. Είναι το κλειδί για να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους.

4 σημειώσεις που μας έχουν βοηθήσει:

- 1.** Δεν μπορείτε να δώσετε αυτοπεποίθηση στην κόρη σας με το να τη βομβαρδίζετε με κομπλιμέντα.
- 2.** Η αυτοεκτίμησή της πρέπει να πηγάζει από μέσα της. Είναι οι πράξεις της που θα την κάνουν να νιώθει ανεξάρτητη και ικανή, όχι τα λόγια σας. Ο δρόμος προς τη δεξιότητα είναι στρωμένος με απογοήτευση, λάθη και δυσφορία. Αντί να προσπαθήσετε να προστατεύσετε την κόρη σας από την αποτυχία, βοηθήστε τη να μάθει να αποτυγχάνει με χάρη.
- 3.** Ο έπαινος έχει τη δύναμη να εμψυχώσει την κόρη σας ή να τη συντρίψει. Για να αναπτύξετε την ικανότητα και την ανεξαρτησία της κόρης σας, σιγουρευτείτε ότι ο έπαινός σας είναι ειλικρινής. Εκείνη θα ξέρει αν της λέτε ψέματα. Επαινέστε την προσπάθειά της, την επιμονή και το κουράγιο της να κάνει πράγματα που της φαίνονται δύσκολα. Η γλυκόπικρη δουλειά μας ως γονέων είναι να γίνουμε, τελικά, περιττοί.
- 4.** Για να μεγαλώσετε μια ανεξάρτητη, ικανή κόρη που αγαπάει τον εαυτό της, κάντε για εκείνη μόνο όσα δεν μπορεί να κάνει μόνη της.



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



Γιατί οι Δανοί μεγαλώνουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στον κόσμο;

Σύμφωνα με τον επίσημο δείκτη των Ηνωμένων Εθνών, οι Δανοί είναι σταθερά τα τελευταία χρόνια στις πρώτες θέσεις των πιο ευτυχισμένων λαών στον κόσμο. Τι γνωρίζουν λοιπόν για την ανατροφή χαρούμενων και γεμάτων αυτοπεποίθηση παιδιών; Ένα μικρό, απλό παράδειγμα, που όμως μπορεί να έχει μεγάλη εφαρμογή στην καθημερινότητά μας, αποτελεί και το παρακάτω: Ο Knud Ejler Løgstrup, διάσημος Δανός φιλόσοφος και θεολόγος, ο οποίος έχει επηρεάσει πολύ τη δανέζικη σκέψη, πίστευε ότι οι γονείς έχουν την ευθύνη να τρέφουν το μυαλό των παιδιών τους με κάτι περισσότερο από διασκέδαση και στείρες γνώσεις. Θεωρούσε ότι πρέπει να καλλιεργούν την ικανότητά τους για ενσυναίσθηση.

Έλεγε ότι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε ή οι ιστορίες που λέμε για τους άλλους είναι σημαντικά εργαλεία για να διδάξουμε τα παιδιά μας πώς να μπαίνουν στη θέση των άλλων. Όταν οι Δανοί μιλούν για άλλα παιδιά μπροστά στα δικά τους, για παράδειγμα, οι λέξεις που χρησιμοποιούν έχουν πολύ ενδιαφέρον. Προφανώς, δεν τις σκέφτονται ιδιαίτερα. Είναι απλώς φράσεις που όλοι οι γονείς χρησιμοποιούν όταν μιλούν με άλλους. Αλλά έχουν μια ισχυρή τάση να τονίζουν τα καλά χαρακτηριστικά των άλλων παιδιών. Είναι πολύ συνηθισμένο να ακούσεις φράσεις όπως «Είναι τόσο γλυκό αγοράκι, έτσι δεν είναι;», «Είναι πολύ ευγενική, δεν συμφωνείς;», «Αυτό που έκανε βοήθησε πολύ, σωστά;», «Είναι καλός, συμφωνείς;».

Οι λέξεις που χρησιμοποιούν θέτουν τις βάσεις ώστε τα παιδιά τους να τείνουν αυτόματα να βλέπουν το καλό στους άλλους στο



Διαβάστε επίσης:

Θέλετε να είναι τα παιδιά σας ευτυχισμένα; Γνωρίστε τα μυστικά του δανέζικου τρόπου εκπαίδευσης, που κάνουν αυθεντίες εκπαιδευτικούς και γονείς στην ανατροφή των παιδιών χρησιμοποιώντας εξελιγμένες μεθόδους.

μέλλον. Τονίζοντας το καλό στους άλλους, αρχίζουν αυθόρμητα να το βλέπουν και εκείνα. Έτσι, δημιουργείται στα παιδιά μια φυσική τάση να εμπιστεύονται τους άλλους. Είναι πραγματικά σπάνιο να ακούσεις έναν Δανοί να μιλάει αρνητικά για κάποιο άλλο παιδί μπροστά στα δικά του παιδιά.

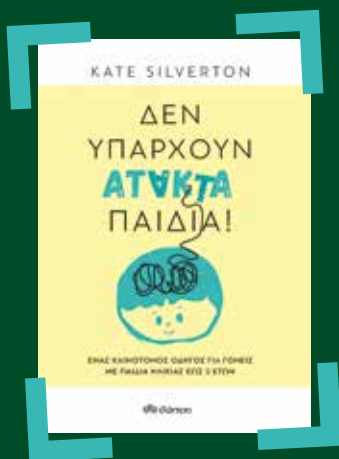
Αντιθέτως, αυτό που κάνουν είναι ότι προσπαθούν να εξηγήσουν τη συμπεριφορά των άλλων και γιατί μπορεί να φέρθηκαν άσχημα - «Μάλλον θα ήταν πολύ κουρασμένη και δεν θα είχε κοιμηθεί καλά», «Λες να ήταν πεινασμένος; Ξέρεις πόσο γκρινιάρηδες μπορεί να γίνουμε όταν πεινάμε» κ.ά. Προσπαθούν να κάνουν τα παιδιά τους να βλέπουν τη συμπεριφορά ενός άλλου παιδιού ως αποτέλεσμα κάποιων συνθηκών, αντί να κολλήσουν στο παιδί την ταμπέλα του κακού, του εγωιστή ή του αγενή.

Αν είμαστε σε θέση να φανταστούμε ότι μπορεί κάποιος να περνάει δύσκολα, μπορούμε ευκολότερα να δούμε τη συμπεριφορά του με κατανόηση. Αντί να του κολλήσουμε μια αρνητική ταμπέλα, μπορούμε να φωτίσουμε την οπτική μας με ενσυναίσθηση. Αυτό μας κάνει επίσης να αισθανόμαστε καλύτερα, επειδή εξοικονομούμε χρόνο που διαφορετικά θα σπαταλούσαμε για να νιώθουμε αρνητικά.

Ο Løgsturp δεν ήταν αφελής να νομίζει ότι όταν εμπιστεύεσαι άλλους πάντα ανταμείβεται. Απλώς πίστευε ότι η εμπιστοσύνη, καθώς και άλλες κυρίαρχες εκφράσεις της ζωής, όπως η ικανότητα να μιλάς ανοικτά, η αγάπη και η συμπόνια, είναι βασικά συστατικά της ανθρωπίνης φύσης. «Όταν δείχνεις εμπιστοσύνη στους άλλους, απελευθερώνεις τον εαυτό σου», έλεγε. Και είναι αλήθεια. Η εμπιστοσύνη είναι πολύ απελευθερωτική.

Απόσπασμα από το βιβλίο των Jessica Joelle Alexander και Iben Dissing Sandahl
Γιατί οι Δανοί μεγαλώνουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στον κόσμο.





Αγαπητοί γονείς...

οι μύθοι είναι
για να καταρρίπτονται!

Θέλετε να μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε τις εκρήξεις θυμού και το κλάμα των παιδιών σας, πώς να δίνετε τέλος στους καβγάδες ανάμεσα στα αδέρφια μέσα σε δευτερόλεπτα και πώς να θέσετε τις βάσεις για την καλή ψυχική υγεία των παιδιών σας; Ένας καινοτόμος οδηγός για γονείς με παιδιά ηλικίας έως 5 ετών. Πώς μεγαλώνουμε ευτυχισμένα παιδιά; Ένα μοναδικό βιβλίο με συμβουλές για τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένας γονιός.

Επί σειρά ετών η κλινική ψυχολόγος **Mona Delahooke** συμβουλευεί γονείς που δυσκολεύονται να διαχειριστούν τη συμπεριφορά των παιδιών τους.

Οι οικογένειες αυτές εύλογα εστιάζουν στο να διορθώσουν τα συναισθηματικά ξεσπάσματα, τις κρίσεις οργής και άλλες «ανεξέλεγκτες» συμπεριφορές των παιδιών.

Αυτό που χρειάζεται όμως, όπως εξηγεί η συγγραφέας, είναι να αλλάξουν οπτική.

Όταν οι γονείς αλλάζουν τρόπο διαπαιδαγώγησης και λαμβάνουν υπόψη την ισορροπία σώματος-εγκεφάλου, επιτυγχάνουν μια βαθύτερη κατανόηση του παιδιού τους, πιο ήρεμη συμπεριφορά, πιο αρμονική δυναμική μέσα στην οικογένεια και ισορροπημένα, ευτυχισμένα παιδιά.



Μπορώ να πειθαρχήσω το παιδί μου χωρίς τιμωρία; Δεν χρειάζεται να «κακομάθετε» ή να καταπιέσετε τα παιδιά σας, αλλά να κατανοήσετε τους λόγους που δεν συμπεριφέρονται σωστά και να τους αντιμετωπίσετε εκπαιδεύοντάς τα ρεαλιστικά και δραστικά.

