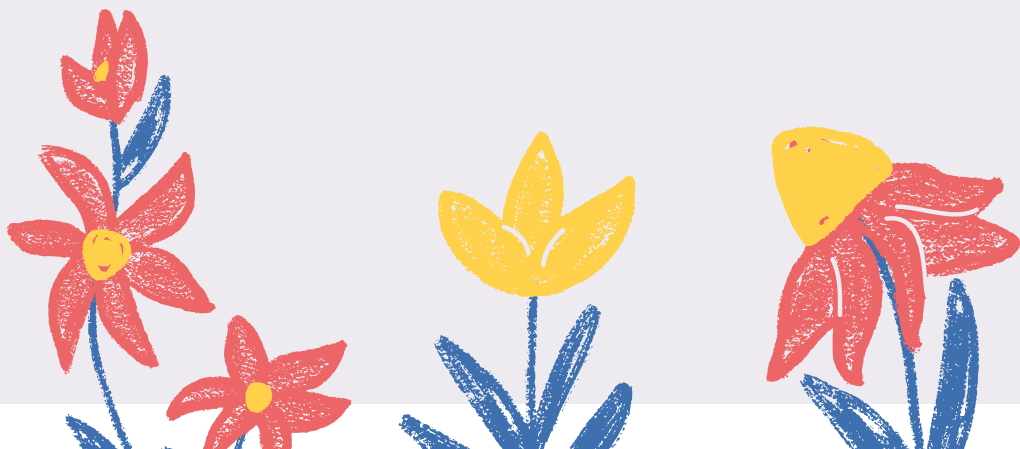




Μαζί, γινόμαστε οικογένεια

Άρθρα, συμβουλές και βιβλία
που μας βοηθούν να μεγαλώνουμε
με κατανόηση

διόπτρα



Κουτί Μοιράσματος

Δραστηριότητα για το σπίτι

Από το εκπαιδευτικό υλικό του βιβλίου *Θα σε περιμένω*
του παιδοψυχολόγου **Ιωάννη Γλωσσόπουλου**

- Προμηθευτείτε ένα απλό κουτί και ζητήστε από το παιδί να το διακοσμήσει όπως του αρέσει, χρησιμοποιώντας χρώματα, αυτοκόλλητα ή ζωγραφιές.
- Συζητήστε με το παιδί σας για τη σημασία του μοιράσματος και πώς θα μπορεί να μοιράζεται όμορφες στιγμές και παιχνίδια με το νέο αδελφάκι όταν μεγαλώσει.
- Ζητήστε από το παιδί να επιλέξει αντικείμενα που θα ήθελε να μοιραστεί με το μωρό στο μέλλον. Κάποιες ιδέες μπορεί να είναι:
 - Ένα αγαπημένο παραμύθι που θα μπορούν να διαβάσουν μαζί.
 - Κουκλάκια, αυτοκινητάκια ή μπάλες που θα μπορούν να παίξουν μαζί όταν το μωρό μεγαλώσει.
 - Μουσικά παιχνίδια για να παίξουν και να τραγουδούν μαζί.
- Βάλτε στο κουτί μικρά χαρτάκια όπου το παιδί θα γράφει ή θα ζωγραφίζει σκέψεις ή ευχές για το μωρό. Μπορεί να είναι κάτι απλό, όπως «Θέλω να παίξουμε μαζί όταν μεγαλώσεις».
- Ρωτήστε το παιδί τι φαντάζεται να κάνει με το νέο αδελφάκι όταν αυτό μεγαλώσει. Καταγράψτε τις ιδέες και βάλτε τες στο κουτί ως προσδοκίες για το μέλλον.

Στόχος: Αυτή η δραστηριότητα βοηθάει το παιδί να δημιουργήσει προσδοκίες για όμορφες στιγμές με το αδελφάκι του, ενισχύοντας την αίσθηση του μοιράσματος και της φροντίδας



Κατεβάστε
το πρόγραμμα
δραστηριοτήτων
για γονείς!





Κανείς δεν γεννιέται έτοιμος για τη γονεϊκότητα

Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά μας, τόσο ωριμάζουμε κι εμείς μαζί τους, με ανησυχίες, ερωτήματα, αμφιβολίες, αλλά και μικρές στιγμές κατανόησης, δύναμης και αγάπης. Κάθε μέρα μάς φέρνει νέες προκλήσεις: Πώς να θέσω όρια; Πώς να ακούσω πίσω από τις λέξεις; Πώς να μεγαλώσω ένα παιδί που να αγαπά τον εαυτό του και τους άλλους; Πώς να το βοηθήσω να γίνει πραγματικά ευτυχισμένο;

Τα παιδιά ακολουθούν το παράδειγμά μας πολύ περισσότερο απ' ό,τι τα λόγια μας. Γι' αυτό, όσα θέλουμε να τους προσφέρουμε χρειάζεται πρώτα να τα καλλιεργήσουμε μέσα μας. Όταν τους ζητάμε να απολαμβάνουν με μέτρο, οφείλουμε να το ενσωματώνουμε κι εμείς στην καθημερινότητά μας.

