



A National Network of Schools for Parents in Prison
Enhancing Responsive Father Parenting

Εκπαιδευτική Εργαλειοθήκη για Γονείς - Κρατούμενους

2022



Το παραδοτέο χρηματοδοτήθηκε από την Ε.Ε. στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης με αρ. 621410-EPP-1-2020-1-EL-EPPKA3-IP1-SOC-IN. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΣΥΝΟΨΗ

Η ανά χείρας Εκπαιδευτική Εργαλειοθήκη για Γονείς-Κρατούμενους περιλαμβάνει το περιεχόμενο των συναντήσεων των Σχολών Γονέων. Οι κρατούμενοι πατέρες, μέσα από ένα μεγάλο αριθμό παραδειγμάτων αναστοχάζονται στα ακόλουθα θεματικά πεδία: α) επανεξέταση του ρόλου τους ως γονείς, β) αντιμετώπιση του κοινωνικού στίγματος που φέρουν ως αποτέλεσμα της φυλάκισης, γ) τεχνικές DO και DONT για την άσκηση των γονικών και συζυγικών σχέσεων, δ) διαχείριση του άγχους, ε) σπάζοντας τον κύκλο του εγκλεισμού μεταξύ γενεών. Έμφαση δίνεται στη διαχείριση των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων των κρατουμένων, ώστε να ενεργούν ως εκπαιδευόμενοι.



Co-funded by the
European Union

Το παραδοτέο χρηματοδοτήθηκε από την Ε.Ε. στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης με αρ. 621410-EPP-1-2020-1-EL-EPPKA3-IPI-SOC-IN. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Συγγραφική ομάδα:

Βίκυ Γιαννακούλια, Ψυχολόγος, Οικογενειακή Θεραπεύτρια,
Συντονίστρια Ομάδων

Ελένη Περράκη, Ψυχολόγος, Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Συντονίστρια
Ομάδων

Κριτική ανάγνωση:

Χρυσάνθη Αλατσά, Ψυχολόγος
Ειρήνη-Σπυριδούλα Μαστέλλου, Ψυχολόγος

Επιστημονική εποπτεία - συντονισμός:

Δρ. Γιώργος Κουλαουζίδης
Επίκουρος Καθηγητής
Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο



Co-funded by the
European Union

Το παραδοτέο χρηματοδοτήθηκε από την Ε.Ε. στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης με αρ. 621410-EPP-1-2020-1-EL-EPPKA3-IP1-SOC-IN. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Φύση εγγράφου

Ημερομηνία Παράδοσης	27/6/2022
Τύπος παραδοτέου	DOCUMENT
Επίπεδο δημοσίευσης	PU
Επικεφαλής Φορέας Παραδοτέου	EETAA
Συμμετέχοντες	-
Πακέτο Εργασίας	WP3
Επικεφαλής Πακέτου Εργασίας	EETAA
Συγγραφείς	Βίκυ Γιαννακούλια, Ελένη Περράκη,
Ανασκόπηση	Χρυσάνθη Αλατσά, Ειρήνη-Σπυριδούλα Μαστέλλου

Έλεγχος Έκδοσης

Issue	Date	Version	Author/Editor
0.1	14/06/2022	Παραλαβή πρώτης μορφής περιεχομένου	Βίκυ Γιαννακούλια, Ελένη Περράκη
0.2	17/06/2022	Ανασκόπηση περιεχομένου	Δρ. Γιώργος Κουλαουζίδης
	19/06/2022	Ανασκόπηση περιεχομένου	EETAA
0.3	22/06/2022	Ολοκλήρωση κριτικής ανάγνωσης	Χρυσάνθη Αλατσά, Ειρήνη-Σπυριδούλα Μαστέλλου
0.4	24/06/2022	Παραλαβή τελικής μορφής περιεχομένου	Βίκυ Γιαννακούλια, Ελένη Περράκη
0.5	25/06/2022	Μορφοποίηση τελικού παραδοτέου	EETAA

Definitions

CA	Consortium Agreement
D	Deliverable
DEM	Demonstrator (Deliverable Type)
EC	European Commission
EU	European Union
GA	Grant Agreement
IP	Implementation Plan
KOM	Kick-off Meeting
M	Month
MS	Milestone
O	Objective
OTH	Other (Deliverable Type)
PC	Project Coordinator
PM	Project Manager
PO	Project Officer
PU	Public (Dissemination Level)
R	Report (Deliverable Type)
T	Task
V	Version
WP	Work Package

Στοιχεία Έργου

Project acronym	NESTOR
Project title	A National Network of Schools for Parents in Prison Enhancing Responsive Father Parenting
Grant Agreement/Project No.	21410-EPP-1-2020-1-EL-EPPKA3-IPI-SOC-IN
Programme	ERASMUS +
Call for proposals	EACEA/34/2019
Start date	01/12/20
Duration	36 months
Website	Αναμένεται
Facebook	Αναμένεται
Twitter	Αναμένεται

Περιγραφή Έργου

Το έργο NESTOR στοχεύει να βελτιώσει τις γονεϊκές δεξιότητες των κρατουμένων εδραιώνονται ένα Δίκτυο 30 Σχολών Γονέων σε περιβάλλον φυλακής. Το Δίκτυο Σχολών για Γονείς θα υποστηρίξει τους γονείς κρατούμενους, μέσα από διακρατική συνεργασία, με στόχο τη διατήρηση και βελτίωση του γονεϊκού τους ρόλου και θα δώσει την ευκαιρία σε ικανό προσωπικό σε κάθε ένα από 20 καταστήματα κράτησης στην Ελλάδα να εκπαιδευτούν σύμφωνα με τις τεχνικές της επιμόρφωσης ενηλίκων, για να βοηθήσουν τόσο στη λειτουργία των Σχολών κατά την πιλοτική εφαρμογή του Έργου, όσο και στο μέλλον. Πρέπει να υπογραμμιστεί επίσης ότι το έργο στηρίζεται και είναι μέρος του τρέχοντος στρατηγικού σχεδιασμού του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη και ειδικά του Υφυπουργού Προστασίας του Πολίτη, έχοντας στόχο τη θεσμοποίηση μιας «Ακαδημίας Σχολών Γονέων στη Φυλακή».

Εταίροι έργου

KEMEA – Κέντρο Μελετών Ασφάλειας, www.kemea.gr (EL), Ελληνική Εταιρία Τοπικής Ανάπτυξης και Αυτοδιοίκησης, (Ε.Ε.Τ.Α.Α.) (EL), KENΘΕΑ, www.kentheia.org.cy (CY), VICESSE – Vienna Centre for Societal Security, www.vicesse.eu (AT), LIF – Law and Internet Foundation, www.netlaw.bg (BG).



Το παραδοτέο χρηματοδοτήθηκε από την Ε.Ε. στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης με αρ. 621410-EPP-1-2020-1-EL-EPPKA3-IPI-SOC-IN. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Περιεχόμενα

Αντί εισαγωγής.....	13
Σκοπός του Εγχειριδίου	14
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ.....	22
Συνάντηση 1η: Γνωριμία, στοχοθεσία και διαμόρφωση πλαισίου της ομάδας.....	23
Συνάντηση 2: Ταυτότητα και αυτοπροσδιορισμός - Μέρος Ι	25
Συνάντηση 3: Ταυτότητα/ Αυτοπροσδιορισμός- Μέρος ΙΙ	27
Συνάντηση 4: Γονεϊκός ρόλος & παιδί.....	30
Συνάντηση 5: Επικοινωνία & Συναισθήματα.....	32
Συνάντηση 6: Μη βίαιη επικοινωνία.....	37
Συνάντηση 7: Κύρος μέσω σχέσης - Μέρος Ι	38
Συνάντηση 8: Κύρος μέσω σχέσης - Μέρος ΙΙ.....	42
Συνάντηση 9 : Κύρος μέσω σχέσης - Μέρος ΙΙΙ	42
Συνάντηση 10: Βάζοντας όρια	46
Συνάντηση 11: Διαχειριζόμενος την απώλεια, την απόσταση & την αλλαγή	48
Συνάντηση 12: Κλείσιμο, Αναστοχασμός, Παραγωγή Υλικού	51
Υπόμνημα.....	52
Βιβλιογραφία.....	55



Αντί εισαγωγής

Κι αν η ποινή ήρθε για να διακόψει την πορεία στη ζωή ενός κρατουμένου, εκεί έξω η ζωή δεν σταματά.... Κάπου θα υπάρχει κάποιος που τον περιμένει... Που τον έχει ανάγκη, που τον σκέφτεται...

Ακολουθεί η ιστορία ενός γιου που ενδιαφέρθηκε για τη ζωή του πατέρα του στη φυλακή και θέλησε να τον τιμήσει με την τέχνη του, τη ζωγραφική. Στην αναζήτησή του αυτή τον περίμενε μια έκπληξη:

Το 2011 ο Karhar άρχισε να αναζητά τον φάκελο του πατέρα του από τη φυλακή. Κατά τη διάρκεια της έρευνάς του, διαπίστωσε ότι υπήρχαν δεκάδες άνδρες που είχαν το ίδιο όνομα με τον πατέρα του, Jerome, και το ίδιο επώνυμο. Στη συνέχεια, ζωγράφισε τα πρόσωπα όλων των Jerome, με βάση φωτογραφίες από τη σύλληψή τους, σε επίπεδες επιφάνειες από φύλλα χρυσού, βουτηγμένες εν μέρει σε πίσσα. Παρότι κάθε έργο αναπαριστά ένα άτομο, όλα μαζί είναι μια κοινότητα ανθρώπων. Τα έργα του μοιάζουν με βυζαντινές αγιογραφίες, γιατί ο χριστιανική θρησκευτική παράδοση (όπως και άλλες) μιλάει για άφεση παλαιότερων αμαρτιών. Η μαύρη πίσσα που καλύπτει το στόμα ή το πρόσωπο παραπέμπει στη φίμωση των κρατουμένων, στην «αμαύρωση» ή την ακύρωση όσων βρίσκονται εντός του σωφρονιστικού συστήματος.

<https://theartofcrime.gr/%CE%B7-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1%CF%83%CF%87%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B4%CF%8D%CE%BD%CE%B1%CE%BC%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B7%CF%82/>

Σκοπός του Εγχειριδίου



Το έντυπο που κρατάτε γράφτηκε για να υποστηρίξει τη συμμετοχή σας στην ομάδα γονέων που θα παρακολουθήσετε. Στόχος του είναι να βοηθήσει όλους τους μπαμπάδες που συμμετέχουν στις συναντήσεις να πάρουν όσα μπορούν περισσότερα από αυτές. Εδώ θα βρείτε κείμενα, που θα χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της συνάντησης με την ομάδα, εικόνες με τις οποίες θα δουλέψετε, δραστηριότητες που θα κάνουν τη συμμετοχή σας πιο ενεργή, πιο ευχάριστη και πιο χρήσιμη. Δε θα χρειαστεί να το διαβάσετε μόνοι σας. Μπορείτε όμως να σημειώνετε, να κάνετε τις ασκήσεις που περιέχει, να ψάξετε πληροφορίες για όσα λέμε στην ομάδα.

Τελικός στόχος όλης αυτής της προσπάθειας είναι να αποκτήσετε καινούριες γνώσεις, πληροφορίες και ιδέες, ώστε να μπορείτε να ανταποκριθείτε πιο αποτελεσματικά στον ρόλο του πατέρα. Καθώς τα παιδιά σας μεγαλώνουν οι ανάγκες τους αλλάζουν και χρειάζονται διαφορετικά πράγματα από εσάς. Το μέγαλωμα των παιδιών είναι για όλους τους γονείς μια περιπέτεια γεμάτη δυσκολίες και εκπλήξεις. Στις συναντήσεις των ομάδων θα ακούσετε ιδέες που θα σας κάνουν να βλέπετε τις δυσκολίες μικρότερες. Θα νιώθετε ότι μπορείτε να αντιδράσετε με πιο πολλούς τρόπους σε κάθε δύσκολη κατάσταση. Θα νιώσετε πιο έτοιμοι να ανταποκριθείτε καλύτερα σε προβλήματα που συναντά ένας πατέρας. Η καλύτερη αντιμετώπιση από τη δική σας πλευρά θα έχει καλά αποτελέσματα και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειά σας.

