

Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις

ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ
ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΝ
& ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΚΟΥΤΕ
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΜΙΛΟΥΝ



Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις

Πώς να μιλάτε στους εφήβους
ώστε να σας ακούν & πώς να τους
ακούτε ώστε να σας μιλούν

Εικονογράφηση: Κίμπερλι Αν Κο

Μετάφραση: Άννα Κοντολέων

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί – Για το παιδί και τους γονείς
Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις, *Πώς να μιλάτε στους εφήβους ώστε να σας ακούν &
πώς να τους ακούτε ώστε να σας μιλούν*
Adele Faber & Elaine Mazlish, *How to Talk so Teens will Listen & Listen so Teens will Talk*

Μετάφραση: Άννα Κοντολέων

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Διορθώσεις: Κώστας Σίμιος

Σελιδοποίηση: Λενιώ Μαργαριτούλη

Φιλμ – μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεση

Copyright© 2005 Adele Faber & Elaine Mazlish

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2014

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τη Scribner - A Division of Simon
& Schuster, Inc., ΗΠΑ, 2005

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάρτιος 2017

Κ.Ε.Τ. 9569 ΚΕΠ 71/17

ISBN 978-960-16-6079-0



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΥΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ-ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ)

Τ.Θ. 1213, 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Πώς να μιλάτε στους εφήβους ώστε να σας ακούν & πώς να τους ακούτε ώστε να σας μιλούν

Οι γονείς θα ανακαλύψουν:

- Πώς να εκφράζουν τον εκνευρισμό ή τον θυμό τους χωρίς να πληγώνουν
- Τρόπους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις ανησυχίες των εφήβων τους
- Δεξιότητες που ενθαρρύνουν έναν έφηβο να συνεργαστεί και να αναλάβει ευθύνες
- Εναλλακτικές αντί της τιμωρίας που βοηθούν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν την κακή τους συμπεριφορά και να τη διορθώσουν
- Πώς να επιλύουν με ηρεμία τις διαμάχες
- Πώς να επωφελούνται από μικρές αφορμές για να μιλήσουν για το σεξ και τα ναρκωτικά

Οι έφηβοι θα ανακαλύψουν:

- Τι έχουν να πουν άλλα παιδιά της ηλικίας τους για τις ανησυχίες και τις ματαιώσεις τους
- Ιδιαίτερες δεξιότητες για να τα πάνε καλύτερα με τους φίλους και την οικογένειά τους
- Τρόπους για να εκφράσουν με σεβασμό τις διαφωνίες τους προς τους γονείς τους

Περιεχόμενα

<i>Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε.....</i>	<i>13</i>
<i>Πώς προέκυψε αυτό το βιβλίο</i>	<i>15</i>
<i>Σημείωμα των συγγραφέων.....</i>	<i>21</i>
1. Αντιμετωπίζοντας τα συναισθήματα	24
2. Δε σταματάμε να «επιβεβαιώνουμε».....	61
3. Να τιμωρείς ή να μην τιμωρείς	98
4. Επιλύοντας μαζί το πρόβλημα.....	129
5. Γνωριμία με τα παιδιά	157
6. Συζητώντας για τα συναισθήματα, τους φίλους και την οικογένεια	169
7. Γονείς και έφηβοι μαζί	185
8. Αντιμετωπίζοντας το σεξ και τα ναρκωτικά.....	215
<i>Την επόμενη φορά που θα συναντηθούμε</i>	<i>247</i>
<i>Βιβλία που μπορεί να βρείτε χρήσιμα</i>	<i>251</i>
<i>Για περαιτέρω μελέτη</i>	<i>255</i>
<i>Ευρετήριο</i>	<i>257</i>

Πώς προέκυψε αυτό το βιβλίο

Η ανάγκη υπήρχε, αλλά για ένα μεγάλο διάστημα δεν τη βλέπαμε. Ύστερα άρχισαν να καταφτάνουν γράμματα σαν κι αυτό:

*«Αγαππητές Αντέλ και Ιλρίν,
ΒΟΗΘΕΙΑ! Όταν τα παιδιά μου ήταν μικρά, το Πώς να μιλάτε... ήταν η Βίβλος μου. Αλλά τώρα είναι έντεκα και δεκατεσσάρων, και βρίσκομαι αντιμέτωπη με μια ολόκληρη σειρά νέων προβλημάτων. Έχετε σκεφτεί να γράψετε ένα βιβλίο για γονείς εφήβων;»*

Και πολύ σύντομα ακολούθησε ένα τηλεφώνημα:

«Ο σύλλογός μας σχεδιάζει το ετήσιο συνέδριό του αφιερωμένο στην Οικογένεια, και ελπίζαμε πως θα ήσασταν πρόθυμες να κάνετε την εναρκτήρια ομιλία με θέμα το πώς να συμπεριφερόμαστε στους εφήβους».

Διστάσαμε. Δεν είχαμε ποτέ έως τότε παρουσιάσει ένα πρόγραμμα που να εστιάζει αποκλειστικά στους εφήβους. Ωστόσο βρήκαμε ότι η ιδέα συνιστούσε μια πρόκληση. Γιατί όχι;

Θα μπορούσαμε να φτιάξουμε μια περίληψη των βασικών αρχών της αποτελεσματικής επικοινωνίας, μόνο που αυτή τη φορά θα χρησιμοποιούσαμε παραδείγματα εφήβων και θα αναδεικνύαμε τις δεξιότητες με παιχνίδια ρόλων μεταξύ μας.

Αποτελεί πάντα μια πρόκληση να παρουσιάσει κανείς καινούριο υλικό. Δεν μπορείς ποτέ να είσαι οίγουρος αν το ακροατήριο θα συνδεθεί με αυτό. Όμως συνέβη. Ο κόσμος άκουγε με μεγάλη προσοχή και απαντούσε ενθουσιασμένος. Στη διάρκεια των ερωταπαντήσεων ζητούσε να μάθει τις απόψεις μας για όλα, από την υποχρέωση επιστροφής στο σπίτι σε καθορισμένη ώρα και τις κλίκες που δημιουργούν οι έφηβοι, μέχρι τη γλώσσα που βγάζουν και την τιμωρία. Στη συνέχεια βρεθήκαμε περικυκλωμένες από μια μικρή ομάδα γονιών που ήθελαν να μας μιλήσουν ιδιαίτερα.

