

KASEY EDWARDS – DR CHRISTOPHER SCANLON

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΟΥ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ

Σε έναν κόσμο που προσπαθεί
να τα πείσει για το αντίθετο

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Στους γονείς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11
Δήλωση αποποίησης ευθύνης	17
Εισαγωγή	19
Κεφάλαιο 1:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει προοπτική ισχύος	33
Κεφάλαιο 2:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει σωματική αυτοπεποίθηση	71
Κεφάλαιο 3:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει τον έλεγχο του σώματός του	135
Κεφάλαιο 4:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ήρεμο	175
Κεφάλαιο 5:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ανεξάρτητο και ικανό	231
Κεφάλαιο 6:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει δυνατές σχέσεις	271
Κεφάλαιο 7:	
'Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ο εαυτός του	311
Τελικές σκέψεις	349
Παράρτημα	351
Ευχαριστίες	353
Σημειώσεις	355

Πρόλογος

Αγαπητέ συνταξιδιώτη γονέα,

Σε ευχαριστώ που πήρες στα χέρια σου αυτό το βιβλίο. Κι εμείς έχουμε κόρες. Η Βάιολετ είναι δέκα και η Άιβι είναι μονόκερος (ή αλλιώς πέντε χρονών). Σε αυτό το στάδιο οι κόρες μας είναι πολύ διαφορετικές η μία από την άλλη. Αν μια μέρα αποφασίσουν να γυρίσουν την Ευρώπη με ένα σακίδιο στην πλάτη, δεν θα μας εξέπληττε καθόλου αν η Βάιολετ επιδιόταν στην κριτική τέχνης μέσα στο Λούβρο και η Άιβι είχε βαλθεί να σκαρφλώσει τη γυάλινη πυραμίδα που βρίσκεται απέξω.

Όπως κάθε γενιά πριν από εμάς, θέλουμε τα παιδιά μας να ζήσουν ζωές καλύτερες από τις δικές μας – πιο ασφαλείς και γεμάτες από καλύτερες προοπτικές. Θέλουμε να είναι πλουσιότερες από εμάς και δεν αναφερόμαστε μόνο στον υλικό πλούτο. Αν και ένα κάποιο επίπεδο οικονομικής σταθερότητας είναι σημαντικό για μια ασφαλή και ανεξάρτητη ζωή, θέλουμε τα κορίτσια μας να είναι πλούσια πνευματικά.

Θέλουμε οι κόρες μας να είναι φιλομαθείς και ανεξάρτητες και φιλόδοξες. Θέλουμε να κάνουν καλές επιλογές, να έχουν αντοχή ώστε να ανακάμψουν από αποφάσεις τύπου «φαινόταν καλή ιδέα εκείνη τη στιγμή» και να διαθέτουν τη δύναμη να

συνέλθουν από τις όποιες κακοτυχίες. Περισσότερο από όλα, θέλουμε να έχουν το κουράγιο να είναι αυθεντικές. Θέλουμε να κατανοήσουν ποιες είναι και να αγαπούν πραγματικά τους εαυτούς τους. Αν θα έπρεπε να συνοψίσουμε τον ρόλο μας ως γονιών, θα ήταν ο εξής: θέλουμε να μεγαλώσουμε κορίτσια –και τις γυναίκες που θα γίνουν– που να αγαπούν τους εαυτούς τους τόσο πολύ όσο τις αγαπάμε κι εμείς. Άνευ όρων.

Αν το καταφέρουμε αυτό, τότε υποθέτουμε ότι όλα τα άλλα θα ακολουθήσουν. Θα πασχίσουν για τη διάκριση όχι επειδή είναι τα δασκαλεμένα κουταβάκια από μανάδες και πατεράδες τίγρεις, αλλά επειδή έχουν εμπιστοσύνη στη δική τους ικανότητα για να την κατακτήσουν. Θα προχωρήσουν πολύ πιο μακριά από τη ζώνη άνεσής τους, γιατί είναι τολμηρές και γιατί η αποτυχία είναι απλώς ένα σημάδι ότι ακόμα μαθαίνουν. Θα έχουν την αυτοπεποίθηση να σηκωθούν όταν θα πέσουν και να προσπαθήσουν ξανά. Θα επιμείνουν να έχουν υγιείς σχέσεις, επειδή θα πιστεύουν ότι δεν τους αξίζει κάτι λιγότερο. Θα φροντίζουν τη σωματική και την ψυχική τους υγεία, γιατί είναι φυσιολογικό να νοιάζεσαι γι' αυτό που αγαπάς. Θα έχουν ενσυναίσθηση και θα είναι ανοιχτόμυαλες, γιατί δεν θα νιώθουν ότι απειλούνται από τη διαφορετικότητα ή δεν θα έχουν την ανάγκη να αποκαθλώνουν άλλους ανθρώπους για να νιώσουν καλύτερα οι ίδιες. Θα είναι χαρούμενες και δυνατές και θα γνωρίζουν ότι ο καλύτερος φίλος και ικανότερος σύμμαχος είναι ο ίδιος ο εαυτός τους.

