

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΜΑΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ**

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

Επισκεφθείτε το site του βιβλίου:

www.varvogli.gr

Δρ ΛΙΖΑ ΒΑΡΒΟΓΛΗ

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΜΑΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

Μπείτε στο **www.mamaya.gr/newsletter** ή σκανάρετε
και είστε ένα «κλικ» από:

- Τα βιβλία μας.
- Την επικοινωνία με τους συγγραφείς μας.
- Τα δώρα μας.
- Τις εκδηλώσεις μας.
- Τα νέα για τον χώρο του βιβλίου.



mamaya

Περιεχόμενα

Δρ Λίζα Βάρβογλη

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

Πρακτικές συμβουλές για μαμάδες με παιδιά 9-12 ετών

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Μπανούση

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Αντώνης Αγγελάκης

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Μαυροειδή

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Γιώργος Πετρίδης

Copyright © Λίζα Βάρβογλη, 2017

Copyright © Mamaya Μονοπρόσωπη Ι.Κ.Ε., 2017

Έτος 1ης έκδοσης: 2017

ISBN: 978-618-5224-22-6

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

Mamaya Μονοπρόσωπη Ι.Κ.Ε.

Κόδρου 19, 152 32 Χαλάνδρι

Τηλ.: +30 210 68 96 875

Fax: +30 210 68 96 877

Facebook: www.facebook.com/mamayabooks

Twitter: www.twitter.com/mamayabooks

Pinterest: www.pinterest.com/mamayabooks

Instagram: instagram.com/mamaya_books

www.mamaya.gr

e-mail: info@mamaya.gr

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1	Σε ποιο κοινό απευθύνεται αυτό το βιβλίο	13
1.2	Η σειρά <i>Καταπληκτική μαμά</i>	14
1.3	Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ηλικίας 9-12 ετών	16
1.3.1	Φυσική ανάπτυξη	17
1.3.2	Διανοητική ανάπτυξη	17
1.3.3	Συναισθηματική ανάπτυξη	19
1.3.4	Κοινωνική ανάπτυξη	20
1.3.5	Σεξουαλική ανάπτυξη	21
1.4	Οι διαφορές ανάμεσα στην προεφηβεία και την εφηβεία	22
1.5	Οι τρεις βασικές αρχές της καταπληκτικής μαμάς	24
1.6	Ποια είμαι	25

2 ΥΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ!

2.1	ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΜΗΤΕΡΑ ΕΙΣΤΕ;	28
2.2	ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΣΤΥΛ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ;	32
2.2.1	Επιτρεπτικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών	32
2.2.2	Αυταρχικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών	33
2.2.3	Δημοκρατικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών με Κύρος και Αξιοπιστία	34
2.2.4	Ποιο είναι το καλύτερο στυλ ανατροφής;	35
2.2.5	Αποφύγετε αυτές τις πέντε παγίδες όταν συζητάτε με το παιδί σας για όσα το απασχολούν	36
2.3	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ	38
2.3.1	Τι στρεσάρει περισσότερο τη μητέρα στην προεφηβεία	38

2.3.2	Τι κάνω λάθος;	39	4.3	ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ COACHING ΩΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ «ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ» ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ	98
2.3.3	Το παιδί μου αποσύρεται ή εγώ ρίχνω λάδι στη φωτιά και το απομακρύνω;	41	4.4	ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΡΙΑ	103
2.3.4	Νιώθω ενοχές	48	4.5	ΤΙΜΩΡΙΑ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ	110
2.3.5	Γιατί χάνω την υπομονή μου με το προέφηβο παιδί μου;	53	4.6	ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ	118
2.3.6	«Μόνο το δικό μου παιδί φέρεται έτσι άσχημα στη μαμά του! Μα τι του έχω κάνει!»	56	4.6.1	Δηλώστε τις προσδοκίες σας	118
2.3.7	Αυθεντική μαμά	58	4.6.2	Δώστε έμφαση στα θετικά στοιχεία	121
2.4	ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙ Η ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ	61	4.6.3	Θετικές προσδοκίες	122
3	Η ΣΧΕΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ-ΠΑΙΔΙΟΥ		4.6.4	Τα προνόμια αποτελούν κίνητρο	126
3.1	ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΕΦΗΒΟΙ ΑΠΟ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥΣ	66	4.7	ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ	131
3.2	ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑΣ	70	4.7.1	Θέματα φιλίας	131
3.3	ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	74	4.7.2	Σχολικός εκφοβισμός	140
3.4	ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ «ΚΑΡΔΙΑ» ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ	76	4.7.3	Οι πρώτες σχέσεις με το άλλο φύλο	144
3.5	ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ	77	4.7.4	Τσιγάρο, αλκοόλ, ναρκωτικά	149
3.6	ΧΑΛΛΑΕΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΕΦΗΒΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΕΠΕΙΔΗ ΤΣΑΚΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ ΤΟΥ	80	4.7.5	Στρες και προέφηβοι	151
4	Ο ΝΕΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ: LIFE COACH, ΔΑΣΚΑΛΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ		4.7.6	Έντονη συναισθηματική φόρτιση	156
4.1	ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗΣ «ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ»	90	4.7.7	Οικονομική κρίση και προέφηβοι	159
4.2	ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ «ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΤΕ» ΣΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ	97	4.7.8	Το παιδί μου ξαφνικά άλλαξε διατροφικές συνήθειες! Τι να κάνω;	162
			5	ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ...	171