«Είμαι ανύπαντρη μητέρα, και ο δεκατριάχρονος γιος μου άρχισε να κάνει παρέα με κάποια από τα χειρότερα παιδιά του σχολείου. Κάνουν χρήση ναρκωτικών και ποιος ξέρει και τι άλλο. Του λέω συνέχεια να μείνει μακριά τους, αλλά δε με ακούει. Νιώθω σαν να δίνω μια χαμένη εξαρχής μάχη. Πώς θα μπορέσω να επικοινωνήσω μαζί του;»

«Είμαι τόσο αναστατωμένη. Είδα ένα μείλ που έλαβε η εντεκάχρονη κόρη μου από ένα αγόρι στην τάξη της: “Θέλω να κάνω σεξ μαζί σου. Θέλω να βάλω το πουλάκι μου μέσα στο δικό σου”. Δεν ξέρω τι να κάνω. Θα έπρεπε να τηλεφωνήσω στους γονείς του; Να το αναφέρω στο σχολείο; Τι να πω στην ίδια;»

«Μόλις ανακάλυψα πως η δωδεκάχρονη κόρη μου καπνίζει χόρτο. Πώς να την αντιμετωπίσω;»

«Είμαι κατατρομοκρατημένη. Τακτοποιούσα το δωμάτιο του γιου μου και ανακάλυψα ένα ποίημα που έγραψε, με θέμα την αυτοκτονία. Τα πάει μια χαρά στο σχολείο. Έχει φίλους. Δε δείχνει δυστυχημένος. Αλλά ίσως να υπάρχει κάτι που εγώ δε βλέπω. Να του πω ότι βρήκα το ποίημά του;»

«Η κόρη μου περνάει πολύ χρόνο στο διαδίκτυο τελευταία μ' αυτό τον δεκαεξάχρονο. Αλλά ποιος ξέρει αν είναι πράγματι δεκαέξι χρονών; Τώρα θέλει να τη συναντήσει. Νομίζω πως θα πρέπει να πάω μαζί της. Τι γνώμη έχετε πάνω σ' αυτό;»

Επιστρέφοντας, με το αυτοκίνητο, μιλούσαμε ασταμάτητα: Δες τι αντιμετωπίζουν αυτοί οι γονείς!... Σε τι διαφορετικό κόσμο ζούμε σήμερα!... Αλλά έχουν πράγματι αλλάξει τόσο οι καιροί; Μήπως δεν ανησυχούσαμε εμείς και οι φίλοι μας για το σεξ και τα ναρκωτικά και την πίεση από τους συνομηλίκους και, ναι, ακόμη και την αυτοκτονία, όταν τα παιδιά μας βίωναν τη δική τους εφηβεία; Αλλά για κάποιον λόγο όσα ακούσαμε εκείνο το βράδυ έμοιαζαν χειρότερα, πιο τρομακτικά. Υπήρχαν περισσότεροι λόγοι να ανησυχεί κανείς. Και τα προβλήματα άρχιζαν νωρίτερα. Ίσως γιατί άρχιζε νωρίτερα και η εφηβεία.

• • •

Λίγες μέρες αργότερα, ήρθε ένα ακόμη τηλεφώνημα, αυτή τη φορά από τη διευθύντρια ενός σχολείου:

«Αυτή την περίοδο τρέχουμε ένα πειραματικό πρόγραμμα

για μια ομάδα μαθητών, στο δημοτικό και στο γυμνάσιό μας. Δώσαμε αντίτυπο του Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε να σας ακούν... σε καθέναν από τους γονείς του προγράμματος. Επειδή το βιβλίο σας υπήρξε πολύ χρήσιμο, αναρωτιόμαστε αν θα μπορούσατε να συναντηθείτε με τους γονείς και να διευθύνετε ένα εργαστήρι για εκείνους».

Είπαμε στη διευθύντρια πως θα το σκεφτόμασταν και θα ξαναεπικοινωνούσαμε μαζί της.



Τις επόμενες λίγες μέρες καθίσαμε και ξαναθυμηθήκαμε τους εφήβους που είχαμε κάποτε γνωρίσει καλύτερα – τους δικούς μας. Ανακαλέσαμε από τα εφηβικά χρόνια των παιδιών μας τις κακές στιγμές, τα φωτεινά γεγονότα και τις φορές που είχαμε μείνει με κομμένη την ανάσα. Λίγο λίγο, το παρελθόν ζωντάνεψε και ξαναζήσαμε τις ίδιες αγωνίες. Για άλλη μια φορά, αναλογιστήκαμε τι ήταν αυτό που έκανε εκείνη την περίοδο της ζωής μας τόσο δύσκολη.

Όχι ότι δεν είχαμε λάβει προειδοποιήσεις. Από τη μέρα που γεννήθηκαν τα παιδιά μας, ακούγαμε: «Χαρείτε τα τώρα, όσο είναι ακόμη μικρά»... «Μικρά παιδιά, μικρά προβλήματα· μεγάλα παιδιά, μεγάλα προβλήματα». Μας έλεγαν πως μια μέρα το γλυκό παιδάκι μας θα μεταμορφωνόταν σε έναν σκυθρωπό ξένο ο οποίος θα επέκρινε το γούστο μας και θα απέρριπτε τους κανόνες και τις αξίες μας.

Έτσι, παρόλο που ήμασταν κατά κάποιον τρόπο προετοιμασμένοι για αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών μας, κανένας δε μας προετοίμασε για τα συναισθήματα της απώλειας.

Απώλεια της παλιάς, στενής σχέσης. (Ποιος είναι αυτός ο εριστικός τύπος που μένει στο σπίτι μου;)

Απώλεια της αυτοπεποίθησης. (Γιατί συμπεριφέρεται έτσι; Φταίει κάτι που έχω κάνει... ή που δεν έχω κάνει;)

Απώλεια της ικανοποίησης πως σε έχουν ανάγκη. («Όχι, δεν είναι ανάγκη να έρθεις μαζί μου. Θα έρθουν οι φίλοι μου».)