Η απουσία σας από την οικογένειά σας το διάστημα που εκτίετε την ποινή σας πιθανόν δημιουργεί δυσκολίες σε όλα τα μέλη της, αλλά και σε εσάς που προσπαθείτε να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε ως πατέρας, από απόσταση. Ο εγκλεισμός βάζει εμπόδια στην πατρότητα. Όμως, ακόμα και κάτω από αυτές τις συνθήκες, είστε πατέρας. Για το παιδί είναι πολύτιμα όλα όσα μπορεί να μάθει από τον πατέρα του. Και για την οικογένεια είναι πολύτιμη κάθε προσφορά σας. Η ομάδα που συμμετέχετε ψάχνει τρόπους να ξεπεράσει τα εμπόδια που βάζει η κράτηση και να γίνει χρήσιμη για όλους. Χάρη στη δική σας προσπάθεια να συμμετέχετε, θα μπορείτε όλο και καλύτερα να σταθείτε δίπλα στα παιδιά σας και να προσφέρετε στη διαπαιδαγώγησή τους ακόμα και από απόσταση.

Στο χρονικό διάστημα που βρίσκεστε κρατούμενος, τα παιδιά αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν και η απόσταση που σας χωρίζει μπορεί να γεμίσει, ως ένα βαθμό, με τη δική σας συνειδητή προσπάθεια. Κάτω από τις δύσκολες συνθήκες της φυλακής, η επικοινωνία γίνεται όλο πιο αραιή και αδύναμη. Θα μάθουμε τρόπους επικοινωνίας που μπορεί να την κάνουν να βελτιωθεί. Από την καλύτερη επικοινωνία γίνεται καλύτερη και η σχέση. Αυτή η προσπάθεια είναι ο κυριότερος στόχος της ομάδας γονέων στην οποία συμμετέχετε: Να κρατηθούν "γερές" οι σχέσεις με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ακόμα και η συμμετοχή σας στην ομάδα, δείχνει πόσο πολύ προσπαθείτε να είστε καλός πατέρας. Ο ρόλος του πατέρα είναι από τους πιο σημαντικούς ρόλους που παίζει κάποιος στη ζωή του και είναι σπουδαίο να τον "παίξει καλά".

Κάποτε θα βρεθείτε ξανά δίπλα στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Θα είναι ό,τι καλύτερο να ξέρετε (και να ξέρουν) ότι έχετε προσπαθήσει, τα χρόνια που δεν μπορούσατε να είστε κοντά τους, για να είναι δυνατή η σχέση σας μαζί τους και να είστε κοντά στο μέγαλωμα των παιδιών σας, ακόμα κι από απόσταση. Η συμμετοχή σας στην ομάδα λοιπόν, είναι μία απόδειξη της προσπάθειάς σας και του ενδιαφέροντος που έχετε για την οικογένειά σας. Επιπλέον, σας δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσετε εφόδια που χρειάζονται όλοι οι γονείς, τα οποία θα μπορείτε να αξιοποιήσετε και από απόσταση, αλλά και όταν θα βρεθείτε κοντά τους ξανά.

Όσοι συμμετέχουν σε ομάδες γονέων κερδίζουν περισσότερα όταν είναι "ανοιχτοί" στην ανταλλαγή απόψεων, στην έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, στο να πουν αυτό που σκέφτονται ή που δεν καταλαβαίνουν. Περισσότερο καλό κάνει η συμμετοχή σε αυτούς που λένε στην ομάδα πώς τα κατάφεραν στις επιτυχίες τους και τι δεν πήγε καλά σε άλλες στιγμές τους. Όλοι μπορούν να μάθουν από αυτά που ακούνε από τους άλλους γονείς. Όσο λοιπόν περισσότερο συμμετέχετε, όσο πιο άνετα νιώσετε να μιλήσετε κι όσο περισσότερο βοηθήσετε στο να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης και αποδοχής, τόσο περισσότερο κερδισμένος θα βγείτε από αυτή την διαδικασία. Τα θετικά αποτελέσματα της συμμετοχής σας θα φανούν στους δικούς σας ανθρώπους, και τότε θα έχετε περισσότερες ιδέες για να κάνετε καλύτερη τη σχέση σας με την οικογένειά σας.

Στις συναντήσεις μας θα κάνουμε διάφορες δραστηριότητες, οι οποίες ονομάζονται βιωματικές ασκήσεις. Μέσα από τις ασκήσεις αυτές οι γονείς μοιράζονται εμπειρίες και παίρνουν καινούργιες γνώσεις. Στις συναντήσεις της ομάδας θα χρειαστούμε να

συμμετέχει το μυαλό, το σώμα και συναισθημά σας και καθώς δουλεύετε με αυτά τα τρία, τα γνωρίζετε ακόμα καλύτερα και αυξάνετε τη γνώση για τον εαυτό σας, που την ονομάζουμε "αυτογνωσία". Οι συντονίστριες/-στές θα φροντίσουν να διευκολύνουν την έκφραση των συμμετεχόντων στην ομάδα και να διευκολύνουν το διάλογο. Συχνά θα σας κάνουν ερωτήματα για να σας βοηθήσουν να σκεφτείτε γύρω από τα διάφορα θέματα που θα συζητήσετε.

Το εγχειρίδιο αυτό συμπεριλαμβάνει ιστορίες και παραμύθια, που είναι το αρχαιότερο είδος αφήγησης, σε μια προσπάθεια να σας κάνει να προβληματιστείτε για τα ανθρώπινα πάθη και τα ηθικά διλήμματα που μοιραζόμαστε σε όλη τη γη, σε όλους τους πληθυσμούς, τις θρησκείες και να σας δώσουν ένα μήνυμα, μια "τροφή για σκέψη". Οι ιστορίες, οι οποίες συνήθως μεταδίδονται προφορικά ή γραπτά, αποτελούν ένα μέσο διδασκαλίας και διδάσκουν αξίες, τις οποίες μεταδίδουμε από γενιά σε γενιά. Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει και χώρο για σημειώσεις που θέλετε να κρατήσετε, ασκήσεις για να συμπληρώσετε, οι οποίες αντιστοιχούν στην κάθε ενότητα που θα δουλεύουμε στις συναντήσεις μας.

Η πρώτη συνάντηση θα αφιερωθεί στο να γνωριστούμε, να βάλουμε όλοι μαζί στόχους και να συμφωνήσουμε πάνω στον τρόπο με τον οποίο θα δουλεύουμε στην ομάδα. Συνολικά θα πραγματοποιηθούν 12 συναντήσεις, οι οποίες συμπεριλαμβάνουν τις παρακάτω ενότητες:

Η πρώτη ενότητα θα αφορά τη θεματική της ταυτότητας και του αυτοπροσδιορισμού.

Στόχος της συνάντησης αυτής είναι να σκεφτείτε γύρω από τη θεματική της ταυτότητάς σας: να συνειδητοποιήσετε ποιοι είστε, από πού προέρχετε και τι κληρονομιά επιθυμείτε να αφήσετε στην επόμενη γενιά, στα παιδιά σας. Να ανταλλάξετε μεταξύ σας και να μοιραστείτε θέματα και προβληματισμούς που ίσως απασχολούν όλους τους μπαμπάδες κρατούμενους.

Η δεύτερη ενότητα θα αφορά το γονεϊκό ρόλο και το παιδί.

Στόχος της συνάντησης αυτής είναι να συζητήσουμε για το τι χαρακτηριστικά έχει ένας καλός γονιός, ποιες είναι οι αρετές του, οι υποχρεώσεις και οι ανάγκες του. Στη συνέχεια να αναλύσουμε τις ανάγκες του παιδιού και να καταλήξουμε σε μια συζήτηση όπου θα επεξεργαστείτε τι προτεραιότητες θέλετε να βάλετε οι ίδιοι για τη σχέση με το παιδί σας.

Η τρίτη ενότητα αφορά την επικοινωνία και τα συναισθήματα

Στόχος της συνάντησης αυτής είναι να δείτε με ένα άλλο τρόπο τη σχέση σας με την οικογένειά σας και κυρίως τον τρόπο που επικοινωνείτε και μοιράζεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας, με σκοπό τη βελτίωση των σχέσεων αυτών παρά τα εμπόδια και τους περιορισμούς της φυλακής.

Η τέταρτη ενότητα αφορά τη μη βίαιη επικοινωνία

Στόχος της συνάντησης αυτής είναι η μετάδοση της τεχνικής της Μη Βίαιης Επικοινωνίας. Ακολουθώντας κανείς τα βήματα της συγκεκριμένης τεχνικής είναι ευκολότερο να έχει τον έλεγχο του εαυτού του στην επικοινωνία και άρα να επιδιώξει συνειδητά αλλαγές στις δυσκολίες που μπορεί να έχει μέχρι τώρα. Με τη Μη Βίαιη Επικοινωνία αποκτά κανείς ένα εφόδιο που μπορεί να του φανεί χρήσιμο γενικότερα στη ζωή του και στη δουλειά του ακόμα.

Η πέμπτη ενότητα αφορά το πως χτίζεται το κύρος μέσα στη σχέση

Το κύρος του γονιού είναι πολύ σημαντικό για την ανατροφή των παιδιών. Πολλές φορές οι γονείς νιώθουν αδύναμοι μπροστά στα παιδιά τους. Ειδικά στην εφηβεία, τα παιδιά φαίνεται σαν να απομακρύνονται από τους γονείς τους και συχνά αμφισβητούν αυτά που λένε οι γονείς τους. Πώς μπορεί να σταθεί ένας γονιός με τρυφερότητα αλλά και σταθερότητα δίπλα στο παιδί του που μεγαλώνει; Πώς να του δείξει ό,τι από οποιαδήποτε απόσταση ένας πατέρας μπορεί να γίνει στήριγμα για το παιδί σε κάθε ανάγκη του;

Η έκτη ενότητα θα αφορά το πώς βάζουμε όρια

Τους περισσότερες φορές τα όρια δυσκολεύουν τους γονείς. Πόσο αυστηροί να γίνουν; Πόσο να πιέσουν τα παιδιά τους; Θα μπορούσαν να είναι ήσυχοι ότι θα συμφωνούν κάτι με το παιδί τους και θα γίνεται; Η συμφωνία είναι ο ιδανικός τρόπος οριοθέτησης. Αν ο πατέρας καταλάβει ότι μένουν ανάγκες του παιδιού ακάλυπτες όταν μπαίνει ένα όριο και κάνει κάτι για να το φροντίσει αυτό, τότε το παιδί ακολουθεί το όριο που έβαλαν, μπαμπάς και παιδί μαζί, πολύ πιο εύκολα.

Η έβδομη ενότητα θα αφορά τη διαχείριση της απώλειας, της απόστασης και της αλλαγής

Στόχος αυτής της συνάντησης είναι να μπορέσετε να επικοινωνήσετε πώς νιώθετε για το θέμα της φυσικής απόστασης που έχετε με τα παιδιά σας και να σκεφτείτε τρόπους να τη "γεφυρώσετε".

Κάποιες ενότητες θα μας απασχολήσουν για περισσότερες από μια συναντήσεις.

Η τελευταία θα αφιερωθεί στο να θυμηθούμε όσα μάθαμε, να θέσουμε νέους στόχους για την προσωπική μας ανάπτυξη, η οποία δε σταματά ποτέ και να κλείσουμε την διαδρομή μας.

Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται έργα καλλιτεχνών που τους αφορά η ζωή στα καταστήματα κράτησης. Δεν είναι μόνο καλλιτέχνες που βρέθηκαν σε κάποια φυλακή ή είχαν δικούς τους ανθρώπους εκεί, αλλά και απλοί άνθρωποι που αναγνωρίζουν τις τεράστιες δυσκολίες που βιώνουν οι κρατούμενοι σε διάφορες χώρες. Με τα έργα τους οι καλλιτέχνες αυτοί, θέλουν να παρουσιάσουν τι είναι σημαντικό η κοινωνία να γνωρίζει και να θυμάται.

Για παράδειγμα, πολλοί λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι τα πρώτα ρεμπέτικα τραγούδια δημιουργήθηκαν από φυλακισμένους περίπου το 1834 και ονομάζονταν "μουρμούρικα" επειδή τα σιγοτραγουδούσαν για να μη τους αντιληφθούν οι δεσμοφύλακες.