Εισαγωγή

1.1 Σε ποιο κοινό απευθύνεται αυτό το βιβλίο

Αγαπημένες μου αναγνώστριες, όλες εσείς που γνώρισα από κοντά σε σεμινάρια και συμβουλευτική, μέσα από τα ερωτήματά σας στην ηλεκτρονική μου διεύθυνση και στο προσωπικό μου ιστολόγιο, μέσα από τα σχόλιά σας στο Facebook, με τη στήριξή σας και την προτροπή σας, ετοίμασα και το δεύτερο βιβλίο της σειράς *Καταπληκτική μαμά*, αυτή τη φορά για μητέρες με παιδιά ηλικίας 9-12 ετών.

Είναι ένα βιβλίο για τη μητέρα όπως εσείς, που αγαπάτε το παιδί σας, νοιάζεστε και επιθυμείτε να του δώσετε ό,τι καλύτερο, για να το δείτε σήμερα χαρούμενο και καλά προσαρμοσμένο στο σχολείο και στη ζωή του και αύριο να το καμαρώσετε συναισθηματικά ισορροπημένο, ευτυχισμένο και πετυχημένο ενήλικα. Το βιβλίο αυτό στόχο έχει να σας δείξει πώς να γίνετε η καταπληκτική μαμά που αξίζετε να είστε τόσο για τον εαυτό σας, όσο και για το παιδί σας.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι για μητέρες με παιδιά 9-12 ετών. Μπορεί να αναρωτηθείτε: «Μα καλά, τι διαφορά υπάρχει σε ένα παιδί 8 και σε ένα παιδί 10 ετών; Πόσο διαφορετικά μπορεί να είναι;» Η απάντηση είναι: «Πολύ διαφορετικά!» Δεν εννοώ απλώς ότι έχουν διαφορά ηλικίας δύο χρόνια, αλλά βρίσκονται σε διαφορετική φάση της εξέλιξής τους. Τα τελευταία χρόνια η επιστήμη της ψυχολογίας αναγνώρισε μια διακριτή ηλικιακή ομάδα, αυτή της προεφηβείας, στην οποία ανήκουν τα παιδιά 9-12 ετών.

1.2 Η σειρά *Καταπληκτική μαμά*

Η *Καταπληκτική μαμά* είναι μια σειρά βιβλίων ψυχολογίας και ανατροφής παιδιών που καλύπτει όλο το ηλικιακό φάσμα της παιδικής ηλικίας, από τη γέννηση ως την ενηλικίωση του παιδιού στα 18 του χρόνια. Η σειρά βασίζεται στα δεδομένα των πιο πρόσφατων επιστημονικών ερευνών στην ψυχολογία, καθώς και στις πάνω από 10.000 ώρες κλινικής εμπειρίας που έχω από τη δουλειά μου –σεμινάρια γονέων, συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία– με ενήλικες, παιδιά και εφήβους. Για την ευκολία των αναγνωστριών, τα βιβλία χωρίζονται ηλικιακά ως εξής:

- *Καταπληκτική μαμά* με παιδιά 0-3 ετών
- *Καταπληκτική μαμά* με παιδιά 3-6 ετών
- *Καταπληκτική μαμά* με παιδιά 6-9 ετών
- *Καταπληκτική μαμά* με παιδιά 9-12 ετών
- *Καταπληκτική μαμά* με παιδιά 12-15 ετών
- *Καταπληκτική μαμά* με παιδιά 15-18 ετών

Κάθε ηλικιακό φάσμα έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες και, ενώ οι βασικές αρχές της *Καταπληκτικής μαμάς* παραμένουν σε γενικές γραμμές σταθερές, αλλάζει ο τρόπος προσέγγισης. Δανείζομαι ένα απλό παράδειγμα από την επιστήμη της Διατροφολογίας για να σας το εξηγήσω: ένα παιδάκι εννέα μηνών έχει ανάγκη από πληθώρα θρεπτικών συστατικών και νερό, τα οποία λαμβάνει από αλεσμένη τροφή και το μπιμπερό του αντίστοιχα. Μεγαλώνοντας, έχει την ίδια ανάγκη για θρεπτικά συστατικά και νερό, αλλά σε άλλη ποσότητα, με άλλη μορφή και άλλο μέσο. Με αυτή την αναλογία θέλω να εξηγήσω πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζει η *Καταπληκτική μαμά* τις τεχνικές της ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και τις ανάγκες του.