Απώλεια της εικόνας μας ως παντοδύναμων προστατών που θα μπορούσαμε να κρατήσουμε τα παιδιά μας ασφαλή από κάθε κίνδυνο. (Είναι περασμένα μεσάνυχτα. Πού είναι αυτή; Τι κάνει; Γιατί δεν έχει γυρίσει ακόμη στο σπίτι;)

Και ακόμη μεγαλύτερος από την αίσθηση της απώλειας ήταν ο φόβος. (Πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά μας να ξεπεράσουν αυτά τα δύσκολα χρόνια; Πώς θα τα ξεπεράσουμε εμείς;)

Αν ήταν έτσι τα πράγματα για εμάς μία γενιά πριν, πώς θα πρέπει να είναι για τις μητέρες και τους πατέρες του σήμερα; Μεγαλώνουν τα παιδιά τους μέσα σε μια κουλτούρα πιο κακιά, πιο αγενή, πιο σκληρή, πιο υλιστική, πιο σεξουαλική, πιο βίαιη από ποτέ. Γιατί να μη νιώθουν ψυχικά κουρασμένοι οι σημερινοί γονείς; Γιατί να μη φτάνουν στα άκρα;

Δεν είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς γιατί κάποιοι από αυτούς ενεργούν με σκληρότητα – γιατί επιβάλλουν κανόνες, τιμωρούν οποιοδήποτε αδίκημα, όσο μικρό κι αν είναι, και κρατούν σφιγμένα τα λουριά στους εφήβους τους. Μπορούμε επίσης να καταλάβουμε γιατί άλλοι θα υποχωρούσαν, γιατί θα σήκωναν τα χέρια τους ψηλά, γιατί θα έμεναν άπραγοι, ελπίζοντας για το καλύτερο. Ωστόσο, και οι δύο αυτές προσεγγίσεις – «Κάνε αυτό που σου λέω» ή «Κάνε ό,τι θέλεις» – κόβουν την όποια δυνατότητα επικοινωνίας.

Γιατί θα έπρεπε ένα νεαρό άτομο να είναι ανοιχτό απέναντι

ο' έναν γονιό που είναι τιμωρητικός; Γιατί θα έπρεπε να αναζητάει καθοδήγηση από έναν γονιό που είναι ανεκτικός; Ωστόσο, η ευτυχία των εφήβων μας –μερικές φορές και η ασφάλειά τους– επαφίεται στην πρόσβαση που έχουν στις σκέψεις και στις αξίες των γονιών τους. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να μπορούν να εκφράσουν τις αμφιβολίες τους, να εκμιστηρευθούν τους φόβους τους και να εξερευνήσουν εναλλακτικές μαζί με έναν ενήλικα, που θα τους ακούσει χωρίς διάθεση κριτικής, και θα τους βοηθήσει να πάρουν υπεύθυνες αποφάσεις.

Ποιος άλλος, εκτός από τη μαμά και/ή τον μπαμπά, θα είναι εκεί γι' αυτούς, μέρα και νύχτα, στη διάρκεια αυτών των κρίσιμων χρόνων, για να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τα δελεαστικά μηνύματα των ΜΜΕ; Ποιος θα τους βοηθήσει να αντισταθούν στην πίεση των συνομηλίκων τους; Ποιος θα τους βοηθήσει να τα βγάλουν πέρα με τις κλίκες και τις αγριότητες, τη λαχτάρα για αποδοχή, τον φόβο της απόρριψης, τους τρόμους, την αγωνία και τη σύγχυση της εφηβείας; Ποιος θα τους βοηθήσει να τα βγάλουν πέρα με την πίεση της συμμόρφωσης και την ανάγκη να είναι αληθινοί απέναντι στον εαυτό τους;

Το να ζει κανείς με εφήβους μπορεί να είναι πολύ πιεστικό. Ξέρουμε. Θυμόμαστε. Αλλά θυμόμαστε επίσης πώς βρήκαμε στήριγμα στη διάρκεια εκείνων των χαοτικών χρόνων στις δεξιότητες που είχαμε μάθει, και οι οποίες μας βοήθησαν να πλεύσουμε εν μέσω της τρικυμίας χωρίς να βουλιάζουμε.

Τώρα είχε έρθει η ώρα να μεταλαμπαδεύσουμε στους άλλους αυτό που είχε υπάρξει τόσο σημαντικό για μας. Και να μάθουμε από τη σημερινή γενιά τι θα ήταν σημαντικό για εκείνη.

Τηλεφωνήσαμε στη διευθύντρια και προγραμματίσαμε το πρώτο εργαστήρι μας για γονείς εφήβων.

Σημείωμα των συγγραφέων

Αυτό το βιβλίο βασίζεται στο πλήθος των εργαστηρίων που πραγματοποιήσαμε σ' όλη τη χώρα, καθώς και σε αυτά που διενεργήσαμε για γονείς και εφήβους, ξεχωριστά και σε συνδυασμό, στη Νέα Υόρκη και στο Λονγκ Άιλαντ. Για να αφηγηθούμε την ιστορία μας όσο πιο απλά γινόταν, συμπτύξαμε στο κείμενο τις διάφορες ομάδες μας σε μία και την παρουσία των δυο μας σε έναν καθοδηγητή. Παρόλο που αλλάξαμε ονόματα και παραλλάξαμε γεγονότα, μείναμε πιστές στην ουσιαστική αλήθεια της εμπειρίας μας.

Αντέλ Φέιμπερ
Ιλίν Μάζλις

Αντιμετωπίζοντας τα συναισθήματα

Δεν ήξερα τι να περιμένω.

Καθώς έτρεχα από τον χώρο στάθμευσης προς την είσοδο του σχολείου, κρατούσα σφιχτά την ομπρέλα μου, την οποία έπαιρνε ο άνεμος, και αναρωτιόμουν γιατί θα άφηνε κανείς το ζεστό του σπιτικό μια τέτοια κρύα, με κακές καιρικές συνθήκες νύχτα για να έρθει σ' ένα εργαστήριο για εφήβους.

Ο επικεφαλής του τμήματος υποστήριξης με καλωσόρισε στην πόρτα και με συνόδευσε σε μια τάξη όπου περίμεναν καθισμένοι καμιά εικοσαριά περίπου γονείς.

Συστήθηκα, τους συγχάρηκα όλους που αφήφησαν τις κακές καιρικές συνθήκες για να έρθουν εκεί και μοίρασα καρτελάκια για να συμπληρώσει ο καθένας το όνομά του. Καθώς έγραφαν και κουβέντιαζαν μεταξύ τους, είχα την ευκαιρία να μελετήσω την ομάδα. Ήταν ποικιλόμορφη – ίδιος σχεδόν αριθμός ανδρών και γυναικών, διαφορετικών εθνοτήτων, κάποια ζευγάρια, κάποιοι μόνοι τους, μερικοί με επαγγελματικό ντύσιμο, άλλοι με τζιν.