Τέλος, στο έντυπο που κρατάτε θα βρείτε ένα υπόμνημα με σημαντικές ημερομηνίες στην Ελλάδα και στον κόσμο για τις ημέρες που γιορτάζουμε τον πατέρα, τη μητέρα, τους γονείς και την οικογένεια.



Ποιους στόχους θέλουν να πετύχουν οι ομάδες γονέων:

- Να σκεφτείτε σχετικά με το ρόλο σας ως πατέρας.
- Να νιώσετε πιο δυνατοί να διαχειριστείτε τις σχέσεις με τα παιδιά σας από απόσταση.
- Να σκεφτείτε από ποιους παίρνετε ιδέες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά σας ως πατέρας.
- Να πάρετε επιπλέον γνώσεις, χρήσιμες για το ρόλο σας.
- Να προετοιμάσετε καινούριους τρόπους (σκέψης ή δράσης) όταν οι παλιοί δεν λειτουργούν.
- Να ενισχύσετε και να κάνετε πιο απολαυστικές τις σχέσεις σας με τα μέλη της οικογένειάς σας (ή της ευρύτερης οικογένειάς σας και των σημαντικών προσώπων για εσάς).

Συμμετέχοντας στις συναντήσεις θα δείτε ότι αποφεύγουμε τη θεωρία και δουλεύουμε περισσότερο ανταλλάσσοντας ιδέες. Καινούριες ιδέες που βλέπουμε ότι βοηθούν πολλούς γονείς και κάνουν καλό στα παιδιά τις έχουμε συγκεντρώσει για να σας τις μεταφέρουμε. Από όλες αυτές που θα ακούσετε, ελπίζουμε να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει. Αυτό που ταιριάζει στη δική σας δυσκολία και θα είναι βοηθητικό να το δοκιμάσετε. Αυτό που ταιριάζει σε εσάς και στη δική σας οικογένεια, είτε αυτό που τελικά θα κρατήσετε.

Στις ομάδες γονέων, όμως, σαν αυτή που συμμετέχετε, θα ακούστε ωραίες ιδέες και από άλλους γονείς. Ιδέες που δοκίμασαν αυτοί, στη δική τους οικογένεια και ήταν βοηθητικές. Πιθανά να έχετε κι εσείς ζήσει ιστορίες που μπορεί να μοιάζουν με αυτές άλλων οικογενειών. Η εμπειρία σας, η δυσκολία σας, η επιτυχία που είχατε όταν καταφέρατε να ξεπεράσετε ένα εμπόδιο, μπορεί να δώσουν καλές ιδέες και σε άλλους γονείς, σαν κι εσάς. Περιμένουμε να τις ακούμε με ενδιαφέρον προσοχή και σεβασμό. Θα είναι πολύτιμες για την ομάδα.

Γνωρίζουμε ότι, όλη αυτή η επικοινωνία για τα αγαπημένα μας πρόσωπα, για τις δυσκολίες της ζωής, του εγκλεισμού είναι γεμάτη με πολύ έντονα συναισθήματα. Γι'αυτό θα φροντίσουμε όλοι μαζί, και με τη δική σας συμμετοχή, να φτιάξουμε ένα άνετο και ήσυχο περιβάλλον, όπου κανείς να μπορεί να μοιραστεί αυτό που σκέφτεσαι και νιώθει, αν το επιθυμεί.

Αν πάλι κάποια στιγμή νιώσετε ότι φορτίζετε και τα συναισθήματά σας γίνονται πολύ έντονα, μπορείτε να "μείνετε λίγο πιο μακριά" και να παρακολουθείτε από μεγαλύτερη απόσταση τη συνάντηση. Αν πάλι δείτε ότι, μετά τη συνάντηση, νιώθετε ακόμα πιεσμένος από τα συναισθήματά σας καλό θα ήταν να ζητήσετε μια συνάντηση με τους ψυχολόγους ή τους συντονιστές/τις συντονίστριες της ομάδας σας, ώστε να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα.

Η κάθε συνάντηση είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να βγαίνουν ιδέες και συναισθήματα και ταυτόχρονα να υπάρχει ενδιαφέρον και θέληση για να βρίσκεστε στην ομάδα. Μαθαίνουμε καλύτερα κάτι καινούριο όταν είναι σε δράση το μυαλό και η καρδιά μας και ελπίζουμε έτσι να είναι και τα δικά σας.

Ο Ιρλανδός συγγραφέας Όσκαρ Ουάιλντ, τα χρόνια που βρέθηκε σε απομόνωση στη φυλακή έγραψε σε γράμμα σε φίλο του...

Για μας, υπάρχει μόνο μία εποχή, η εποχή της θλίψης.
Ακόμα και ο ήλιος και το φεγγάρι μοιάζουν να μας έχουν
αφαιρεθεί... Είναι πάντα λυκόφως στο κελί σου, όπως είναι
πάντα λυκόφως και στην καρδιά σου.

Oscar Wilde, De Profundis (Εκ βαθέων)

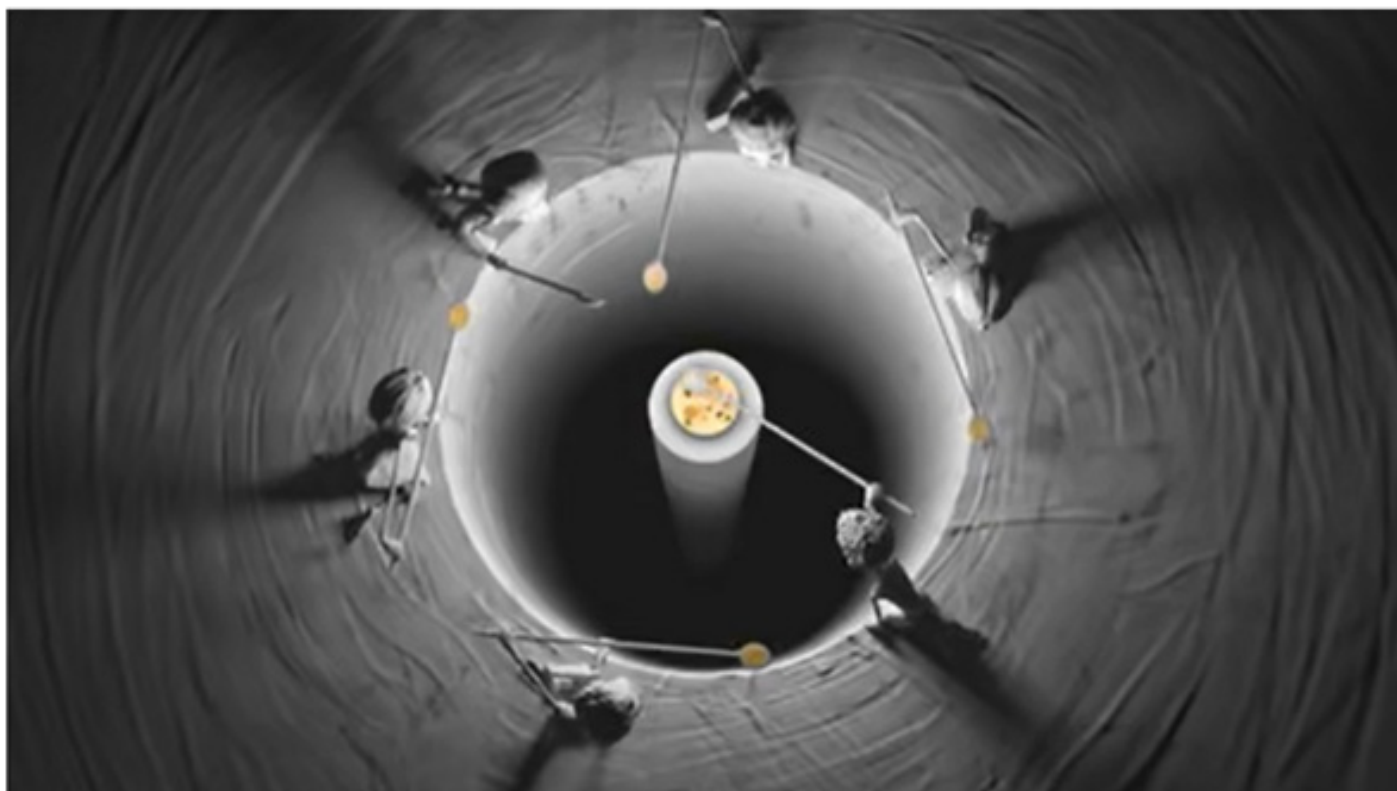
Η περιγραφή αυτή, δημιουργεί αίσθηση κρύου, βουβής μοναξιάς και μισοσκοτάδου. Σε τέτοιες συνθήκες όμως μεταμορφώνεται ο μεταξοσκώληκας κλεισμένος στο κουκούλι του. Βγαίνοντας από αυτό το σκοτάδι πετάει με τα καινούργια του φτερά προς το φως.

Ας ψάξει ο καθένας μας γύρω του για δυνάμεις που θα φέρουν την προσωπική του μεταμόρφωση και αλλαγή σε κάτι καινούριο!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Συνάντηση 1η: Γνωριμία, στοχοθεσία και διαμόρφωση πλαισίου της ομάδας

Από σήμερα είστε μέλος μιας ομάδας ανθρώπων που βρίσκονται εδώ για κάτι κοινό: Είστε συνάδελφοι μπαμπάδες, με παρόμοιες αγωνίες, παρόμοια συναισθήματα, κοινές ανάγκες, παρά τις πολλές και τεράστιες διαφορές που μπορεί να έχετε. Η ομάδα έχει λίγα άτομα για να είναι πιο εύκολο να γνωριστούν ή να ξαναγνωριστούν μεταξύ τους και να "ενώσουν τα μυαλά" και την προσπάθειά τους, παρότι μπορεί να μην ταιριάζουν. Επίσης, είναι απαραίτητο να συμμετέχει κανείς γιατί το θέλει και να δουλεύει με τη σκέψη του συγκεντρωμένη στη δική του οικογένεια, γιατί καμιά οικογένεια δεν είναι ίδια με κάποια άλλη. Οτιδήποτε μπορεί να "συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες", οπότε κανείς από όσους συμμετέχουν στην ομάδα ή τον συντονιστή/συντονίστρια δεν μπορεί να κρίνει κάτι που ακούει. Ο σεβασμός στα πρόσωπα της οικογένειας και στα πρόσωπα της ομάδας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να κερδίσουν όλοι από τη συμμετοχή τους στην ομάδα. Το ίδιο σημαντική είναι και η καλή συνεργασία.