Υπάρχουν συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με την ίδια τη μητέρα και είναι τα ίδια σε κάθε ηλικία του παιδιού της, όπως

το να διαχειριστεί η μητέρα το στρες και την πίεση της καθημερινότητας ή τον θυμό της. Σε αυτή την περίπτωση δεν επαναλαμβάνω τις τεχνικές διαχείρισης στρες και θυμού, αν και λέω ποιες διαφορετικές καταστάσεις πυροδοτούν αυτά τα συναισθήματα, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στην *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 6-9 ετών*. Για διαφορετικές πληροφορίες, για ευρύτερα θέματα της οικογένειας, των σχέσεων και της αυτο-βελτίωσης, θα χαρώ να περιηγηθείτε στο site μου, στο blog μου, καθώς και στην επαγγελματική μου σελίδα στο Facebook.

<http://anelanda.gr/liza/>

<http://www.facebook.com/lvarvogli/>

1.3 Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ηλικίας 9-12 ετών

Στην ηλικία της προεφηβείας, δηλαδή 9-12 ετών, τα παιδιά έχουν έναν βασικό στόχο: να ενταχθούν στην ομάδα των συνομηλίκων τους και να γίνουν αποδεκτά από τα άλλα παιδιά. Σε αυτή τη φάση τα παιδιά ξεκινούν να επιλέγουν τους φίλους τους βάσει κοινών ενδιαφερόντων και χαρακτηριστικών. Είναι η πρώτη φορά που το παιδί ανοίγει τα φτερά του και πειραματίζεται να κάνει σχέσεις εκτός οικογένειας και χωρίς την επίβλεψη της οικογένειας. Κατά κάποιον τρόπο, τώρα το παιδί δημιουργεί τον μικρό-κοσμό του.

Στην προεφηβεία τα παιδιά επιθυμούν να διακριθούν, να είναι κοινωνικά και αποδεκτά, γίνονται ανταγωνιστικά και θέλουν να βγουν νικητές σε ό,τι κάνουν. Η έννοια του νικητή όμως δεν έχει να κάνει απλώς με το αντικείμενο που διάλεξαν, για παράδειγμα, να βγουν πρώτοι σε ένα σπορ ή να έχουν τις καλύτερες επιδόσεις στα μαθηματικά κ.λπ. Τώρα η έννοια του νικητή έχει μια έντονα ψυχολογική διάσταση, την έννοια του «καταφέρνω να δείξω τις δυνάμεις και την αξία μου και έτσι να προχωρήσω στη ζωή μου».

Μία από τις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις που μου κάνουν οι μητέρες με παιδιά 9-12 ετών είναι: «Μα τι έκανα λάθος; Πού πήγε το παιδί που ήξερα; Δεν μπήκε ακόμα στην εφηβεία, άρα κάτι άλλο συμβαίνει». Πράγματι, συμβαίνει κάτι άλλο, το οποίο έχει όνομα: «προεφηβεία». Φυσικά δεν πρόκειται για... ασθένεια ή διάγνωση, αλλά για μια νέα καμπή στην εξέλιξη του παιδιού.

Ας δούμε όμως τι ακριβώς συμβαίνει σε αυτό το ηλικιακό φάσμα.

1.3.1 Φυσική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά 9-12 ετών έχουν σημαντικές σωματικές αλλαγές:

Τώρα είναι η ηλικία που το παιδί πρέπει να αρχίσει να χρησιμοποιεί αποσμητικό. Ιδρώνει περισσότερο και αρχίζει να μυρίζει ο ιδρώτας του. Ωστόσο, η προσωπική υγιεινή μπορεί να είναι καθημερινή μάχη με τους γονείς.

Καθώς μεγαλώνει, το παιδί γίνεται πιο αδέξιο, «δεν έχει πού να βολέψει τα χέρια και τα πόδια του» και δε συντονίζει πάντα καλά την κίνησή του.

Παίρνουν βάρος, αναπτύσσονται μυϊκά και, σταδιακά, ωριμάζουν τα γεννητικά τους όργανα.

Στην προεφηβεία το δέρμα γίνεται πιο λιπαρό και ίσως εμφανιστούν σπυράκια.

Κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτες τρίχες στις μασχάλες και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Το παιδί μπορεί να παραπονεθεί για πόνους στις αρθρώσεις, επειδή ζορίζονται καθώς μεγαλώνει σωματικά.

1.3.2 Διανοητική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά 9-12 ετών:

Αρχίζουν να «ακονίζουν» την ικανότητά τους να παίρνουν σωστές αποφάσεις, καθώς γίνονται πιο ανεξάρτητα.

Αρχίζουν να έχουν καλύτερη επίγνωση των διανοητικών ικανότητων τους, σε ποια μαθήματα είναι καλοί και σε ποια ζορίζονται.

Η αφαιρετική τους σκέψη οξύνεται. Αναδύεται η διανοητική ικανότητα να μπορούν να σκεφτούν και να επεξεργαστούν αφηρημένες έννοιες, όπως πόλεμος, ειρήνη, φτώχεια, φυσικές κα-

ταστροφές. Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία αισθάνονται μέλη της κοινωνίας και έχουν αυξημένη ανάγκη να προσφέρουν και να βοηθήσουν.

Σκέφτονται πιθανά επαγγέλματα που τους ταιριάζουν και είναι ρεαλιστικά και όχι απλώς τους αρέσουν. Αυτό είναι διαφορετικό σε σχέση με ένα μικρότερο παιδί, που σκέφτεται *είμαι καλός στο κολύμπι και μου αρέσουν οι εξερευνήσεις, άρα θα γίνω εξερευνητής στον Αμαζόνιο* και επίσης είναι διαφορετικό από την εφηβεία, *είμαι καλός στο κολύμπι... Και τι σημασία έχει; Όλα μου τη σπάνε! Δε θα πάω προπόνηση να τσαντίσω τη μάνα μου*, όπου εδώ κυριαρχεί το συναίσθημα.

Σταδιακά τα παιδιά αυτής της ηλικίας δίνουν περισσότερη σημασία στα μαθήματα.

Αυτονομούνται περισσότερο και μπορούν να αντεπεξέλθουν στις ευθύνες τους (για παράδειγμα, να καθίσουν να κάνουν τα μαθήματα του σχολείου για την άλλη μέρα χωρίς να τους το θυμίσει ο γονιός).

Αναζητούν πληροφορίες κυρίως από τους φίλους τους και τα ΜΜΕ ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ξέρετε ότι...

Στην προεφηβεία γίνεται ένα μεγάλο άλμα και το παιδί αρχίζει να σκέφτεται με αφηρημένες έννοιες, με αποτέλεσμα να αναρωτιέται για όλα τα ζητήματα που μέχρι τώρα δεχόταν χωρίς δεύτερη κουβέντα. Σε αυτή τη φάση το παιδί αρχίζει να σχηματίζει τον δικό του ηθικό κώδικα, τις πεποιθήσεις, τις αξίες του, τι είναι σωστό και τι λάθος, αντί να περιμένει να του τα πουν οι μεγάλοι, με αποτέλεσμα κάποιες φορές να φτάνει στα άκρα.

1.3.3 Συναισθηματική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά 9-12 ετών:

Επιθυμούν να ενταχθούν στην ομάδα και να μη διαφέρουν σε τίποτα από τους συνομήλικούς τους. Εδώ έρχονται οι πρώτες απαιτήσεις, «μα αφού αυτή φοράει δύο σκουλαρίκια στο αυτί της γιατί να μη φορέσω κι εγώ;» ή «δεν ξανακάνω πιάνο, κανένα αγόρι στην τάξη μου δεν κάνει μουσική, αν το μάθουν, θα με κοροϊδεύουν».

Ανησυχούν ιδιαίτερα για το τι είναι «κουλ» να φοράνε και τι όχι. Η ανησυχία αυτή πολλές φορές στρεσάρει το παιδί αυτής της ηλικίας, επειδή η εξωτερική εμφάνιση σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τις συμπεριφορές του φύλου του παιδιού και την εκκολλητότητα σεξουαλικότητά του. Έτσι, για παράδειγμα, το να φορέσει κάποιος μία «μωρουδίστικη» μπλούζα, με ένα σχέδιο για μικρότερες ηλικίες, μπορεί να αποτελέσει λόγο σύρραξης στο σπίτι.

Τα παιδιά τώρα γίνονται ιδιαίτερα εγωκεντρικά.

Συχνά βρίσκονται σε σύγχυση καθώς έχουν αντικρουόμενα συναισθήματα σχετικά με την εφηβεία, τις ερωτικές σχέσεις, την ανεξαρτησία, αλλά και την επιθυμία τους να συμμορφώνονται με τους κανόνες της ομάδας.