«Ναι, καλή τύχη με αυτό», σας ακούμε να λέτε. «Σχεδιάζετε να μεγαλώσετε τα παιδιά σας στη μέση του πουθενά, χωρίς πρόσβαση στο διαδίκτυο ή στις βιομηχανίες ομορφιάς, μόδας

και αδυνατίσματος και μακριά από τους νταήδες του σχολείου ή τους γλοιώδεις ενήλικες που θα τις πατρωνάρουν;»

Και θα έχετε δίκιο.

Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει αυτή η γενιά κοριτσιών καθώς προσπαθούν να αναπτύξουν και να διατηρήσουν μια υγιή, ευτυχή και ασφαλή αίσθηση του εαυτού τους είναι τρομακτικές. Γνωρίζουμε, όπως και κάθε άλλος γονέας, ότι οι πιθανότητες είναι εναντίον μας. Όμως αρνούμαστε να δεχτούμε ότι η μάχη για την ευημερία των κοριτσιών μας έχει ήδη δοθεί κι έχει χαθεί. Διακυβεύονται πάρα πολλά για να μην παλέψουμε για το δικαίωμά τους να μεγαλώσουν ολοκληρωμένες και ασφαλείς.

Μέσα από τα κείμενά μας, έχουμε επενδύσει μια δεκαετία στο να αποδοκιμάζουμε την ανισότητα που κατατρώει την κουλτούρα μας και στερεί την ανθρωπιά και την αξία από τα κορίτσια και τις γυναίκες. Όμως η πρόοδος είναι αργή, οπότε, όσον αφορά το πώς θα μεγαλώνουμε τα κορίτσια μας, εστιάζουμε σε όσα μπορούμε να ελέγξουμε – σε αυτό που μπορούμε να κάνουμε σωστά τώρα. Δεν μπορούμε μόνοι μας, χωρίς βοήθεια, να καταπολεμήσουμε τη νόσο της εποχής μας, που κλέβει τόσο πολλά από τις δυνατότητες των κοριτσιών μας, και αντί γι' αυτό εστιάζουμε την προσοχή μας στην πρόληψη καταστάσεων και στην προστασία τους.

Αυτό που *μπορούμε* να κάνουμε είναι να σκεφτούμε τη δική μας παιδική ηλικία, να αναθεωρήσουμε τις γονεϊκές προκαταλήψεις, να διαλύσουμε τις κοινά αποδεκτές πολιτιστικές νόρμες και τα στερεότυπα, να μιλήσουμε με φίλους, να κάνουμε λάθη, να επανεκτιμήσουμε –κι έπειτα να κάνουμε ακόμα περισσότερα λάθη και να επανεκτιμήσουμε ξανά– και να κοιτάζουμε τα

στοιχεία για να δώσουμε στις κόρες μας τις καλύτερες δυνατές ευκαιρίες σε έναν κόσμο που πολύ συχνά ενθαρρύνει τα κορίτσια να γίνουν μικρότερα των προσδοκιών τους.

Δεν ισχυριζόμαστε ότι η δική μας συνταγή είναι απόλυτα ασφαλής. Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός σωστός τρόπος για να μεγαλώσετε μια κόρη. Κάθε οικογένεια είναι διαφορετική, κάθε παιδί είναι διαφορετικό και η ικανότητά μας να ανατρέφουμε παιδιά με τον τρόπο που θέλουμε διαφέρει σημαντικά από τη μια μέρα στην άλλη. Μερικές μέρες αλλάζει από ώρα σε ώρα. Όπως γνωρίζει κάθε γονέας, το χάσμα ανάμεσα στο πώς πιστεύουμε ότι πρέπει να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας και σε αυτό που κάνουμε *στην πραγματικότητα* λαμβάνει τις διαστάσεις του Γκραντ Κάνιον όταν είμαστε κουρασμένοι, αγχωμένοι, απασχολημένοι ή απλώς όταν χρειαζόμαστε λίγη ώρα για τον εαυτό μας.

