

ΣΑΡΑ ΟΚΓΟΥΕΛ-ΣΜΙΘ



# ΑΝΑΜΕΣΑ

ΣΤΑ ΟΚΤΩ ΚΑΙ ΤΑ ΔΕΚΑΤΡΙΑ



*Ένας πολιτικός οδηγός για*

ΓΟΝΕΙΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Εισαγωγή

## Η γέφυρα ανάμεσα σε δύο κόσμους

«Ήμασταν ακόμη παιδιά, κι ας θαρρούσαμε πως δεν ήμασταν. Ήμασταν σ' εκείνο το ενδιάμεσο μέρος, το λυκόφως ανάμεσα στα παιδιάστικα πράγματα και τα πράγματα των μεγάλων».

*Χαμένο Αγόρι: Η αληθινή ιστορία του Κάπτεν Χουκ*

CHRISTINA HENRY

Ο καιρός περνάει εν ριπή οφθαλμού. Μοιάζει να ήταν μόλις χτες όταν απόθεσαν στην αγκαλιά σας εκείνο το ζεστό φασκιωμένο πλασματάκι που νιαούριζε· τα μάτια του καρφώθηκαν στα δικά σας με όλη την ένταση και τη σοφία μιας παλιάς ψυχής που είχε ξαναζήσει πολλές φορές, αλλά τώρα βρισκόταν μέσα σε ένα μικροσκοπικό σωματάκι, τόσο εύθραυστο και νέο. Έπειτα από πολλές άγρυπνες νύχτες και εξαντλητικές ημέρες, μάθατε σιγά σιγά ο ένας τον άλλο. Ο κόσμος σας και οι προτεραιότητές σας άλλαξαν και αποκτήσατε βαθμιαία μια νέα ταυτότητα, επικεντρωμένη στο παιδί σας. Ένα παιδί που η ζωή του περι-

στρεφόταν γύρω σας σαν δορυφόρος γύρω από πλανήτη και η συνεχής έλξη της βαρύτητας σας κρατούσε δεμένους σαν να ήσασταν ένα. Η εξάρτησή του από σας μερικές φορές ήταν δυσβάσταχτη και εξουθενωτική και υπήρχαν μέρες (και πολλές νύχτες) που νοσταλγούσατε και λαχταρούσατε το ανέμελο παρελθόν σας. Πόσο υπέροχο θα ήταν αν μπορούσατε να κοιμηθείτε χωρίς μικρούτσικα ποδαράκια να σας γαργαλούν τη μύτη, να πάτε στο μπάνιο χωρίς παρέα ή να φάτε με την ησυχία σας.

Και καθώς οι εβδομάδες έγιναν μήνες και οι μήνες χρόνια, τα γλυκά, πολυάσχολα, χαρούμενα και μερικές φορές κλειστοφοβικά χρόνια της νηπιακής ηλικίας, τότε που ένα μικρό χεράκι πασαλειμμένο με κάτι που κολλούσε αναζητούσε διαρκώς το δικό σας, τα διαδέχτηκε η πρώτη σχολική ηλικία – μια εποχή γεμάτη χρυσόσκονη, χειροτεχνίες, τα πρώτα βιβλία ανάγνωσης και παρακάλια για άλλο ένα παραμύθι πριν από τον βραδινό ύπνο. Και μετά, μπαμ! Πριν προλάβετε να πάρετε ανάσα, βλέπετε για λίγο το παιδί σας όπως θα είναι, πολύ σύντομα, στην εφηβεία του. Παρατηρείτε πώς σφίγγει το σαγόνι του όταν πεισμώνει, πώς περιεργάζεται κοιτώντας κάτω από εκείνες τις απίστευτα μακριές βλεφαρίδες, πώς ρίχνει πίσω το κεφάλι όταν γελάει. Και ξαφνικά συνειδητοποιείτε ότι δεν είναι πια μωρό. Το παιδί σας μεγαλώνει γρήγορα. Αλλά δεν ανήκει ακόμη στον κόσμο των μεγάλων.