Σε αυτή τη φάση τα παιδιά μπορεί να αισθανθούν ανασφάλεια και να αναρωτιούνται αν οι άλλοι τους αγαπάνε και τους αποδέχονται ή υποτιμούν τις δυνάμεις τους, ή αμφισβητούν τον εαυτό και την αξία τους. Ειδικά στα κορίτσια παρατηρείται μείωση της αυτοπεποίθησής τους.

Τώρα τεστάρουν τα όρια της σχέσης με τους γονείς τους (αντιδρούν ακόμα και σε πράγματα που κανονικά τους αρέσουν, κάνουν μούτρα, ζητάνε περισσότερη ελευθερία και κλείνουν την πόρτα του δωματίου τους).

Ιδιαίτερα έντονες και ξαφνικές είναι τώρα οι αλλαγές στη διάθεση, ειδικά σε σχέση με την οικογένεια: από τη μία στιγμή στην άλλη περνάνε από την έντονη χαρά στην έντονη λύπη και

πάλι πίσω (από «μαμά, σε αγαπώ, σε λατρεύω», σε «είσαι η χειρότερη μαμά του κόσμου», σε «συγγνώμη, δεν το εννοούσα»). Η μητέρα μερικές φορές νομίζει ότι το παιδί παίζει θέατρο!

Ξέρετε ότι...

Τα παιδιά στην προεφηβεία αισθάνονται μπερδεμένα σχετικά με τα συναισθήματά τους. Καταλαβαίνουν ότι έχουν μεταπτώσεις στη διάθεσή τους και ότι εκνευρίζονται εύκολα και δεν τους αρέσει καθόλου αυτό. Δεν έχουν όμως ούτε τη λεκτική ικανότητα να κατονομάσουν τα συναισθήματά τους ούτε την ικανότητα να κάνουν κάτι για να τα αλλάξουν. Οι προέφηβοι αισθάνονται ότι οι ίδιοι είναι τα συναισθήματά τους.

1.3.4 Κοινωνική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά 9-12 ετών:

Δίνουν μεγάλη σημασία στην ομάδα των συνομηλίκων τους. Δεν κάνουν παρέα με τον οποιονδήποτε, αλλά επιλέγουν τους φίλους τους βάσει κοινών χαρακτηριστικών ή ενδιαφερόντων.

Υποκύπτουν εύκολα στις πιέσεις των συνομηλίκων.

Ερωτεύονται έντονα και πλατωνικά, ίσως θέλουν να βγουν ραντεβού και αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τις σχέσεις και την έννοια του «είμαι ζευγάρι με κάποιο άλλο άτομο».

Αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν θετικές και αρνητικές φιλικές σχέσεις και ποια είναι τα στοιχεία που τις καθορίζουν.

Προτιμούν να περνούν χρόνο με τους φίλους παρά με την οικογένεια.

1.3.5 Σεξουαλική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά 9-12 ετών:

Αντιλαμβάνονται ότι αφήνουν πίσω τους την παιδική τους ηλικία και γίνονται «μεγάλα».

Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τη σεξουαλικότητά τους και πειραματίζονται στο να την εκφράσουν (για παράδειγμα, τα κορίτσια θέλουν να φορέσουν πολύ κοντές «σέξι» μπλούζες, τα αγόρια ζητούν φαρδιές μπλούζες με «κουλ» λογότυπα κ.λπ).

Αρχίζουν να καταλαβαίνουν ανέκδοτα σεξουαλικού περιεχομένου και να ντρέπονται όταν είναι μπροστά ενήλικες.

Αναρωτιούνται αν αυτό που τους συμβαίνει είναι φυσιολογικό, για παράδειγμα, να θέλουν να παρατηρούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη, να έχουν ερωτικές επιθυμίες, να αυνανίζονται κ.λπ.

Έχουν άγχος για το πότε θα μπουν στην εφηβεία, τι ακριβώς θα τους συμβεί, πώς θα νιώθουν, τι θα γίνει, πώς θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι. Αν κάποιοι φίλοι τους έχουν ήδη μπει στην εφηβεία, αναρωτιούνται αν είναι φυσιολογικό ότι η δική τους εφηβεία καθυστέρησε και αγχώνονται για το πότε θα έρθει η σειρά τους.

Έχουν πολλές ερωτήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα, το σεξ, τη δική τους ανάπτυξη, αλλά ντρέπονται να ρωτήσουν τους γονείς τους.



1.4 Οι διαφορές ανάμεσα στην προεφηβεία και την εφηβεία

Οι προέφηβοι ρωτάνε πρώτα τη μητέρα – οι έφηβοι ρωτάνε τους φίλους τους πρώτα.