Όταν όλοι έμοιαζαν να είναι έτοιμοι, τους ζήτησα να μας συ-

στηθούν οι ίδιοι και να μας πουν δυο λόγια για τα παιδιά τους.

Δεν υπήρξε κανένας ενδοιασμός. Ο ένας μετά τον άλλο, οι γονείς περιέγραφαν παιδιά ηλικίας δώδεκα έως δεκαέξι χρόνων. Και σχεδόν όλοι τους σχολίασαν τη δυσκολία αντιμετώπισης των εφήβων στη σημερινή εποχή.

Ωστόσο, μου φάνηκε ότι ήταν επιφυλακτικοί, συγκρατημένοι, ότι δεν ήθελαν να αποκαλύψουν πάρα πολλά πολύ σύντομα σ' ένα δωμάτιο γεμάτο με ξένους.

«Προτού προχωρήσουμε περισσότερο», είπα, «θέλω να σας διαβεβαιώσω πως οτιδήποτε συζητάμε εδώ είναι εμπιστευτικό. Ότι λέγεται μέσα σ' αυτούς τους τέσσερις τοίχους παραμένει εδώ. Δεν αφορά κανέναν άλλο ποιανού το παιδί καπνίζει, πίνει, κάνει κοπάνες, ή σεξ πολύ νωρίτερα απ' ό,τι θα θέλαμε. Μπορούμε να συμφωνήσουμε όλοι σ' αυτό;».

Κούνησαν τα κεφάλια τους δείχνοντας ότι συμφωνούσαν.

«Μας βλέπω ως συνεταιρους σ' ένα συναρπαστικό εγχείρημα», συνέχισα. «Δουλειά μου θα είναι να σας παρουσιάσω μεθόδους επικοινωνίας που μπορούν να οδηγήσουν σε μια πιο ικανοποιητική σχέση μεταξύ γονέων και εφήβων. Δουλειά σας θα είναι να δοκιμάσετε αυτές τις μεθόδους – να τις εφαρμόσετε στο σπίτι σας και να μεταφέρετε τις εμπειρίες σας στην ομάδα. Τι ήταν ή τι δεν ήταν χρήσιμο; Τι λειτούργησε ή δεν λειτούργησε; Ενώνοντας τις δυνάμεις μας, θα καθορίσουμε τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να κάνουν αυτή τη δύσκολη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση».

Έκανα σ' αυτό το σημείο μια παύση για να παρατηρήσω τις αντιδράσεις της ομάδας. «Γιατί θα πρέπει να είναι μια “δύσκολη

μετάβαση”;)» διαμαρτυρήθηκε ένας πατέρας. «Δε θυμάμαι να δυσκολεύτηκα και τόσο όταν ήμουν έφηβος. Και δε θυμάμαι να δυσκόλεψα τους γονείς μου».

«Αυτό συνέβη γιατί ήσουν εύκολο παιδί», είπε η σύζυγός του, χαμογελώντας περιπαικτικά και χαϊδεύοντας το χέρι του.

«Ναι, ίσως ήταν ευκολότερο για εμάς να είμαστε “εύκολοι” ως έφηβοι», σχολίασε ένας άλλος άνδρας. «Συμβαίνουν τόσα πράγματα σήμερα που ήταν ανήκουστα τότε».

«Ας υποθέσουμε ότι επιστρέψαμε όλοι πίσω στο “τότε”», είπα. «Νομίζω ότι υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να μάθουμε από τη δική μας εφηβεία τα οποία ίσως μας δώσουν μια εικόνα σχετικά με αυτό που βιώνουν σήμερα τα δικά μας παιδιά. Ας αρχίσουμε προσπαθώντας να θυμηθούμε τι ήταν το καλύτερο εκείνη την περίοδο της ζωής μας».

Μίλησε πρώτος ο Μάικλ, ο άνδρας που ήταν το «εύκολο παιδί». «Το καλύτερο για μένα εκείνη την περίοδο ήταν ο αθλητισμός και η παρέα με τους φίλους μου».

Κάποιος άλλος είπε: «Για μένα ήταν η ελευθερία να πηγαίνο-ερχομαι. Να παίρνω μόνος μου το μετρό. Να πηγαίνω στην πόλη. Να μπαίνω σ’ ένα λεωφορείο και να πηγαίνω στην παραλία. Η απόλυτη διασκέδαση!».

Μπήκαν κι άλλοι στη συζήτηση. «Το να σου επιτρέπεται να φοράς ψηλά τακούνια και μακιγιάζ και όλος αυτός ο ενθουσιασμός με τ’ αγόρια. Εγώ και οι φίλες μου να είμαστε ερωτευμένες με το ίδιο αγόρι και να αναρωτιόμαστε όλη την ώρα ”Νομίζεις ότι του αρέσω εγώ ή ότι του αρέσεις εσύ;”».

«Η ζωή ήταν τόσο εύκολη τότε. Μπορούσα να κοιμάμαι μέχρι το μεσημέρι τα Σαββατοκύριακα. Κανένα άγχος για να πάρω μία δουλειά, να πληρώσω το ενοίκιο, να συντηρήσω την

οικογένεια. Και καμία ανησυχία για το αύριο. Ήξερα ότι μπορούσα να υπολογίζω πάντα στους γονείς μου».

«Για μένα ήταν μια περίοδος για να διερευνήσω ποια ήμουν και να πειραματιστώ με διαφορετικές ταυτότητες και να κάνω όνειρα για το μέλλον. Ήμουν ελεύθερη να φαντασιώνομαι, αλλά είχα επίσης την ασφάλεια της οικογένειάς μου».

Μια γυναίκα κούνησε το κεφάλι της. «Για μένα», είπε λυπημένα, «το καλύτερο μέρος της εφηβείας μου ήταν όταν βγήκα από αυτήν».

Κοίταξα το καρτελάκι με το όνομά της. «Κάρεν», είπα, «ακούγεται σαν να μην ήταν η καλύτερη περίοδος της ζωής σου».

«Στην πραγματικότητα», είπε, «ήταν μεγάλη ανακούφιση όταν ξεμπέρδεψα μαζί της».

«Όταν ξεμπέρδεψες με τι;» ρώτησε κάποιος.