Με απλές και πρακτικές συμβουλές, η διακεκριμένη ψυχολόγος και συγγραφέας **Sarah Ockwell-Smith** δείχνει πώς να μεγαλώσουμε κάθε παιδί με σεβασμό και αγάπη, δουλεύοντας μαζί του και όχι εναντίον του και καταρρίπτοντας τη θεωρία της τιμωρίας αλλά και της επιβράβευσης.



Ο **Joe De Sena** έχει υιοθετήσει μια ζωή γεμάτη προκλήσεις και αγώνες. Πιστεύει ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε σε δύσκολες καταστάσεις ορίζει εμάς και τα παιδιά μας.

Τα μοναδικά εργαλεία που χρειαζόμαστε για να αντεπεξέλθουμε σε όσα μας φέρνει η ζωή είναι η υγεία μας, η αποφασιστικότητα και κυρίως η ψυχική ανθεκτικότητα.

Το βιβλίο παρουσιάζει τις 10 αρχές σύμφωνα με τις οποίες μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν ψυχική ανθεκτικότητα, ώστε να μην αμφιταλαντεύονται, να μην αγχώνονται και να μη θυμώνουν, αλλά να αποδέχονται τις αποτυχίες και τα εμπόδια και να μαθαίνουν να θέτουν στόχους.



Πώς χειριζόμαστε τα συναισθήματα των παιδιών;

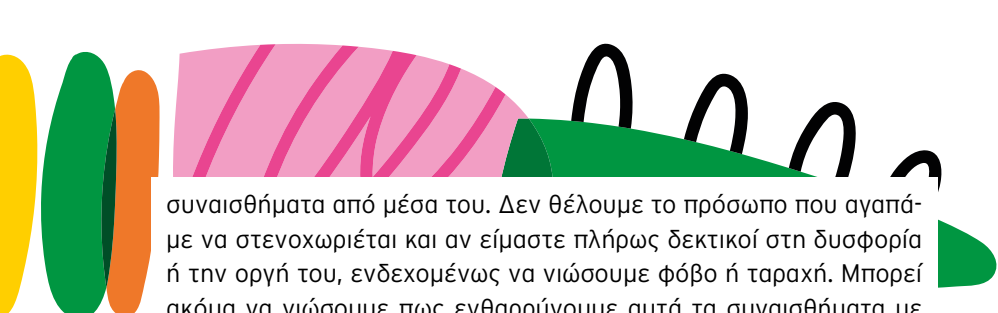
Όταν κάποιος γίνεται γονιός, μαθαίνει από πρώτο χέρι πως οι άνθρωποι πρώτα αισθάνονται και έπειτα σκέφτονται. Ειδικότερα τα μωρά και τα παιδιά ενεργούν σχεδόν αποκλειστικά ανάλογα με τα συναισθήματά τους. Το πώς ανταποκρίνεστε και αντιδράτε στα συναισθήματα του παιδιού σας είναι σημαντικό, επειδή είναι μια θεμελιώδης πανανθρώπινη ανάγκη -μεγάλων και μικρών, δική σας και δική μου- να νιώθουμε ότι οι κοντινοί μας άνθρωποι ακούν και κατανοούν πώς νιώθουμε.

Ένα μωρό είναι καθαρό συναίσθημα - ένα μάτσο συναισθήματα, αν θέλετε. Δεν θα καταλαβαίνουμε πάντα ό,τι νιώθουν, κάποιες φορές θα πρέπει να τα παρηγορήσουμε για πολλή ώρα πριν αισθανθούν καλύτερα, αλλά επενδύοντας μεγάλα ποσά αγάπης και τρυφερότητας στην καθημερινή δουλειά που κάνετε με το παιδί, θα δημιουργήσετε τα θεμέλια για τη μελλοντική συναισθηματική του υγεία. Εάν ασχολείστε με τα συναισθήματά του στα πρώτα του χρόνια, το παιδί θα μάθει ότι μπορεί καμιά φορά να αισθάνεται άσχημα, αλλά ότι αυτό θα περάσει, ειδικά εάν μπορεί να το μοιραστεί με κάποιον που το νοιάζεται και το καταλαβαίνει.

Αν αντιμετωπίζετε με ευαισθησία τα συναισθήματα του παιδιού σας, το διδάσκετε να έχει μια υγιή σχέση με όσα νιώθει και να εξοικειωθεί με όλη την γκάμα των συναισθημάτων αυτών, από την ακραία οργή και θλίψη, την απλή ικανοποίηση και την αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης, ως την απόλυτη χαρά και ευγνωμοσύνη. Αυτή είναι η βάση για μια καλή ψυχική υγεία.


Η αδιαφορία ή η απόρριψη των συναισθημάτων ενός παιδιού είναι δυνητικά επιβλαβείς για τη μελλοντική ψυχική υγεία του. Ξέρω ότι εσείς, ως γονείς, ίσως δεν καταλαβαίνετε ότι το κάνετε ή το κάνετε επειδή πιστεύετε ότι είναι για το καλό του.

Όταν άλλοι άνθρωποι, ειδικά τα παιδιά μας, είναι στενοχωρημένοι, η απόρριψη των δυσάρεστων συναισθημάτων τους είναι μερικές φορές η στάνταρ αντίδρασή μας. Μπορεί να νιώθουμε ότι κάνουμε το σωστό. Μπορεί να σας φαίνεται πιο καλό να υποτιμήσετε αυτό που νιώθει, να σπεύσετε να το συμβουλευέτε, να του αποσπάσετε την προσοχή ή ακόμα και να το μαλώσετε με σκοπό να διώξετε αυτά τα



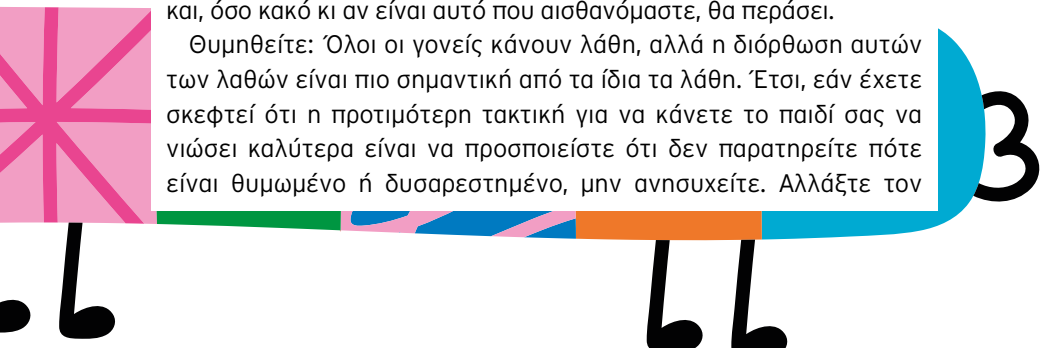
συναισθήματα από μέσα του. Δεν θέλουμε το πρόσωπο που αγαπάμε να στενοχωριέται και αν είμαστε πλήρως δεκτικοί στη δυσφορία ή την οργή του, ενδεχομένως να νιώσουμε φόβο ή ταραχή. Μπορεί ακόμα να νιώσουμε πως ενθαρρύνουμε αυτά τα συναισθήματα με κάποιον τρόπο.

Αλλά όταν τα συναισθήματα δεν επιτρέπεται να εκφραστούν, δεν εξαφανίζονται. Κρύβονται, και με τον χρόνο φουντώνουν και προκαλούν προβλήματα. Σκεφτείτε το εξής: Πότε πρέπει να φωνάξετε πιο δυνατά; Όταν δεν σας ακούνε, έτσι δεν είναι; Τα συναισθήματα πρέπει να ακουστούν.




Δεν θέλω να νιώσετε ενοχές για το πώς θα μπορούσατε να είχατε αντιδράσει στο παρελθόν, αλλά θέλω να τονίσω πόσο ζωτικής σημασίας είναι να αναγνωρίσετε, να λάβετε σοβαρά υπόψη και να επικυρώσετε τα συναισθήματα του παιδιού σας. Η πιο συνηθισμένη αιτία κατάθλιψης στους ενήλικες δεν πηγάζει από το παρόν, αλλά οφείλεται στο ότι ο ασθενής, ως παιδί, δεν έμαθε στη σχέση του με τους γονείς του πώς να καταπραΰνει τον πόνο του. Εάν, όταν το άτομο ήταν παιδί, αντί να εισπράξει κατανόηση και παρηγοριά, ένοιωσε ένοχο για τα συναισθήματά του, αν αναγκάστηκε να κλάψει ώσπου να κοιμηθεί ή αφέθηκε μόνο του να αντιμετωπίσει και να χειριστεί την οργή του, η ικανότητά του να ανεχτεί δυσάρεστα ή επώδυνα συναισθήματα θα μειώνεται όλο και περισσότερο, καθώς ο αριθμός των συναισθηματικών μαχών που θα δίνει μεγαλώνοντας θα αυξάνει. Η ικανότητά του να ανέχεται και να ξεπερνά τη δυσφορία και τον θυμό θα μειώνεται.

Είναι σαν να υπάρχει ένας μικρός χώρος όπου το άτομο πιέζει και κώνει όλα τα δύσκολα συναισθήματα για να τα αποφύγει, αλλά πολύ σύντομα ο χώρος αυτός εξαντλείται και δεν έχει πού να τα βάλει. Όταν οι γονείς μας μας παρηγορούν, μας περιβάλλουν με ζεστασιά και ασφάλεια, ανεξάρτητα από το πώς νιώθουμε, είναι πιο πιθανό να είμαστε πιο θετικοί σε αυτά τα συναισθήματα, κάτι που μας καθιστά λιγότερο ευάλωτους στην κατάθλιψη ή το άγχος αργότερα στη ζωή. Δεν υπάρχει κανένας εγγυημένος τρόπος να αποφύγουμε τα προβλήματα ψυχικής υγείας, πάντως σίγουρα μας βοηθάει η πεποίθηση ότι, ανεξάρτητα από το συναίσθημα που βιώνουμε, είμαστε ακόμα αποδεκτοί και, όσο κακό κι αν είναι αυτό που αισθανόμαστε, θα περάσει.