**Γιατί, τελικά, δεν υπάρχουν τέλειοι γονείς.
Υπάρχουν γονείς που μαθαίνουν
και που μεγαλώνουν μαζί με τα παιδιά τους,
ακόμα κι όταν δεν έχουν όλες τις απαντήσεις.**

Δίπλα σε κάθε γονιό που μαθαίνει στην πορεία,
Η ομάδα των εκδόσεων Διοπτρα



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

Δαμάζοντας την έκρηξη θυμού με το βλέμμα

Δεν είναι ασυνήθιστο για ένα παιδί να έχει ως και εννέα
ξεσπάσματα την εβδομάδα, σύμφωνα με τον Denis
Sukhodolsky, PhD, κλινικό ψυχολόγο στο Κέντρο
Μελετών για το Παιδί του Πανεπιστημίου Γέιλ. Αυτό
περιλαμβάνει κρίσεις δακρύων, κλοτσιές, σπρωξιές,
παισματικά χτυπήματα των ποδιών στο δάπεδο και χέρια
που παραδέρνουν προς όλες τις κατευθύνσεις
επί περίπου πέντε με δέκα λεπτά.

Είναι φυσιολογικό να εκνευρίζετε όταν το παιδί σας βρίσκεται σε μια τέτοια φάση, να ουρλιάζετε προσταγές και να προσπαθείτε να δείξετε πως έχετε τον έλεγχο της κατάστασης και το «πάνω χέρι». Αλλά μια τέτοια αντίδραση εκ μέρους σας μπορεί να φέρει το αντίθετο αποτέλεσμα, πυροδοτώντας ακριβώς την ίδια συμπεριφορά που θέλετε να εξαλείψετε. Αντί να εξωθηθεί το παιδί σας σε ακόμη μεγαλύτερο εκτροχιασμό με τις φωνές σας και με μια εκφοβιστική στάση, χρησιμοποιήστε τη δύναμη του βλέμματός για ενσυναίσθηση και την ήρεμη κατανόηση:

- Σκύψτε ή καθίστε κάτω ώστε το βλέμμα σας να είναι στο ίδιο επίπεδο με το δικό του.
- Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες που θα σας βοηθήσουν να συντονιστείτε με το παιδί για αμοιβαία ρύθμιση των ψυχικών σας καταστάσεων.
- Δώστε σημασία σε όλα τα συναισθήματα, διαβεβαιώνοντας συγχρόνως το παιδί πως κατανοείτε την κατάσταση. Πείτε του σε ήρεμο τόνο: «Το βλέπω πως έχεις αναστατωθεί πολύ. Ήθελες να διαλέξεις εσύ την ταινία απόψε, όμως είναι η σειρά της αδερφής σου. Ήθελες να ήταν η δική σου σειρά, κι είναι ολοφάνερο πως αυτό σου προκάλεσε απογοήτευση και εκνευρισμό».

Κι όπως λέει χαρακτηριστικά η συγγραφέας L. R. Knost, «όταν οι μικροί μας άνθρωποι κατακλύζονται από έντονα συναισθήματα, αυτό το οποίο πρέπει να κάνουμε είναι να τους μεταδώσουμε την ηρεμία μας και όχι να συμπαρασυρθούμε στο δικό τους χάος».

Ποια πράγματα όμως είναι αυτά που συνήθως κάνουν τα παιδιά να εκρήγνυνται ή να καταρρέουν;

- **Ανάγκες που δεν καλύπτονται:** Διψάνε, λόγου χάριν, αλλά ξέχασαν να πάρουν το μπουκάλι τους με το νερό μαζί τους στο πάρκο.

- **Ανεκπλήρωτες προσδοκίες:** Νόμιζαν πως θα περάσουν το απόγευμά τους παίζοντας με τους φίλους τους αλλά πρέπει να τα πάτε εκτάκτως στον οδοντίατρο.
- **Έλλειψη γνωστικής ευελιξίας:** Θέλουν να φορέσουν στο σχολείο την αγαπημένη τους μπλούζα, αλλά η μπλούζα αυτή είναι στο πλυντήριο. Επιμένουν όμως ότι καμία άλλη μπλούζα δεν τους κάνει.
- **Έλλειψη προσοχής εκ μέρους σας:** Έχετε μια συγκεκριμένη προθεσμία να παραδώσετε τη δουλειά σας την οποία δεν πρέπει να τη χάσετε, και δεν μπορείτε τη συγκεκριμένη στιγμή να παίξετε μαζί τους.
- **Παρορμητικότητα:** Αρπάζουν το καινούριο λούτρινο ζωάκι από το μικρότερο αδερφάκι τους. Το αδερφάκι βάζει τα κλάματα και χτυπάει το άλλο παιδί το οποίο απαντάει με μια σπρωξιά.
- **Κόπωση:** Έμειναν ξύπνια ως αργά το προηγούμενο βράδυ και το πρωί χρειάστηκε να ξυπνήσουν νωρίς. Ακόμη και το να πλύνουν τα δόντια τους είναι μπελάς.
- **Πείνα ή ανεπαρκής διατροφή:** Παρέλειψαν το πρόγευμα, το μεσημέρι απλώς τσιμπολόγησαν κάτι, και τώρα είναι νωρίς το απόγευμα και έχουν λυσσάξει από την πείνα.
- **Τραυματικά βιώματα:** Μόλις βίωσαν μια δυσάρεστη ή ίσως και οδυνηρή εμπειρία, όπως ένα επεισοδιακό διαζύγιο των γονιών, ένα περιστατικό ενδοοικογενειακής βίας ή την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

Αυτές είναι οι κυριότερες αιτίες πίσω από τα ξεσπάσματα ή την κατάρρευση ενός παιδιού, και γνωρίζοντάς τες μπορούμε τόσο να καταλάβουμε τι έχει πυροδοτήσει ένα ξέσπασμα όσο και να το αντιμετωπίσουμε.