Και ξέρετε τι; Αυτό είναι εντάξει. Τα παιδιά δεν έχουν ανάγκη από τέλειους γονείς. Απλώς χρειάζονται αρκετά καλούς γονείς.

Αντί να γράψουμε ένα εξειδικευμένο εγχειρίδιο ανατροφής παιδιών που υπαγορεύει μια σειρά από υπέροχους-στη-θεωρία-αλλά-απίθανους-να-συμβούν-ποτέ κανόνες για γονείς που προκαλούν ενοχές, εμείς έχουμε ξεκινήσει να μοιραζόμαστε τη στρατηγική μας για να περιορίσουμε τους κινδύνους ώστε να αναθρέψουμε σωστά τις κόρες μας. Είναι η οπτική γωνία τόσο της μητέρας όσο και του πατέρα που αντιμετωπίζουν τις ίδιες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε κι εσείς αυτή τη στιγμή. Είναι αυτό που επιχειρούμε να κάνουμε τον περισσότερο καιρό, μέσα από τους περιορισμούς της ζωής και των ατελών εαυτών μας, να μεγαλώσουμε κόρες που αγαπούν τους εαυτούς τους.

Αυτό το βιβλίο είναι για γονείς με κορίτσια των οποίων η ηλικία κυμαίνεται από τη νηπιακή μέχρι την προεφηβεία. Έχει να κάνει με το πώς να βγάλετε άκρη με τις σύγχρονες συμβουλές για την ανατροφή των κοριτσιών, με το να σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια προσέγγιση που να ταιριάζει με τις δικές σας αξίες, να λειτουργεί με τη δυναμική της οικογένειάς σας – και πάνω από όλα να ταιριάζει με τις κόρες σας. Ελπίζουμε να σας δώσουμε μερικές καινούριες γνώσεις και εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να μεγαλώσετε τα δικά σας κορίτσια – κι επίσης θα σας χαρίσουν το γέλιο ενώ θα διαβάζετε και μια αίσθηση αλληλεγγύης και κουράγιου καθώς παλεύουμε όλοι για το μέλλον των κοριτσιών μας.

Kasey και Chris

Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Αυτό το βιβλίο βασίζεται στις προσωπικές μας εμπειρίες από την ανατροφή δύο κοριτσιών, στην παρατήρηση της αλληλεπίδρασης των παιδιών μας, σε πολλές ώρες συνομιλιών με άλλους γονείς και σε μία δεκαετία εξονυχιστικής έρευνας σχετικά με τα παιδιά, την ανατροφή τους, την εκπαίδευση και την κουλτούρα. Αντανακλά τις προσωπικές μας απόψεις – απόψεις που αναπόφευκτα είναι περιορισμένες. Οι οικογένειες έχουν πολλές διαφορετικές μορφές: ετερόφυλοι γονείς, ομόφυλοι γονείς, χωρισμένοι, μεικτές οικογένειες, νόμιμοι κηδεμόνες και οικογένειες πολλών γενεών, και όλες αυτές οι μορφές οικογενειών μπορούν να αποτελέσουν πηγές αγάπης. Επειδή είμαστε γονείς κοριτσιών, έχουμε επιλέξει να εστιάσουμε συγκεκριμένα στο πώς να μεγαλώσουμε κορίτσια που να αγαπούν τους εαυτούς τους. Όμως μεγάλο μέρος της έρευνας, καθώς και οι στρατηγικές ανατροφής των παιδιών που προτείνουμε επίσης έχουν εφαρμογή στην ανατροφή αγοριών και παιδιών μη δυαδικού φύλου. Για λόγους απλότητας αναφερόμαστε γενικά στους φροντιστές των παιδιών ως «γονείς», «μητέρες» και «πατέρες». Θεωρούμε ότι αυτοί είναι ρόλοι που μπορούν να ικανοποιηθούν από σημαντικό αριθμό ανθρώπων στη ζωή

ενός παιδιού, δεν περιορίζονται από τη βιολογία, το φύλο ή τις οικογενειακές δομές.