Θυμηθείτε: Όλοι οι γονείς κάνουν λάθη, αλλά η διόρθωση αυτών των λαθών είναι πιο σημαντική από τα ίδια τα λάθη. Έτσι, εάν έχετε σκεφτεί ότι η προτιμότερη τακτική για να κάνετε το παιδί σας να νιώσει καλύτερα είναι να προσποιείστε ότι δεν παρατηρείτε τότε είναι θυμωμένο ή δυσαρεστημένο, μην ανησυχείτε. Αλλάξτε τον



τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα του παιδιού σας, ώστε να νιώθει ότι το βλέπετε και το ακούτε. Είναι πιθανό να αισθάνεστε περίεργα ή ακόμα και άβολα όταν αρχίσετε να ενεργείτε με αυτόν τον νέο τρόπο, αλλά μπορεί εύκολα να σας γίνει συνήθεια. Αρχικά, σκεφτείτε πώς ανταποκριθήκατε στα συναισθήματα του παιδιού σας στο παρελθόν. Υπάρχουν τρεις βασικοί τρόποι - και ο δικός σας τρόπος συχνά είναι παρόμοιος με τον τρόπο που αντιδράτε στα δικά σας συναισθήματα. Ίσως καταφεύγετε και στους τρεις, ανάλογα με το συναίσθημα ή την κατάσταση.

Καταπίεση

Εάν είστε από αυτούς που καταπιέζουν τα συναισθήματά τους, η φυσική σας τάση είναι να προσπαθείτε να απαλλαγείτε από τα έντονα συναισθήματα λέγοντας στον εαυτό σας φράσεις του τύπου «σώπασε», «μην το κάνεις θέμα, δεν έγινε και τίποτα» ή «ψηλά το κεφάλι». Αν απορρίψετε το συναίσθημα ενός παιδιού ως ασήμαντο, είναι λιγότερο πιθανό να ξαναμοιραστεί μαζί σας οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα, ανεξάρτητα από το αν το θεωρείτε σημαντικό ή όχι.

Υπερβολική αντίδραση

Από την άλλη μεριά, μπορεί να ταυτίζεστε τόσο πολύ με το παιδί, που γίνεστε το ίδιο υστερικοί με αυτό, σαν να είναι ο πόνος του δικός σας και όχι δικός του. Αυτό είναι ένα συνηθισμένο λάθος, για παράδειγμα τις πρώτες μέρες που αφήνετε το παιδί σας στο νηπιαγωγείο, πριν να το συνηθίσετε και οι δυο.

Εάν υπερκαλύπτετε τα συναισθήματα ενός παιδιού, είναι επίσης λιγότερο πιθανό να θέλει να μοιραστεί το πώς αισθάνεται μαζί σας. Θα πιστέψει ότι είναι πάρα πολύ δύσκολο για σας ή ότι εισβάλλετε στον χώρο του, οικειοποιούμενοι τα συναισθήματά του.

Συγκράτηση

Συγκρατώ τα συναισθήματά μου σημαίνει ότι τα αναγνωρίζω και τα αξιολογώ. Εάν μπορείτε να το κάνετε για τον εαυτό σας, θα είναι φυσικό να το κάνετε και για το παιδί σας. Μπορείτε να πάρετε ένα συναίσθημα στα σοβαρά χωρίς να υπερβάλλετε στην αντίδρασή σας, παραμένοντας προσγειωμένοι και αισιόδοξοι. Θα μπορούσατε να πείτε: «Τι κρίμα, είσαι στενοχωρημένος. Θέλεις μια αγκαλιά; Έλα σ' εμένα τότε. Ωραία. Θα σε κρατήσω στην αγκαλιά μου μέχρι να νιώσεις καλύτερα».

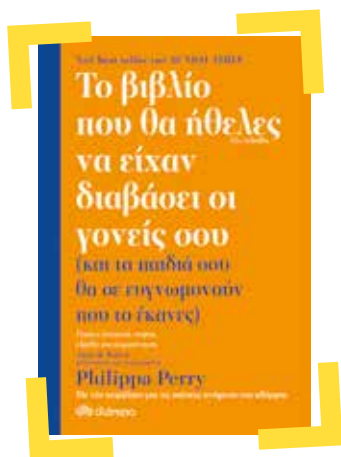
Εάν ένα παιδί ξέρει ότι θα το κοιτάξετε με ενδιαφέρον, θα το παρηγορήσετε αλλά δεν θα το κρίνετε, είναι πιο πιθανό να σας πει τι συμβαίνει στη ζωή του.

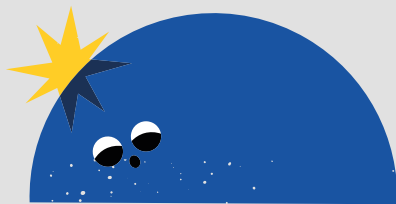
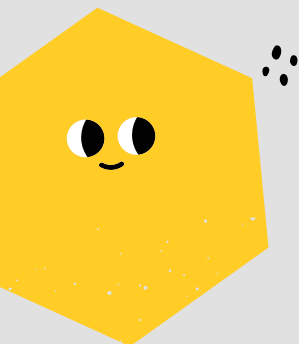
Αυτό χρειάζεται ένα παιδί: Να είναι ο γονιός του ένα δοχείο για τα συναισθήματά του. Πράγμα που σημαίνει ότι είστε δίπλα του, ότι γνωρίζετε και αποδέχεστε ό,τι νιώθει, αλλά τα συναισθήματά του αυτά δεν σας ξεπερνούν. Αυτό είναι ένα από τα πράγματα που κάνουν οι ψυχοθεραπευτές για τους πελάτες τους.

Το να μπορείς να είσαι δοχείο συναισθημάτων σημαίνει να βλέπεις τον θυμό ενός παιδιού, να καταλαβαίνεις γιατί είναι θυμωμένο και ίσως να το εκφράζεις με λόγια για λογαριασμό του, βρίσκοντας αποδεκτούς τρόπους, που ίσως χρησιμοποιήσει και το ίδιο για να εκφράσει τον εκνευρισμό του, χωρίς όμως να γίνεστε τιμωρητικοί ή να καταβάλλεστε από τον θυμό του παιδιού. Το ίδιο ισχύει και για άλλα συναισθήματα.

Είμαστε όλοι διαφορετικοί και νιώθουμε άνετα με διαφορετικά συναισθήματα, ανάλογα με τις εμπειρίες που είχαμε στην παιδική ηλικία. Εξαρτάται από ποιες συσχετίσεις έγιναν από τους γύρω μας με κάθε συναίσθημα και κατ' επέκταση από εμάς καθώς μεγαλώναμε. Εάν μεγαλώσατε σε μια οικογένεια που τα μέλη της επικοινωνούν μέσω της σύγκρουσης, μπορεί να έχετε ανοσία στις φωνές ή ακόμα και να φωνάζετε κι εσείς. Μπορεί, μάλιστα, οι φωνές να είναι συνδεδεμένες συναισθηματικά με την αγάπη μέσα σας. Εάν, από την άλλη, προέρχεστε από μια οικογένεια που απέφευγε οποιαδήποτε αντιπαράθεση πάση θυσία, ίσως αισθάνεστε ιδιαίτερα άβολα με το συναίσθημα του θυμού. Αν νιώθατε ότι χειραγωγείστε καθώς μεγαλώνετε, μπορεί να δυσπιστείτε ή να αισθάνεστε άβολα όταν κάποιος άλλος σας δείχνει ζεστασιά και αγάπη, επειδή περιμένετε ότι αυτό που ακολουθεί είναι ένα πισώπλατο χτύπημα.

Απόσπασμα από το βιβλίο της Philippa Perry
Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου.





Πότε θα αρχίσει να επικοινωνεί το παιδί μου;

Από τη θεωρία στην πράξη!

Γράφει η λογοθεραπεύτρια και συγγραφέας
Ευγενία Στεφανάκη

Τα περισσότερα παιδιά έρχονται στον κόσμο έτοιμα να κατακτήσουν την ομιλία. Οι έμφυτες ικανότητές τους είναι καταπληκτικές και είναι πραγματικά μαγικό να βλέπει κανείς το παιδί του να αρχίζει σιγά σιγά να κατακτά τον κόσμο των λέξεων.

Από τη γέννηση τα μωρά αρχίζουν να επικοινωνούν χρησιμοποιώντας τα μάτια, ήχους, εκφράσεις του προσώπου και κινήσεις. Πολύ πριν από τη χρήση λέξεων και φράσεων, τα παιδιά χρησιμοποιούν μια εντυπωσιακή σειρά μη λεκτικών μορφών επικοινωνίας, για να αλληλεπιδράσουν με τους άλλους. Αυτές οι προγλωσσικές δεξιότητες είναι τα θεμέλια για την ανάπτυξη της γλώσσας και συνδέονται άμεσα με την ικανότητα του παιδιού να παράγει τις πρώτες του λέξεις.

Μόλις τα παιδιά μάθουν ότι αυτές οι μη λεκτικές δεξιότητες έχουν σημασία και μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των ανθρώπων γύρω τους (για παράδειγμα, ότι, εάν κάνουν έναν συγκεκριμένο ήχο ή κοιτάξουν ή δείξουν, θα πάρουν το μπουκάλι τους), αρχίζουν να τις χρησιμοποιούν στοχευμένα, με αποτέλεσμα την αλληλεπίδραση. Είναι μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση που ένα παιδί μαθαίνει τη δύναμη της γλώσσας και της επικοινωνίας. Αυτές οι δεξιότητες αναπτύσσονται σταδιακά, από την πρώτη μέρα της γέννησης του παιδιού, και είναι απαραίτητο να έχουν κατακτηθεί μέχρι τους 18 μήνες, για να αρχίσουν οι πρώτες του λέξεις.