Απόσπασμα από το βιβλίο της Robyn Silverman, PhD *Πώς να μιλάμε στα παιδιά για τα πάντα*.



Πότε θα αρχίσει να επικοινωνεί το παιδί μου;

Από τη θεωρία στην πράξη!

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.

Γράφει η λογοθεραπεύτρια και συγγραφέας
Ευγενία Στεφανάκη

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 παραγάγει 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 και 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

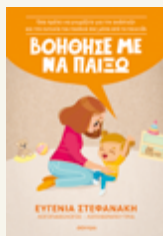
εμπειρία μου και να προσφέρω γνώση, αλλά και να εμπνεύσω και να ενδυναμώσω τους γονείς και τους φροντιστές όλων των παιδιών όσον αφορά τη γλωσσική ανάπτυξή τους.

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 καταρχάς 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.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ
ΕΠΙΣΗΣ



Γονεϊκότητα με σύμμαχο ένα βιβλίο



Βασισμένοι σε επιστημονικές έρευνες, αλλά και στην προσωπική εμπειρία που έχουν ως γονείς, ο **Dr. Christopher Scanlon** και η **Kasey Edwards** παρουσιάζουν με απλότητα και σαφήνεια επτά βασικά σημεία που θα μας βοηθήσουν να μεγαλώσουμε ευτυχησμένα κορίτσια σ' έναν κόσμο όπου δεν είναι πάντα εύκολο, και μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο, να είσαι κορίτσι.

Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει φιλοδοξίες και στόχους, γιατί πιστεύει στις δυνάμεις του. Φροντίζει την ψυχική και τη σωματική του υγεία, γιατί είναι φυσικό να προσέχεις αυτόν που αγαπάς. Αποζητά υγιείς σχέσεις, γιατί πιστεύει ότι αυτό ακριβώς αξίζει. Είναι χαρούμενο και νιώθει ασφάλεια, γιατί ξέρει πως ο πιο σταθερός φίλος και ικανός σύμμαχος είναι ο εαυτός του.



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 10 αρχές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών τους ώστε να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες, να αποδέχονται την αποτυχία, να μαθαίνουν από τα εμπόδια και να χτίζουν τη δύναμη που χρειάζονται για να θέτουν στόχους.

Η **Rebecca Rolland**, EdD, μέλος του διδακτικού προσωπικού του Χάρβαρντ, λογοθεραπεύτρια και μητέρα, μας εξοπλίζει με πολύτιμα πρακτικά εργαλεία για να μας βοηθήσει να έχουμε παραγωγικές και ουσιαστικές συζητήσεις με παιδιά όλων των ηλικιών - είτε πρόκειται για ένα πεισματάρικο νήπιο που θέλουμε να το πείσουμε για κάτι ή για έναν κλεισμένο στον εαυτό του έφηβο που θέλουμε να μας ανοιχτεί.

Η τέχνη να μιλάμε με τα παιδιά μας δείχνει τον τρόπο να χτίσουμε ποιοτική επικοινωνία και ουσιαστικές συζητήσεις, βοηθώντας τα να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις ικανότητες που χρειάζονται για να εξελιχθούν. Όταν δημιουργήσουμε σχέσεις με λιγότερες συγκρούσεις και περισσότερη χαρά, εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μας ένα καλύτερο μέλλον.

Επί σειρά ετών η κλινική ψυχολόγος **Mona Delahooke**, PhD συμβουλεύει 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.



Το θάρρος να μεγαλώνεις έναν γιο που δεν φοβάται να νιώσει

Μπορούμε να μεγαλώσουμε αγόρια που αγαπούν τον εαυτό τους, χωρίς να περιορίζονται από τις στερεοτυπικές, κοινωνικές προσδοκίες; Φυσικά! Αρκεί να τους επιτρέψουμε να είναι ο εαυτός τους και να τους βλέπουμε ακριβώς όπως είναι.

Θέλει θάρρος για να αναδιαμορφώσουμε τον τρόπο που μεγαλώνουμε τα παιδιά μας. Να επανεξετάσουμε τις προσδοκίες του κοινωνικού περιγύρου, με τις οποίες μεγαλώσαμε και που καθόρισαν τη περιμένουμε από τα αγόρια και τι από τα κορίτσια. Χρειάζεται ακόμη μεγαλύτερη δύναμη για να απορρίψουμε τις αξίες και τους περιορισμούς της παραδοσιακής αρρενωπότητας, που συχνά πληγώνει τα ίδια τα αγόρια.

Το θάρρος, όμως, είναι μεταδοτικό. Η αλλαγή μπορεί να ξεκινήσει από ένα απλό, ενθαρρυντικό χαμόγελο σε μια μητέρα που επιτρέπει στο παιδί της να εκφράζει τα συναισθήματά του. Από έναν ειλικρινή ενθουσιασμό για το αγόρι που πάει στο σχολείο φορώντας φτερά νεράιδας. Από μια ευγενική παρατήρηση σ' έναν φίλο ότι το να αφήνουμε τα «αγόρια να είναι αγόρια» τελικά βλέπει όλα τα παιδιά.