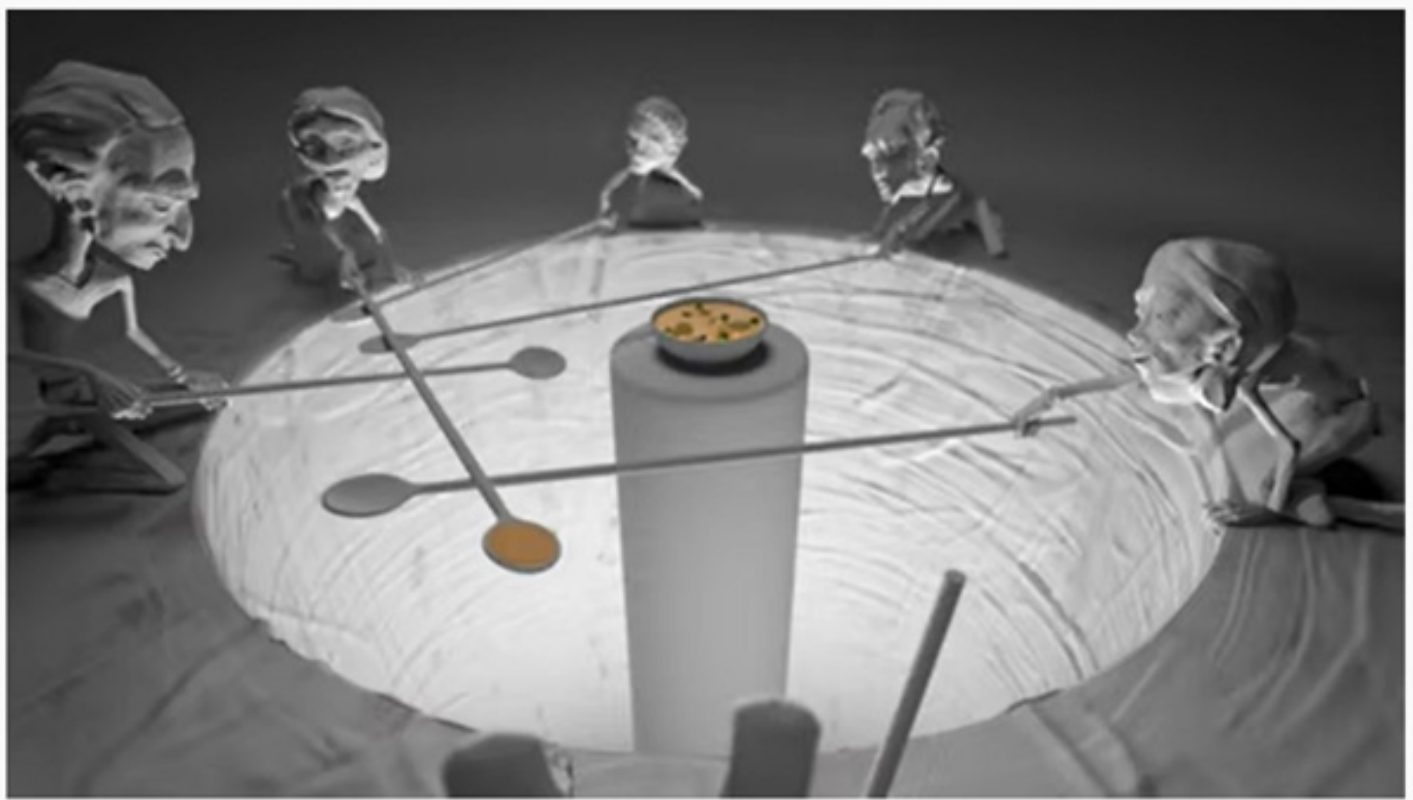


https://www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo&t=19s&ab_channel=InfiniteHarmony

Φαγητό υπάρχει, αλλά κανείς δεν μπορεί να φάει μόνος του.

Ένα πιάτο φαγητό στεραιωμένο στη μέση του ανοίγματος μιας μεγάλης τρύπας. Άνθρωποι γύρω από το φαγητό πεινασμένοι, προσπαθούν να φτάσουν στη μέση της τρύπας που είναι το πιάτο με τα μακριά τους κουτάλια. Είναι τόσο δύσκολο να φάει κανείς μόνος του

με ένα τόσο μεγάλο κουτάλι. Μόνον αν βοηθήσουν και οι άλλοι το κουτάλι κάποιου φτάνει στο πιάτο και από εκεί στο στόμα του απέναντι, όχι στο στόμα του που έχει το γεμάτο κουτάλι. Όλοι βοηθάνε, ένας παίρνει την κουταλιά κι έπειτα με την βοήθεια όλων κάποιος άλλος. Όλοι βοηθούν και όλοι τρώνε.



https://www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo&t=19s&ab_channel=InfiniteHarmony

Με τη συνεργασία μόνον θα φάνε όλοι!!!

Συνάντηση 2: Ταυτότητα και αυτοπροσδιορισμός

Μέρος Ι

Δραστηριότητα 1

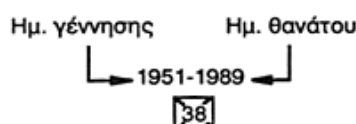
Σχεδιάζοντας το
γενεόγραμμα

Πώς διαβάζουμε το γενεόγραμμα

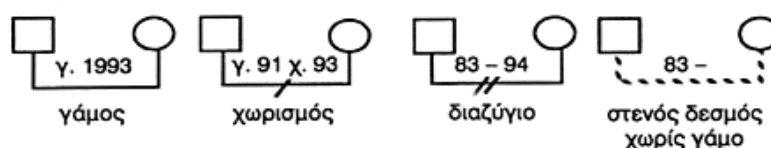
Τα αρσενικά μέλη της οικογένειας παριστάνονται με τετράγωνα και τα θηλυκά με κύκλους:

αρσενικά =  θηλυκά = 

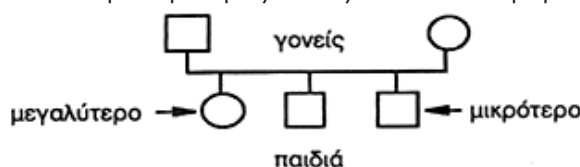
Οι ημερομηνίες γέννησης και θανάτου σημειώνονται κάτω από το σύμβολο του κάθε ατόμου. Η ηλικία αναγράφεται μέσα στο τετράγωνο ή στον κύκλο. Ο θάνατος παριστάνεται με Χ μέσα στο σύμβολο. Όταν δεν γνωρίζουμε ακριβείς χρονολογίες χρησιμοποιούμε τα σύμβολα ; ή ~ (~1898 ή ;1989).



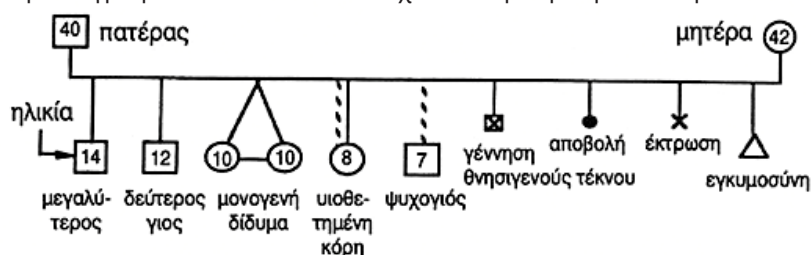
Στα ζευγάρια, μία γραμμή συνδέει τα σχετικά σύμβολα. Οι ημερομηνίες αναγράφονται πάνω από τη γραμμή:



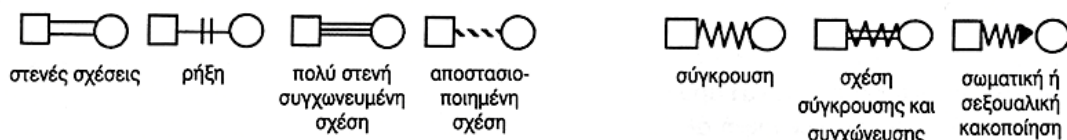
Τα παιδιά σημειώνονται από τα αριστερά προς τα δεξιά και από το μεγαλύτερο προς το μικρότερο:



Ακολουθεί ένα παράδειγμα με κάποια από τα στοιχεία που μπορούμε να παρουσιάσουμε στο γενεόγραμμα:



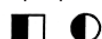
Εκτός από τις γραμμές που δείχνουν τη συγγένεια υπάρχουν και κάποιες άλλες που συμβολίζουν τις συναισθηματικές σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας:



Αυτή περίπου είναι η μορφή που παίρνουν οι γραμμές σε ένα γενεόγραμμα:



Εάν υπάρχει πρόβλημα υγείας ή ψυχικής υγείας μαυρίζουμε το αριστερό μέρος του κύκλου ή του τετραγώνου:



Για προβλήματα χρήσης ναρκωτικών ή αλκοολισμού μαυρίζουμε το κάτω μισό του κύκλου ή του τετραγώνου:



Δραστηριότητα 2

Οικογενειακοί μύθοι & αναμνήσεις

Η οικογένεια από την οποία προέρχομαι θα μπορούσε να περιγραφεί ως...

- Στην οικογένειά μου, η μητέρα μου ήταν πάντα αυτή που ...
- Στην οικογένειά μου, ο πατέρας μου ήταν πάντα αυτός που...
- Στην οικογένειά μου, ήμουν πάντα αυτός που...
- Η μεγαλύτερη δύναμη της οικογένειάς μου ήταν ...
- Από τη μητέρα μου έμαθα ότι...
- Από τον πατέρα μου έμαθα ότι...
- Οι συγγενείς μου, με δίδαξαν ότι...
- Για μένα, οικογενειακά γεγονότα (γενέθλια, διακοπές) ήταν...
- Ένας μύθος, μια ιστορία που συνεχίστηκε από την οικογένειά μου ήταν ...

Συνάντηση 3: Ταυτότητα/ αυτοπροσδιορισμός

Μέρος II

Σημειώσεις γονέα

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Καρότο, αυγό ή κόκκος καφέ¹;

Ένας νεαρός άντρας πήγε στον πνευματικό του δάσκαλο και του μίλησε για τη ζωή του και για το πόσο δύσκολα περνούσε εκείνο το διάστημα. Δεν ήξερε πώς να καλυτερέψει τα πράγματα και ήθελε να εγκαταλείψει κάθε προσπάθεια. Είχε κουραστεί να παλεύει. Ήθελε να τα παρατήσει. Του φαινόταν πως μόλις λυνόταν το ένα πρόβλημα προέκυπτε ένα άλλο.

Ο δάσκαλος τον πήγε στην κουζίνα. Γέμισε τρία δοχεία με νερό και τα έβαλε σε δυνατή φωτιά. Γρήγορα το νερό στα δοχεία άρχισε να βράζει. Στο πρώτο δοχείο έβαλε καρότα, στο δεύτερο αυγά και στο τελευταίο κόκκους καφέ.

Μετά από είκοσι λεπτά περίπου έκλεισε τα μάτια της κουζίνας. Έβγαλε τα καρότα και τα αυγά έξω από το νερό και τα έβαλε σε ένα μπολ. Μετά έριξε τον καφέ σε ένα φλιτζάνι. Γυρνώντας στο νεαρό, του είπε:

“Πες μου τι βλέπεις”.

“Καρότα, αυγά και καφέ”, απάντησε εκείνος.

Ο δάσκαλος του ζήτησε να έρθει πιο κοντά και να αγγίξει τα καρότα. Εκείνος το έκανε και παρατήρησε ότι ήταν μαλακά. Μετά του ζήτησε να σπάσει το αυγό. Αφού έβγαλε τα τσόφλια, παρατήρησε ότι το αυγό ήταν σφιχτό. Στο τέλος του ζήτησε να πιει μια γουλιά από τον καφέ. Ο νεαρός χαμογέλασε καθώς μύριζε το πλούσιο άρωμά του και μετά τον ρώτησε τι σημαίνουν όλα αυτά...

Ο δάσκαλος του εξήγησε ότι το καθένα από αυτά τα διαφορετικά αντικείμενα αντιμετώπισε τις ίδιες συνθήκες, δηλαδή βραστό νερό. Το καθένα όμως αντέδρασε διαφορετικά.

Το καρότο, όταν μπήκε στο νερό, ήταν δυνατό και σκληρό, αλλά μέσα στο βραστό νερό μαλάκωσε και έγινε αδύναμο. Το αυγό ήταν εύθραυστο. Το λεπτό εξωτερικό του περίβλημα προστάτευε το υγρό εσωτερικό του, αλλά μετά την τοποθέτηση στο βραστό νερό το εσωτερικό του σκλήρυνε. Οι κόκκοι του καφέ όμως ήταν μοναδικοί. Μετά την τοποθέτησή τους στο βραστό νερό, κατάφεραν να αλλάξουν το νερό.

“Ποιο από αυτά είσαι εσύ;” τον ρώτησε. “Όταν η δυσκολία χτυπάει την πόρτα σου, πως ανταποκρίνεται; Όπως το καρότο, το αυγό ή ο καφές; Σκέψου το λίγο. Τι από αυτά είσαι εσύ;”

“Είσαι το **καρότο** που φαίνεται δυνατό, αλλά με τον πόνο και τις δυσκολίες λυγίζεις και μαλακώνεις και χάνεις τη δύναμή σου; Είσαι το **αυγό** που ξεκινάει με μαλακή καρδιά, αλλά αλλάζει με τη θερμότητα; Μήπως δηλαδή είχες “υγρό” πνεύμα, αλλά μετά από έναν θάνατο, έναν χωρισμό, μια οικονομική δυσκολία ή μια άλλα δοκιμασία σκλήρυνες; Μήπως το περίβλημά σου μοιάζει το ίδιο, αλλά μέσα σου έχεις πίκρα και σκληράδα; Ή μήπως είσαι σαν τον **κόκκο του καφέ**; Ο κόκκος στην πραγματικότητα αλλάζει το καυτό νερό, δηλαδή τις ίδιες συνθήκες που προκαλούν τον πόνο. Όταν το νερό ζεσταίνεται, απελευθερώνει το άρωμα και τη γεύση του. Εάν είσαι σαν τους κόκκους του καφέ, όταν τα πράγματα δεν είναι καλά, εσύ γίνεσαι καλύτερος και αλλάζεις την κατάσταση γύρω σου.