Αναμφίβολα, η στιγμή που ένα παιδί λέει την πρώτη του λέξη αποτελεί σταθμό, τόσο για το ίδιο όσο για τους γονείς και το άμεσο περιβάλλον του. Αποτελεί την απαρχή της λεκτικής του επικοινωνίας, η οποία υπό κανονικές συνθήκες θα ακολουθήσει μια εξελικτική πορεία. Τι συμβαίνει όμως όταν το παιδί έχει δυσκολία στην πορεία αυτή;

Οι γονείς νιώθουν σύγχυση, φόβο, αγωνία και απογοήτευση όταν καταλαβαίνουν ότι το παιδί τους δυσκολεύεται με την επικοινωνία



του. Αυτό που όμως δεν γνωρίζουν οι περισσότεροι είναι ότι οι ίδιοι μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους να αναπτύξει τις γλωσσικές του δεξιότητες. Αυτός ήταν ο λόγος που με οδήγησε να γράψω το βιβλίο Βοήθησέ με να μιλήσω, σε μια προσπάθεια να μοιραστώ την εμπειρία μου και να προσφέρω γνώση, αλλά και να εμπνεύσω και να ενδυναμώσω τους γονείς και τους φροντιστές όλων των παιδιών όσον αφορά τη γλωσσική ανάπτυξή τους.

Παράλληλα, απευθύνομαι στους γονείς εκείνους που θα ήθελαν να γνωρίζουν πώς αναπτύσσεται ο λόγος και η ομιλία, ώστε να μπορούν να παρακολουθούν αυτή την πορεία στα παιδιά τους; Ποια στάδια ακολουθεί η γλωσσική εξέλιξη; Πότε ένα παιδί θα πει την πρώτη του λέξη; Πότε αναμένεται να κάνει μια ολοκληρωμένη πρόταση; Πώς πρέπει να είναι ο λόγος του καθώς μεγαλώνει; Κι ακόμα, πώς μπορούν οι ίδιοι να βοηθήσουν αυτή την προσπάθεια, με απλούς τρόπους, μέσα από την καθημερινότητά τους;

Το Βοήθησέ με να μιλήσω έχει στόχο να οδηγήσει τον αναγνώστη από τη θεωρία στην πράξη. Εξηγεί κατ' αρχάς με απλό τρόπο βασικές έννοιες που αφορούν την ομιλία και περιγράφει με σαφήνεια τι αναμένεται από το κάθε παιδί στα πρώτα στάδια της ζωής του όσον αφορά τον λόγο. Στη συνέχεια, αναλύει τις προγλωσσικές δεξιότητες που πρέπει να έχει κατακτήσει το παιδί για να μπορέσει να μιλήσει και πώς μπορεί ο κάθε φροντιστής να το βοηθήσει. Καταγράφει ακόμα τον σημαντικό ρόλο που έχουν το παιχνίδι και οι καθημερινές ρουτίνες στη γλωσσική ανάπτυξη. Τέλος, παρατίθενται πολλά παραδείγματα, στρατηγικές και δραστηριότητες που μπορεί να κάνει ο κάθε γονιός ή φροντιστής με το παιδί του στην καθημερινότητά τους.



Νέες κυκλοφορίες



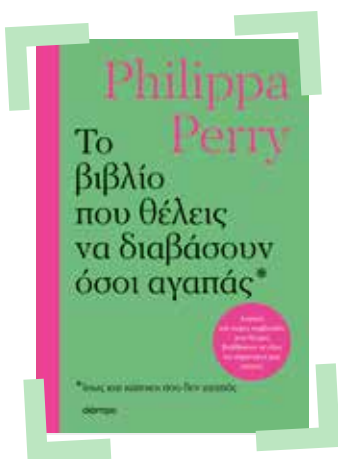
ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ 3/4

Ό,τι μας έχει σημαδέψει: Πώς να ξεφύγουμε από τις ανθυγιεινές οικογενειακές σχέσεις

Κάθε οικογένεια έχει μια ιστορία. Για ορισμένους από εμάς, η οικογένεια είναι μια σταθερή βάση που τροφοδοτεί την αυτοπεποίθησή μας και μας βοηθά να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις της ζωής. Για άλλους, είναι μια πηγή πόνου, πληγών και συγκρούσεων. Καλύπτοντας θέματα που κυμαίνονται από το τραύμα της συναισθηματικής παραμέλησης, τους απόντες γονείς, τους αγώνες ψυχικής υγείας σε αδέρφια και άλλους συγγενείς και πολλά άλλα, αυτός ο σαφής και συμπονετικός οδηγός θα σας βοηθήσει να πάρετε τον έλεγχο της ζωής σας και να ζήσετε τη ζωή που επιθυμείτε χωρίς να μένετε προσκολλημένοι σε δυσλειτουργικά οικογενειακά πρότυπα.

Instant best seller στη *Sunday Times*

Η ζωή έχει να κάνει με τις σχέσεις και την ποιότητα αυτών των συνδέσεων, είτε με την οικογένεια, τους συντρόφους, τους φίλους, τους συναδέλφους είτε, το πιο σημαντικό, με τον εαυτό σας. Εάν μπορείτε να βάλετε αυτές τις σχέσεις σε ισορροπία, τότε τα άλλα δύσκολα πράγματα που σας φέρνει η ζωή γίνονται πιο εύκολα στη διαχείριση. Σε αυτό το ζεστό, πρακτικό και πνευματώδες βιβλίο, η διεθνής μπεστ σέλερ ψυχοθεραπεύτρια Philippa Perry σας δείχνει πώς να προσεγγίζετε τα μεγαλύτερα προβλήματα της ζωής. Με λογική και αγάπη, οι συμβουλές της Philippa Perry βοηθούν τους αναγνώστες να γίνουν πιο ευτυχισμένοι και σοφότεροι.



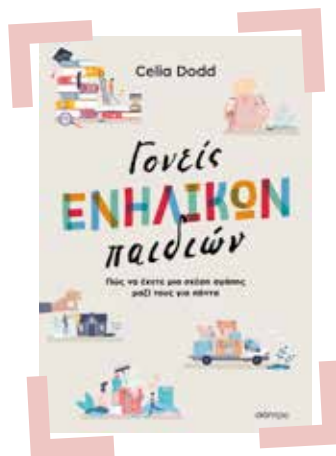
ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ 17/4

Ευτυχισμένοι έφηβοι

Από την αποδοχή της μοναδικότητας και της αυθεντικότητας μέχρι την έμφαση στην ελευθερία με υπευθυνότητα και την αποφυγή τιμωρίας, το βιβλίο *Ευτυχισμένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους* αποκαλύπτει τις δέκα βασικές αρχές που χρησιμοποιούν οι Δανοί για να μεγαλώσουν τους εφήβους τους και να τους οδηγήσουν σε αυτή την προκλητική αλλά συναρπαστική φάση της ζωής τους. Καθησυχαστικό και ενθαρρυντικό, το βιβλίο θα σας βοηθήσει να υποστηρίξετε το παιδί σας σε αυτή την τόσο κρίσιμη στιγμή της ζωής του, που συχνά είναι γεμάτη ανησυχία, και θα σας δείξει έναν δρόμο προς τα εμπρός, γεμάτο ελπίδα, θετική διάθεση και απολαυστικές στιγμές.

Γονείς ενήλικων παιδιών

Εύληπτο και ευανάγνωστο, καταρρίπτοντας πολλά κοινωνικά ταμπού και... ενοχές, αυτό το βιβλίο είναι ένα από τα πρώτα που αναφέρεται στη δημιουργία ενός ισχυρού και διαρκούς δεσμού με τα παιδιά όταν αυτά ενηλικιωθούν. Γεμάτο πρακτικές συμβουλές, συνεντεύξεις με ειδικούς, με γονείς και τους απογόνους τους, αλλά και τους απογόνους των απογόνων τους, είναι ένα πολύτιμο, σύγχρονο «εγχειρίδιο». Γιατί αυτό που κάνει τους γονείς πιο ευτυχισμένους, σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, είναι οι καλές σχέσεις με τα ενήλικα παιδιά τους. Γιατί καθώς όλο και περισσότεροι νέοι άνθρωποι γύρω στα είκοσι και στα τριάντα τους επιστρέφουν στο σπίτι των γονιών τους -ή δεν το έχουν εγκαταλείψει ποτέ-, οι γονείς που είχαν υποθέσει ότι η δουλειά τους τελείωσε ανακαλύπτουν ότι στην πραγματικότητα βρίσκονται στην αρχή ενός εντελώς νέου κεφαλαίου.



Πώς θα αναπτύξουμε την ενσυναίσθηση στα παιδιά μας;

«Η ενσυναίσθηση έχει σχέση
με το να βρίσκετε κομμάτια των άλλων
στον εαυτό σας».

Mohsin Hamid, μυθιστοριογράφος

Στην καθημερινότητά σας, συχνά βλέπετε παιδιά να δυσκολεύονται να δείξουν ενσυναίσθηση. Όταν η Σόφι ήταν περίπου τεσσάρων χρόνων, την πήγα στο πάρτι γενεθλίων ενός άλλου τετράχρονου, της Λάιλα. Δύο εβδομάδες νωρίτερα, η μητέρα της Λάιλα είχε στείλει τις προσκλήσεις, που λέγανε «Παρακαλούμε, όχι δώρα - σοβαρολογούμε».

Υπάρχουν βάσιμοι λόγοι για μια πολιτική «δίκως δώρα»: τα παιδιά έχουν ήδη αρκετά παιχνίδια ή ίσως πρέπει να εστιάσουμε στους ανθρώπους, όχι στα δώρα. Δεν χρειάζεται κάθε πάρτι δώρα. Ακόμα και έτσι, όταν φτάσαμε στο πάρτι, είδα την εορτάζουσα να στέκεται στο δρομάκι του σπιτιού με δάκρυα στα μάτια, ενώ έλεγε «Που είναι τα δώρα μου;».