Η αλλαγή συνεχίζεται με κάθε αγόρι που μεγαλώνει ελεύθερο, δυνατό και ευαίσθητο. Έτοιμο να γίνει ένας άντρας που δεν φοβάται να είναι ο εαυτός του.

Αγάπη χωρίς προϋποθέσεις

Αυτό που ο γιος σας έχει ανάγκη περισσότερο από καθετί είναι ό,τι χρειαζόμαστε όλοι: να τον βλέπουν, να τον εκτιμούν και να τον αποδέχονται όπως είναι, σε κάθε στιγμή της ζωής του.

Δεν θέλουμε να μεγαλώσουμε παιδιά που πιστεύουν πως πρέπει να κερδίζουν αγώνες, να αριστεύουν ή να αλλάζουν το σώμα τους για να είναι άξια αγάπης. Θέλουμε να νιώθουν επαρκή τώρα, ακριβώς όπως είναι. Αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να κάνει ένας γονιός στο παιδί του, και δεν μας στοιχίζει τίποτα. Και όλοι μας μπορούμε να το προσφέρουμε, σήμερα.

Εγκλωβισμένοι στα στερεότυπα

Από μικρά, τα αγόρια μεγαλώνουν με μια αόρατη λίστα από «πρέπει», που ορίζει πόσο «άντρες» χρειάζεται να γίνουν.

Τους λένε ότι δεν πρέπει ποτέ να δείχνουν αδυναμία, συναίσθημα ή ευαισθησία, δεν πρέπει ποτέ να ζητούν βοήθεια και πρέπει να χρη-

σιμποσιούν βία για να εξασφαλίσουν την κυριαρχία τους. Τα αγόρια και οι άντρες που εγκλωβίζονται σε αυτό το στερεότυπο έχουν χειρότερη ψυχική υγεία και κακές ακαδημαϊκές επιδόσεις. Είναι πιθανότερο να υποφέρουν από εξαρτήσεις ή να επιδίδονται σε ρισκοκίνδυνες συμπεριφορές και έχουν λιγότερο ικανοποιητικές σχέσεις. Επίσης, μεγαλώνοντας, στερούνται την ευκαιρία να γίνουν οι άντρες που επιλέγουν να γίνουν.

4 τρόποι που θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε

Δημιουργήστε ένα ασφαλές καταφύγιο στο σπίτι όπου ο γιος σας θα είναι ελεύθερος να βγει από αυτό το αντρικό στερεότυπο, θα μπορεί να εκφραστεί, να πειραματιστεί και να ανακαλύψει τι σημαίνει να είσαι ο ίδιος. Χωρίς ντροπή, χωρίς πίεση.

- Αφήστε τα «καλούπια» και ανοίξτε χώρο, ώστε να μπορέσετε να μεγαλώσετε τον γιο σας με αυθεντικότητα, αντί να τον αναγκάζετε να είναι το παιδί που ονειρευτήκατε. Τα παιδιά δεν χρειάζονται καθοδήγηση προς την τελειότητα, αλλά συνοδοιπόρους στην αναζήτηση του εαυτού τους.
- Αφιερώστε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου και των προσπαθειών σας για να ανακαλύψετε, να εκτιμήσετε και να αναπτύξετε τα δυνατά σημεία του γιου σας, αντί να προσπαθείτε πάντα να διορθώσετε τις αδυναμίες του, έτσι ώστε εκείνος να μπορεί να προσδιορίσει την αυταξία του και την ταυτότητά του από τα πράγματα που μπορεί να κάνει παρά από εκείνα που δεν μπορεί.
- Υπενθυμίζετέ του καθημερινά με λόγια και πράξεις ότι είναι πολύτιμος. Όταν ο γιος σας μπαίνει στο δωμάτιο, χαμογελάστε και αφήστε το πρόσωπό σας να φωτιστεί με την αγάπη που νιώθετε για εκείνον. Για να μεγαλώσει γνωρίζοντας ότι είναι άξιος και αξιαγάπητος ούτως ή άλλως, χωρίς να πρέπει να το αποδείξει.



Ένα άρθρο βασισμένο στο βιβλίο των Dr. Christopher Scanlon, Kasey Edwards *Μεγαλώνοντας αγόρια που αγαπούν τον εαυτό τους*.

Ελέγξτε τις αποσκευές σας

Όλοι κουβαλάμε αποσκευές από την παιδική μας ηλικία και τις εμπειρίες που έχουμε συγκεντρώσει στη διαδρομή προς τη γονεϊκότητα. Ορισμένες από αυτές θα θελήσετε να τις κρατήσετε, ειδικά αν είχατε μια υπέροχη παιδική ηλικία και γνωρίζετε ότι όλα θα είναι ρόδινα αν το παιδί σας καταφέρει να πετύχει έστω και τα μισά από σας!

Όμως, κάποιες αποσκευές πιθανόν δεν πρόκειται να σας βοηθήσουν στην αποστολή σας να μεγαλώσετε ένα αγόρι που να αγαπάει τον εαυτό του. Κάποιες από τις άχρηστες αποσκευές σας μπορείτε να τις αφήσετε εύκολα, άλλες όχι - δεν έχει σημασία πόση ψυχοθεραπεία κάνετε! Το σημαντικό για να είστε οι γονείς που έχει ανάγκη ο γιος σας είναι να ξέρετε πώς να τις κουβαλάτε, επειδή μόλις καταλάβετε ότι υπάρχουν, μπορείτε να κάνετε τη συνειδητή επιλογή να μην τις αδειάσετε μπροστά στον γιο σας.