Η ζωή τώρα είναι παράξενα μοιρασμένη ανάμεσα στη μεγάλη και τη μικρή φάση της άσκησης του γονικού σας ρόλου. Ο πρώτος από αυτούς τους δύο δικής μου επινόησης όρους σημαίνει την ανατροφή ωριμότερων και σωματικά μεγαλύτερων παιδιών με πιο πολύπλοκα προβλήματα και συναισθηματικές ανάγκες και ο δεύτερος την

ανατροφή μικρών παιδιών με σωματικά εξουθενωτικές αλλά σχετικά απλές ανάγκες. Αυτός είναι ο ενδιάμεσος κόσμος. Η γέφυρα ανάμεσα σε δύο κόσμους. Το παιδί σας δεν έχει μπει ακόμη στην εφηβεία, αλλά ούτε εντελώς παιδί είναι πια. Τα ενδιάμεσα χρόνια είναι γλυκόπικρα, καθώς περιλαμβάνουν την απώλεια της πρώτης παιδικής ηλικίας και παράλληλα την υπόσχεση ενός φωτεινού και ανοιχτού μέλλοντος. Το παιδί θλίβεται που χάνει τη βρεφική του ηλικία, ενώ ταυτόχρονα είναι ενθουσιασμένο με τη συναρπαστική προοπτική της επικείμενης ανεξαρτησίας του. Η εποχή αυτή μπορεί να είναι μπερδεμένη και να προκαλεί σύγχυση όχι μόνο στο παιδί σας, αλλά και σ' εσάς.

Αυτά τα ενδιάμεσα (in-between ή απλώς tween, όπως είναι ο νέος όρος) χρόνια είναι μια μοναδική περίοδος ανάπτυξης που συχνά παραβλέπεται. Υπάρχουν άφθονες συμβουλές για γονείς από κάθε λογής πηγές για τα πρώτα πέντε χρόνια του παιδιού, την αρχή της παιδικής ηλικίας θα λέγαμε, αλλά όλο και λιγότερες όταν πρόκειται για την εποχή που το παιδί ξεκινάει το σχολείο. Είναι αλήθεια ότι, μόλις το συνηθίσει, συχνά περνάτε δύο τρία ήρεμα χρόνια ως γονείς, έχοντας αφήσει πίσω σας την κούραση και τις προκλήσεις της νηπιακής ηλικίας, ενώ τα δύσκολα χρόνια της εφηβείας αργούν ακόμη. Παρότι οι ηλικίες των πέντε έως επτά ετών μπορεί να σας κάνουν να επαναπαυτείτε σε μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας, σύντομα γίνεται εμφανές ότι νέες προκλήσεις αρχίζουν να εμφανίζονται γύρω στην ηλικία των οκτώ ετών, καθώς ο εξωτερικός κόσμος επηρεάζει ολοένα και πιο πολύ τα παιδιά, τη συμπεριφορά και τις σχέσεις τους με τους άλλους και με τον εαυτό τους. Τότε είναι που οι

γονείς συχνά έχουν ανάγκη από βοήθεια και συμβουλές, καθώς αγωνίζονται να καταλάβουν τα παιδιά τους. Ένα δύο χρόνια αργότερα, όταν η ηλικία του παιδιού φτάνει πλέον σε διψήφιο αριθμό, τα πράγματα αλλάζουν και πάλι όταν ξεκινάει πραγματικά η εποχή της ήβης, με όλα τα συναισθηματικά και τα σωματικά προβλήματα που τη συνοδεύουν. Μόλις προχωρήσει η ήβη και το παιδί είναι πλέον στο κατώφλι της εφηβείας, οι προκλήσεις για τους γονείς αλλάζουν για άλλη μία φορά, με μια νέα αναζήτηση ανεξαρτησίας, αλλαγή του σχολικού περιβάλλοντος, φιλίες και αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους, που γεννούν νέες ανησυχίες.