Η Κάρεν ανασήκωσε τους ώμους πριν απαντήσει. «Όταν ξεμπέρδεψα με την αγωνία του να είμαι αποδεκτή... και με το να προσπαθώ πάρα πολύ... και να χαμογελώ πάρα πολύ ώστε να αρέσω στους άλλους... και να μην ταιριάζω ποτέ πραγματικά μαζί τους... να αισθάνομαι πάντα σαν μια παρείσακτη».

Οι άλλοι γρήγορα υπερθεμάτισαν, συμπεριλαμβανομένων και ορισμένων που μερικές μόνο στιγμές νωρίτερα είχαν μιλήσει ενθουσιωδώς για τα εφηβικά τους χρόνια:

«Μπορώ να το συμμεριστώ αυτό. Θυμάμαι να νιώθω τόσο αμήχανη και ανασφαλής. Ήμουν υπέρβαρη τότε και μισούσα την εμφάνισή μου».

«Ξέρω ότι αναφέρθηκα στον ενθουσιασμό μου για τα αγόρια, αλλά η αλήθεια είναι ότι ήταν κάτι σαν μια εμμονή – να τους αρέσεις, να τα χαλάς μαζί τους, να χάνεις τις φίλες σου εξαιτίας τους. Τα αγόρια ήταν το μόνο που απασχολούσε τη

σκέψη μου και απόδειξη ήταν οι βαθμοί μου. Παραλίγο να παρατήσω το σχολείο».

«Το πρόβλημά μου εκείνη την περίοδο ήταν η πίεση που μου ασκούσαν τα άλλα αγόρια για να κάνω πράγματα τα οποία ήταν λανθασμένα ή επικίνδυνα. Έκανα πολλά ηλίθια πράγματα».

«Θυμάμαι ένιωθα μπερδεμένη. Ποια ήμουν; Τι μου άρεσε; Τι όχι; Ήμουν αυθεντική ή μιμούμουν τους άλλους; Μπορούσα να είμαι ο εαυτός μου και να γίνομαι αποδεκτή;»

Μου άρεσε αυτή η ομάδα. Εκτίμησα την ειλικρίνειά τους. «Πέστε μου», τους ρώτησα, «κατά τη διάρκεια εκείνων των τρομακτικών χρόνων, υπήρξε κάτι που είπαν ή έκαναν οι γονείς σας το οποίο σας βοήθησε;».

Τα μέλη της ομάδας ακόνισαν τη μνήμη τους.

«Οι γονείς μου δε μου φώναζαν ποτέ μπροστά στους φίλους μου. Αν έκανα κάτι στραβό, π.χ. αν αργούσα πολύ να γυρίσω στο σπίτι, οι γονείς μου περίμεναν πρώτα να φύγουν οι φίλοι μου. Και μετά μου τα έψελναν».

«Ο πατέρας μου συνήθιζε να μου λέει πράγματα όπως “Τζιμ, πρέπει να υπερασπίζεσαι τα πιστεύω σου... Όταν έχεις αμφιβολίες, συμβουλέψου τη συνείδησή σου... Μην φοβηθείς ποτέ να κάνεις λάθος, αλλιώς δε θα κάνεις ποτέ το σωστό”. Θυμάμαι συνήθιζα να σκέφτομαι *Να τον, άρχισε πάλι*, αλλά μερικές φορές έβρισκα πραγματικά στήριγμα στα λόγια του».

«Η μητέρα μου με πίεζε πάντοτε να βελτιώνομαι. “Μπορείς να τα πας καλύτερα... Έλεγχέ το ξανά... Ξανακάν’ το”. Δε με άφηνε να ξεφύγω. Ο πατέρας μου, από την άλλη, πίστευε ότι ήμουν τέλεια. Οπότε ήξερα σε ποιον έπρεπε να απευθυνθώ και γιατί. Ήταν ένας καλός συνδυασμός».

«Οι γονείς μου επέμεναν να αποκτήσω ένα σωρό διαφορε-

τικές δεξιότητες – πώς να ελέγχω τα έσοδα και τα έξοδά μου, να αλλάζω ένα λάστιχο. Μέχρι που με έβαζαν να διαβάζω πέντε σελίδες ισπανικά την ημέρα. Το απεχθανόμουν τότε, αλλά τελικά κατέληξα με μια καλή δουλειά μόνο και μόνο επειδή ήξερα ισπανικά».

«Ξέρω ότι δε θα έπρεπε να το λέω αυτό, δεδομένου ότι υπάρχουν κατά πάσα πιθανότητα πολλές εργαζόμενες μητέρες εδώ πέρα –ανάμεσα στις οποίες κι εγώ–, αλλά μου άρεσε πραγματικά να βρίσκω τη μητέρα μου σίτι όταν επέστρεφα από το σχολείο. Αν μέσα στη μέρα είχε συμβεί κάτι που με είχε αναστατώσει, μπορούσα πάντα να της μιλήσω γι' αυτό».

«Επομένως», είπα, «πολλών από εσάς οι γονείς υπήρξαν υποστηρικτικοί κατά τη διάρκεια της εφηβείας σας».

«Αυτό είναι ένα μόνο μέρος της αλήθειας», είπε ο Τζιμ. «Μαζί με όλα τα θετικά πράγματα που μου έλεγε ο πατέρας μου, υπήρχαν και πολλά που με πλήγωναν. Τίποτε απ' όσα έκανα δεν ήταν ποτέ αρκετά καλό για εκείνον. Και φρόντιζε να μου το λέει».

Τα λόγια του Τζιμ λειτούργησαν καταλυτικά. Ξεχύθηκε ένας χείμαρρος από δυσάρεστες αναμνήσεις:

«Η μητέρα μου ήταν ελάχιστα υποστηρικτική. Είχα πολλά προβλήματα και χρειαζόμουν απεγνωσμένα καθοδήγηση, αλλά το μόνο που λάμβανα από εκείνη ήταν οι γνωστές κοινοτοπίες: “Όταν ήμουν στην ηλικία σου...”. Ύστερα από λίγο καιρό έμαθα να τα κρατάω όλα μέσα μου».

«Οι γονείς μου συνήθιζαν να με γεμίζουν ενοχές: “Είσαι ο μοναδικός μας γιος... Περιμένουμε περισσότερα από εσένα... Δεν αξιοποιείς τις ικανότητές σου”».

«Οι ανάγκες των γονιών μου έμπαιναν πάντα πριν από τις

δικές μου. Έκαναν τα προβλήματά τους δικά μου. Ήμουν η μεγαλύτερη από έξι παιδιά και περίμεναν από εμένα να μαγειρεύω, να καθαρίζω και να φροντίζω τους αδερφούς μου και τις αδερφές μου. Δεν είχα χρόνο για να είμαι έφηβη».