Η λίστα με ερωτήσεις που ακολουθεί έχει σκοπό να σας παρακινήσει να σκεφτείτε ποιες είναι οι αποσκευές που κουβαλάτε ως γονείς. Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται για κάποιου είδους δοκιμασία. Είναι απλώς μια μικρή άσκηση για να αυξήσετε την επίγνωσή σας. Αν μεγαλώνετε τα παιδιά σας μαζί με κάποιον ή κάποια σύντροφο, ίσως θελήσετε να δείτε αυτή τη λίστα μαζί. Τα αποτελέσματα μπορεί να σας εκπλήξουν.

Σκεφτείτε συγκεκριμένα τον τρόπο με τον οποίο οι ακόλουθες ερωτήσεις σχετίζονται με τον δικό σας γιο. Αυτό δεν έχει να κάνει με τα αγόρια με γενική ή θεωρητική έννοια, αλλά μάλλον με το τι πιστεύετε εσείς για το δικό σας αγόρι στην αληθινή ζωή.



Ως γονείς, ποιες είναι οι δικές σας αποσκευές;

- Το αγόρι σας νιώθει την ανάγκη να είναι καλός αθλητής;
- Θα σας πειράξει αν ο γιος σας φορέσει τουτού στο νηπιαγωγείο, στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο;
- Θεωρείτε φυσιολογικό να κλαίει ο γιος σας και να εκφράζει τα συναισθήματά του;
- Θέλετε ο γιος σας να μοιάζει στον άλλο γονέα του ή να μην του μοιάζει καθόλου;
- Θα απογοητευτείτε αν ο γιος σας έχει διαφορετικά ενδιαφέροντα και αξίες από σας;
- Ως γονείς, παίρνετε μερικές φορές αποφάσεις που βασίζονται στην επιθυμία σας να μη βρεθείτε σε αμηχανία, να μην κριθείτε από άλλους γονείς, από τον/τη σύντροφό σας, τους γονείς σας, τα πεθερικά σας, από «ειδικούς» στην ανατροφή των παιδιών ή ακόμα και από ανθρώπους που σας είναι εντελώς άγνωστοι;
- Πιστεύετε ότι τα στερεότυπα φύλου είναι «φυσιολογικά» και, συνεπώς, δεν μπορούν να αλλάξουν;
- Θέλετε πραγματικά «απλώς να είναι ο γιος σας ευτυχισμένος»;
- Θεωρείτε ότι επιβραβεύετε τον γιο σας με περισσότερη αγάπη και προσοχή όταν σας κάνει περήφανος;
- Είναι ο γιος σας πραγματικά καλός ακριβώς όπως είναι ή πρέπει να ανταποκριθεί σε κάποιες προϋποθέσεις;
- Σας ενδιαφέρει αν ο γιος σας είναι δημοφιλής ή όχι;
- Θα θέλατε να ήταν ο γιος σας κορίτσι;

Μια άσκηση από το βιβλίο *Μεγαλώνοντας αγόρια που αγαπούν τον εαυτό τους*



Η σχέση ανάμεσα στον γονιό και στον έφηβο

Πώς βλέπτε 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 τάμπλετ, 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 τατουάζ ή πύρσινγκ, 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, στα ιδιαίτερα, 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 την 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.
- 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*.

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 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 Δανό 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 κά-

ποιων 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 Løgstrup 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 ανοιχτά, 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
*Γιατί οι Δανοί
μεγαλώνουν τα πιο
ευτυχημένα παιδιά
στον κόσμο*
των Iben Sandahl
Dissing και Jessica
Joelle Alexander.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



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 του - 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 έως την απόλυτη χαρά και ευγνωμοσύνη. Αυτή είναι η βάση για μια καλή ψυχική υγεία.

Πώς χειριζόμαστε τα συναισθήματα

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, ένιωθε 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 χώνει 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

δυσανεπημένο, 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 περιέργα 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 θεραπευόμενούς 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 καταβάλλετε 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.

Το βιβλίο αυτό είναι το 101ο βιβλίο

Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου
(και τα παιδιά σου θα σε ευχαριστούν που το έκανες)

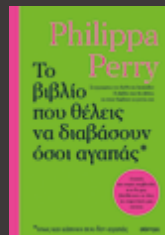
Επιμέλεια: Σοφία Σαββάνη
Επιμέλεια μετάφρασης: Σοφία Σαββάνη

Philippa Perry

Με νέα κεφάλαια για τα παιδιά σήμερα και άλλους αότιμους

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

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Μια συγκινητική ιστορία για την αποδοχή των άλλων, την πίστη και την προσπάθεια

Η μάνα μου έχει πάντα έναν δικό της τρόπο να διεκδικεί το δικίο της και, ενώ τη μελετώ τόσα χρόνια, ακόμα ψάχνω να τον αποκωδικοποιήσω. Το σίγουρο είναι πως δεν ανέχεται την αδικία. Και αυτό είναι κάτι που το έχει πολύ έντονα, τώρα που μεγάλωσε, και η Αγγελική. Αυτό το μοναδικό αίσθημα του δικαίου, που βάζει τις πιο τέλειες διαχωριστικές γραμμές σε αυτά που διεκδικείς, αλλά και σε αυτά που ο ίδιος αποφασίζεις να κάνεις.