Οι προέφηβοι αναρωτιούνται γιατί οι μεγάλοι τους προειδοποιούν για το τσιγάρο, το ποτό, τα ναρκωτικά – οι έφηβοι ξέρουν γιατί οι μεγάλοι τους προειδοποιούν για το τσιγάρο, το ποτό, τα ναρκωτικά.

Οι προέφηβοι ασχολούνται λίγο με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης – οι έφηβοι ασχολούνται αποκλειστικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Οι προέφηβοι ενημερώνουν τους γονείς τους για το ποιοι είναι οι φίλοι τους και οι γονείς γνωρίζονται μεταξύ τους, έχουν ο ένας το τηλέφωνο του άλλου, είναι φίλοι στο Facebook – οι έφηβοι με το ζόρι λένε στους γονείς τους το μικρό όνομα κάποιων φίλων τους.

Οι προέφηβοι ασχολούνται με το Skype, με video calls και το Musical.ly – οι έφηβοι ασχολούνται με Instagram, Facebook και Snapchat.

Οι προέφηβοι πηγαίνουν ακόμα με τη μητέρα για ψώνια και διαλέγουν οι ίδιοι τα ρούχα τους – οι έφηβοι πηγαίνουν για ψώνια με τους φίλους τους.

Οι προέφηβοι έχουν νούμερο 1 επιθυμία να αποκτήσουν smartphone – οι έφηβοι έχουν νούμερο 1 επιθυμία να αποκτήσουν μηχανή ή αυτοκίνητο.

Οι προέφηβοι στρεσάρονται με θέματα όπως οι παρέες, τα μαθήματα, τι θα κάνουν το σαββατοκύριακο – οι έφηβοι στρεσάρονται με το αν θα μπουν στο πανεπιστήμιο, τις ερωτικές σχέσεις τους, αν θα έχουν αρκετά χρήματα, αν θα πετύχουν στα μελλοντικά τους σχέδια.

Ξέρετε ότι...

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τα παιδιά στην προεφηβεία είναι να μη χάσουν τον συναισθηματικό σύνδεσμο με τη μητέρα και τον πατέρα τους, στην προσπάθειά τους να βρουν τη θέση τους στον κόσμο των συνομηλίκων. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τους γονείς με παιδιά στην προεφηβεία είναι να προσπαθήσουν να τους επιβληθούν με την υπεροχή και τη δύναμη του ενήλικα, αντί να χτίσουν τη σχέση τους. Αν η μητέρα δε δημιουργήσει μια ζεστή συναισθηματική σχέση με το παιδί της σε αυτή την ηλικία, τότε ο δεσμός της μαζί του χαλαρώνει και μειώνεται η επιρροή που θα έχει στο παιδί της όταν αυτό μπει στην εφηβεία.

1.5 Οι τρεις βασικές αρχές της καταπληκτικής μαμάς:

1. Βρες τον εαυτό σου!

Καταπληκτική μαμά είναι η μητέρα που έχει βρει τον εαυτό της, που ξέρει τα προτερήματά της αλλά και τις αδυναμίες της, που έχει τη βασική αυτογνωσία αλλά και τον τρόπο να ρυθμίζει το στρες, τον θυμό της, τα συναισθήματά της, ώστε να αντεπεξέρχεται.

2. Βρες τον συνδετικό κρίκο με το παιδί σου!

Η καταπληκτική μαμά δημιουργεί αυθεντικό συναισθηματικό δεσμό, δηλαδή ουσιαστική σχέση με το παιδί της, και επενδύει στο να καταλάβει και να σεβαστεί την ιδιοσυγκρασία του, ενώ φέρεται με τρόπο που το βοηθάει να «ανθίσει».

3. Βρες τον νέο σου ρόλο!

Γίνε *life coach*, δασκάλα-προπονήτρια του παιδιού

Η καταπληκτική μαμά γίνεται προπονήτρια ζωής για το παιδί της, δίνοντάς του τα εφόδια για να πετύχει. Μέσα από τον νέο αυτό ρόλο διδάσκει στο παιδί ρύθμιση συναισθημάτων, αξίες και χαρές της ζωής και, κυρίως, τον τρόπο που έμπρακτα εφαρμόζονται όλα αυτά στην καθημερινότητα. Η μητέρα του 21ου αιώνα είναι *life coach*-προπονήτρια και όχι «αστυνόμος-δικαστής», όπως παλαιότερα.