¹ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ. 119-220.

Οι ευτυχέστεροι άνθρωποι δεν είναι απαραίτητα αυτοί που έχουν τα καλύτερα στη ζωή τους. Απλώς κάνουν το καλύτερο που μπορούν με αυτά που συμβαίνουν στη διαδρομή τους. Εύχομαι να έχεις αρκετή ευτυχία για να σε κάνει γλυκό, αρκετές δοκιμασίες για να σε κάνουν δυνατό, αρκετή λύπη για να παραμείνεις ευαίσθητος και αρκετή ελπίδα για να σε κάνει ευτυχισμένο".

- ◊ Πως αντιδράτε όταν συναντάτε δυσκολίες;
- ◊ Ποια στοιχεία του χαρακτήρα σας αναγνωρίζετε όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Συνάντηση 4: Γονεϊκός ρόλος & παιδί

Δραστηριότητα 3

Τι ανάγκες έχω
ως γονιός

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Οι προτεραιότητες που βάζω σε σχέση με το παιδί μου είναι οι εξής:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Συνάντηση 5: Επικοινωνία & Συναισθήματα

Δραστηριότητα 4

Πίνακας συναισθημάτων ²	
Θετικά	Αρνητικά
Αγάπη	Αγανάκτηση
Αισιοδοξία	Άγχος
Αλληλεγγύη	Αγωνία
Ανακούφιση	Αδικία
Αποδοχή	Αμηχανία
Απόλαυση	Ανασφάλεια
Αυτοπεποίθηση	Ανυπομονησία
Ελευθερία	Απόρριψη
Ελπίδα	Απελπισία
Εμπιστοσύνη	Δειλία
Ενθουσιασμός	Δυσφορία
Έρωτας	Δυστυχία
Ευτυχία	Εκνευρισμός
Ευχαρίστηση	Ενοχή
Ηρεμία	Ζήλια
Θάρρος	Θλίψη
Ικανοποίηση	Ματαιώση
Κατανόηση	Θυμός
Κουράγιο	Μοναξιά
Περηφάνια	Λύπη
Πίστη	Μελαγχολία
Σεβασμός	Ντροπή
Στοργή	Πικρία
Συγκίνηση	Στέρση
Συντροφικότητα	Ταλαιπωρία
Τρυφερότητα	Ταραχή
Χαρά	Φόβος

² Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ. 347-8.

Ιστορία το μυστικό της ευτυχίας³



«Πες μου, πατέρα, ποιο είναι το μυστικό για να είσαι ευτυχισμένος;» ρωτά ένα παιδί τον πατέρα του. Ο πατέρας ζητάει από το γιο του να βγουν από το σπίτι και να πάνε μια βόλτα με το γαίδαρο τους. Ανεβαίνει στο γαίδαρο και ο γιος τον ακολουθεί με τα πόδια. Μόλις οι άνθρωποι του χωριού τους βλέπουν, σχολιάζουν: «Μα τι άσπλαχνος πατέρας, που υποχρεώνει το γιο του να πηγαίνει με τα πόδια!»

«Ακούς, γιε μου, τι λένε;» λέει ο πατέρας. «Ας γυρίσουμε στο σπίτι».

Την επομένη βγαίνουν ξανά. Ο πατέρας ανεβάζει το γιο του στην πλάτη του γαϊδάρου και εκείνος περπατάει δίπλα του. Οι άνθρωποι του χωριού, μόλις τους βλέπουν, λένε πάλι: «Τι ανάγωγο παιδί! Δεν σέβεται τον πατέρα του που είναι πεζός και αυτό, μικρό παιδί, να είναι καβάλα στο γαίδαρο!»

«Άκουσες, γιε μου; Ας γυρίσουμε στο σπίτι».

Την άλλη μέρα, ανεβαίνουν πατέρας και γιος στο γαίδαρο και βγαίνουν. Οι συγχωριανοί τους, όταν τους βλέπουν να περνούν, λένε: «Καλά, δεν το λυπούνται το φτωχό το ζώο και το φορτώνουν έτσι;»

«Ας γυρίσουμε στο σπίτι», λέει ο πατέρας.

Την επομένη βγαίνουν κουβαλώντας οι ίδιοι τα εμπορεύματα τους για το παζάρι, κι ο γαίδαρος τους ακολουθεί χωρίς να κουβαλάει τίποτα. Οι άνθρωποι του χωριού λένε πάλι: «Καλά, ο κόσμος γύρισε ανάποδα! Οι ίδιοι φορτώθηκαν τα πράγματά τους σαν γαϊδούρια!»

Παίρνουν ξανά το δρόμο για το σπίτι. Όταν φτάνουν, ο πατέρας λέει στο γιο του: «Με ρώτησες πριν από λίγες ημέρες ποιο είναι το μυστικό της ευτυχίας. Αυτές τις ημέρες έμαθες ότι ανεξάρτητα από το τι κάνεις θα υπάρχει πάντα κάποιος που θα βρει κάτι να πει... Λοιπόν, γιε μου, το μυστικό της ευτυχίας είναι να κάνεις αυτό που σου αρέσει. Τότε μόνο θα είσαι ευτυχισμένος».

³ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ. 168-169

Η ιστορία των δυο λύκων⁴



Ένα βράδυ, ένας γέρος Ινδιάνος της φυλής Τσερόκι μίλησε στον εγγονό του για τη σύγκρουση που γίνεται μέσα στην ψυχή των ανθρώπων. Του είπε λοιπόν : «Αγόρι μου, φαντάσου τη μάχη που γίνεται μεταξύ δυο "λύκων" που υπάρχουν μέσα σε όλους μας. Ο ένας είναι το Αρνητικό. Είναι ο θυμός, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, αυτολύπηση, η ενοχή, η προσβολή, η κατωτερότητα, τα ψέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία και ο εγωισμός. Ο άλλος είναι η ταπεινοφροσύνη, η αλληλεγγύη, η συμπόνια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια, η αποδοχή και η πίστη».

Ο εγγονός σκέφτηκε για ένα λεπτό και μετά ρώτησε τον παππού του: «Παππού, ποιος λύκος νικάει τελικά;» και ο παππούς του απάντησε «αυτός που ταιΐζει παιδί μου».

- ▷ Το καλό και το καλό συνυπάρχουν μέσα μας. Σημασία έχει ποιο απ'τα δυο "ταΐζουμε" με τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις καθημερινές μας πράξεις.

⁴ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ.148.

Τα μπισκότα⁵



Μια νεαρή γυναίκα περίμενε την πτήση της σε ένα μεγάλο αεροδρόμιο. Επειδή η αναμονή θα ήταν μεγάλη, αποφάσισε ν' αγοράσει ένα βιβλίο για να περάσει η ώρα. Αγόρασε κι ένα πακέτο μπισκότα. Κάθισε σε μια πολυθρόνα στην αίθουσα VIP του αερολιμένα, για να διαβάσει με ησυχία. Δίπλα στην πολυθρόνα ακούμπησε τα μπισκότα της. Ένας άντρας που κάθισε στο διπλανό κάθισμά άνοιξε το περιοδικό του κι άρχισε να διαβάζει κι αυτός.

Έπειτα από λίγο η γυναίκα πήρε το πρώτο μπισκότο και την ίδια στιγμή είδε τον άντρα να παίρνει κι αυτός ένα. Αισθάνθηκε ενοχλημένη, αλλά δεν είπε τίποτα. Άρχισε να νευριάζει κι έκανε μεγάλη προσπάθεια να μην τον βρίσει.

Για κάθε μπισκότο που έπαιρνε αυτή, έπαιρνε κι ο άντρας άλλο ένα. Αυτό την εξαγρίωνε, αλλά δεν ήθελε να κάνει σκηνή. Όταν έμεινε μόνο ένα μπισκότο, σκέφτηκε: "Για να δούμε, τι θα κάνει αυτός ο αναιδής τώρα;" Τότε ο άντρας πήρε το τελευταίο μπισκότο, το έκοψε στη μέση και της έδωσε το μισό. Α, αυτό παραπήγαινε! Ένωθε πολύ, πάρα πολύ θυμωμένη! Πήρε αμέσως το βιβλίο της, τα πράγματά της, και όρμησε στην αίθουσα επιβίβασης.

Όταν κάθισε στη θέση της μέσα στο αεροπλάνο, έψαξε τα γυαλιά της μέσα στην τσάντα της και, προς μεγάλη της έκπληξη, το πακέτο με τα μπισκότα της ήταν εκεί άθικτο, κλειστό! Αισθάνθηκε τόσο ντροπιασμένη! Συνειδητοποίησε ότι έκανε λάθος... Τα μπισκότα δεν τα είχε βγάλει από την τσάντα της. Ο άντρας είχε μοιραστεί τα μπισκότα του μαζί της, χωρίς να νιώθει καθόλου θυμό, ενώ αυτή ήταν πολύ θυμωμένη όσο σκεφτόταν ότι μοιραζόταν τα μπισκότα της μαζί του. Τώρα όμως δεν είχε καμία δυνατότητα να του εξηγήσει τι είχε γίνει, ούτε να του ζητήσει συγγνώμη.

- ▷ Προκατάληψη: Μια από τις πιο συνηθισμένες προκαταλήψεις που έχουμε είναι ότι ο ξένος έρχεται για να μας πάρει κάτι και όχι για να μας δώσει.
- ▷ Διάλογος : Είναι σημαντικό να μπορούμε να ανοίξουμε αυθεντικό και γνήσιο διάλογο με τον άλλο, τον άγνωστο.
- ▷ Μοίρασμα: Η αποξένωση μας εμποδίζει να μοιραστούμε.

⁵ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ.157.

Το Βάζο⁶



Ο καθηγητής ψυχολογίας άρχισε το μάθημά του, έχοντας μπροστά του κάποια αντικείμενα. Χωρίς να πει τίποτα, πήρε ένα μεγάλο βάζο κι άρχισε να το γεμίζει με μπαλάκια του τένις. Όταν πλέον δεν χωρούσαν άλλα, κοίταξε τους φοιτητές του και τους ρώτησε αν το βάζο είχε γεμίσει, κι εκείνοι είπαν πως είχε γεμίσει. Έπειτα ο καθηγητής πήρε μερικά χαλίκια και άρχισε να τα ρίχνει στο βάζο, κουνώντας το, κι αυτά γέμισαν τα κενά ανάμεσα στα μπαλάκια. Όταν πια δεν χωρούσαν άλλα χαλίκια, ρώτησε τους φοιτητές αν το βάζο ήταν γεμάτο κι αυτοί, κάπως σαστισμένοι, είπαν πως ήταν. Στη συνέχεια ο καθηγητής πήρε άμμο, την έριξε στο βάζο και γέμισε όλα τα κενά ανάμεσα στα χαλίκια. Ρώτησε και πάλι τους φοιτητές αν το βάζο ήταν γεμάτο, κι αυτοί απάντησαν με μια φωνή «ναι!». Τότε ο καθηγητής έσκυψε και πήρε κάτω από το γραφείο δύο κούπες καφέ και τις έριξε στο βάζο, ενώ οι φοιτητές πλέον γελούσαν απορημένοι. «Τώρα», είπε ο καθηγητής, «θέλω να φανταστείτε ότι το βάζο είναι σαν τη ζωή σας. Τα μπαλάκια του τένις αντιπροσωπεύουν τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή σας, πράγματα

που ακόμα κι αν όλα τα άλλα χαθούν είναι ικανά να γεμίσουν τη ζωή σας. Τα χαλίκια αντιπροσωπεύουν πράγματα λιγότερο σημαντικά και η άμμος τα ακόμα μικρότερης σημασίας. Αν γεμίσετε το βάζο πρώτα με άμμο, δεν θα υπάρχει χώρος για να βάλετε τα χαλίκια και τα μπαλάκια του τένις. Το ίδιο ισχύει και για τη ζωή σας. Αν ξοδέψετε το χρόνο και την ενέργεια σας σε μικρά πράγματα, δεν θα αφήσετε χώρο και δεν θα έχετε χρόνο και δύναμη για τα μεγαλύτερα και σημαντικότερα. Φροντίστε για τα μπαλάκια του τένις πρώτα, μετά για τα χαλικάκια και στο τέλος για την άμμο». Ένας φοιτητής σήκωσε το χέρι του και είπε:

-«Ξεχάσατε τον καφέ... Τι αντιπροσωπεύει;»

«Ο καφές αντιπροσωπεύει την ευχαρίστηση. Όσο γεμάτη κι αν είναι η ζωή σας, πάντα θα υπάρχει χώρος για ένα καφεδάκι με έναν φίλο», είπε ο καθηγητής χαμογελώντας. «Όταν στην καθημερινότητά σας συμβαίνει το ... αδιαχώρητο, θυμηθείτε το βάζο και τις δύο κούπες καφέ».

