6-13 ετών

HEDVIG MONTGOMERY

Μεγαλώνοντας παιδιά βήμα βήμα

4 ΣΥΓΚΡΟΤΩΝΤΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΔΕΣΠΩ ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΑΚΗ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
ΜΕΤΑΦΡΑΖΕΤΑΙ ΣΕ 24 ΓΛΩΣΣΕΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος της Χριστίνας Ρασιδάκη 11

Ακολουθώντας την καρδιά 17
Το μεγάλο θέμα «ποιος είμαι;» 19

ΤΑ ΕΦΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

1 Ο συναισθηματικός δεσμός 25
2 Τα πρωταρχικά συναισθήματα 41
3 Όρια και συνέπειες 63
4 Πώς να λειτουργείτε με τον δικό σας τρόπο 79
5 Όταν επικρατεί χάος 93
6 Διαφυλάξτε τη σχέση σας 107
7 Αφήστε το παιδί ελεύθερο 127

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το σχολείο και ο δάσκαλος 140
Μελέτη στο σπίτι 153
Η κατάρα του σχολικού εκφοβισμού 164
Στηρίζοντας την ιστορία του παιδιού 175
Πώς μιλάμε με ένα παιδί σχολικής ηλικίας; 186
Διατροφή και ύπνος 193
Παιδικό άγχος 201
Παιχνίδια και μέσα κοινωνικής δικτύωσης 206
Η καλή σεξουαλικότητα 217
Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν πολύ 227

Ένα τέλος και μια αρχή 236

Ευχαριστίες 238
Ενδεικτική βιβλιογραφία 242

ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Γεμίζετε το σακίδιο με τα τελευταία ρούχα, παίρνετε και το παγουράκι, ξεκολλάτε μια τσαλακωμένη ζωγραφιά από το ντουλάπι και ύστερα βγαίνετε από τον παιδικό σταθμό για τελευταία φορά. Η ζωή δεν θα είναι πια η ίδια.

Τα χρόνια του νηπιαγωγείου και του δημοτικού σχολείου είναι τόσο μακριά διαδρομή, ώστε εκείνο το παιδί που χαμογελούσε αμήχανα στους συμμαθητές του την πρώτη ημέρα του σχολείου θα είναι εντελώς διαφορετικός άνθρωπος έπειτα από εφτά χρόνια, όταν θα ετοιμάζεται για το γυμνάσιο.

Από ένα παιδί που σας χρειαζόταν διαρκώς, τώρα πια πεταρίζει τα μάτια του με απαξίωση σε καθετί που του λέτε και κλειδώνει την πόρτα του δωματίου του. Έπειτα από μερικά χρόνια στο σχολείο, το παιδί σας δεν δέχεται πια να του λένε τι να κάνει, επιθυμεί να ακολουθεί τη δική του πυξίδα, να ακούει την καρδιά του, να χαράζει τον δικό του δρόμο προς την ενήλικη ζωή.

Πάντα θεωρούσα πως αυτά τα χρόνια είναι ιδιαίτερα συναρπαστικά επειδή δίνονται απαντήσεις σε πολλά ερωτήματα. Τι φίλους θα κάνει το παιδί, πώς θα ζει, τι μουσική θα του αρέσει, ποιο θα είναι εντέλει εκεί έξω ανάμεσα σε όλους τους άλλους; Όταν τα παιδιά είναι μικρά, η ζωή είναι πιο απλή για τον γονιό

από πολλές απόψεις. Μπορεί να κάνει αυτό που θεωρεί σωστό και, σε γενικές γραμμές, τα πράγματα πηγαίνουν καλά. Όμως, όσο μεγαλώνει το παιδί, τόσο περισσότερο ο γονιός πρέπει να αναλογιστεί με ποιον τρόπο θα το αντιμετωπίσει.

Τώρα το παιδί θα αρχίσει να δημιουργεί τη δική του ζωή. Και πρέπει να του δείξετε πώς να ακολουθήσει την καρδιά του.