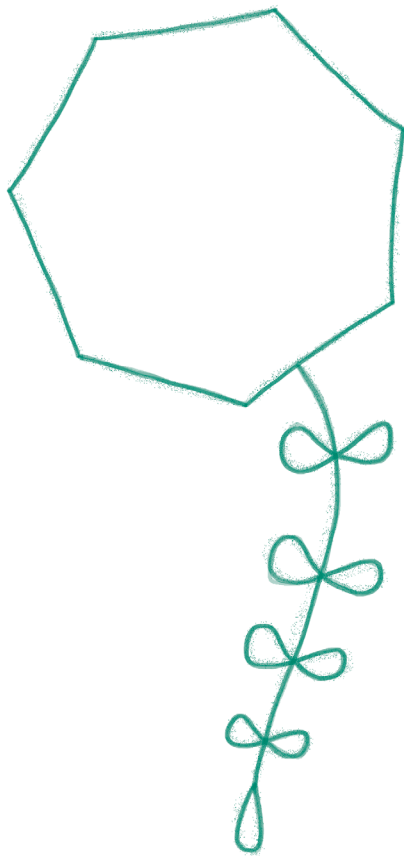
1.6 Ποια είμαι

Είμαι ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια και έχω κάνει τις μεταπτυχιακές μου σπουδές στα Πανεπιστήμια Tufts, Northeastern και Harvard των ΗΠΑ. Ολοκλήρωσα τη διδακτορική και μεταδιδακτορική μου εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο Harvard των ΗΠΑ. Έχω δουλέψει δέκα χρόνια στο Children's Hospital, το πανεπιστημιακό παιδιατρικό νοσοκομείο του Harvard, που θεωρείται το καλύτερο νοσοκομείο για παιδιά στον κόσμο. Είχα τη μοναδική ευκαιρία να δω χιλιάδες παιδιά, εφήβους και οικογένειες μέχρι τώρα, καλύπτοντας κάθε πτυχή της ανάπτυξης του παιδιού από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενήλικη ζωή. Διδάσκω στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή της Υγείας», συμμετέχοντας σε έρευνες και επιστημονικά συνέδρια, γράφω παραμύθια για παιδιά, ενώ παράλληλα βλέπω καθημερινά πελάτες μέσω skype ή στο ιδιωτικό μου γραφείο.

Έχω γράψει επιστημονικά άρθρα, εκλαϊκευμένα επιστημονικά βιβλία και παραμύθια για παιδιά. Γράφω για τον ηλεκτρονικό Τύπο, για εφημερίδες και περιοδικά και στο blog μου (<http://anelanda.gr/liza/>) άρθρα ψυχολογίας, ενώ διατηρώ επαγγελματική σελίδα στο Facebook (<https://www.facebook.com/lvarvogli/>).

Είμαι μητέρα τεσσάρων παιδιών. Επίσης, είμαι γυναίκα, σύζυγος, κόρη, αδερφή, φίλη.

Πολλοί ρόλοι, πολλές υποχρεώσεις, πολλά καθήκοντα. Και αν πω ότι είναι πάντα εύκολο, θα είναι ψέμα. Όμως, σίγουρα είναι ωραίο. Αναμφισβήτητο, βοηθάει και το γεγονός ότι βλέπω τα πράγματα θετικά και αισιόδοξα!



2

Υποδεχτείτε την καταπληκτική μαμά!
Ανακαλύψτε τον εαυτό σας!

2.1 Τι είδους μητέρα είστε;

Ποια από τα παρακάτω είναι πιο πιθανό να πείτε στο προέφηβο παιδί σας;

Διαλέξτε τέσσερις φράσεις από τις παρακάτω με τις οποίες συμφωνείτε περισσότερο και τις εφαρμόζετε στην ανατροφή του παιδιού σας.

1. «Σου είπα τι πρέπει να κάνεις, αυτός είναι ο κανόνας και δε χρειάζεται να το ξαναπώ».
2. «Σε αγαπώ πολύ».
3. «Ό,τι θέλεις εσύ, αγάπη μου, μη στεναχωριέσαι».
4. «Εγώ είμαι ο ενήλικας κι εσύ είσαι το παιδί. Δε χρειάζεται να σου εξηγήσω το γιατί... Ξέρω και σ' το λέω».
5. «Δεν υπάρχει πρόβλημα, θα ακυρώσω το ραντεβού για θέατρο με τη φίλη μου και θα σε πάω σινεμά, μη στεναχωριέσαι. Το πολύ-πολύ θα χάσω τα εισιτήρια. Εσύ έχεις πάντα προτεραιότητα».
6. «Ξέρω ότι θέλεις πολύ αυτή τη μπλούζα, αλλά είναι πολύ ακριβή και δεν έχω αυτά τα χρήματα. Για να δούμε, τι επιλογές υπάρχουν... να περιμένουμε τις εκπτώσεις, να μαζέψεις το χαρτζιλίκι σου...»
7. «Σου είπα εκατό φορές όχι! Μη με νευριάζεις!»