Η προεφηβεία τελειώνει στην ηλικία των δεκατριών ετών, όταν το παιδί περνάει επίσημα στην εφηβεία, οπότε αυξάνονται και πάλι οι συμβουλές και η βοήθεια προς τους γονείς. Παρά την αλλαγή της ηλικιακής δημογραφικής ετικέτας του παιδιού σας στα δέκατα τρίτα γενέθλιά του, δεν επέρχονται πολλές συναισθηματικές ή σωματικές αλλαγές τουλάχιστον τα πρώτα δύο χρόνια της εφηβείας (κάτι που θα δούμε λεπτομερέστερα στο Κεφάλαιο 1). Πέρα από την ηλικιακή ετικέτα, θα μπορούσατε να ισχυριστείτε ότι υπάρχουν ελάχιστες διαφορές ανάμεσα στο τέλος της προεφηβείας και την αρχή της εφηβείας.

Τα μεσαία χρόνια της παιδικής ηλικίας τείνουν να παραβλέπονται εντελώς, σαν να υπάρχει μια μαύρη τρύπα πληροφοριών μέχρι τα χρόνια της εφηβείας (από τα δεκατρία και μετά) ή τα τελευταία χρόνια της παιδικής ηλικίας. Όταν έγινα για πρώτη φορά γονιός, συχνά αναρωτιόμουν αν οι άνθρωποι πίστευαν ότι αυτά τα ενδιάμεσα χρόνια –ανάμεσα στα οκτώ και τα δεκατρία– ήταν ασήμαντα και αδιάφορα. Μήπως η απουσία συμβουλών

ειδικά γι' αυτή την ηλικία σήμαινε ότι δεν συμβαίνει τίποτε αξιόλογο αυτά τα χρόνια;

Το αντίθετο. Τα χρόνια της προεφηβείας είναι μία από τις πιο δραστήριες αναπτυξιακά περιόδους και συχνά από τις πιο απαιτητικές για τους γονείς. Ένα παιδί προεφηβικής ηλικίας πολλές φορές κάνει τους γονείς να νιώθουν ξανά άπειροι και πελαγωμένοι. Το παιδί που ξέρατε τόσο καλά μοιάζει να αλλάζει τόσο γρήγορα και η συμπεριφορά του παρουσιάζει σχεδόν καθημερινά διακυμάνσεις. Αυτή η μεσαία περίοδος της παιδικής ηλικίας μπορεί να αποδειχτεί δύσκολη τόσο για τους γονείς όσο και για το παιδί. Νέες συμπεριφορές κάνουν την εμφάνισή τους, προκαλώντας σας το ίδιο άγχος και την ίδια σύγχυση που νιώθατε όταν πρωτογίνατε γονείς, μόνο που τώρα δεν έχετε τη στήριξη που είχατε στη διάρκεια της βρεφικής και νηπιακής ηλικίας του παιδιού. Παρότι αυτή τη μεταβατική φάση την περάσαμε όλοι μας, ίσως είναι δύσκολο να την ξαναφέρουμε στη μνήμη μας και ακόμα πιο δύσκολο να θυμηθούμε πληροφορίες που μπορεί να μάθαμε στα μαθήματα βιολογίας στο σχολείο πριν από πολλά χρόνια.

Παρά τις νέες αυτές προκλήσεις και αλλαγές, υπάρχουν ελάχιστες διαθέσιμες πληροφορίες για να σας βοηθήσουν σε αυτή τη διαδρομή. Το βιβλίο που κρατάτε αποσκοπεί στο να συμπληρώσει ακριβώς αυτό το κενό: να είναι ο οδηγός σας καθώς διασχίζετε τη γέφυρα από την παιδική ηλικία προς την εφηβεία μαζί με το παιδί σας. Είναι το βιβλίο που θα ήθελα κι εγώ να είχα διαβάσει όταν ήμουν στη θέση σας.