Σύντομα τα άλλα παιδιά ήρθαν και ρώτησαν «Τι έγινε;».

Η μητέρα της πλησίασε και εξήγησε ότι αντί για δώρα θα έδιναν χρήματα σε φιλανθρωπίες. Αλλά η Λάιλα δεν σταματούσε να κλαίει. Ύστερα από αρκετά λεπτά, η μητέρα της την πήρε μέσα στο σπίτι και είπε «Θα βρούμε μερικά δώρα για εσένα - ή, αμέσως μετά το πάρτι, θα αγοράσουμε μερικά».

Η μητέρα της Λάιλα ήθελε να της διδάξει ενσυναίσθηση. Η ιδέα να δωρίσουν σε φιλανθρωπίες είχε καλές προθέσεις. Όμως η Λάιλα ήταν πολύ μικρή για να καταλάβει την έννοια της φιλανθρωπίας χωρίς συγκεκριμένα παραδείγματα ή χωρίς να δει τους παραλήπτες των δώρων της. Αντιπαραθέστε την ιδέα της αποστολής μιας επιταγής με το να φέρετε κουτάκια με φαγητό, για παράδειγμα, σε ένα σουσάιτιο. Εκεί, η συζήτηση για τη φιλανθρωπία μπορεί να ξεκινήσει από μια ισχυρή βάση.

Συχνά δεν παρατηρούμε τους εύκολους τρόπους για να οικοδομήσουμε την ενσυναίσθηση όταν αυτοί εμφανίζονται στην καθημερινότητά μας. Αυτοί οι τρόποι δεν χρειάζεται να είναι φανταχτεροί ή

περίπλοκοι. Τα δώρα, για παράδειγμα, βελτιώνουν την ενσυναίσθηση και δημιουργούν την τέλεια ευκαιρία για μια τέτοια εκμάθηση. Πρέπει να δείτε την οπτική του άλλου για να σκεφτείτε τι θέλει και πώς θα του φανεί το δώρο σας. Ένα βιβλίο για γυμναστική ή ένα μοβ μπλουζάκι μπορεί να είναι καλά δώρα - όμως αν ο φίλος σας έχει ανασφάλεια για το βάρος του ή μισεί το μοβ, αυτά τα «δώρα» μπορεί να του φανούν σκληρά. Μέσω της ενσυναίσθησης, σκέφτεστε ένα δώρο που θα φαινόταν κατάλληλο και δράτε βάσει αυτής της κατανόησης. Το να δέχεστε εσείς ένα κατάλληλο δώρο είναι ωραίο εκείνη τη στιγμή και σας επιτρέπει να νιώσετε ότι ο άλλος σας καταλαβαίνει. Μακροπρόθεσμα, δε, ενισχύει το δέσιμό σας.

Αλλά η ενσυναίσθηση δεν έχει σχέση μόνο με τις πράξεις ή τα δώρα. Ξεκινάει όταν βγάζετε τις παρωπίδες σας και γνωρίζετε τους άλλους όπως πραγματικά είναι.

Τα παιδιά συχνά κάνουν υποθέσεις για το τι νιώθουν ή σκέφτονται οι άλλοι. Μπορεί να έχουν τις καλύτερες προθέσεις. Ακόμα και έτσι, μπορεί να ξεχάσουν ότι κάθε άτομο έχει τη δική του οπτική και ότι θέλει να αναγνωριστεί για αυτό που είναι. Κατά αυτό τον τρόπο, η ενσυναίσθηση δεν συνδέεται με το να νοιαζόμαστε γενικά. Συνδέεται με το να μπαίνουμε στον κόσμο του άλλου, να κατανοούμε τις πραγματικές του σκέψεις και συναισθήματα, και να βλέπουμε ότι είναι πολύ πιο περίπλοκη από οποιαδήποτε ομάδα ή κατηγορία. Οι σπόροι αυτής της δεξιότητας μπορούν να φυτευτούν νωρίς - αλλά συχνά υπάρχει μεγάλος δρόμος μέχρι την πλήρη ανάπτυξή της.



Πώς αναπτύσσεται η ενσυναίσθηση;

Η ενσυναίσθηση δεν εμφανίζεται ξαφνικά στα παιδιά όταν γίνουν έξι ή δεκατριών χρόνων. Αντιθέτως, ίχνη εμφανίζονται από νωρίς. Από τη βρεφική ηλικία και μετά, πολλά μωρά κλαψουρίζουν όταν ακούν ένα άλλο μωρό να κλαίει· μιλάμε για ένα «ιογενές κλάμα» το οποίο είναι μεταδοτικό. Ήδη συναισθάνονται τον πόνο κάποιου άλλου. Η αλλαγή οπτικής επίσης εμφανίζεται νωρίς, αλλά δεν γεννιέται με τη μία. Για παράδειγμα, παιδιά μεταξύ ενός και δύο ετών ξεκινούν να δείχνουν σημάδια ανησυχίας για τους άλλους, ιδιαίτερα για αυτούς που τα φροντίζουν και για άλλα βρέφη που πονάνε. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι περίπου την ίδια εποχή βελτιώνεται η ικανότητά τους να φαντάζονται και να χρησιμοποιούν σύμβολα και αρχίζουν να ξεχωρίζουν τους άλλους από τον εαυτό τους. Μέχρι τους δεκαέξι μήνες, τα παιδιά συχνά παρηγορούν τους άλλους με στοιχειώδεις τρόπους, όπως το να προσφέρουν αγκαλιές και να λένε «δεν πειράζει».

Καθώς μεγαλώνουν, τα παιδιά βελτιώνονται στην κατανόηση των συναισθημάτων, η οποία είναι σημαντικό μέρος της ενσυναίσθησης. Ήδη πολλά παιδιά του νηπιαγωγείου μπορούν να συμμερίζονται τα συναισθήματα ενός φανταστικού ήρωα. Γενικά, τείνουν να αναγνωρίζουν συναισθήματα –για παράδειγμα να δουν ότι κάποιος είναι χαρούμενος– προτού να μπορούν να τα περιγράψουν. Οι ευρύτερες κατηγορίες εμφανίζονται πριν από τις μικρές λεπτομέρειες. Τα νεαρά παιδιά έχουν μια περιορισμένη συναισθηματική παλέτα· για παράδειγμα είναι θυμωμένα, χαρούμενα, ή στενοχωρημένα. Η ικανότητά τους να κατανοήσουν και να μιλήσουν για «ανάμεικτα συναισθήματα» –για παράδειγμα, έναν συνδυασμό χαράς και νευρικότητας– αναπτύσσεται αργότερα. Πολλά τρίχρονα μπορούν να συνδέσουν συναισθήματα και επιθυμίες· για παράδειγμα, προβλέπουν ότι ένα μικρό παιδί θα ενθουσιαστεί αν του πάρουν ένα μπαλόνι. Ανάμεσα στα τέσσερα και στα πέντε, πολλά παιδιά αρχίζουν να μπορούν να δουν την οπτική ενός άλλου ατόμου. Αναγνωρίζουν ότι κάποιος μπορεί να πιστεύει κάτι το οποίο δεν ισχύει. «Νομίζει ότι θα πάμε στην παραλία» μπορεί να πει η κόρη σας για τη φίλη της για την οποία θα κάνετε ένα πάρτι έκπληξη. Το παιδί σας βλέπει ότι η φίλη της δεν ξέρει αυτό που ξέρουν όσοι θα πάνε στο πάρτι.

Μεταξύ επτά και οκτώ ετών, τα παιδιά αναγνωρίζουν πιο εύκολα συναισθήματα αλλά τείνουν να βγάζουν συμπεράσματα ανάλογα με το πώς νιώθουν εκείνα. Για παράδειγμα, αν εκείνα θα ένιωθαν άσχημα αν έχαναν μια σχολική εκδρομή, υποθέτουν ότι ο φίλος τους θα ένιωθε το ίδιο. Αργότερα, καταλαβαίνουν καλύτερα πώς μπορεί να νιώθει ένας χαρακτήρας σε ένα βιβλίο, ανάλογα με το τι κάνει και το

τι λέει. Με αυτά τα θεμέλια, τα παιδιά καταλαβαίνουν πολύ ευκολότερα τη λογοτεχνία. Για παράδειγμα, γιατί ένας χαρακτήρας κρύβεται στα παρασκήνια σε έναν διαγωνισμό ταλέντων; Μπορεί να φταίει που είναι ντροπαλός ή δεν θέλει να παρουσιάσει το νούμερό του. Ή ίσως είναι επειδή δεν έχει εξασκηθεί αρκετά. Όταν τα παιδιά μιλάνε για αυτές τις θεωρίες, οικοδομούν την κατανόησή τους για το πώς σκέφτονται και νιώθουν οι άλλοι.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, μαθαίνουν επίσης να θέτουν αμφίδρομες ερωτήσεις, στις οποίες και τα δύο μέρη ρωτούν και απαντούν. Εάν ρωτήσω «Πώς πέρασες το Σαββατοκύριακο;» μπορεί να μου πείτε και μετά να ρωτήσετε «Εσύ πώς τα πέρασες;». Αναζητώ αυτή την ικανότητα, ειδικά όταν αξιολογώ ένα παιδί του γυμνασίου ή του λυκείου, καθώς δείχνει ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι δεν είναι όλοι ίδιοι με εκείνα. Το ίδιο ισχύει και για να καταλάβουν ότι ο κόσμος δεν περιστρέφεται γύρω από εκείνα. Αυτές οι ικανότητες αναπτύσσονται με τον καιρό, συχνά με δυσκολία. «Τι λέτε για εμένα;» άκουσα ένα επτάχρονο να ρωτάει τους γονείς του, οι οποίοι μιλούσαν για λογιστικά θέματα. Αυτά τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να καταλάβουν πόσα πολλά πράγματα δεν τα αφορούν.