«Σε μένα συνέβη το αντίθετο. Με παραχάιδευαν και με υπερπροστάτευαν τόσο, που δεν ένιωθα ικανή να πάρω την οποιαδήποτε απόφαση χωρίς την έγκριση των γονιών μου. Μου πήρε χρόνια ψυχοθεραπείας για να αρχίσω να έχω μια κάποια αυτοπεποίθηση».

«Οι γονείς μου ήταν από άλλη χώρα – είχαν μια εντελώς διαφορετική κουλτούρα. Στο σπίτι μου ήταν όλα αυστηρώς απαγορευμένα. Δεν μπορούσα να αγοράσω ό,τι ήθελα. Ακόμα και στην τελευταία τάξη του σχολείου, έπρεπε να ζητάω άδεια για το στιδίο».

Η τελευταία που πήρε τον λόγο ήταν μια γυναίκα που ονομαζόταν Λόρα. «Η μητέρα μου πήγε στο άλλο άκρο. Ήταν υπερβολικά επεικής. Δεν επέβαλλε κανέναν κανόνα. Πήγαινα κι ερχόμουνα όποτε ήθελα. Μπορούσα να μένω έξω μέχρι τις δύο ή τις τρεις το ξημέρωμα και κανένας δεν ενδιαφερόταν. Δε μου επέβαλλαν ποτέ κανέναν περιορισμό, καμία δέσμευση. Με άφηνε ακόμα και να μαστουρώσω μέσα στο σπίτι. Στα δεκαέξι, έκανα κόκα και έπινα. Το τρομακτικό ήταν πόσο γρήγορα πήρα την κάτω βόλτα. Ακόμα νιώθω θυμό προς τη μητέρα μου για το γεγονός πως ούτε καν προσπάθησε να μου επιβάλει κάποιους κανόνες. Κατέστρεψε πολλά χρόνια της ζωής μου».

Η ομάδα έμεινε σιωπηλή, αναλογιζόμενη όλα όσα είχαν ακουστεί. Στο τέλος ο Τζιμ σχολίασε: «Θεέ μου, οι γονείς μπορεί να έχουν καλές προθέσεις, αλλά μπορεί πραγματικά να καταστρέψουν ένα παιδί».

«Αλλά όλοι επιβιώσαμε», διαμαρτυρήθηκε ο Μάικλ. «Μεγαλώσαμε, παντρευτήκαμε, κάναμε δικές μας οικογένειες. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, καταφέραμε να γίνουμε λειτουργικοί ενήλικες».

«Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια», είπε η Τζόαν, η γυναίκα που είχε αναφερθεί στη θεραπεία της, «αλλά ξεδεύτηκαν τόσο πολύς χρόνος και ενέργεια στο να ξεπεράσουμε τα κακά πράγματα».

«Και υπάρχουν και μερικά πράγματα που δεν τα ξεπερνάς ποτέ», πρόσθεσε η Λόρα. «Γι' αυτό βρίσκομαι εδώ. Η κόρη μου αρχίζει να αντιδρά με τρόπους που με ανησυχούν και δε θέλω να επαναλάβω μαζί της αυτά που έκανε σε μένα η μητέρα μου».

Το σχόλιο της Λόρα μάς επανέφερε στο εδώ και τώρα. Σιγά σιγά, τα μέλη της ομάδας άρχισαν να εκφράζουν τις τωρινές τους ανησυχίες για τα παιδιά τους:

«Αυτό που με απασχολεί είναι μια καινούρια συμπεριφορά του γιου μου. Δεν του αρέσει να του επιβάλλουν κανόνες. Είναι επαναστάτης. Όπως ήμουν κι εγώ στα δεκαπέντε μου. Αλλά το έκρυβα. Εκείνος το εκφράζει. Και θέλει συνέχεια να ξεπερνάει τα όρια».

«Η κόρη μου είναι μόλις δώδεκα χρονών, αλλά λαχταρά την αποδοχή – ιδιαίτερα από τα αγόρια. Φοβάμαι ότι μια μέρα θα υποκύψει σε κάποιον συμβιβασμό, μόνο και μόνο για να είναι δημοφιλής».

«Ανησυχώ για την επίδοση του γιου μου στα μαθήματα. Δεν προσπαθεί πια καθόλου. Δεν ξέρω αν φταίει το ότι τον ενδιαφέρει πιο πολύ ο αθλητισμός ή το ότι είναι απλώς τεμπέλης».

«Το μόνο που δείχνει να ενδιαφέρει τώρα τον γιο μου είναι

οι καινούριοι του φίλοι και το να κάνουν τους μάγκες. Δε μου αρέσει που κάνει παρέα μ' αυτούς. Είναι κακή επιρροή».

«Η κόρη μου είναι σαν δύο διαφορετικοί άνθρωποι. Έξω από το σπίτι είναι μια κούκλα – γλυκιά, ευχάριστη, ευγενική. Αλλά στο σπίτι, καμία σχέση. Μόλις της λέω ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι ή να έχει κάτι, αντιδρά πολύ άσχημα».

«Ακούγεται σαν την κόρη μου. Μόνο που το μόνο πρόσωπο στο οποίο φέρεται άσχημα είναι η καινούρια θετή της μαμά. Η κατάσταση είναι πολύ τεταμένη – ειδικά όταν βρισκόμαστε όλοι μαζί τα Σαββατοκύριακα».

«Με αγχώνει πολύ το όλο ζήτημα της εφηβείας. Τα παιδιά στις μέρες μας δεν ξέρουν τι καπνίζουν ή πίνουν. Άκουσα πολλές ιστορίες για πάρτι όπου τα αγόρια ρίχνουν ναρκωτικά στα ποτά των κοριτσιών, και για ραντεβού που καταλήγουν σε βιασμούς».

Η ατμόσφαιρα βάρυνε από τις τόσες πολλές και σημαντικές ανησυχίες της ομάδας.

Η Κάρεν γέλασε νευρικά. «Λοιπόν, τώρα που ξέρουμε ποια είναι τα προβλήματα – χρειαζόμαστε γρήγορα μερικές απαντήσεις!»