Φυσικά, η προεφηβεία έχει σχετικά μεγάλη χρονική διάρκεια – πέντε χρόνια για την ακρίβεια. Αν και κάποιες

από τις πληροφορίες που περιέχονται εδώ αφορούν συγκεκριμένα ένα ορισμένο ηλικιακό εύρος (την ήβη, για παράδειγμα), οι περισσότερες ισχύουν για όλα τα χρόνια της προεφηβείας. Πολλές, μάλιστα, θα σας χρησιμεύσουν και στην εφηβεία του παιδιού σας. Αν συναντήσετε κάποιες συμβουλές κάπως πιο προχωρημένες από το σημείο όπου βρίσκεστε αυτή τη στιγμή μαζί με το παιδί σας, μπορείτε να τις αφήσετε για την ώρα και να τις ξαναδείτε λίγο αργότερα. Και αντιστρόφως, αν το παιδί σας βρίσκεται στο τέλος της προεφηβικής ηλικίας, ίσως θα ήταν σκόπιμο να προσπεράσετε τα κομμάτια του βιβλίου που αφορούν μικρότερα παιδιά.

## Το πρόβλημα με τη «σημερινή νεολαία»

Έχετε προσέξει πόσο καλοσυνάτη και ανεκτική είναι η κοινωνία μας απέναντι στα πολύ μικρά παιδιά; Όσο είναι μικρούλκα και χαριτωμένα βέβαια. Όταν τα παιδιά αρχίσουν να πλησιάζουν την εφηβεία (ο όρος τεχνικά αφορά την περίοδο από την έναρξη της ήβης μέχρι την ενηλικίωση), η αποδοχή και η ανοχή μειώνονται σημαντικά. Είναι πολύ πιο δύσκολο να βρίσκετε ένα παιδί χαριτωμένο αν είναι ψηλότερο από σας, υποθέτω. Και νομίζω ότι, στο μυαλό πολλών ανθρώπων, το μέγεθος συσχετίζεται με τη νοητική ικανότητα και τη συναισθηματική ανάπτυξη, καθώς θεωρείται δεδομένο ότι, αν ένα παιδί αρχίζει να μοιάζει εξωτερικά με ενήλικα, τότε πρέπει και να φέρεται σαν ενήλικας. Δυστυχώς, αυτό δεν ευσταθεί (θα το εξετάσουμε λεπτομερέστερα στο Κεφάλαιο 1) και αυτή η κοινή εσφαλ-

μένη αντίληψη μπορεί να κάνει τους ενήλικες, ιδίως αυτούς που ανήκουν στις παλιότερες γενιές, να γκρινιάζουν και να επιπλήττουν «τους σημερινούς νέους».

Τα παιδιά της προεφηβικής και της εφηβικής ηλικίας συχνά κατηγορούνται ότι δεν έχουν σεβασμό, κυρίως για τους μεγαλύτερους, και ότι είναι απείθαρχα. Οι απόψεις αυτές, όμως, μας λένε περισσότερα για όσους τις έχουν παρά για τα παιδιά μας. Αντιπροσωπεύουν σαφώς κάποια μορφή μνημονικής μεροληψίας (memory bias), καθώς οι ενήλικες θυμούνται τις δικές τους ιδιότητες σε αυτή την ηλικία κάτω από ένα πιο θετικό πρίσμα, ενώ μπορεί επίσης να αποκαλύπτουν πολλά και για το πώς ανατράφηκαν αυτοί οι άνθρωποι. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι ενήλικες που ανατράφηκαν με αυστηρό και αυταρχικό τρόπο είναι πολύ πιο πιθανό να επικρίνουν τα σημερινά παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας.<sup>1</sup> Όμως, το φαινόμενο να επικρίνονται οι σημερινοί νέοι δεν είναι καινούργιο. Οι ενήλικες παραπονιούνται για τα παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας εδώ και αιώνες και πιθανότατα θα συνεχίσουν να το κάνουν για πολλούς αιώνες ακόμα.