Παρ' όλα αυτά, ακόμα και όλη η γνώση για την ανάπτυξη των παιδιών δεν θα σας επιτρέψει να κατανοήσετε πλήρως το δικό σας παιδί. Η εμπειρία μου μου έχει δείξει ότι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης είναι πιο περίπλοκη. Εξαρτάται εν μέρει από την ιδιοσυγκρασία ενός παιδιού καθώς και από τους ανθρώπους γύρω του. Δεν αρκεί να ξέρουμε την ηλικία ή το στάδιο ανάπτυξης ενός παιδιού για να καταλάβουμε το επίπεδο της ενσυναίσθησής του. Χρειάζονται πολύ περισσότερα πράγματα.



Απόσπασμα από το βιβλίο της Rebecca Rolland, EdD *Η τέχνη του να μιλάμε με τα παιδιά μας*.

Πώς να ενεργοποιήσετε το Τρίτο σας Εγώ.



Βήμα Ένα:

Ας σπάσουμε αυτόν τον φαύλο κύκλο

Στο σκίτσο αυτό, βλέπουμε ένα συνηθισμένο σενάριο ανάμεσα σε έναν γονιό και ένα παιδί. Το παιδί λέει κάτι που ο γονιός αισθάνεται ότι δείχνει έλλειψη σεβασμού, και ο γονιός αντιδρά με τον συνηθισμένο εγωιστικό τρόπο - επιστρατεύοντας μια από τις μάσκες του απατηλού εγώ. Στην περίπτωση αυτή, είναι ο γονιός Μαχητής. Αν ο γονιός συνεχίσει να αντιδρά έτσι, αντί να σπάσει τον φαύλο κύκλο, η δυναμική ανάμεσα σε αυτόν και στο παιδί θα παραμείνει τοξική και δυσλειτουργική.

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ...

20



Βήμα Δύο:

Ο γονιός κοιτάζει μέσα του

Για να σπάσουμε τα τοξικά μοτίβα μας ως γονείς, είναι πολύ σημαντικό να συνδεθούμε με το εσωτερικό παιδί μέσα μας, το οποίο ενεργοποιεί το απατηλό εγώ μας. Στο σκίτσο, βλέπετε τη μητέρα να κάνει μια παύση και να αφουγκράζεται το εσωτερικό της παιδί.

Βήμα Τρία:

Ο γονιός καταπραΰνει τον εαυτό του

Εδώ η μητέρα έχει αρκετή επίγνωση ώστε να δώσει στο εσωτερικό της παιδί αυτό που χρειάζεται και να καθησυχάσει τον εαυτό της. Όταν το εσωτερικό παιδί αισθάνεται ότι το φροντίζουν, δεν χρησιμοποιεί το εγώ σαν προστασία.



Βήμα Τέσσερα: Ο γονιός συντονίζεται με το «πραγματικό» παιδί

Από τη στιγμή που η μητέρα έχει ηρεμήσει το εσωτερικό της παιδί, είναι έτοιμη να βοηθήσει το «πραγματικό» παιδί της να ηρεμήσει. Το «πραγματικό» παιδί αισθάνεται συνδεδεμένο μαζί της και φροντισμένο. Αυτός είναι ο δρόμος για τη σύνδεση που τόσο ο γονιός όσο και το παιδί λαχταρούν.



Βήμα Πέντε: Η ύψιστη σύνδεση γονιού-παιδιού

Όταν κοιτάζετε τα σκίτσα αυτά, τι συναισθήματα γεννιούνται μέσα σας; Ξέρετε ότι αυτή θα μπορούσε να είναι η δική σας πραγματικότητα; Απορροφήστε την εικόνα αυτή και επιτρέψτε στον εαυτό σας να οραματιστεί αυτή τη σχέση για εσάς και τα παιδιά σας.

Δεν είναι εύκολη δουλειά να γίνουμε γονείς του εαυτού μας. Όχι μόνο πρέπει να απαλλαγούμε από όλες τις παλιές φωνές μέσα μας, αλλά πρέπει και να εγγράψουμε νέες. Κυριολεκτικά πρέπει να μάθουμε μια τελείως καινούρια γλώσσα. Αυτή μπορεί να είναι μια δύσκολη διαδικασία. Μπορεί να αισθάνεστε σαν να ταξιδεύετε σε μια ξένη χώρα χωρίς χάρτη. Αν βιώνετε μια τέτοιου τύπου δυσκολία αυτή τη στιγμή, να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας. Επιτρέψτε του αυτά τα άβολα συναισθήματα και προσπαθήστε να τα αγκαλιάσετε με στοργή. Πρέπει να καταλάβετε ότι έχετε αυτά τα συναισθήματα επειδή όλα αυτά είναι καινούρια για εσάς. Επικροτήστε τον εαυτό σας που φτάσατε σε αυτό το στάδιο του ταξιδιού.



Απόσπασμα από το βιβλίο της Dr. Shefali,
Ο χάρτης του γονέα.



Πώς βλάπτει η γκρίνια το παιδί σας;

«Ακούω την πόρτα να ανοίγει και μου 'ρχεται να ξεράσω», μου είχε πει κάποτε ένα αγόρι 14 χρονών για τον πατέρα του. «Ξέρω πως θα αρχίσει τις παρατηρήσεις και... και δεν θα σταματάει με τίποτα... Με βλέπει και παίρνει ανάποδες».

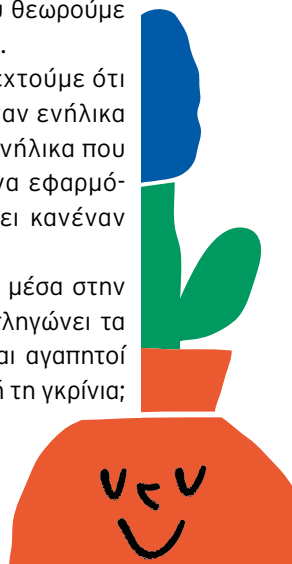
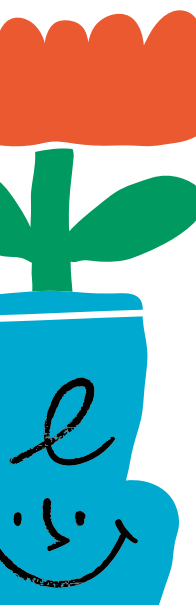
Αλήθεια, έχετε σκεφτεί ποτέ πώς αισθάνεται ο έφηβός σας όταν το μόνο που εισπράττει από εσάς είναι αποδοκιμασία; Είτε το δείχνετε με φωνές, είτε ήπια, με ένα κούνημα μόνο του κεφαλιού, πάντως έτσι κι αλλιώς είστε δυσαρεστημένοι μαζί του και το δείχνετε με κάθε ευκαιρία. Και δεν είστε οι μόνοι. Οι περισσότεροι γονείς εφήβων είναι μόνιμα δυσαρεστημένοι και αγχωμένοι. Για όλα: γιατί είναι συνέχεια στο κινητό ή στο tablet, γιατί δεν πλένεται, γιατί δεν διαβάζει, γιατί δεν τακτοποιεί το δωμάτιό του, γιατί δεν τρώει ή τρώει πολύ, γιατί δεν βγαίνει ή βγαίνει πολύ, γιατί θέλει να κάνει tattoo ή piercing, γιατί... γιατί... γιατί...

Τελειωμό δεν έχουν τα πράγματα που κάνουν οι έφηβοί μας και τα οποία εμείς αποδοκιμάζουμε. Και βέβαια, προσθέστε σε αυτά και όλη την αποδοκιμασία που συνήθως εισπράττουν από τους εκπαιδευτικούς στο σχολείο, στο ιδιαίτερο, στο φροντιστήριο, ή τις φωνές των προπονητών στα διάφορα αθλήματα. Γιατί, βέβαια, πολύ **συχνά οι εκπαιδευτικοί και οι προπονητές εκδηλώνουν την ίδια αρνητική, γεμάτη ανυπομονησία και θυμό συμπεριφορά με εμάς.**

Το δε οξύμωρο είναι ότι, ενώ γκρινιάζουμε, φωνάζουμε και κριτικάρουμε, **σπάνια καταφέρνουμε να περάσουμε αυτό που θέλουμε στον έφηβο.** Ούτε έχουμε την πυγμή για να επιβάλουμε, ούτε την ικανότητα για να πείσουμε τον έφηβο να κάνει αυτό που θεωρούμε σωστό. **Γκρινιάζουμε διαρκώς αλλά χωρίς αποτέλεσμα.**

Αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, πρέπει να παραδεχτούμε ότι ο μέσος έφηβος σήμερα συχνά βλέπει απέναντί του έναν ενήλικα πολύ επικριτικό και ταυτόχρονα πολύ αδύναμο. Έναν ενήλικα που φωνάζει και χτυπιέται σαν παιδάκι, χωρίς τη δύναμη να εφαρμόσει τίποτα. Και ο ενήλικας αυτός, φυσικά, δεν εμπνέει κανέναν σεβασμό.