«Δεν υπάρχουν γρήγορες απαντήσεις», είπα. «Όχι με τους εφήβους. Δεν μπορείτε να τους προστατεύσετε απ' όλους τους κινδύνους του κόσμου μας σήμερα, ή να εξαφανίσετε τη συναισθηματική αναταραχή των εφηβικών τους χρόνων, ή να απαλλαγείτε από τη σύγχρονη μαζική κουλτούρα που τους βομβαρδίζει με νοσηρά μηνύματα. Αλλά αν μπορούσατε να δημιουργήσετε στο σπίτι σας συνθήκες όπου τα παιδιά σας να αισθάνονται ελεύθερα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, είναι πολύ πιθανό ότι θα είναι πιο ανοιχτά στο να ακούσουν τα δικά σας συναισθήματα.

Πιο πρόθυμα στο να αναλογιστούν τη δική σας ενήλικη οπτική. Πιο ικανά να δεχτούν τους περιορισμούς σας. Και πιθανότερο, πιο θωρακισμένα από τις αξίες σας».

«Θέλετε να πείτε ότι υπάρχει ακόμη ελπίδα!» αναφώνησε η Λόρα. «Δεν είναι πολύ αργά; Την περασμένη εβδομάδα ξύπνησα μ' αυτό το τρομερό συναίσθημα πανικού. Το μόνο που μπορούσα να σκεφτώ ήταν ότι η κόρη μου δεν ήταν πια κοριτσάκι και ότι δεν υπήρχε πωσωγύρισμα. Έμεινα εκεί ξαπλωμένη σαν παράλυτη να σκέφτομαι όλα τα πράγματα που έκανα λάθος μαζί της, και ένιωσα βαθιά λυπημένη και γεμάτη ενοχές.

»Και τότε μου πέρασε από το μυαλό η εξής σκέψη: “Ει, δεν πέθανα ακόμη. Δεν έφυγε ακόμη από το σπίτι. Και πάντα θα είμαι η μητέρα της. Ίσως μπορώ να μάθω να είμαι μια καλύτερη μητέρα. Σας παρακαλώ, πείτε μου ότι δεν είναι πολύ αργά”».

«Από την εμπειρία μου σας λέω ότι δεν είναι ποτέ αργά να βελτιώσεις τη σχέση σου με ένα παιδί», τη βεβαίωσα.

«Αλήθεια;»

«Αλήθεια».

Ήταν ώρα να ξεκινήσουμε την πρώτη μας άσκηση.



«Ας υποθέσουμε ότι εγώ είμαι το έφηβο παιδί σας», είπα στην ομάδα. «Θα σας πω μερικά πράγματα και θα σας ζητήσω να απαντήσετε μ' έναν τρόπο που θα κάνει οπωσδήποτε τα παιδιά σας να ενοχληθούν. Ξεκινάμε:

«Δεν ξέρω αν θέλω να πάω στο πανεπιστήμιο».

Οι «γονείς» μου παρενέβησαν αμέσως:

«Μη γίνεσαι ανόητη. Φυσικά και θα πας στο πανεπιστήμιο». «Αυτό είναι το πιο ανόητο πράγμα που άκουσα ποτέ». «Δεν μπορώ να πιστέψω ούτε καν ότι το ξεστόμισες. Θέλεις να ραγίσεις την καρδιά των παππούδων σου;» Όλοι γέλασαν. Συνέχισα να εκφράζω τη δυσφορία μου:

«Γιατί πρέπει να είμαι πάντα εγώ αυτή που βγάζει έξω τα σκουπίδια;»

«Γιατί ποτέ δεν κάνεις τίποτε άλλο εδώ πέρα εκτός από το να τρως και να κοιμάσαι!».

«Γιατί πρέπει να είσαι πάντα εσύ αυτή που παραπονιέται;»

«Πώς γίνεται και ο αδερφός σου δε μου βγάζει την ψυχή όταν ζητάω τη βοήθειά του;»

«Ένας αστυνομικός μάς έκανε σήμερα μια μακρά διάλεξη κατά των ναρκωτικών. Τι βλακείες! Το μόνο που έκανε ήταν να προσπαθεί να μας τρομοκρατήσει!».

«Να σας τρομοκρατήσει; Προσπαθεί να ξυπνήσει κάποιο ίχνος λογικής μέσα στο μυαλό σας».

«Αν σε πιάσω ποτέ να κάνεις ναρκωτικά, τότε θα έχεις πραγματικά λόγο για να νιώθεις τρομοκρατημένη».

«Το πρόβλημα σήμερα μ' εσάς τα παιδιά είναι ότι νομίζετε ότι ξέρετε τα πάντα. Λοιπόν, επίτρεψέ μου να σου πω ότι έχετε πολλά ακόμα να μάθετε».

«Δε με νοιάζει αν έχω πυρετό. Δεν υπάρχει περίπτωση να χάσω αυτή τη συναυλία!»

«Έτσι νομίζεις. Δεν πρόκειται να πας πουθενά απόψε – παρά μόνο στο κρεβάτι σου».

«Γιατί να θέλεις να κάνεις κάτι τόσο ανόητο; Είσαι ακόμα άρρωστη».

«Δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Θα υπάρξουν κι άλλες πολλές συναυλίες. Γιατί δε βάζεις να ακούσεις το τελευταίο άλμπουμ του συγκροτήματος, να κλείσεις τα μάτια σου και να προσποιηθείς ότι βρίσκεσαι στη συναυλία;»

Ο Μάικλ ρουθούνισε: «Ω ναι, αυτό θα το εκτιμήσουν ιδιαίτερα!».

«Στην πραγματικότητα», είπα, «ως παιδί σας, τίποτε απ' όσα άκουσα μόλις τώρα δεν το “εκτίμησα ιδιαίτερα”. Απορρίψατε τα συναισθήματά μου, γελοιοποιήσατε τις σκέψεις μου, επικρίνατε την κρίση μου και μου δώσατε ανεπιθύμητες συμβουλές. Και τα κάνατε όλα αυτά πολύ εύκολα. Πώς κι έτσι;» «Επειδή αυτά έχουμε στα κεφάλια μας», είπε η Λόρα. «Αυτά ακούγαμε όταν ήμασταν παιδιά. Αυτά μάς έρχονται φυσικά».