Το βιβλίο αυτό είναι το τέταρτο της σειράς «Μεγαλώνοντας παιδιά βήμα βήμα» και καλύπτει ένα τεράστιο άλμα στη ζωή των παιδιών. Όλοι ξεκινάμε αυτό το ταξίδι από διαφορετικό σημείο εκκίνησης. Κάποιοι είναι αβέβαιοι για τον εαυτό τους, ενώ άλλοι γεννιούνται με απέραντη αυτοπεποίθηση. Κάποιοι ανήκουν σε μεγάλες οικογένειες, ενώ άλλοι έχουν έναν μόνο γονιό. Όπως κι αν είναι το σπιτικό σας, εσείς γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα απ' όλους. Εσείς είστε αυτοί που πρέπει να φτιάξετε μια λειτουργική καθημερινότητα και μια ζωή που θα του δώσει την ασφάλεια να προχωρήσει παρακάτω, στον κόσμο των ενηλίκων.

Σκοπός είναι να φτάσει το παιδί σε ένα σημείο όπου θα γνωρίζει αρκετά καλά τον εαυτό του, θα μπορεί να πει «όχι» σε αυτό που νιώθει λάθος και «ναι» σε αυτό που θεωρεί σωστό. Θα γνωρίζει τη σωστή επιλογή. Και όταν θα έρθουν δύσκολες ημέρες, θα μπορεί να σκέφτεται: «Παρ' όλα αυτά, είμαι εντάξει με τον εαυτό μου».

Ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής, στις μεγάλες αλλαγές που θα έρθουν, στις καλές και κακές ημέρες.

Είναι μια καλή αρχή για την εφηβεία και την υπόλοιπη ζωή – να είσαι παιδί που ακολουθεί την καρδιά του.

Καλή ανάγνωση!

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΘΕΜΑ «ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;»

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας ονειρεύονται κάποια μέρα να τα καταφέρουν μόνα τους. Αρχίζουν να διακρίνουν κάποιο περίγραμμα της ζωής που θα ζήσουν και των ανθρώπων που θα γίνουν. Είναι σαν να ψάχνουν τη δική τους μικρή γωνιά στον μεγάλο έξω κόσμο, αποστολή απαιτητική για πολλά από αυτά.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής όλα τα παιδιά βιώνουν τις δυσκολίες της ζωής με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Ζουν καταστάσεις απρόβλεπτες, πληγώνονται και πληγώνουν, ερωτεύονται, φοβούνται ότι θα μείνουν στο περιθώριο, νιώθουν τη ζεστασιά που φέρνει η φιλία. Έχουν πολλά και έντονα συναισθήματα, τα οποία όμως διαχειρίζονται αδέξια, και όταν κάτι πάει στραβά, δεν ξέρουν τι να κάνουν και πώς να το αντιμετωπίσουν.

Θέλουν να τα καταφέρουν μόνα τους, όμως σας χρειάζονται δίπλα τους σε όλη τη διαδρομή.

Τώρα επιλέγουν τους φίλους *τους*, αποκτούν τα χόμπι *τους* και ανακαλύπτουν τον δικό τους δρόμο για τη ζωή που ανοίγεται μπροστά τους. Η προσωπικότητα αρχίζει να διαμορφώνεται πραγματικά και είναι σημαντικό για τα παιδιά να βρουν τη θέση τους στη μεγάλη κοινότητα έξω από την οικογένεια.

«Ποιος είμαι εντέλει;» ρωτάει το παιδί. «Πού ανήκω;» «Πώς θα είναι η ζωή μου;»

Τα παιδιά που βρίσκονται στο επίκεντρο αυτών των εξελίξεων είναι κοινωνικά αρχάρια, άπειρα σε έναν όλο και πιο σύνθετο κόσμο από βαρετά μαθηματικά και φιλικές σχέσεις που δημιουργούνται και χαλάνε. Τώρα βρίσκονται για πρώτη φορά πρόσωπο με πρόσωπο με πολλές από τις μεγάλες στενοχώριες της ζωής.

Λόγω όλων αυτών το παιδί σας εξαρτάται ακόμα περισσότερο από το σπίτι και την οικογένεια όπου νιώθει ότι ανήκει, όπου αισθάνεται ασφάλεια. Έχει ανάγκη από σταθερό έδαφος κάτω από τα πόδια του, από έναν γερό δεσμό με την οικογένειά του. Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία έχουν ανάγκη να νιώσουν πως ανήκουν κάπου. Χρειάζονται ένα σπίτι στο οποίο αισθάνονται καλά.