Υπάρχουν μερικά πράγματα στη ζωή που δεν μαθαίνονται με λόγια αλλά δείχνονται με πράξεις, και όταν λίγα χρόνια αργότερα, μέσα στους στίβους πια, θα έπαιρνα την απόφαση να υπερασπιστώ με ό,τι νόμιμο μέσο είχα την αξιοπρέπειά μου και την περηφάνια μου, οδηγώντας στα δικαστήρια εκείνους που προσπάθησαν να με γονατίσουν, θα καταλάβαινα πως αυτή η δύναμη είχε τις ρίζες της σε εκείνες τις ημέρες που η Σάρρα έπιανε ένα ένα όλα εκείνα τα παιδιά που δεν ήθελαν να μάθουν ούτε το όνομά μας, αλλά έβλεπαν μόνο το χρώμα μας, προσπαθώντας να τα κάνει να καταλάβουν αυτό το απλό πράγμα, το πιο αυτονόητο ίσως πράγμα στον κόσμο, πως μπορεί να μην είμαστε όλοι ίδιοι, αλλά είμαστε ίσοι.

«Πώς σε λένε, αγοράκι, εσένα;»

«Κώστα, κυρία».

«Θα ήθελες, Κωστάκη, να σε φωνάζω “γάλα” από σήμερα;»

«Γιατί, κυρία, να με φωνάζετε “γάλα”;»

«Γιατί είσαι άσπρος».

«Και τι μ’ αυτό; Έχω όνομα».

«Και τα παιδάκια αυτά έχουν όνομα. Είναι ο Εμμανουήλ και η Αγγελική. Εσύ γιατί λοιπόν τα λες μαυράκια και δεν τα φωνάζεις με τα ονόματά τους;»

Μια περίεργη σιωπή απλωνόταν.

Η ματιά της έπαιρνε μια έκφραση που ακόμα και σήμερα δεν μπορώ να περιγράψω με λόγια. Όμως κάθε φορά που τη βλέπω, με γεμίζει σιγουριά και με πάει πίσω σε εκείνη τη στιγμή, που τα πάντα τόσο απλά έμπαιναν στη θέση τους.

«Δώστε, σας παρακαλώ, τα χέρια. Από σήμερα θέλω λοιπόν να τους φωνάζεις με το όνομά τους. Αυτός είναι ο Εμμανουήλ και αυτή η Αγγελική. Παιδιά, από δω ο Κώστας».

Και ο κύκλος μεγάλωνε. Κάθε μέρα ένα παιδάκι περισσότερο στην παρέα μας. Κάθε μέρα ένα παιδάκι λιγότερο στην ομάδα αυτών που

έβλεπαν μόνο άσπρο και μαύρο στη ζωή τους. Και η ομάδα των πολύχρωμων ξαφνικά αποφάσισε με έναν τρόπο αφύσικα φυσικό να μας υπερασπίζεται, προσπαθώντας τώρα εκείνη να διευρύνει τον κύκλο μας. Η γωνιά μας πια δεν μας χωρούσε. Είχαμε αρχίσει να καταλαμβάνουμε τον χώρο που δίκαια μας αναλογούσε.

Τότε δεν το καταλάβαινα. Τώρα παλεύω από μόνος μου γι' αυτόν τον χώρο. Και ξέρω από πού έχω πάρει τη δύναμη για αυτή την πάλη. Ξέρω πως τις περισσότερες φορές δεν μπορώ να περιμένω απλώς την κατάλληλη στιγμή. Κάποιες φορές πρέπει να πηδήξω για να την προλάβω. Δεν μπορώ να περιμένω αμέτοχος την αποδοχή των άλλων. Πρέπει να δημιουργήσω τις προϋποθέσεις για αυτό.

Η κατάλληλη στιγμή ή η αποδοχή των άλλων ή η τύχη ή η ευκαιρία, ή πείτε το όπως θέλετε, είναι κάτι υπαρκτό. Κάποιοι την ονομάζουν συγκυρία, κάποιοι άλλοι δώρο. Όμως το να απλώσεις το χέρι σου να την αρπάξεις όταν περνά από μπροστά σου, και μάλιστα να είσαι έτοιμος γι' αυτό, είναι κάτι εντελώς διαφορετικό. Οι έννοιες της τύχης και της ευκαιρίας είναι δεμένες μεταξύ τους μ' έναν άρρηκτο δεσμό. Την τύχη την περιμένεις να σου χτυπήσει την πόρτα, αφού όμως πρώτα της έχεις πει πού μένεις. Το λαχείο το κερδίζεις αφού πρώτα το έχεις αγοράσει. Στη ζωή σου οι δρόμοι πρέπει να είναι ανοιχτοί, αλλά χρειάζεται κάποιες φορές να παραμερίσεις κι εσύ τις πέτρες.

Ο τυχερός άνθρωπος στην πραγματικότητα ξέρει πως την τύχη του τη δημιούργησε μόνος του, στέλνοντας συνεχώς μηνύματα στο σύμπαν πως είναι εκεί και περιμένει. Η τύχη λατρεύει τους καλούς οικοδεσπότες, που ξέρουν να την υποδέχονται με τον τρόπο που της αξίζει, και αποφεύγει όσους στήνουν παγίδες για να την πιάσουν.

Γιατί η τύχη είναι ενέργεια.



Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο του Νίκου Μιχαλόπουλου, *Εμμανουήλ Καραλίδης: Όταν κοιτάς από ψηλά*.