Δεν θεωρούμε ότι μιλάμε εξ ονόματος όλων των οικογενειών. Όμως ελπίζουμε ότι οποιοσδήποτε έχει το προνόμιο και την ευθύνη να μεγαλώνει ένα παιδί θα επωφεληθεί από τον τρόπο σκέψης, την ανάλυση, τα λάθη και τις επιτυχίες μας. Διαβάστε, συλλογιστείτε, πάρτε ό,τι λειτουργεί για εσάς και την οικογένειά σας και απορρίψτε όσα δεν λειτουργούν.

Εισαγωγή

Γιατί γράψαμε αυτό το βιβλίο

Είμαστε ερευνητές, συγγραφείς και γονείς. Από τη γέννηση της πρώτης κόρης μας, της Βάιολετ, το 2009, έχουμε αφιερωθεί στο να βρούμε τον καλύτερο τρόπο για να μεγαλώσουμε κορίτσια. Αρχικά, η έρευνα και η ανάλυση που κάναμε ήταν για αποκλειστική μας χρήση: θέλαμε να γίνουμε όσο καλύτεροι γονείς γινόταν. Όμως, όσο περνούσαν τα χρόνια, οι άνθρωποι μας έκαναν ερωτήσεις σχετικά με την έρευνά μας και το πώς εφαρμόζαμε τα δεδομένα στη δική μας οικογένεια. Τα άρθρα περί ανατροφής των παιδιών που είχαμε γράψει για τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είχαν αποκομίσει εκατοντάδες χιλιάδες σχόλια και έχουν διαμοιραστεί από το κοινό πάνω από δέκα εκατομμύρια φορές. Έχουμε διαβάσει αμέτρητα βιβλία για την ανατροφή παιδιών και αξιόπιστες ακαδημαϊκές μελέτες, έχουμε παρακολουθήσει σχετικά σεμινάρια και εργαστήρια κι έχουμε πάρει συνεντεύξεις από ειδικούς σε όλο τον κόσμο. Έπειτα μια μέρα, σε ένα παιδικό πάρτι γενεθλίων, καθώς συζητούσαμε για την έρευνά μας με άλλους γονείς, ένας φίλος είπε: «Δεν έχω χρόνο να τα διαβάσω όλα αυτά. Μπορείτε να μου πείτε απλώς τι πρέπει να κάνω;».

Εκείνη ήταν η στιγμή που συνειδητοποιήσαμε ότι πρέπει να γράψουμε το βιβλίο, έτσι ώστε οι άλλοι γονείς που θέλουν να μεγαλώσουν κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους να έχουν εύκολη πρόσβαση σε όλα όσα είχαμε μάθει ύστερα από μια δεκαετία μελέτης: ως δημοσιογράφοι έχουμε το σπάνιο προνόμιο να μπορούμε να καλούμε στο τηλέφωνο τους κορυφαίους ειδικούς παγκοσμίως πάνω στην ανατροφή παιδιών, την ψυχολογία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη – δυνατότητα που δεν είχε ο φίλος μας στο πάρτι.

Έχουμε συμπεριλάβει μόνο τις πληροφορίες και τις συμβουλές που πιστεύουμε ότι είναι κρίσιμες για να μεγαλώσει κάποιος κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους και δίνουμε έμφαση στα βήματα που μπορείτε να κάνετε άμεσα.

Δεν πρόκειται να σας κάνουμε να νιώσετε άσχημα. Αλήθεια, δεν υπάρχουν αρκετές ώρες μέσα στη μέρα για να κάνετε όλα όσα απαιτούνται από εσάς για να κερδίσετε τον τίτλο των «καλών γονέων». Η ζωή είναι χαστική και περίπλοκη. Υπάρχουν δουλειές που πρέπει να γίνουν και λογαριασμοί που πρέπει να πληρωθούν. Και οι δυο μας δουλεύουμε για να ζήσουμε και δεν έχουμε καμία υποστήριξη από την οικογένειά μας. Όλες οι στρατηγικές που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο έχουν δοκιμαστεί με επιτυχία στη συνηθισμένη, όχι τέλεια οικογένειά μας.

Δεν θα δουλέψουν για τη δική σας οικογένεια όλες οι συμβουλές που θα βρείτε μέσα σε αυτές τις σελίδες. Ίσως θα αποτελέσουν έμπνευση για να σκεφτείτε μια διαφορετική αλλά το ίδιο αποτελεσματική προσέγγιση που θα ταιριάζει στη δική σας μοναδική κατάσταση. Ή ίσως και όχι. Ας συμφωνήσουμε απλώς από την αρχή ότι στοχεύουμε στο να είμαστε «αρκετά

καλοί γονείς». Αν και σας παρέχουμε προτάσεις και στρατηγικές, αυτή εδώ είναι μια ζώνη στην οποία δεν υφίσταται κριτική.