Μην ξεχνάτε πόσο σημαντικό και απαραίτητο είναι να βάζουμε προτεραιότητες, αλλά και πως και σε περιόδους μεγάλης πίεσης υπάρχει πάντα χώρος για ευχαρίστηση.

Υπάρχει χώρος για ωραίες στιγμές στη φυλακή και αν ναι, τις μοιράζεστε με τα παιδιά σας; Ή αν αναπολείτε ωραίες στιγμές με τα παιδιά σας;

⁶ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ.165.

Συνάντηση 6: Μη βίαιη επικοινωνία

Τα 4 βήματα της Μη Βίαιης Επικοινωνίας

1. **Παρατηρώ** (χωρίς να κρίνω, χωρίς να σχολιάζω, χωρίς να ερμηνεύω και να αξιολογώ)
2. **Αισθάνομαι** σε σχέση με αυτό που παρατηρώ (αναγνωρίζω το συναίσθημα που μου γεννιέται και για το οποίο δεν ευθύνεται κανείς άλλος παρά η δική μου ερμηνεία)
3. **Ανάγκες** (αξίες, επιθυμίες κτλ.) που δημιουργούνται από το συναίσθημά μου
4. **Αιτήματα**: συγκεκριμένες πράξεις που ζητάμε από τους άλλους για να εμπλουτιστεί η ζωή μας

4 στοιχεία που μας ενδιαφέρουν για τον συνομιλητή μας:

- Τι παρατηρεί: Ποια είναι τα δεδομένα που έχει από την παρατήρησή του;
- Τι μπορεί να αισθάνεται κάνοντας αυτή την παρατήρηση;
- Ποια ανάγκη μπορεί να χρειάζεται να καλύψει σε αυτή τη συνθήκη;
- Τι μπορεί να περιμένει σαν δράση από μένα ενεργητικά;

Τα ανείπωτα

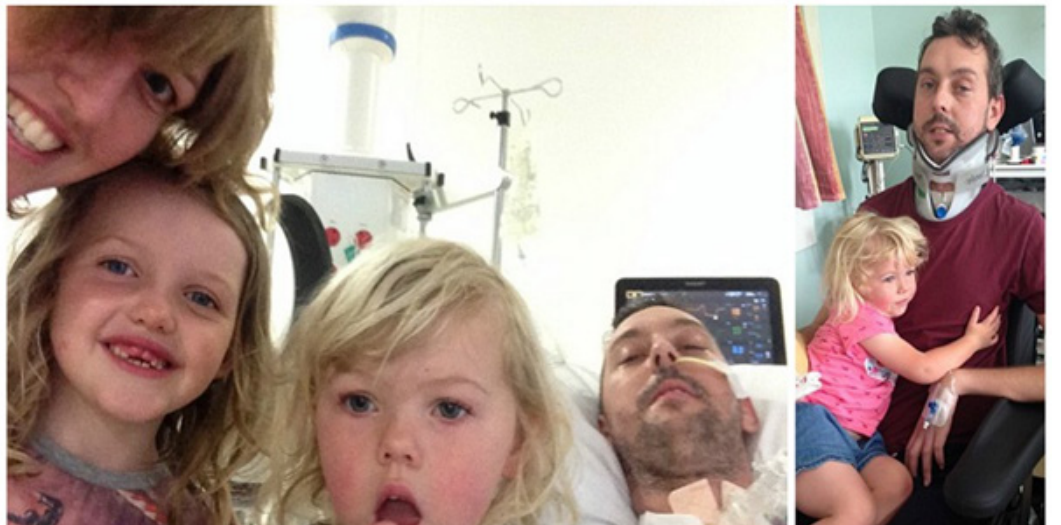


Τα ανομολόγητα, τα κοινωνικά μη αποδεκτά, αυτά που δεν είναι επιτρεπτό να ειπωθούν, αυτά που μπαίνουν κάτω από το χαλί, πληγώνουν την εμπιστοσύνη, και την αυτοπεποίθηση, αλλά και την προσωπικότητα των εμπλεκόμενων ατόμων.

Συνάντηση 7: Κύρος μέσω σχέσης - Μέρος Ι



13χρονος γιος παίζει μουσική για τον πατέρα του που νοσηλεύεται στην εντατική σε νοσοκομείο της Βαρκελώνης για περισσότερο από 2 μήνες



Βρετανός πατέρας 2 κοριτσιών, γλίστρησε στην πισίνα του ξενοδοχείου του στην Κύπρο το 2016 κι από τότε έμεινε παράλυτος από το λαιμό και κάτω.

Πατέρας επιβάλλεται
στο παιδί του με τη βία.





Ασυρματιστής Ναυτικός εργάζεται μακριά από την οικογένειά του, σε συνθήκη εγκλεισμού, για πολλούς συνεχόμενους μήνες.



Φωτογραφία από τον Α' παγκόσμιο πόλεμο, άγνωστου καλλιτέχνη

Ο Πατέρας σκοτώθηκε στον πόλεμο. Η στολή του είναι το μόνο που απομένει να θυμίζει την παρουσία του και γεμίζει περηφάνια την οικογένεια που την έχει.



Πατέρας που αδιαφορεί για την παρουσία του παιδιού του και συνεχίζει τη δραστηριότητά του, παραμελώντας την ανάγκη του παιδιού για ζεστά στεγνά ρούχα.

Ποιος από τους μπαμπάδες που φαίνονται στις φωτογραφίες πιστεύετε ότι έχει τη μικρότερη απόσταση στη σχέση με το παιδί του; Γιατί;

.....

.....

.....

.....

Κύρος είναι η δυνατότητα επιρροής που έχει κάποιος με βάση την αποδοχή που έχει από τους άλλους για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, τον τρόπο που συμπεριφέρεται, την αποτελεσματικότητά του. Το κύρος εκδηλώνεται με τη μορφή σεβασμού και εμπιστοσύνης.

Η αφήγηση της προσωπικής μας ιστορίας μπορεί να είναι περισσότερο παθητική, να μιλάει πιο πολύ για όσα μας έτυχαν, να έχει πολλά παράπονα για όσα δεν μπορέσαμε να κάνουμε, να μας παρουσιάζει ως θύματα της αδικίας και της ατυχίας. Αντίθετα μπορεί να ακούγεται στην ιστορία μας πιο πολύ η προσπάθεια που κάναμε για να ξεπεράσουμε την αδικία, να αλλάξουμε την τύχη μας, να πάρουμε ενεργητική θέση σε όσα συμβαίνουν και να έχουμε την ευθύνη για όσα κάναμε και παραλείψαμε. Η ενεργητική αφήγηση που δείχνει προσπάθεια ελέγχου των συνθηκών από εμάς, τονίζει τις δυνάμεις που έχουμε και όσα έχουμε καταφέρει, τονώνει το κύρος μας. Την αλήθεια μπορεί να την πει κάποιος με πολλούς τρόπους και να τονίσει διαφορετικά σημεία. Μπορεί να διαλέξει κανείς το ύφος που θα δώσει στην ιστορία του. Είναι σημαντικό όμως να λέει την αληθινή του ιστορία στα παιδιά του διαλέγοντας τα λόγια που θα χρησιμοποιήσει.



Τόσο Αγάπη όσο και Δύναμη

Γονείς **άγκυρες** που αφήνουν το παιδί να πλεύσει δεν το αφήνουν όμως να χαθεί στα ανοιχτά ή στην τρικυμία.

.... Η άγκυρα δεν κατευθύνει το καράβι.
Είναι εκεί για να το συγκρατήσει όταν το χρειαστεί...



Με ποια λόγια κλείνετε συνήθως την επικοινωνία με τα παιδιά σας, όποτε μιλάτε από το τηλέφωνο;

.....

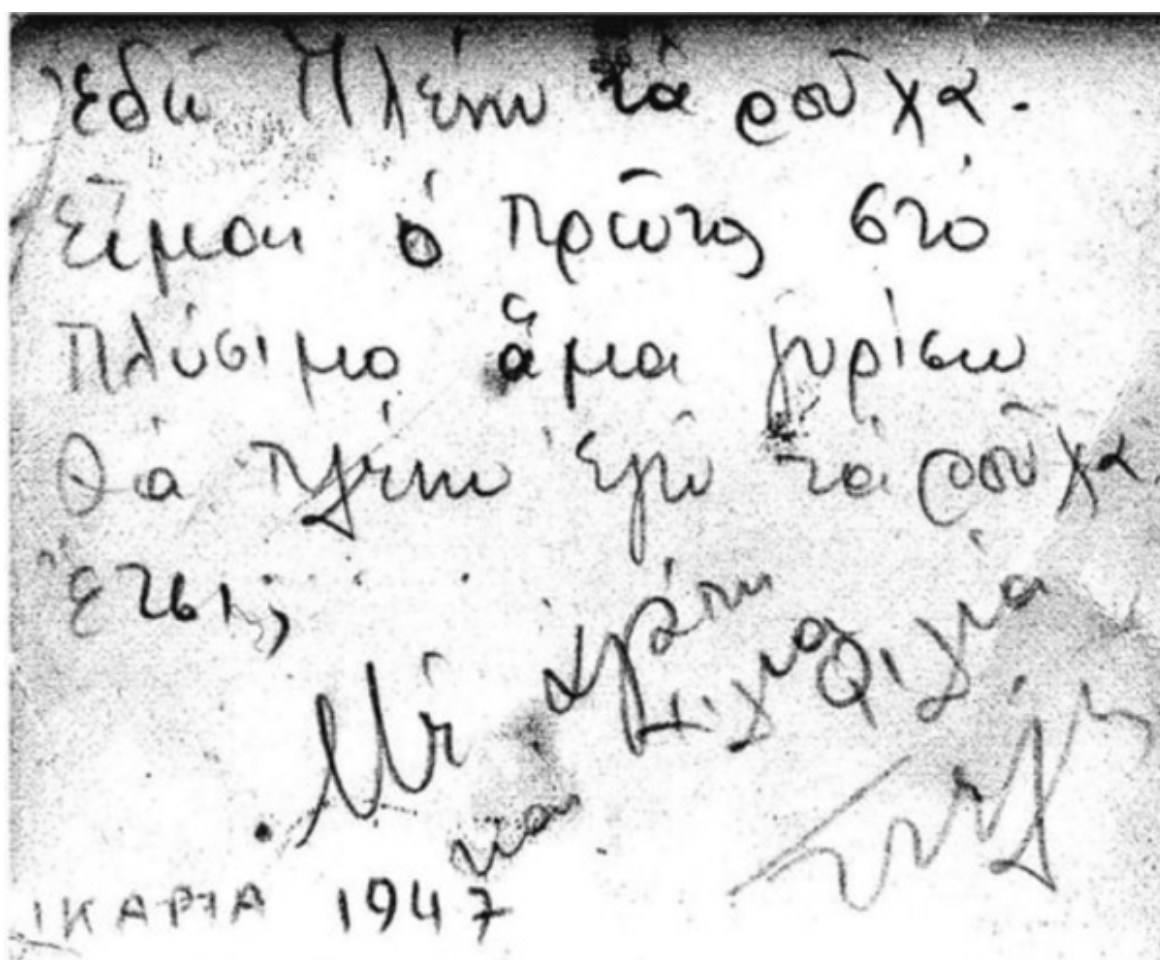
.....

.....

.....

.....

.....