Στην πραγματικότητα, οι σημερινοί νέοι δεν είναι χειρότεροι από τους νέους παλαιότερων εποχών. Υπάρχουν, μάλιστα, ενδείξεις ότι οι σημερινοί έφηβοι είναι από πολλές πλευρές σημαντικά καλύτεροι από τους εφήβους των προηγούμενων γενεών: τα ποσοστά καπνίσματος, χρήσης αλκοόλ πριν από την ενηλικίωση, χρήσης ναρκωτικών,<sup>2</sup> αντικοινωνικής συμπεριφοράς και κυήσεων κατά την εφηβεία<sup>3</sup> έχουν πέσει, ενώ οι σχολικές επιδόσεις, το ενδιαφέρον για το περιβάλλον και η αποδοχή της διαφορετικότητας έχουν αυξηθεί. Με άλλα λόγια, πρέπει να χαιρόμαστε για τους σημερινούς νέους αντί να κλαιγό-



μαστε. Δεν είναι συναρπαστικό που είμαστε εμείς η γενιά που τους μεγαλώνει;

## Οικοδόμηση μιας γερής, ασφαλούς και ανοιχτής γέφυρας

Το βιβλίο αυτό το έγραψα με στόχο να σας δώσω τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να βοηθήσετε το παιδί σας να διασχίσει τη γέφυρα που οδηγεί από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, φροντίζοντας παράλληλα και τις δικές σας ανάγκες. Το παιδί σας σας χρειάζεται ακόμη για να το βοηθήτε να νιώθει ασφάλεια και να το καθοδηγείτε στο ταξίδι του. Η συμβολή σας θα βοηθήσει στην ενίσχυση αυτής της γέφυρας και στην αύξηση της ανεξαρτησίας και της αυτοπεποίθησης που χρειάζεται για το μέλλον. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι η σχέση σας στη διάρκεια αυτής της περιόδου θα βοηθήσει να είναι ανοιχτές τόσο η είσοδος όσο και η έξοδος αυτής της γέφυρας, επιτρέποντας στο παιδί σας να ξανάρχεται κοντά σας όποτε σας χρειάζεται περισσότερο. Όλα τα μπρος-πίσω, όλα τα πήγαινε-έλα είναι χαρακτηριστικά αυτού του σταδίου: το παιδί φέρεται άλλοτε σαν μικρό και άλλοτε σαν μεγάλο, συνδυάζοντας την εξάρτηση από σας με την ανεξαρτησία του, και εσείς άλλοτε σφίγγετε και άλλοτε χαλαρώνετε τα λουριά. Η δεκτικότητα και η υποστήριξή σας αυτά τα χρόνια έχουν κρίσιμη σημασία στην οικοδόμηση της σχέσης που θα έχετε με το παιδί σας στο μέλλον.

Σε όλο το βιβλίο θα εξετάζουμε συνεχώς τη σχέση σας με το παιδί σας και γιατί έχει πολύ μεγάλη σημασία, ιδίως στα Κεφάλαια 2 και 3, στα οποία θα συζητήσουμε συνη-

θισμένες προβληματικές συμπεριφορές της προεφηβείας και το τι πραγματικά θέλουν (και χρειάζονται) τα παιδιά προεφηβικής ηλικίας για να εξελιχθούν σε ευτυχισμένους και ασφαλείς εφήβους και ενήλικες. Η σχέση που έχετε με το παιδί σας στην προεφηβεία αποτελεί επίσης το θεμέλιο για τις μελλοντικές του σχέσεις με τους άλλους. Μεγαλώνοντας, ωστόσο, θα συναντάει συχνά δυσκολίες σε αυτές τις νέες σχέσεις. Το Κεφάλαιο 4 πραγματεύεται τις φιλίες στα προεφηβικά χρόνια και το τι μπορείτε να κάνετε ως γονείς όταν δεν εξελίσσονται ομαλά. Το Κεφάλαιο 5 εξετάζει σε βάθος τη σχέση του παιδιού προεφηβικής ηλικίας με τον εαυτό του και το πώς προάγεται η καλή ψυχική υγεία, τώρα και στο μέλλον. Τέλος, στο μέτωπο των σχέσεων, το Κεφάλαιο 6 ασχολείται με τις αισθηματικές σχέσεις, τη συναίνεση και τη διαφορετικότητα στη σεξουαλικότητα –θέματα που δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς για να συζητήσετε με ένα παιδί προεφηβικής ηλικίας–, μια συζήτηση που πολλοί γονείς συχνά καθυστερούν και αποφεύγουν.