Η απαξιωτική συμπεριφορά μας χειροτερεύει το κλίμα μέσα στην οικογένεια, μας κάνει να εστιάζουμε στα αρνητικά και πληγώνει τα παιδιά μας. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ, αγαπητοί γονείς και αγαπητοί εκπαιδευτικοί, τι εισπράττουν οι έφηβοί μας από όλη αυτή τη γκρίνια;



- Τους κάνει να αισθάνονται άσχημα για τον εαυτό τους και αλλοιώνει την αυτοεικόνα τους.
- Μειώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.
- Τους αποθαρρύνει.
- Τους αποξενώνει από εμάς.
- Τους κάνει να νιώθουν ότι δεν ανήκουν στην οικογένεια, ότι είναι ξεκρέμαστοι και μόνοι.
- Τους γεμίζει οργή που συχνά στρέφεται εναντίον του ίδιου του εαυτού τους, με αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

Γιατί όμως είναι τόσο κακό το κλίμα; Γιατί αυτοί οι γονείς που αγαπούν τα παιδιά τους τα κάνουν να υποφέρουν τόσο; Γιατί επιμένουν να πορεύονται σε έναν δρόμο που μόνο την καταστροφή μπορεί να φέρει;

Για πολλούς λόγους:

- Επειδή οι ίδιοι είναι κουρασμένοι ή αποθαρρημένοι και τα βλέπουν όλα μαύρα.
- Επειδή είναι ευκολότερο να ξεσπάσουν στον έφηβο παρά στον σύζυγο, στον συνάδελφο, στον προϊστάμενο.
- Επειδή δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στον ρόλο του γονιού ενός εφήβου και λειτουργούν ακόμα σαν να ήταν παιδί.
- Επειδή έχουν παράλογες ή υπερβολικές απαιτήσεις από τον έφηβό τους.
- Επειδή δεν έχουν κατανοήσει τι βιώνει και τι χρειάζεται ένας έφηβος.
- Επειδή δεν έχουν κατανοήσει τι οφείλουν να κάνουν ως γονείς εφήβου.
- Και, βέβαια, επειδή νομίζουν, εσφαλμένα, ότι κάτι καλό μπορεί να διδάξουν στο παιδί τους με αυτό τον τρόπο.

«Το λέω για το καλό σου!» είναι η μόνιμη επωδός πολλών γονιών.

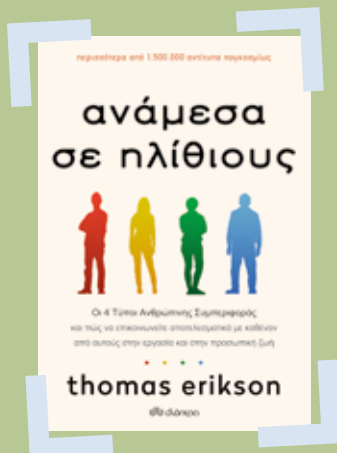
Πιστέψτε με, αγαπητοί γονείς, όλη αυτή η κριτική ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ!

Απόσπασμα από το βιβλίο της Σοφίας Ανδρεοπούλου, *Εφηβεία: η μεγάλη έκρηξη...* και πώς θα επιβιώσετε ως γονείς.



Τι μας μαθαίνουν τα βιβλία...

για τον εαυτό μας και τους γύρω μας.

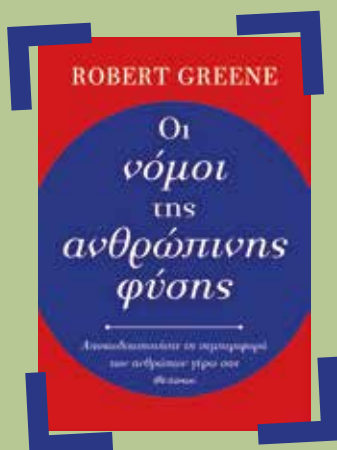


Βάζω πάντα τον εαυτό μου τελευταίο. Σημάδια ότι χρειάζεστε όρια.

Νιώθετε ότι πνίγεστε από τις υποχρεώσεις; Αποφεύγετε τα τηλεφωνήματα και τις επαφές με ανθρώπους που πιστεύετε ότι θέλουν να σας ζητήσουν κάτι; Νιώθετε ψυχικά εξαντλημένοι; Δεν έχετε καθόλου χρόνο για τον εαυτό σας; Δεν είναι εύκολο να θέτουμε όρια, ειδικά σε σχέση με ανθρώπους που αγαπάμε. Όμως πόσο πολλές είναι οι σχέσεις που θα μπορούσατε να είχατε σώσει αν απλώς είχατε επικοινωνήσει την ανάγκη σας για οριοθέτηση; Αυτή η διαδικασία δεν είναι πάντα ωραία. Όμως, όσο συχνότερα το κάνετε, τόσο ευκολότερο γίνεται - ειδικά όταν αρχίσετε να βιώνετε την ψυχική ηρεμία που ακολουθεί.

Δυσκολεύομαι να αποκωδικοποιήσω τη συμπεριφορά των ανθρώπων.

Είμαστε κοινωνικά όντα. Οι ζωές μας εξαρτώνται από τις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας. Το να γνωρίζουμε γιατί δρουν οι γύρω μας με έναν συγκεκριμένο τρόπο μάς δίνει μια μοναδική δεξιότητα, χωρίς την οποία όλα τα άλλα ταλέντα μας δεν αξιοποιούνται στο έπακρο. Αντλώντας παραδείγματα από ιστορικές προσωπικότητες, όπως ο Περικλής, η βασίλισσα Ελισάβετ Α΄ και ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, ο Robert Greene μας δείχνει τον τρόπο να αποστασιοποιηθούμε από τα συναισθήματά μας και να αποκτήσουμε αυτοέλεγχο, ώστε να πραγματοποιήσουμε τον βασικό, ουσιαστικό στόχο της ζωής μας χρησιμοποιώντας ευφείς τακτικές επιτυχίας.



Δεν μπορώ να συνεννοηθώ με τους συναδέλφους μου.

Η επικοινωνία πραγματοποιείται με τους όρους του ακροατή. Κάθε δήλωση που κάνετε σε ένα πρόσωπο φιλτράρεται από το πλαίσιο αναφοράς, τις προκαταλήψεις και τις ήδη διαμορφωμένες ιδέες του ακροατή σας. Για πολλούς και διάφορους λόγους το άτομο μπορεί να ερμηνεύσει αυτό που θέλετε να μεταφέρετε με εντελώς διαφορετικό τρόπο από εκείνον που επιθυμούσατε. Αυτή είναι μία από τις πολλές προκλήσεις της επικοινωνίας. Είναι απλό: Δεν μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο ακροατής. Για αυτό, προσαρμόζοντας τον εαυτό σας στον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι θέλουν να αντιμετωπίζονται, γίνεστε πιο αποτελεσματικοί στην επικοινωνία σας.

Έτσι είμαι εγώ; Προσωπικές οδηγίες χρήσης

Μήπως τελευταία οι συναναστροφές σας με τους άλλους έχουν πολλές εντάσεις; Για να κατανοήσετε καλύτερα τη δυναμική των σχέσεων που έχετε στη ζωή σας, χρειάζεται να κοιτάξετε τις επιλογές που κάνετε έμφυτα. Ο κάθε άνθρωπος έχει πολύ ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, κανείς δεν αποφασίζει αποκλειστικά με το μυαλό ή το συναίσθημα. Ερχόμαστε στον κόσμο με συγκεκριμένη προδιάθεση, η οποία στη συνέχεια διαμορφώνεται από τις επιρροές του περιβάλλοντος, ανάλογα με τις εμπειρίες που έχουμε ως παιδιά ή ενήλικοι. Η αυτογνωσία είναι πολύ σημαντική, όχι μόνο για να μάθουμε περισσότερα πράγματα για το ποιο είμαστε, αλλά και για να μάθουμε ποιοι δεν είμαστε.



Η μέθοδος ΑΑΔ & όσα σου «κλέβουν» τη δύναμή σου.

Τα μικροτραύματα είναι κάτι που βιώνουμε όλοι και επομένως είναι καλό να μιλάμε για αυτά με απλή γλώσσα. Γιατί, όπως τα μικρά πράγματα είναι που δίνουν αξία στη ζωή, έτσι και τα μικρά, καθημερινά πράγματα είναι που μας «κλέβουν» τη ζωντάνια, τη σπιρτάδα και τη δύναμή μας. Αν όμως αντιληφθούμε τα μικροτραύματα που κουβαλάμε, μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να αναπτύξουμε «ψυχολογική ανοσία» και να γίνουμε πιο ανθεκτικοί σε ένα πιο σοβαρό μελλοντικό τραύμα.

Γιατί ο καθένας μας είναι σημαντικός. Και είστε και εσείς σημαντικοί. Πιστέψτε με. Πολύ περισσότερο απ' ό,τι νομίζετε. Και διαβάζοντας το βιβλίο όχι μόνο θα το πιστέψετε, αλλά θα δείτε τα καθημερινά άγχη και τις απογοητεύσεις να υποχωρούν. Πιστέψτε με, είμαι ψυχολόγος, αλλά όχι αυτό που ενδεχομένως φαντάζεστε. Ξεχάστε τον καναπέ, την αρχετυπική μορφή του ψυχαναλυτή με τη γενειάδα και τα επικριτικά νεύματα, γιατί δεν πρέπει να αισθανόμαστε καμία ντροπή για τις εμπειρίες, τα λάθη, ούτε για τις πιο σκοτεινές σκέψεις μας. Αυτό το βιβλίο αντιπροσωπεύει όλα όσα έμαθα τα είκοσι και πλέον χρόνια που εργάζομαι και κάνω έρευνα στον τομέα της ψυχολογίας. Όλοι οι θεραπευόμενοι που είχα παρουσιάζαν κάποιο μικροτραύμα και πραγματικά τα παραδείγματα είναι ατελείωτα. Τις περισσότερες φορές, όμως, οι συνέπειες των μικροτραυμάτων έρχονται στην επιφάνεια και εκδηλώνονται με κοινούς, αναγνωρίσιμους τρόπους, και εδώ θα μοιραστώ μαζί σας ένα βασικό σύμπλεγμα από μικροτραυματικά μοτίβα που έχω εντοπίσει. Χρησιμοποιώ τον όρο μοτίβα γιατί, αν και δεν πρόκειται για κατεξοχήν ψυχικές ασθένειες, όσοι επηρεάζονται παρουσιάζουν κοινά στοιχεία και συμπτώματα. Ενδεχομένως να έχετε εντοπίσει ένα ή και παραπάνω από αυτά τα μοτίβα στον εαυτό σας και να θεωρείτε ότι είστε οι μόνοι που πάσχετε από αυτό. Πρέπει όμως να καταλάβετε ότι αυτά τα μοτίβα, αυτές οι παθήσεις ή όπως αλλιώς θέλετε να αποκαλέσετε το σύνολο ενδείξεων και συμπτωμάτων που θα συναντήσουμε σε κάθε κεφάλαιο, είναι εξαιρετικά συνηθισμένα. Επειδή όμως δεν έχουν σαφή ιατρικό ορισμό είναι αδύνατον να σας παρουσιάσω στατιστικές ή γραφήματα με τον αριθμό των ατόμων που προσβάλλουν. Αλλά από την εμπειρία μου και όσα έχω δει όλα αυτά τα χρόνια μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι ακόμα και αν εσείς δεν έχετε κανένα τέτοιο μοτίβο, θα έχει κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο.