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 είναι απόλυτα προετοιμασμένος για 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 αυτήν 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 ακόμη.





Το κοινό αγκάλιασε αμέσως την προσπάθεια με πάνω από **1.100 άτομα** να συμμετέχουν ενεργά σε κάθε συζήτηση. **18 εξαιρετικοί ομιλητές** μοιράστηκαν γνώσεις και εμπειρίες, ενώ **περισσότερα από 40 βίντεο** δημιουργήθηκαν με χρήσιμες συμβουλές, **διαθέσιμες** και στο κανάλι των εκδόσεων Διόπτρα στο YouTube.

Το φθινόπωρο 2025 ανοίγει ένας νέος κύκλος συζητήσεων με ανανεωμένη θεματολογία:

- Πώς καλλιεργούμε την αυθεντικότητα από μικρή ηλικία;
- Ενθαρρύνοντας την επικοινωνία των παιδιών μέσα από το παιχνίδι.
- Πώς να διαχειριστούμε τις άβολες συζητήσεις με τα παιδιά;
- Πώς να θωρακίσουμε την οικογένεια από ναρκισσιστικές συμπεριφορές;

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 μεγαλύτερη 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

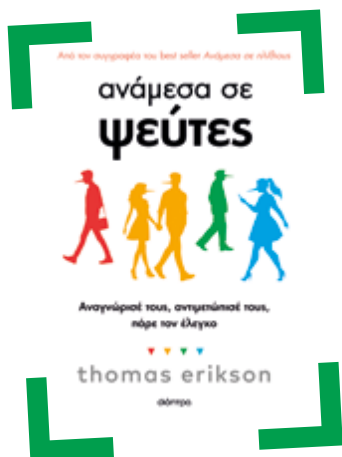
* Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

** Απαιτείται κράτηση θέσης λόγω περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων.

Τι μας μαθαίνουν τα βιβλία για τον εαυτό μας και τους γύρω μας



Η ζωή μάς φέρνει κάθε μέρα νέες προκλήσεις και χρειαζόμαστε καθοδήγηση για να τις διαχειριστούμε. Εκατομμύρια αναγνώστες έχουν αγκαλιάσει τις γνώσεις της **Nedra Glover Tawwab**, της δημοφιλούς θεραπεύτριας που φέρνει τόσο τεχνογνωσία όσο και νέα προοπτική στους καθημερινούς αγώνες που όλοι δίνουμε στις σχέσεις μας με τους γύρω μας και με τον εαυτό μας.

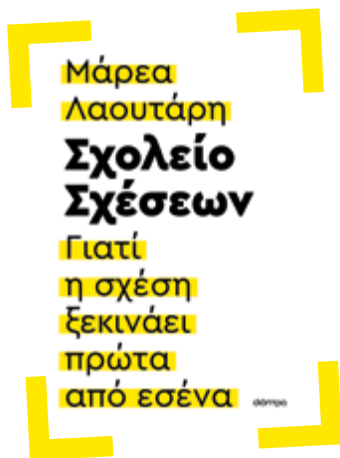


Μελέτες δείχνουν ότι δύο άγνωστοι λένε κατά μέσο όρο τρία ψέματα μέσα στα πρώτα πέντε λεπτά γνωριμίας. Ο ειδικός στην ανθρώπινη συμπεριφορά **Thomas Erikson** αποκαλύπτει τους ψυχολογικούς λόγους για τους οποίους λέμε ψέματα και τον αντίκτυπο που έχει το ψέμα στις σχέσεις μας. Με τη βοήθεια του μοντέλου συμπεριφοράς, που έγινε πασίγνωστο μέσα από το βιβλίο *Ανάμεσα σε ηλίθιους*, ανακαλύψτε πώς θα εντοπίσετε τους ψεύτες στη ζωή σας και θα διαλύσετε οριστικά την εξαπάτησή τους!

Οι πεποιθήσεις μας είναι το πρίσμα μέσα από το οποίο βλέπουμε την πραγματικότητα. Η ψυχολόγος **Stefanie Stahl** προσφέρει ασκήσεις οι οποίες θα μας βοηθήσουν να απαλλαγούμε από παλιά ψυχικά μοτίβα, που οδηγούν σε αδιέξοδο τη ζωή μας και να αλλάξουμε τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά μας, ώστε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας και να ζήσουμε ευτυχισμένοι.



Είναι άραγε εφικτό να επιθυμείς και να αγαπάς τον σύντροφό σου, αλλά να μην τον έχεις ανάγκη; Η **Μάρια Λαουτάρη** υποστηρίζει πως όσο λιγότερη «ανάγκη» έχεις κάποιον, τόσο καλύτερη σχέση μπορείς να έχεις μαζί του. Ένα βιβλίο που θα σε γλιτώσει από πολύ πόνο και απογοήτευση είτε είσαι στην αναζήτηση ενός νέου συντρόφου είτε βρίσκεσαι σε σχέση και προβληματίζεσαι.



Παιδικό άγχος και παιχνίδια διαχείρισής του

Γράφει η συγγραφέας και εικονογράφος
Μαρίνα Γιώτη

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση προσαρμογής που μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής. Στα παιδιά μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορες μορφές, όπως ο φόβος αποχωρισμού, ο φόβος του σκοταδιού, ο φόβος των αγνώστων, η ανησυχία για την επιτυχία στο σχολείο ή σε κοινωνικές καταστάσεις κτλ.