Στη συνέχεια του βιβλίου, θα προχωρήσουμε σε φλέγοντα θέματα της προεφηβικής ηλικίας και ζητήματα που συχνά εγείρουν οι γονείς. Το Κεφάλαιο 7 διερευνά το θέμα της εικόνας του σώματος και το γιατί τα προεφηβικά χρόνια έχουν κρίσιμη σημασία στη διαμόρφωση του παιδιού σας σε έναν ενήλικα που θα αγαπάει και θα αποδέχεται το σώμα του και θα είναι πιθανότερο να μένει ανεπηρέαστος από τις διαρκώς εντονότερες πιέσεις των βιομηχανιών της δίαιτας και των καλλυντικών. Το Κεφάλαιο 8 εξετάζει την προσωπική υγιεινή και το πώς να ενθαρρύνουμε τα παιδιά προεφηβικής ηλικίας να κατανοούν και να φροντίζουν το ίδιο τους το σώμα (περι-

λαμβανομένης της προετοιμασίας για την εμμηναρχή, δηλαδή το ξεκίνημα της περιόδου).

Στο Κεφάλαιο 9 εστιάζουμε στην ανατροφή παιδιών που θα υπερασπίζονται τα δικαιώματα των άλλων και στο πώς μπορούμε να τους καλλιεργήσουμε ενσυναίσθηση για τους γύρω τους και προθυμία να αλλάξουν προς το καλύτερο τον κόσμο στον οποίο ζουν (αντί να αλλάξουμε τα παιδιά μας έτσι ώστε να ταιριάζουν στον σημερινό κόσμο). Τα προεφηβικής ηλικίας παιδιά μας είναι το μέλλον μας· πρέπει, λοιπόν, να τα ανατρέφουμε έτσι ώστε να ξέρουν ότι είναι σημαντικά και ότι μπορούν να κάνουν τη διαφορά σε οτιδήποτε αποφασίσουν να αφιερωθούν.

Κανένα βιβλίο για την προεφηβική ηλικία δεν θα ήταν πλήρες χωρίς ένα κεφάλαιο ειδικά για τον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά σε οθόνες ή για το «πώς να ξεκολλήσετε το παιδί σας από την κονσόλα των ηλεκτρονικών του παιχνιδιών», και ακριβώς γύρω από αυτό το θέμα περιστρέφεται το Κεφάλαιο 10. Αυτή η γενιά μεγαλώνει περισσότερο διαδικτυακά από οποιαδήποτε άλλη μέχρι σήμερα. Δεν μπορούμε να αποφύγουμε τον πειρασμό που αποτελούν οι ηλεκτρονικές οθόνες και την επίδρασή τους σχεδόν σε κάθε πτυχή της ζωής μας. Γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να διδάξουμε τα παιδιά προεφηβικής ηλικίας πώς να χρησιμοποιούν ωφέλιμα τις εκπληκτικές δυνατότητες που τους προσφέρουν, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τις κοινές παγίδες που κρύβουν.

Το Κεφάλαιο 11 έχει να κάνει με το σχολείο – τα κίνητρα για μάθηση, το διάβασμα στο σπίτι, τις επιδόσεις και τα διάφορα σχολικά επιτεύγματα. Η μετάβαση από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι ένα τεράστιο ορόσημο για ένα παιδί προεφηβικής ηλικίας

και αξίζει να τη συζητήσουμε. Το Κεφάλαιο 12 αναφέρεται στην εκπαίδευση των παιδιών σε οικονομικά θέματα, που πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντική. Παρ' όλα αυτά, τα θέματα αυτά απλώς δεν συζητούνται με παιδιά προεφηβικής ηλικίας στην κοινωνία μας. Το σχολικό πρόγραμμα δεν περιλαμβάνει μαθήματα για τη λειτουργία του χρήματος και των χρεών, που θα ήταν πραγματικά πολύτιμα για τα παιδιά.