Ο «σχολικός έλεγχος» των κοριτσιών

Πρώτα, τα καλά νέα. Τα κορίτσια μας έχουν περισσότερες ευκαιρίες απ' ό,τι είχαν οι μητέρες και οι θείες τους. Όσον αφορά την εκπαίδευση, τα σπάνε στη σχολική τάξη, ξεπερνούν σε επιδόσεις τα αγόρια τόσο στο λύκειο όσο και στο πανεπιστήμιο.

Οι νεαρές γυναίκες είναι εμπυχωμένες και ικανές να φέρουν κοινωνική αλλαγή. Το κίνημα της Σχολικής Απεργίας για το Κλίμα, όπου εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο κατέβηκαν σε διαμαρτυρίες, ξεκίνησε από μια μαθήτρια από τη Σουηδία, την Greta Thunberg, και οργανώθηκε κατά κύριο λόγο από νεαρές γυναίκες.¹ Η μαθήτρια Molly Steer από το Κερνς της Αυστραλίας μάχεται για να σώσει τον Μεγάλο Κοραλλιογενή Ύφαλο και καταφέρνει να πείσει με επιτυχία τις τοπικές κυβερνήσεις να απαγορεύσουν τα πλαστικά καλαμάκια μιας χρήσης.² Η μαθήτρια Malala Yousafzai από το Πακιστάν πυροβολήθηκε από τους Ταλιμπάν επειδή μαχόταν για το δικαίωμα των κοριτσιών στην εκπαίδευση και τώρα συνεχίζει το έργο της ως πρέσβειρα του ΟΗΕ. Τα κορίτσια μας έχουν άφθονα σημαντικά πρότυπα γυναικών –σε βιομηχανίες όπως η μουσική, ο αθλητισμός και ο ακτιβισμός– για να τις εμπνεύσουν και να τις εμπυχώσουν και για να τους δείξουν όλους τους υπέροχους και ποικίλους τρόπους να είναι κορίτσια.

Αλλά –και αυτό είναι ένα υπερβολικά μεγάλο «αλλά»– πάρα πολλά από τα κορίτσια μας δεν αγαπούν τους εαυτούς τους.

Παρά τα αμέτρητα επιτεύγματά τους και την ικανότητά τους, πολλά κορίτσια παλεύουν για να καταφέρουν να έχουν αυτοπεποίθηση, ψυχικό σθένος, συναισθηματική ισορροπία και αυτοεκτίμηση.³ Παρακάτω παραθέτουμε έναν «σχολικό έλεγχο» για όλα τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι κόρες μας.

Κατάθλιψη: Κάτω από τη βάση

Σχεδόν 1 κορίτσι στα 5 μεταξύ 16-17 ετών πληροί τα κλινικά κριτήρια της κατάθλιψης.⁴

Άγχος: Κάτω από τη βάση

Το 7% ή, αλλιώς, 1 στα 14 παιδιά στην Αυστραλία ηλικίας 4-17 ετών έχει βιώσει κάποιου είδους αγχώδη διαταραχή.⁵ Αυτό το ποσοστό γίνεται ακόμα χειρότερο όσο μεγαλώνουν τα κορίτσια μας, με 1 στις 3 γυναίκες στην Αυστραλία να αντιμετωπίζει αγχώδη διαταραχή.⁶

Αυτοτραυματισμός: Κάτω από τη βάση

Το 1 στα 4 κορίτσια ηλικίας 14-15 ετών είχε σκέψεις που αφορούσαν τον αυτοτραυματισμό του μέσα στους τελευταίους 12 μήνες⁷ και το 1 στα 4 κορίτσια μεταξύ 16-17 ετών είπε στους ερευνητές ότι είχε αυτοτραυματιστεί επίτηδες σε κάποια φάση της ζωής του.⁸

Εικόνα σώματος: Κάτω από τη βάση

Ο Εθνικός Σύλλογος Διατροφικών Διαταραχών βρήκε ότι πάνω από το 55% των κοριτσιών στην Αυστραλία μεταξύ 8-9 ετών είναι δυσαρεστημένα με το σώμα τους και ότι στις ηλικίες 10 και