Ωστόσο, τα όνειρα του παιδιού δεν σχετίζονται μόνο με την οικογένεια. Βλέπει ήδη τη ζωή που ανοίγεται μπροστά του και η απομάκρυνσή του από εσάς έχει ξεκινήσει. Θα αρχίσουν να κοπανάνε πόρτες, όπως και να τρέχουν δάκρυα που

δεν θα καταλαβαίνετε από πού προήλθαν. Θα ακολουθήσουν καβγάδες και λόγια που πληγώνουν, χωρίς να είναι όμως αυτός ο στόχος τους. Θα χρειαστεί να ειπωθούν πράγματα δυσάρεστα, θα υπάρξουν συναισθήματα δυσνόητα και μοναξιά μεγάλη.

Το παιδί έχει ξεκινήσει το ταξίδι που θα το οδηγήσει μακριά από εσάς – δεν θα καταφέρει να το ολοκληρώσει όμως μόνο του.

Όσο πιο ξεκάθαροι είστε εσείς ως γονείς για αυτό το «ποιος είμαι;» τόσο περισσότερο θα μπορέσετε να βοηθήσετε. Από τη μια, έχετε μια ατελείωτη σειρά πρακτικών θεμάτων που πρέπει να οργανώνετε, όπως τις μετακινήσεις εδώ κι εκεί, το πλύσιμο ή το διάβασμα, από την άλλη, πρέπει να είστε εκεί όταν χαλάει η διάθεσή του και δεν ξέρει ποιο είναι, όταν νιώθει μόνο και στο περιθώριο. Θα χρειαστεί να σταθείτε στο πλάι του και να ψιθυρίσετε: «Μα *εγώ* είμαι εδώ κι *εγώ* σε αγαπάω».

Το παιδί του δημοτικού σχολείου μπορεί να μη σας κρατάει πια από το χέρι, όμως σας χρειάζεται τόσο όσο και προηγουμένως, και με εντελώς νέους τρόπους.

ΤΑ ΕΦΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΔΕΣΜΟΣ

Ο *συναισθηματικός δεσμός* είναι το πρώτο από τα εφτά βήματα και αποτελεί το κλειδί για να τα πάνε καλά τα παιδιά με τον εαυτό τους και με τους γύρω τους, για να τα καταφέρουν στον κόσμο των ενηλίκων, ο οποίος πλησιάζει σταθερά.

Είναι αυτός ο δεσμός που θα παρακινήσει το παιδί σας να σας τηλεφωνήσει όταν θα έχει κάνει κάποια απερισκεψία ή όταν κάτι αποδειχτεί ότι δεν έγινε ακριβώς όπως το είχε σκεφτεί. Είναι ο δεσμός ανάμεσά σας που θα προστατεύσει το παιδί όταν έρθει η ημέρα που θα εγκαταλείψει το παιδικό του δωμάτιο, θα μαζέψει τα πράγματά του και θα αφήσει πίσω του τέτοια σιωπή που όμοιά της δεν είχατε γνωρίσει ποτέ.

Θα περάσουν μερικά χρόνια μέχρι να έρθει αυτή η ώρα, όμως το ταξίδι έχει ήδη ξεκινήσει.

Στα πρώτα εφτά σχολικά χρόνια, ο δεσμός σας θα δοκιμαστεί σε μεγάλο βαθμό. Μαζί με το παιδί σας θα μετακινηθείτε από έναν κλειστό κόσμο, από τη φούσκα του σπιτιού σας, παραέξω, σε ένα νέο περιβάλλον. Εκεί το παιδί θα αρχίσει να βρίσκει τη θέση του στην κοινότητα, στη σχολική

καθημερινότητα, σε μια ομάδα φίλων, με όλους αυτούς τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους εμείς οι άνθρωποι συνυπάρχουμε. Τώρα η ζωή ανοίγεται μπροστά του.