Το Κεφάλαιο 13 είναι το τελευταίο του βιβλίου και όχι από σύμπτωση. Το βρίσκω σωστό να ολοκληρωθεί αφήνοντας τους αναγνώστες στο χρονικό σημείο που σηματοδοτεί επίσημα το τέλος της προεφηβικής ηλικίας και την αρχή της εφηβείας. Ο αποχωρισμός αποτελεί τον πυρήνα αυτού του κεφαλαίου: το να αφήσετε τα παιδιά σας να φύγουν από κοντά σας και να τους δώσετε φτερά για να πετάξουν (ιδίως αν έχετε την τάση να τα θέλετε προσκολλημένα επάνω σας) δεν είναι εύκολη υπόθεση και πολλοί γονείς δυσκολεύονται να το κάνουν. Πόση ανεξαρτησία πρέπει να τους δώσετε; Και πώς θα αντιμετωπίσετε τα δικά σας συναισθήματα όσο το παιδί οδεύει προς την ενηλικίωση; Αν και το κύριο θέμα αυτού του βιβλίου είναι τα παιδιά προεφηβικής ηλικίας, είναι παράλληλα και για εσάς ως γονείς, γι' αυτό θεωρώ ότι αρμόζει να τελειώνει με ένα κεφάλαιο που αφορά τόσο το παιδί σας όσο και εσάς. Άλλωστε, θα στέκεστε πάντα στη μια άκρη αυτής της γέφυρας, παρακολουθώντας με υπερηφάνεια το παιδί σας να τη διασχίζει, αλλά περιμένοντας με ολόανοιχτη την αγκαλιά σας αν τυχόν χρειαστεί να ξαναγυρίσει κοντά σας.

# ΑΝΑΜΕΣΑ

ΣΤΑ ΟΚΤΩ ΚΑΙ ΤΑ ΔΕΚΑΤΡΙΑ

Η προεφηβική ηλικία συχνά κάνει τους γονείς να νιώθουν πελαγωμένοι. Σε αυτή την ενδιάμεση περίοδο μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας, τα παιδιά αλλάζουν σχεδόν σε καθημερινή βάση, με αποτέλεσμα πολλοί γονείς να πρέπει να δίνουν μάχη για να καταλάβουν το παιδί που πίστευαν ότι ήξεραν καλά μέχρι τώρα.

Στο βιβλίο αυτό η Σάρα Όκγουελ-Σμιθ, ειδική σε θέματα ανατροφής, συνδυάζει με μοναδικό τρόπο στοιχεία που αντλεί από τη βιολογία, την ψυχολογία και την κοινωνιολογία ως αφετηρία για τις αξιόπιστες πρακτικές συμβουλές που μας προτείνει.

Ένας πολύτιμος οδηγός όπου εξηγούνται ζητήματα όπως:

- Γιατί τα παιδιά της προεφηβικής ηλικίας είναι αγενή, τεμπέλικα και παρορμητικά και πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε αυτές τις συμπεριφορές.
- Τι ακριβώς συμβαίνει κατά την ήβη, πότε και πώς μπορείτε να μιλήσετε στο παιδί σας για το θέμα αυτό.
- Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας στις φιλικές και αισθηματικές σχέσεις που βιώνει σε αυτή την ηλικία.
- Πώς θα ενισχύσετε την καλή ψυχική υγεία του και τη σωστή εικόνα του για το σώμα του.
- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το στηρίξετε κατά τη μετάβασή του από το δημοτικό σχολείο στο γυμνάσιο.
- Πώς θα αντιμετωπίσετε και τα δικά σας συναισθήματα, καθώς το παιδί σας βιώνει αυτήν την πολυτάραχη και γεμάτη νέες εμπειρίες αναπτυξιακή περίοδο.