8. «Να περιμένεις να πάει ο μπαμπάς στη δουλειά και θα το συζητήσουμε τότε για να βρούμε μια λύση. Δε χρειάζεται να το μάθει, αυτό θα είναι το μυστικό μας».
9. «Ξέρω πως είναι σημαντικός και δύσκολος ο αγώνας ποδοσφαίρου που έχεις. Καταλαβαίνω την επιθυμία σου να πας καλά, έχεις ξοδέψει πραγματικά πολύ χρόνο και κόπο στις προπονήσεις και ξέρω ότι θα τα καταφέρεις, εμπιστεύομαι τις δυνάμεις σου και την προσπάθειά σου».
10. «Πρόσεξα ότι όταν ο μικρός σου αδερφός σου το ζήτησε, τον βοήθησες με τα μαθηματικά του, παρόλο που έπρεπε να αφήσεις το ηλεκτρονικό που έπαιζες. Αυτό με έκανε να σκεφτώ τι καλή καρδιά που έχεις».

Τι επιλέξατε;

- ❖ Αν επιλέξατε τις 2, 3, 5, 8, έχετε Επιτρεπτικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών.
- ❖ Αν επιλέξατε τις 1, 2, 4, 7, έχετε Αυταρχικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών.
- ❖ Αν επιλέξατε τις 2, 6, 9, 10, έχετε Δημοκρατικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών με Κύρος κι Αξιοπιστία.

Επιτρεπτικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών. Η μητέρα:

- Δωροδοκεί το παιδί της για να κάνει αυτό που πρέπει.
- Αν το παιδί δεν το κάνει, αναλαμβάνει η μητέρα – δεν υπάρχουν κυρώσεις.
- Δε βάζει τιμωρίες, φυσικές συνέπειες των πράξεων.
- Οι κανόνες άλλοτε ισχύουν, άλλοτε όχι. Υπάρχουν πολλές εξαιρέσεις.
- Προσφέρει στο παιδί πολλά υλικά αγαθά.
- Δε λέει όχι.
- Κάθε φορά δικαιολογεί τη συμπεριφορά του παιδιού της.

Αυταρχικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών. Η μητέρα:

- Διατάζει το παιδί τι πρέπει να κάνει, δε δίνει εξηγήσεις, δεν αφήνει περιθώρια.
- Αν το παιδί δεν το κάνει, η μητέρα βάζει αυστηρές ποινές και τιμωρίες, χωρίς εξηγήσεις και διαπραγματεύσεις.
- Μεγαλώνει το παιδί της κυρίως με τιμωρίες, απειλές και φόβο. Δεν υπάρχουν εξαιρέσεις στους κανόνες της.
- Συγκρίνει τη συμπεριφορά και τις επιδόσεις του παιδιού της με τα αδέρφια του ή/και άλλα παιδιά.
- Θυμώνει όταν το παιδί πάρει χαμηλό βαθμό ή δεν έχει καλές επιδόσεις σε κάτι.
- Ρίχνει στο παιδί της παγωμένο βλέμμα για να το αποτρέψει, είναι απόμακρη συναισθηματικά.
- Συχνά είναι πολύ αυστηρή με το παιδί, αλλά δείχνει διαφορετικό πρόσωπο σε τρίτους.

*Δημοκρατικό Στυλ Ανατροφής Παιδιών με Κύρος κι Αξιοπιστία.**Η μητέρα:*

- Έχει βάλει κανόνες εξ αρχής και έχει εξηγήσει για ποιο λόγο υπάρχουν.
- Αν το παιδί δεν κάνει αυτό που πρέπει, του υπενθυμίζει τι πρέπει να κάνει, το ωθεί να διαλέξει το σωστό. Δεν τιμωρεί, αλλά βασίζεται στις φυσικές συνέπειες των πράξεων του παιδιού.
- Μεγαλώνει το παιδί βασισμένη σε μια καλή, κοντινή σχέση σύνδεσης μαζί του.
- Επιβραβεύει το παιδί συγκεκριμένα για κάποιες πράξεις, επιτυχίες του, αλλά και την καλή προσπάθεια.
- Αναγνωρίζει και σέβεται τη μοναδικότητα του παιδιού της, δεν κάνει συγκρίσεις και ενθαρρύνει τα δυνατά του σημεία.
- Στεναχωριέται όταν το παιδί πάρει χαμηλό βαθμό ή δεν έχει καλές επιδόσεις σε κάτι, αλλά δεν το τιμωρεί, αντίθετα, επιλέγει να το στηρίξει και να το βοηθήσει να αναλάβει τις ευθύνες του και να μάθει πώς να κάνει αυτό που πρέπει.
- Εκφράζει τα συναισθήματά της, είναι «ζεστή» και σταθερή στον τρόπο που μεγαλώνει το παιδί της.