Σύντομα, αν αφιερώσετε χρόνο και το παρακολουθήσετε, θα αντιληφθείτε πώς διαμορφώνεται η προσωπικότητά του. Για πρώτη φορά τώρα, θα δείτε ξεκάθαρα ποιο είναι πραγματικά το παιδί σας, με τι είδους άνθρωπο συνυπάρχετε.

Το παιδί σε αυτή την ηλικία τα καταφέρνει μόνο του σε μεγάλο βαθμό, ωστόσο σας έχει ανάγκη, είστε ένα σημείο σταθερότητας στη ζωή του. Και για πρώτη φορά χρειάζεται να φανείτε αντάξιοι του δεσμού που έχετε. Δεν φτάνει μόνο να είστε παρόντες. Πρέπει να δείξετε ότι είστε οι ενήλικες που μπορεί να εμπιστευτεί, που το φροντίζουν, που είναι εκεί για να βοηθήσουν· κάποιοι που διαθέτουν χρόνο για αυτό.

Ό,τι και να συμβαίνει εκεί έξω, το παιδί πρέπει να γνωρίζει πως μπορεί πάντα να στρέφεται σ' εσάς.

Αυτός ο δεσμός αποτελείται από τρία μέρη: είναι σαν τρία νήματα που πλέκονται σε ένα και πρέπει να τα χρησιμοποιήσετε όλα. Την περίοδο του δημοτικού σχολείου ο συναισθηματικός δεσμός σας με τα παιδιά συνίσταται στα εξής:

1. Παρηγοριά

Το παιδί σας θα στενοχωριέται για εντελώς νέα πράγματα. Δεν θα το παιδεύουν πια τρομακτικές σκιές, γρατζουνισμένα γόνατα ή ένα χαμένο χνουδωτό ζωάκι. Πλέον μπορεί να διαχειρίζεται ό,τι δεν πήγε έτσι ακριβώς όπως το φανταζόταν.

Όμως η παρηγοριά είναι το ίδιο σημαντική όπως και πρωτύτερα – μόνο που έχει αλλάξει λίγο ο τρόπος. Τώρα πρόκειται για έναν άλλο, πιο προχωρημένο τύπο παρηγοριάς. Μαζί με το

κομμάτι της κοινωνικοποίησης, που αποτελεί νέο κεφάλαιο για τα παιδιά σε αυτόν τον καινούργιο κόσμο των φίλων και του σχολείου, θα χρειαστούν παρηγοριά για όλα όσα προκύπτουν στη σχέση τους με τους άλλους ανθρώπους. Για τα παιδιά όλο αυτό είναι κάτι καινούργιο και πρέπει να μάθουν να διαχειρίζονται ό,τι μοιραία θα πάει στραβά. Ο τρόπος που τους προσφέρετε παρηγοριά μπορεί στην πορεία να τα βοηθήσει.

Τώρα που καταλαβαίνουν πολύ καλύτερα πώς είναι η ζωή τους θα χρειαστεί να τα αντιμετωπίσετε με ειλικρίνεια.

«Η Ελένη με είπε χοντρή» ίσως σας πει το παιδί σας. Αν και είναι εύκολο να πείτε: «Δεν είναι αλήθεια, δεν είσαι χοντρή, είσαι μια χαρά!», δεν θα απαντήσετε κατ' αυτόν τον τρόπο.

Δεν χρειάζεται να αποφασίσετε εσείς για τα παιδιά, απλώς ας φανεί ότι κατανοείτε ό,τι σας λένε και δείξτε τους τον δρόμο προς την άλλη πλευρά του συναισθήματος.

«Δυσάρεστο αυτό που άκουσες. Για πες μου, τι ακριβώς είπε;» και μετά: «Ανοησία μού φαίνεται».

Αν το παιδί είναι συγχυσμένο επειδή έχασε τη γόμα του, μάλλον το ανησυχεί η κοινωνική διάσταση του προβλήματος. Δεν χρειάζεται να ακούσει πως δεν πειράζει και θα αγοράσετε καινούργια, αυτό που ζητά είναι να συμπάσχετε. Μήπως φοβάται πως κάποιος άνοιξε την κασετίνα και την πήρε;

Μπορείτε να πείτε: «Α, λείπει η γόμα; Τι συνέβη;» και να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι ακριβώς είναι αυτό που το ενοχλεί.