Κρατούμενος του 1947 διατηρεί με γράμματα την επικοινωνία. Διαλέγει να αφηγηθεί μια καθησυχαστική δραστηριότητά του, που του δίνει έναν ρόλο, ανάμεσα στους άλλους κι έτσι μπορούν να τον φαντάζονται οι δικοί του. Στέλνει αγάπη και 1000 φιλιά. Μέχρι το επόμενο γράμμα του αυτό μπορεί να γίνει μια ευχάριστη αφήγηση στο τραπέζι στο μεσημεριανό, ή βραδινή ιστορία το βράδυ στο κρεβάτι, ή τα νέα του κρατούμενου στη μάνα του από τη νύφη της.

Συνάντηση 8: Κύρος μέσω σχέσης - Μέρος II

Η αγάπη ΚΑΙ η δύναμη μπορούν να υπάρχουν μαζί στη σχέση πατέρα - παιδιών.

Αγαπώ το παιδί μου δεν σημαίνει ότι του κάνω όλα τα χατίρια, ότι του δίνω ό,τι θέλει και το αφήνω να κάνει ότι θέλει.

Έχω τη δύναμη να κρατήσω το τιμόνι σε αυτή τη σχέση πατέρα - παιδιού και να του δείξω τον δρόμο που νομίζω καλύτερο, μέχρι να μεγαλώσει και να αποφασίζει μόνο του για τη ζωή του. Η δύναμή μου είναι ότι ξέρω ότι κάποιες ερωτήσεις του δεν μπορώ να τις απαντήσω. Έχω τη δύναμη να παραδέχομαι το λάθος μου και να ζητάω συγνώμη. Έχω τη δύναμη να ζητάω βοήθεια όταν τη χρειαστώ. Τη δύναμη αυτή μου τη δίνουν οι άνθρωποι που είναι δίπλα μου, η γυναίκα μου, οι συγγενείς, οι φίλοι, οι άλλοι γονείς. Η δύναμή μου είναι η υπομονή μου. Επιμένω, χωρίς να πιέζω. Είμαι σταθερός στο χρόνο σε αυτά που θεωρώ σημαντικά. Η δύναμή μου είναι η καλή σχέση με το παιδί μου. Η εμπιστοσύνη που μου δείχνει γιατί ξέρει ότι το υπολογίζω. Ακόμα κι όταν θέλω να βάλω όρια το ακούω και το υπολογίζω. Η δύναμή μου είναι ότι ξέρω πως αν δεν βάλουμε μαζί τα όρια, τότε θα πρέπει να πιέζω συνέχεια για να τα ακολουθήσει το παιδί, θα προσπαθεί να βρει τρόπο να ξεφύγει και θα έχουμε γκρίνια συνέχεια. Άσχημη συμπεριφορά από το παιδί και ακόμα περισσότερη πίεση από μένα. Τα πράγματα μπορεί να γίνουν πολύ άσχημα και χωρίς αποτέλεσμα.

Συνάντηση 9: Κύρος μέσω σχέσης - Μέρος III

Κάποιοι γονείς πιστεύουν ότι όταν το παιδί φέρεται άσχημα, τότε θα πρέπει να πάρει ένα καλό μάθημα ώστε να μην το ξανακάνει: ότι πρέπει να το απειλήσουμε, να το φορτώσουμε με ντροπή κι ενοχές, αν χρειάζεται ακόμα και να το τιμωρήσουμε, με τρόπο που να μην ξεχάσει το τι συνέβη. (ερώτηση 1: Είστε ένας από αυτούς που το πιστεύουν ότι η τιμωρία αποτρέπει κάποιον από το να ξανακάνει κάτι "κακό";)

Οι γονείς αυτοί ανησυχούν ότι, όταν γίνει κάτι κακό, δεν ξεγίνεται, επειδή το ποτήρι δεν ξανακολλάει. Επειδή εκείνος που έκανε κάτι κακό, είναι "κακός". Ακόμα κι αν ζητήσει συγνώμη, ακόμα κι αν προσπαθήσει πάρα πολύ, θα συνεχίσει να κουβαλά την ντροπή και την ενοχή για το ποτήρι που έσπασε, για το λάθος που έκανε. Η συγνώμη δεν είναι αρκετή.

Η μεταφορά για το σπασμένο γυαλί υπάρχει λίγο-πολύ μέσα σε όλους μας. Πολλοί έτσι μάθαμε από τους γονείς μας. Έχει γίνει μέρος της προσωπικής μας ιστορίας. Όλοι μας σαν παιδιά είχαμε σπάσει ένα ποτήρι, το λιγότερο, και πήραμε το πικρό μάθημα ότι δεν ξανακολλάει. Όλοι κουβαλάμε ντροπή κι ενοχές σαν σπασμένα γυαλιά μέσα στην τσέπη μας και δεν ξέρουμε τι να τα κάνουμε. Θα θέλαμε τα παιδιά μας να μεγαλώνουν με τον ίδιον τρόπο; (Ερώτηση 2: Υπάρχει άλλος τρόπος άραγε; Τι σκέφτεστε;)

Υπάρχει μια άλλη δυνατότητα: ότι αν σπάσει το γυαλί μπορούμε να το ξανακολλήσουμε και να γίνει πιο γερό από πριν. Στην Ιαπωνική τέχνη Κιντσούκι (Kintsugi) κολλάνε τα σπασμένα κομμάτια και πάνω στις ρωγμές χύνουν λιωμένο χρυσό. Η φιλοσοφία τους θέλει να είναι ξεχωριστό και πολύτιμο ότι έχει υποστεί φθορά και συνεχίζει να αντέχει στο χρόνο.



Έχουμε λοιπόν την επιλογή, αν το παιδί έχει κάνει κάτι άσχημο, να το βοηθήσουμε να ξανακολλήσει το γυαλί. Όχι σαν τιμωρία, δεν χρειάζεται να ασκήσουμε πίεση. Αρκεί να μιλήσουμε στο παιδί για τη βεβαιότητά μας ότι μπορεί να τα καταφέρει να αποκαταστήσει το κακό που έκανε. Να συζητήσουμε μαζί του για τη σημασία και τον τρόπο της συμφιλίωσης. Να προτείνουμε να βοηθήσουμε κι εμείς μαζί, επειδή μας αφορά σαν οικογένεια. Και να εκφράσουμε τη ζεστασιά και το σεβασμό μας για όσες προσπάθειες μπορεί να κάνει ώστε να ξαναφτιάξει ό,τι χάλασε. Μπορεί για παράδειγμα να κάνει μια ζωγραφιά, μια χειροτεχνία ή να γράψει ένα γράμμα σαν μια προσπάθεια να απολογηθεί. Ή να αναλάβει ένα ρόλο ευθύνης στο σπίτι ή στο σχολείο που θα φροντίσει να κάνει κάτι ενεργητικά ώστε να αποκαταστήσει τη ζημιά που έκανε.

(Ερώτηση 3: Τι είναι λοιπόν η συμφιλίωση; Το στέκομαι δίπλα σου ακόμα και όταν έχεις κάνει το λάθος και σε βοηθάω ενεργητικά να επανορθώσεις, μπορούν να το κάνουν με την επικοινωνία που διατηρούν με τα παιδιά τους;)

Όλο αυτό μπορεί να πάρει χρόνο, χρειάζεται υπομονή, επειδή, αν γίνει βιαστικά, δεν θα έχει ξεχωριστή σημασία. Είναι λίγο σαν να ταιριάζεις τα σπασμένα κομμάτια και να στάζεις χρυσάφι πάνω στις ρωγμές. Θέλει χρόνο, θέλει προσοχή κι επιμονή, ώστε να γίνει σωστά. Μέσα από την επανόρθωση και τη συμφιλίωση το παιδί θα ανακαλύψει ότι οι ανθρώπινες σχέσεις μπορεί να ραγίζουν, να γίνονται κομμάτια, αλλά μπορεί να ξανακολλήσουν. Ότι μια παρεξήγηση, ένας καβγάς, δε σημαίνει απαραίτητα ότι όλα τελείωσαν, αλλά μπορεί να οδηγήσουν σε μια καινούρια αρχή. Ότι ένα λάθος δεν είναι ανεπανόρθωτο κακό. Μπορεί να διορθωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε όλοι να το αναγνωρίσουν και να το εκτιμήσουν. Κι ότι για να μάθεις να ξεχωρίζεις το σωστό, χρειάζεται πρώτα να κάνεις αρκετά λάθη.

(Ερώτηση 4: μια τέτοια στάση από την πλευρά του πατέρα, πώς μπορεί να επηρεάσει τη σχέση του με τα παιδιά του;)

Εσείς, πώς θα θέλατε να μεγαλώνουν τα παιδιά σας; Να μαζεύουν και να κουβαλάνε σπασμένα γυαλιά ή να ξανακολλάνε ένα ένα τα σπασμένα κομμάτια;

(Ερώτηση 5: πώς μπορεί να επηρεάζεται η μητέρα των παιδιών αν ο πατέρας τους σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο και τα ενθαρρύνει να προσπαθούν να φτιάχνουν τα πράγματα όταν κάνουν λάθη και να διορθώνουν τις σχέσεις;)



Τι είδος σχέσης θέλετε να έχετε με τον γιο σας;

Τι είδος σχέσης θέλετε να έχετε με την κόρη σας;

- ▷ Σας έχει συμβεί να έκαναν κάτι τα παιδιά σας που άξιζε να μπουν τιμωρία, αλλά την αποφύγατε; Πείτε μας την ιστορία...
- ▷ Αν έχει μπλεξίματα για κάτι που έκανε, τώρα όμως αναζητά λύση, θα ακούγατε με υπομονή και προσοχή ώστε να βοηθήσετε δίνοντας την καλύτερη συμβουλή σας;

- ▷ Αν έχει άσχημη συμπεριφορά στο σπίτι, θα αναζητούσατε μαζί, τι μπορεί να αλλάξει για να αλλάξει κι αυτή η συμπεριφορά;
- ▷ Αν χτύπησε άλλο παιδάκι θα του δίνετε τη λύση να ζητήσει συγνώμη και με μια τρυφερή κίνηση που θα σκεφτείτε μαζί, να το ξαναπλησιάσει;
- ▷ Αν έσπαξε το βάζο με το μέλι, θα βοηθούσατε στην προσπάθειά του να μαζέψει τα γυαλιά και θα πηγαίνατε μαζί στο 24ώρο mini market, ώστε να μη στεναχωρηθεί η μαμά που συνηθίζει να βάζει μέλι στο βραδινό της τσάι;

Γράψτε ένα παράδειγμα από τα δικά σας παιδιά, που μπορεί και να άξιζε μικρή τιμωρία, αλλά θα προτιμούσατε να επιδιώξετε επανόρθωση και συμφιλίωση.

.....

.....

.....

.....

Γράψτε ένα παράδειγμα όπου για δικό σας λάθος, εσείς ο ίδιος, έχετε πετύχει την επανόρθωση και τη συμφιλίωση:

.....

.....

.....

.....

Συνάντηση 10: Βάζοντας όρια

Τα παιδιά δέχονται πιο εύκολα τα όρια όταν τα έχουν συζητήσει μαζί με τους γονείς τους γιατί:

- Είναι σημαντικό να καταλάβουν γιατί χρειάζονται.
- Βοηθάει να ξέρουν ότι είναι σημαντικά για τους γονείς και θα προσέχουν να τα ακολουθούν τα παιδιά τους.

Η σταθερότητα των γονιών που προσπαθούν να κρατάνε το όριο, είναι ένα μήνυμα για τα παιδιά, ότι αυτό το όριο έχει σημασία και πρέπει να το προσέχουν.

Είναι σημαντικό να κουβεντιάζουμε με τα παιδιά πριν μπει ένα όριο, γιατί είναι καλό να ακουστούν οι ανάγκες που έχουν και που φοβούνται ότι δεν θα ικανοποιηθούν και να προσπαθούμε να αποφασίσουμε μαζί τους.

Χρειάζεται να καταλάβουν ότι ενδιαφερόμαστε να βρεθεί κάποια λύση για να ικανοποιηθεί και η δική τους ανάγκη, έστω και λίγο. Τότε θα καταλήξουμε σε μια συμφωνία μαζί για το όριο και τα παιδιά το σέβονται καλύτερα.

Είναι πια μια δική τους απόφαση κι όχι κάτι που προσπαθούμε να τα πιέσουμε να το ακολουθήσουν.