«Πιστεύω επίσης ότι είναι φυσιολογικό για τους γονείς να απωθούν τα επώδυνα ή ενοχλητικά συναισθήματα», είπα. «Είναι δύσκολο για εμάς να ακούμε τους εφήβους μας να εκφράζουν τη σύγχυση ή τη δυσαρέσκεια ή την απογοήτευση ή την αποθάρρυνσή τους. Δεν αντέχουμε να τους βλέπουμε δυστυχημένους. Οπότε είναι με τις καλύτερες προθέσεις που απορρίπτουμε τα συναισθήματά τους και επιβάλλουμε την ενήλικη λογική μας. Θέλουμε να τους δείξουμε ποιος είναι ο “σωστός” τρόπος να αισθάνονται».

»Και ωστόσο, είναι η δεξιότητά μας να ακούμε που μπορεί να τους προσφέρει τη μεγαλύτερη ανακούφιση. Είναι η αποδοχή από μέρους μας των λυπημένων τους συναισθημάτων

που μπορεί να το κάνει ευκολότερο για εκείνους να συνεργαστούν μαζί μας».

«Ω Θεέ μου!» αναφώνησε ο Τζιμ. «Αν ήταν εδώ η γυναίκα μου απόψε, θα έλεγε: “Βλέπεις, αυτό προσπαθούσα κι εγώ να σου πω. Μην μου δίνεις λογικά επιχειρήματα. Μην ρωτάς όλες αυτές τις ερωτήσεις. Μην μου λες τι έκανα λάθος ή τι θα έπρεπε να κάνω την επόμενη φορά. Άκου μόνο!”»

«Ξέρετε τι συνειδητοποιώ;» ρώτησε η Κάρεν. «Τις περισσότερες φορές ακούω πραγματικά – όλους, εκτός από τα παιδιά μου. Αν κάποια από τις φίλες μου ήταν αναστατωμένη, ούτε που θα διανοούμουν να της πω τι να κάνει. Αλλά με τα παιδιά μου είναι εντελώς διαφορετικά τα πράγματα. Επεμβαίνω αμέσως. Αυτό συμβαίνει πιθανότατα επειδή τα ακούω ως γονιός. Και ως γονιός, νιώθω ότι πρέπει να διορθώσω τα πράγματα».

«Αυτή είναι η μεγάλη πρόκληση», είπα. «Να μετακινήσουμε τη σκέψη μας από το “πώς να διορθώσω τα πράγματα;” στο “πώς θα ενεργοποιήσω τα παιδιά μου ώστε να διορθώσουν εκείνα μόνα τους τα πράγματα;”».

Έπιασα τον χαρτοφύλακά μου και έβγαλα τα σκίτσα που είχα ετοιμάσει γι’ αυτή την πρώτη συνάντηση. «Ορίστε», είπα: «σε μορφή κόμικ μερικές βασικές αρχές και δεξιότητες που μπορεί να φανούν χρήσιμες για τους εφήβους μας όταν είναι προβληματισμένοι ή αναστατωμένοι. Σε κάθε ξεχωριστή περίπτωση βλέπετε την αντίθεση μεταξύ του είδους ομιλίας που μπορεί να αυξήσει την αγωνία τους και του είδους ομιλίας που μπορεί να τους βοηθήσει να την αντιμετωπίσουν. Δεν υπάρχουν εγγυήσεις ότι οι λέξεις μας θα φέρουν τα θετικά αποτελέσματα που βλέπετε εδώ, αλλά τουλάχιστον δε θα είναι περισσότερο επιζήμιες».

ΑΝΤΙ ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΕΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ...



Η μαμά δε θέλει η Άμπυ να νιώθει άσχημα. Αλλά απορρίπτοντας τη θλίψη της κόρης της, χωρίς να το θέλει την ενισχύει.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



Η μαμά δεν μπορεί να εξαφανίσει όλο τον πόνο της Άμψ, αλλά εκφράζοντας με λέξεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά της βοηθάει την κόρη της να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και να αντλήσει το κουράγιο να προχωρήσει.

ΑΝΤΙ ΝΑ ΑΓΝΟΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ...



Η μαμά έχει καλές προθέσεις. Θέλει ο γιος της να τα πάει καλά στο σχολείο. Αλλά επικρίνοντας τη συμπεριφορά του, απορρίπτοντας την ανησυχία του και υποδεικνύοντάς του τι να πράξει, το κάνει πιο δύσκολο για εκείνον να αποφασίσει ο ίδιος τι πρέπει να πράξει.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕ
ΜΙΑ ΛΕΞΗ Ή ΕΝΑ ΕΠΙΦΩΝΗΜΑ
(Ο... ΜΜΜ... ΑΧΑ... ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ)



Οι λακωνικές, γεμάτες κατανόηση απαντήσεις της μαμάς βοηθούν τον γιο της να νιώσει ότι τον καταλαβαίνουν, και τον απελευθερώνουν ώστε να εστιάσει στο τι πρέπει να κάνει.

ΤΕΛΟΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΑΣ!

Οι διεθνούς φήμης ειδήμονες στη συμβουλευτική οικογενειών Αντέλ Φέιμπερ και Ιλέιν Μάζλις βοήθησαν εκατομμύρια οικογένειες μέσα από το επιτυχημένο μπεστ σέλερ τους *Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε να σας ακούν & πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν*. Τώρα, επανέρχονται μ' αυτό τον ζωντανό, πρακτικό οδηγό, που αντιμετωπίζει τα σύγχρονα ζητήματα της εφηβείας. Στις σελίδες του θα ανακαλύψετε την καινοτόμο προσέγγιση των Φέιμπερ και Μάζλις για τη δημιουργία ενός ειλικρινούς, ανοιχτού και γεμάτου αμοιβαίο σεβασμό διαλόγου ανάμεσα στους γονείς και τους εφήβους, ενώ μαζί θα μάθετε πώς:

- Να ακούτε και να απαντάτε αποτελεσματικά στις ανησυχίες των εφήβων σας
- Να εκφράζετε τον εκνευρισμό ή τον θυμό σας χωρίς να πληγώνετε τα συναισθήματά τους
- Να αναλαμβάνετε δράση χωρίς να τιμωρείτε
- Να ενθαρρύνετε τους εφήβους σας να αναλαμβάνουν ευθύνες
- Να βρίσκετε μαζί λύσεις στα προβλήματά σας
- Να μιλάτε για το σεξ και τα ναρκωτικά χωρίς να κάνετε κήρυγμα ή να αποξενώνεστε από τα παιδιά σας



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ
www.patakis.gr

ISBN 978-960-16-6079-0
Βοηθ. Κωδ. Μηχ/σης: 10079



9 789601 660790