Η παρηγοριά τώρα σχετίζεται περισσότερο με ό,τι κρύβεται από πίσω. Πλέον ο κόσμος είναι πιο περίπλοκος για το παιδί, κάτι που καθιστά την ανακούφιση πιο δύσκολη.

Είναι πολύ εύκολο να παραβλέψετε αυτό που πραγματικά βασανίζει το παιδί και να αναζητήσετε γρήγορα απλές λύσεις, όπως, μεταξύ άλλων: «Δεν πειράζει» και «Θα περάσει». Ωστόσο,

πρέπει να ψάξετε και να βρείτε τι υπάρχει από πίσω και να θυμάστε ότι η παρηγοριά και η καθοδήγηση είναι αλληλένδετες αυτά τα χρόνια. Χρειάζεται να σφουγγίσετε τα δάκρυα του παιδιού, να το ηρεμήσετε και ύστερα να του εξηγήσετε – δείξτε του τον δρόμο σε ένα εκτεταμένο και απαιτητικό κοινωνικό τοπίο.

Κάποιες φορές θα πρέπει να βάλετε τα κομμάτια του παζλ στη θέση τους για λογαριασμό του, ώστε να καταφέρετε να δείτε την εικόνα ολοκληρωμένη. Όταν το παιδί είναι ανήσυχο και δεν μπορεί να κοιμηθεί, πρέπει να καταλάβετε ότι αυτό συμβαίνει επειδή έχει διαγώνισμα την άλλη ημέρα – να το βοηθήσετε να το δει κι εκείνο. Δεν είναι σίγουρο πως το καταλαβαίνει.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής του ζωής κάθε παιδί βιώνει πρωτόγνωρες για αυτό καταστάσεις. Ανακαλύπτει τον εαυτό του, γνωρίζει και επιλέγει τους φίλους του, ξεκινά κάποιο χόμπι, αναζητά τη θέση του στη μεγάλη κοινότητα έξω από την οικογένεια. Για να τα καταφέρει όμως σε αυτή την απαιτητική αποστολή, έχει ανάγκη να πατάει σε σταθερό έδαφος, να στηρίζεται στον γερό δεσμό με την οικογένειά του. Το παιδί του δημοτικού σχολείου μπορεί να μη σας κρατάει πια από το χέρι, όμως σας χρειάζεται τόσο όσο και πριν. Σταθείτε στο πλάι του και ψιθυρίστε: «*Εγώ* είμαι εδώ και *εγώ* σε αγαπάω».

Στο τέταρτο βιβλίο της πεντάτομης εικονογραφημένης σειράς η καταξιωμένη ψυχολόγος και οικογενειακή σύμβουλος Hedvig Montgomery βοηθάει τους γονείς μέσα από πραγματικά περιστατικά να κατανοήσουν τις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών σχολικής ηλικίας. Ταυτόχρονα, προτείνει τρόπους για να διαχειριστούν με επιτυχία σημαντικά θέματα αυτής της περιόδου, όπως τις συναισθηματικές διακυμάνσεις, τις οικογενειακές και τις φιλικές σχέσεις, τον σχολικό εκφοβισμό, τις δυσκολίες των παιδιών να ανταποκριθούν στις σχολικές τους υποχρεώσεις.

Το βιβλίο της Montgomery ασχολείται με κάθε έκφανση της διαδρομής των παιδιών κατά τα σχολικά χρόνια. Με βαθιά κατανόηση της σημασίας των μικρών και των μεγάλων γεγονότων που συμβαίνουν αυτή την τόσο διαμορφωτική περίοδο, μας βοηθά να τα προσεγγίσουμε σωστά, ώστε να τους προσφέρουμε υποστήριξη αλλά και καθοδήγηση και οριοθέτηση.

Χριστίνα Ρασιδάκη
Ψυχοθεραπεύτρια
Σύμβουλος γονέων και εκπαιδευτικών

ISBN:978-618-03-2068-8
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82068