Στην πραγματικότητα δεν μπορούμε να επιβάλλουμε ..σε κανέναν τα όρια που βάζουμε παρά μόνον με τη βία.

Για να αποφύγουμε τη βία, χρειάζεται να συμφωνήσουμε μαζί, γονείς και παιδιά και να ικανοποιούνται και τα δύο μέρη από αυτή τη συμφωνία. Πχ. Διαβάζουν τα παιδιά γιατί χρειάζεται και θα μείνουν μέχρι λίγο πιο αργά με τους φίλους τους, γιατί έχουν την ανάγκη να τους δουν.

Τα όρια τα αποφασίζουμε και τα συμφωνούμε με το παιδί, πριν τα χρειαστούμε. Εκείνη τη στιγμή που χρειάζονται, αν δεν τα έχουμε από πριν συμφωνήσει, θα είναι πιο δύσκολο να τα ακολουθήσει το παιδί. Αν προσπαθήσουμε να τα επιβάλουμε, θα προσπαθήσει να τα αποφύγει και θα έχουμε πίεση και γκρίνια...

- ◊ Όταν πλησιάζει να φτάσει κάτι στο όριο βοηθάει να το θυμίζουμε στο παιδί για να προετοιμάζεται.
- ◊ Αυτό δείχνει και τη σημασία που έχει για το γονιό να κρατηθεί το όριο.
- ◊ Το παιδί καταλαβαίνει ότι ο γονιός του το θυμάται και θέλει να κρατηθεί η συμφωνία.



Στην πραγματικότητα, μόνο στον εαυτό μας μπορούμε να έχουμε τον έλεγχο των πράξεών μας. Άρα μόνο από τον εαυτό μας μπορούμε να περιμένουμε να τηρήσει το όριο. Για να το τηρήσουν και τα παιδιά χρειάζεται να θέλουν κι εκείνα.

Πείτε στα παιδιά σας πόσο σας δίνει χαρά όταν ακολουθείτε τα όρια που έχετε συμφωνήσει. Αν ξέρουν ότι μετράει για εσάς, θα το προσπαθούν περισσότερο.

Τα όρια βοηθάνε τα παιδιά να μένουν ασφαλή, να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και να νιώθουν ότι οι γονείς τους τα φροντίζουν. Αυτά τα όρια θα σεβαστούν τα παιδιά μετά από πολλές προσπάθειες και σταθερή παρουσία του γονιού δίπλα τους, όχι για να τιμωρήσει, αλλά για να υποστηρίξει την καλή προσπάθεια με την καλή του την κουβέντα!

Συνάντηση 11: Διαχειριζόμενος την απώλεια, την απόσταση & την αλλαγή

Ιστορία - Ο αετός⁷



Ο Αετός είναι ο μακροβιότερος από τα Αρπακτικά πτηνά. Μπορεί να ζήσει μέχρι 70 χρόνια! Αλλά για να φτάσει σε αυτή την ηλικία πρέπει στα 40 του να πάρει μια σκληρή απόφαση. Τα μακριά και ευέλικτα νύχια του δεν μπορούν πλέον να αρπάξουν τη λεία του για να τραφεί. Το μακρύ και κοφτερό ράμφος του γίνεται πολύ κυρτό. Τα υπερήλικα και βαριά φτερά του, που οφείλονται στα πυκνά πούπουλα, κολλάνε στο στήθος του και τον δυσκολεύουν στο πέταγμα. Του μένουν λοιπόν δύο επιλογές: να πεθάνει ή να περάσει μια επώδυνη διαδικασία αλλαγής που διαρκεί 150 μέρες.

Η διαδικασία απαιτεί να πετάξει στην κορυφή ενός βουνού και να παραμείνει στη φωλιά του. Εκεί ο Αετός χτυπάει το ράμφος του σε ένα βράχο μέχρι να το αποκόψει. Αφού το αποκόψει, θα περιμένει να φυτρώσει καινούργιο και έπειτα θα αποκόψει τα νύχια του. Αφού φυτρώσουν τα καινούργια του νύχια, αρχίζει να μαδάει τα γερασμένα του φτερά. Μετά από πέντε μήνες, ο Αετός πραγματοποιεί τη διάσημη πτήση της Αναγέννησής του και ζει ακόμη 30 χρόνια! Αλλά για να το κάνει αυτό, πρέπει να απαλλάξει τον εαυτό του από τα φορτία του παρελθόντος.

Μηνύματα:

- Για να επιβιώσουμε και να αξιοποιήσουμε το παρόν, πρέπει να απαλλαγούμε από φορτία του παρελθόντος.
- Για να έρθει το καινούργιο στη ζωή μας, πρέπει να του κάνουμε χώρο πετώντας το παλιό.
- Στη διαδικασία αλλαγής αποχαιρετάμε πράγματα του παρελθόντος.

⁷ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ. 128.

Ιστορία - Ο αγώνας των βατράχων⁸



Κάποτε έγινε ένας αγώνας βατράχων με στόχο να ανέβουν στην ψηλότερη κορυφή ενός πύργου. Πολλοί άνθρωποι μαζεύτηκαν να τους παρακολουθήσουν. Και ο αγώνας άρχισε. Ο κόσμος όμως δεν πίστευε ότι ήταν εφικτό να ανέβουν οι βάτραχοι στην κορυφή του πύργου και το μόνο που άκουγες ήταν: "Τι κόπος! Ποτέ δεν θα τα καταφέρουν..." Οι βάτραχοι άρχισαν να αμφιβállουν για τους εαυτούς τους. Ο κόσμος συνέχιζε: "Τι κόπος! Ποτέ δεν θα τα καταφέρουν..." Και οι βάτραχοι, ο ένας μετά τον άλλο, παραδέχονταν την ήττα τους, εκτός από έναν, που συνέχιζε να σκαρφαλώνει. Στο τέλος μόνο αυτός, και μετά από μεγάλη προσπάθεια, κατόρθωσε να φτάσει στην κορυφή. Ένας από τους χαμένους βάτραχους, είχε μεγάλη περιέργεια να μάθει πως τα κατάφερε κι έφτασε στην κορυφή. Όταν πλησίασε να τον ρωτήσει, αντιλήφθηκε ότι ο νικητής βάτραχος ήταν κουφός. Έτσι κατάλαβε ότι δεν πρέπει να ακούς όσους σου λένε ότι δεν μπορείς να πετύχεις τους στόχους σου.

Μήνυμα:

- Για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους και τα όνειρα μας, χρειάζεται να κλείνουμε τα αυτιά μας σ'αυτούς που μας αποθαρρύνουν ή είναι αρνητικοί απέναντι μας.

⁸ Φιλίππου & Καραντάνα, (2010), σελ. 128

Δραστηριότητα 5

Σου γράφω ένα γράμμα...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Συνάντηση 12: Κλείσιμο, Αναστοχασμός, Παραγωγή Υλικού

Σημειώσεις γονέα

[illegible]

Υπόμνημα

1η Ιούνη - Παγκόσμια Ημέρα Γονέων και ο ΟΗΕ⁹ τιμά όλους τους γονείς αυτού του κόσμου!



Η ημέρα αυτή μας θυμίζει πως «Το παιδί έχει ανάγκη, για την πλήρη και αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητάς του από αγάπη και κατανόηση. Θα μεγαλώνει, όπου είναι δυνατόν, με την ευθύνη και την φροντίδα των γονέων του και πάντοτε σε μία ατμόσφαιρα στοργής και ηθικής και υλικής ασφάλειας.» 6η Αρχή της Διακήρυξης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

Ειδική αναφορά αξίζει να κάνουμε στους γονείς που είναι μόνοι σε αυτό το μεγάλο, που περνάνε από πολέμους, μεταναστεύσεις, οικονομικές δυσκολίες, πανδημίες και σε εσάς που είστε μακριά από τα παιδιά σας, αλλά προσπαθείτε να κάνετε ό,τι καλύτερο για αυτά. Να θυμάστε πως εσείς επιλέγετε στην καθημερινότητά σας τι είδους γονιός θέλετε να είστε (και στις δύσκολες και στις εύκολες μέρες που περνούν).

9 Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών - Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (Ο.Η.Ε.) ή Ηνωμένα Έθνη (Η.Ε.) είναι ένας διεθνής οργανισμός παγκόσμιας εμβέλειας μεταξύ των κρατών του κόσμου του οποίου ο σκοπός είναι η διατήρηση της διεθνούς ειρήνης και ασφάλειας, η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων μεταξύ των εθνών, η επίτευξη διεθνούς συνεργασίας για την επίλυση διεθνών προβλημάτων, και το κέντρο εναρμόνισης των ενεργειών των εθνών για την επίτευξη κοινών σκοπών.[1] Είναι ο μεγαλύτερος διεθνής οργανισμός στον κόσμο.[2] Η έδρα του ΟΗΕ βρίσκεται στην πόλη της Νέας Υόρκης και έχει άλλα κεντρικά γραφεία στη Γενεύη, στο Ναϊρόμπι, στη Βιέννη και στη Χάγη (έδρα του Διεθνούς Δικαστηρίου).

Ημέρα του Πατέρα



Γιορτή του πατέρα ή ημέρα του πατέρα ονομάζεται η ετήσια κινητή εορτή προς τιμήν του πατέρα, των πατρικών δεσμών και γενικά της επιρροής των πατέρων στην κοινωνία. Στην Ελλάδα γιορτάζεται κάθε χρόνο την τρίτη Κυριακή του Ιουνίου, ενώ σε άλλες χώρες η ημερομηνία μπορεί να διαφέρει.

Γκαμπριέλ Αρέστι, Το σπίτι του πατέρα μου

Θα υπερασπιστώ
το σπίτι του πατέρα μου
Ενάντια στους λύκους,
ενάντια στην ξηρασία,
ενάντια στην τοκογλυφία,
ενάντια στη δικαιοσύνη,
θα υπερασπιστώ το σπίτι του πατέρα μου.
Θα χάσω
τα ζωντανά,
τα περιβόλια,
τα πευκοδάση·
θα χάσω
τους τόκους,
τα εισοδήματα,
τα μερίσματα,
αλλά θα υπερασπιστώ το σπίτι του πατέρα μου.
Τα όπλα θα μου αφαιρέσουν,
και με γυμνά τα χέρια θα υπερασπιστώ
το σπίτι του πατέρα μου·
τα χέρια θα μου κόψουν,
και με τα μπράτσα μου θα υπερασπιστώ
το σπίτι του πατέρα μου·
χωρίς μπράτσα,
χωρίς ώμους,
χωρίς στήθος
θα με αφήσουν,
και με την ψυχή μου θα υπερασπιστώ
το σπίτι του πατέρα μου.
Θα πεθάνω,
η ψυχή μου θα χαθεί,
η φάρα μου θα χαθεί,
αλλά το σπίτι του πατέρα μου
θα μείνει
όρθιο.

Ημέρα της Μητέρας



Η **γιορτή της μητέρας** ή **ημέρα της μητέρας** είναι εορτή προς τιμήν της μητέρας και της μητρότητας. Στην Ελλάδα και σε πολλές άλλες χώρες, γιορτάζεται την δεύτερη Κυριακή του μήνα Μάη.

15 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα της Οικογένειας



Καθιερώθηκε από τον ΟΗΕ το 1993 με στόχο για να προβάλλει τη σπουδαιότητα της οικογένειας που αποτελεί τον σημαντικότερο πυρήνα της κοινωνίας. Η ημέρα αυτή έχει σκοπό να ευαισθητοποιήσει τη διεθνή κοινότητα και να αναδείξει κοινωνικά, δημογραφικά και οικονομικά θέματα που επηρεάζουν την οικογένεια.

Αυτή την ημέρα, ο καθένας μας γιορτάζει αυτό που νιώθει οικογένεια του και μπορεί να μην είναι μια συνηθισμένη οικογένεια ή μπορεί και σε αυτό να βάζει και την ευρύτερη οικογένεια, δηλαδή τους ανθρώπους που τη στηρίζουν, όπως οι παππούδες, οι γιαγιάδες, οι θείοι/θείες κλπ.

Βιβλιογραφία

McGoldrick, M. (2002), Ανοίγοντας τα παλιά σεντούκια, Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων.

Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π. (2010). Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις. Για εμπύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης. Εκδόσεις Καστανιώτη.



A National Network of Schools for Parents in Prison
Enhancing Responsive Father Parenting