Και, φυσικά, καθώς θα παρουσιάζω μικροτραυματικά μοτίβα, όπως οι ήπιες κρίσεις πανικού, το αίσθημα ανεπάρκειας, αλλά και προβλήματα όπως η αϋπνία, η αύξηση βάρους και η χρόνια κόπωση, θα σας δώσω απλούς και αποτελεσματικούς τρόπους να τα αντιμετωπίσετε για να ξαναπάρτε τον έλεγχο της ζωής σας και να απελευθερωθείτε από τα μικροτραύματά σας. Στις μέρες μας η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης δεν είναι εύκολη, αλλά σύμφωνα με τις έρευνες η βιβλιοθεραπεία, αυτό δηλαδή που κάνετε διαβάζοντας το βιβλίο μου, βοηθάει στην ύφεση των συμπτωμάτων.

Και επειδή όλοι αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες της ζωής, που είναι πολλές και καθημερινές, καλό είναι να απλοποιήσουμε τα πράγματα όσο το δυνατόν περισσότερο χρησιμοποιώντας τη μέθοδο ΑΑΔ τριών βημάτων που έχω επινοήσει:

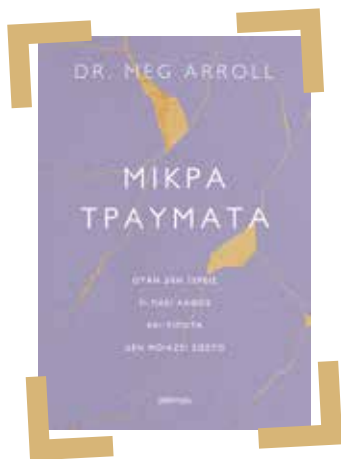
Η μέθοδος ΑΑΔ

Βήμα 1: Αντίληψη - Θα ανακαλύψετε το δικό σας μοναδικό σύμπλεγμα από μικροτραύματα και πώς αυτό σας επηρεάζει ώστε να ανακτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας.

Βήμα 2: Αποδοχή - Συχνά είναι το δυσκολότερο μέρος της διαδικασίας και το στάδιο που οι περισσότεροι προσπαθούν να παρακάμψουν. Αλλά χωρίς αποδοχή, τα μικροτραύματα θα συνεχίσουν να σας επηρεάζουν.

Βήμα 3: Δράση - Η αποδοχή από μόνη της, όμως, δεν αρκεί· πρέπει να δράσετε, να κάνετε τα απαραίτητα βήματα για να δημιουργήσετε τη ζωή που επιθυμείτε.

Είναι σημαντικό, τουλάχιστον στην αρχή, όσο εξοικειώνεστε με την παραπάνω μέθοδο, να ακολουθείτε τα βήματα με τη σειρά. Πολλοί θεραπευόμενοι βιάζονται και περνούν κατευθείαν στις τεχνικές δράσης, κάτι που είναι σαν να βάζεις επίδεσμο σε μία πληγή χωρίς να την καθαρίσεις, με αποτέλεσμα τα μικρόβια που παραμένουν μέσα της να τη μολύνουν, προκαλώντας μεγαλύτερα προβλήματα από το ίδιο το τραύμα. Αν λοιπόν δεν αντιληφθείτε και δεν αποδεχθείτε τα μικροτραύματα που σας έχει προκαλέσει η ζωή, τα οφέλη της δράσης θα είναι παροδικά.



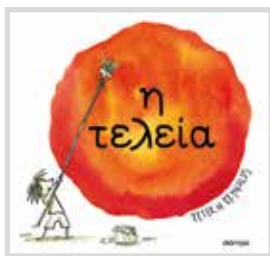
Απόσπασμα από το βιβλίο της Meg Arroll, *Μικρά τραύματα*.

Πώς να μιλήσεις στα παιδιά για...

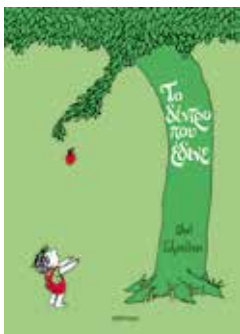
την προστασία του περιβάλλοντος



την αξία της προσπάθειας και πώς να έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους



την αξία της φιλίας, την ανιδιοτέλεια και τη δύναμή της στον χρόνο που περνά...



την ψυχική ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα

τη δύναμη της αλληλεγγύης και την ειρήνη των λαών



τη δύναμη της φιλίας και την ενσυναίσθηση





Οι γονείς ρωτούν. Οι ειδικοί απαντούν.

Οι εκδόσεις Διόπτρα με στόχο την υποστήριξη και ενδυνάμωση των γονέων και των φροντιστών διοργανώνουν μια σειρά συζητήσεων με τη συμβολή ειδικών αλλά και βιβλίων γονικής φροντίδας.

Σάββατο **30/3** 12.00-14.00

Εφηβεία: η μεγάλη έκρηξη και πώς να βγείτε όλοι αλώβητοι.

Συζητούν οι: **Σοφία Ανδρεπούλου**, MSc, Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος & **Εύη Σταθάτου**, MSc, Πιστοποιημένη Parent Coach, Εκπαίδευση Γονέων



Σάββατο **20/4** 12.00-14.00.

Μεγαλώνοντας κορίτσια με αυτοπεποίθηση στην πράξη.

Συζητούν οι: **Ελιάνα Χρυσικοπούλου**, Δημοσιογράφος & **Στέλλα Κάσδαγλη**, Συγγραφέας, Συνιδρύτρια του μη κερδοσκοπικού οργανισμού Women on Top



Σάββατο **18/5** 12.00-14.00

Πώς να αγκαλιάσεις το παιδί που κρύβεις μέσα σου;

Συζητούν οι: **Πελιώ Παπαδιά**, Δημοσιογράφος, MSc Ανθρώπινη Επικοινωνία & **Σουζάνα Παπαφάγου**, Κλινική Ψυχολόγος-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια



Σάββατο **15/6** 12.00-14.00

Θετική διαπαιδαγώγηση: Πού τελειώνει η ενουναίσθηση; Πότε αρχίζει ο παιδοκεντρισμός;

Συζητούν οι: **Φρόσω Φωτεινάκη**, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια και **Ευτυχία Βαρσαμή**, Ψυχοπαιδαγωγός



ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ BOOKS & LIFE ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΟΠΤΡΑ
(ΣΟΛΩΝΟΣ 93-95, ΑΘΗΝΑ).

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΣΕΩΝ

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΣΤΟ [DIOPTRA.GR/CATEGORY/SUZITISEIS-GIA-GONEIS/](https://dioptra.gr/category/suzitiseis-gia-goneis/)

Παιδί μου...

Κανένας πόνος δεν είναι μεγαλύτερος για μένα
από τον δικό σου πόνο,
καμία χαρά μεγαλύτερη από τον δικό σου θρήμβο,
καμία αναστάτωση μεγαλύτερη από τη δική σου ταραχή,
καμία απελπισία μεγαλύτερη από τη δική σου παραίτηση.

Κανένα συναίσθημα δεν συγκρίνεται με αυτό
που μου προκαλείς εσύ,
καμία εμπειρία δεν πλησιάζει καν την εμπειρία
να σε μεγαλώνω,

κανένα ταξίδι δεν θα προτιμούσα να κάνω
από το να είμαι δίπλα σου,
καμία περιπέτεια δεν θα προτιμούσα
από το να σε βλέπω να μεγαλώνεις.

Εσύ, αγαπημένο μου παιδί, είσαι ο μεγαλύτερος δάσκαλος.

Μέσα από σένα μαθαίνω πώς να αγαπάω χωρίς έλεγχο,
πώς να φροντίζω χωρίς να κατέχω
και πώς να μεγαλώσω εγώ πριν μεγαλώσω εσένα.

Μπροστά στην αστραφτερή ακτινοβολία σου
συνειδητοποιώ ότι δεν είμαι τίποτα.

Κι ωστόσο, το γεγονός ότι υπάρχουν δείχνει ότι είμαι τα πάντα -
τόσο μεγάλος όσο η καρδιά σου
και τόσο απεριόριστος όσο οι δυνατότητές σου.

Δεν μπορώ να σου δώσω τίποτα,
γιατί ήδη έχεις τον ήλιο μέσα σου.

Ακτινοβολείς από μυριάδες πλευρές,
ανεξάντλητο και δυνατό πέρα από κάθε μέτρο.

Μπορεί να σε γέννησα και να σε στέγασα,
αλλά χωρίς καμία αμφιβολία εσύ μου έχεις δώσει τη ζωή
και με έχεις αφυπνίσει με τρόπους που ποτέ
δεν θα φανταζόμουν μόνος μου.

Και επομένως, εσύ είσαι ο ύψιστος ιχνηλάτης
της ψυχής μου.

Απόσπασμα από το βιβλίο
Ο χάρτης του γονέα, Dr. Shefali