Τα καλά νέα είναι ότι οι γονείς μπορούν να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη μείωση του άγχους του παιδιού τους, αλλάζοντας τη δική τους συμπεριφορά και διαμορφώνοντας αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης του άγχους.

Μερικά από τα παιχνίδια διαχείρισης...

Βαλιτσάκι χαλάρωσης «Μίλα μου»: Γεμίστε ένα κουτί με χαλαρωτικές δραστηριότητες που επιλέγει το παιδί σας και δημιουργήστε μια γωνιά χαλάρωσης κάπου στο σπίτι σας. Μπορείτε να συμπεριλάβετε μουσική, σύνεργα ζωγραφικής, παιχνίδια, πηλό, βιβλία και λούτρινα ζωάκια.

Πηγαίνετε καθημερινά μαζί μια βόλτα: Μια βόλτα μπορεί να βοηθήσει στην απελευθέρωση της πρόσθετης ενέργειας και στη μείωση της έντασης του άγχους. Οι νέες εμπειρίες και το περιβάλλον μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή των παιδιών από τους φόβους και τις ανησυχίες τους.

Κουτί της ΑΝ-ΗΣΥΧΙΑΣ: Ζητήστε από το παιδί σας να διακοσμήσει ένα παλιό κουτί με τα αγαπημένα του πράγματα. Βοηθήστε το να γράψει τις ανησυχίες της ημέρας και να τις τοποθετήσει στο κουτί, αφού τις μοιραστεί μαζί σας. Πάρτε το κουτί στο δωμάτιό σας για το βράδυ και προσφερθείτε να το κρατήσετε για εκείνα.

Εμπνευσμένο από το βιβλίο
της Μαρίας Γιώτη *Μίλα μου*.



Όταν το παιδί φοβάται, το πρώτο μικρό βήμα του είναι το πιο γενναίο!

Τι μπορεί να νιώθει ένα παιδί όταν δεν θέλει να πάει
στο σχολείο; Όταν ιδρώνουν οι παλάμες του πριν
από ένα πάρτι, όταν ζητά να κρατάς το χέρι του
σε κάθε νέα δραστηριότητα;

Συχνά λέμε «είναι ντροπαλό» ή «θα του περάσει», όμως πίσω από τέτοιες αντιδράσεις μπορεί να κρύβεται κάτι βαθύτερο: άγχος και φόβος.

Το άγχος στα παιδιά είναι συχνό, φυσιολογικό και πολλές φορές αόρατο. Δεν εκδηλώνεται πάντα με κλάματα ή ξεσπάσματα· καμιά φορά είναι απλώς η σιωπή, η απομόνωση, ένα «δεν θέλω». Σίγουρα δεν βοηθά να το καθησυχάσουμε βιαστικά, χρειάζεται να νιώσει ότι κάποιος το καταλαβαίνει. Ότι ο φόβος του είναι αποδεκτός και δεν χρειάζεται να τον ξεπεράσει αμέσως.

Το επόμενο βήμα δεν είναι πάντα μια μεγάλη γενναία πράξη αλλά να μάθει πόσο σπουδαίο και σημαντικό είναι ένα μικρό πρώτο βήμα. Να εκφράσει αυτό που νιώθει. Να ζητήσει βοήθεια. Να δοκιμάσει. Και να έχει δίπλα του έναν ενήλικα που δεν το σπρώχνει, αλλά το συνοδεύει.

Γιατί, τελικά, το σημαντικό δεν είναι
να καταφέρει όσο το δυνατόν περισσότερα.
Αρκεί να κάνει... το βήμα που μπορεί!

Με αφορμή το βιβλίο της
ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας
Φρόσως Φωτεινάκη,
Το βήμα που μπορώ.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Πώς να μιλήσεις στα παιδιά για...

τη σημασία της
αυτοπροστασίας
και της
μοναδικότητας



το θάρρος
της έκφρασης
μιας ιδέας
και την πίστη
σε αυτή



την αξία
της αλληλεγγύης
και της
ομαδικότητας



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



τη δύναμη
της φιλίας
και της
συγχώρεσης



τον κόσμο
των συναισθημάτων
και τη
διαχείρισή τους

την αντιμετώπιση
του φόβου
και την ευκαιρία
για αποδοχή



το θάρρος
και τη
διαφορετικότητα

Εμείς οι γονείς είμαστε σε μια ηρωική αποστολή.
Είναι ένα απίστευτα απαιτητικό και πιεστικό ταξίδι,
επειδή το διακύβευμα είναι πολύ σημαντικό.
Όμως, εάν μπορείτε να διατηρήσετε την ισορροπία σας
και να φερθείτε με καλοσύνη στον εαυτό σας όταν
νιώθετε ότι δεν τα πάτε καλά, τότε θα προσφέρετε
στα παιδιά σας και σε εσάς την ασφάλεια
και τη θαλπωρή που χρειάζεστε. Σας εύχομαι πολλές
τέτοιες στιγμές ζεστασιάς και οικειότητας
με την οικογένειά σας και μια ζωή ευημερίας.

*Απόσπασμα από το βιβλίο **Μεγαλώστε το παιδί σας με το μυαλό
και την καρδιά** της παιδοψυχολόγου Mona Delahooke.*

ΔΙΟΠΤΡΑ

Βιβλιοπωλείο Books & Life
Σόλωνος 93-95, 106 78, Αθήνα
Τηλ: 210 330 0774