11 ετών το 56% των κοριτσιών προσπαθούν να ελέγξουν το βάρος τους.⁹

Διατροφικές διαταραχές: Κάτω από τη βάση

Το Butterfly Foundation, ο αυστραλιανός φορέας που ασχολείται με το ζήτημα, αναφέρει ότι οι διατροφικές διαταραχές είναι η τρίτη πιο συχνή χρόνια πάθηση για νεαρές γυναίκες. Ένας στους 10 ανθρώπους με νευρική ανορεξία δεν ζει περισσότερα από 10 χρόνια μετά την έναρξη της διαταραχής.¹⁰

Σωματική αυτονομία: Κάτω από τη βάση

Το 51% των κοριτσιών ομολογούν ότι πολύ συχνά νιώθουν την πίεση να τραβήξουν «σέξι» σέλφι και να τις μοιραστούν. Μια έρευνα που διεξήχθη από τον οργανισμό Our Watch βρήκε ότι το 62% των κοριτσιών και των νεαρών γυναικών συμφώνησαν ότι «συχνά τα κορίτσια νιώθουν την πίεση να συμμετάσχουν σε σεξουαλικές περιπτώξεις με τους φίλους ή τους συζύγους τους».¹¹

Αυτός ο «σχολικός έλεγχος» είναι αρκετός για να παγώσει το αίμα στις φλέβες κάθε γονέα. Είναι μεγάλο κομμάτι του γιατί κάνουμε ό,τι είναι δυνατό για να χτίσουμε γερές βάσεις αυτοεκτίμησης όσο οι κόρες μας είναι ακόμα μικρές.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί τα κορίτσια, που φαίνονται να βρίσκονται μπροστά σε έναν κόσμο ευκαιριών, πνίγονται μέσα στην ανασφάλεια και την αυτομομφή;

Γιατί ο κόσμος μπορεί να είναι τοξικός για τα κορίτσια. Ξέρουμε ότι αυτός είναι ένας σοβαρός ισχυρισμός, όμως είναι

πραγματικότητα ότι πολλά κορίτσια μεγαλώνουν σε μια κοινωνία όπου είναι αόρατα αν δεν συμπεριφέρονται σεξουαλικά και στιγματίζονται ως τσούλες αν το κάνουν. Η πίεση να είναι αδύνατα και όμορφα είναι τόσο διάχυτη, που έχουμε ακούσει ιστορίες για κορίτσια του δημοτικού σχολείου που τρέμουν να πάνε στο σχολείο γιατί φαίνονται παχύσαρκα μέσα στις σχολικές στολές τους. Και δεν αναφερόμαστε στις μεγάλες τάξεις του δημοτικού. Αυτά τα κορίτσια μόλις έχουν βγει από το νηπιαγωγείο.

Τα κορίτσια μεγαλώνουν ακούγοντας ότι μπορούν να γίνουν ό,τι θέλουν σε αυτόν τον κόσμο, όμως πολύ συχνά νιώθουν ότι πρέπει να το κάνουν τέλεια. Δεν υπάρχει χώρος για λάθη ή ατέλειες, δεν υπάρχει ανοχή στα ελαττώματα. Ο φόβος του να ντροπιαστούν ή να κριθούν μπορεί να υποσκάψει τις δυνατότητές τους και να τους στερήσει την ευτυχία.

Τα κορίτσια μαθαίνουν νωρίς ότι τα πάντα στη ζωή είναι ανταγωνισμός. Ακούν ότι η αξία τους, η ομορφιά και τα επιτεύγματά τους είναι σχετικά μόνο σε σύγκριση με τα άλλα κορίτσια γύρω τους, τα οποία ενθαρρύνονται να βλέπουν ως ανταγωνίστριες και εχθρούς, αντί για φίλες και συμμάχους. Οι ενήλικες τους λένε ότι είναι δυνατές και έπειτα τις σπρώχνουν σε έναν κόσμο που τις αποδυναμώνει συστηματικά.

Ολόκληρες βιομηχανίες έχουν οικοδομηθεί πάνω στον φόβο των κοριτσιών ότι δεν θα ανταποκριθούν σε ανέφικτες προσδοκίες. Η αυτοεκτίμησή τους διαβρώνεται λίγο λίγο και τότε, όταν οι ανασφάλειές τους θα έχουν γιγαντωθεί, τους πουλάνε μια υποθετική λύση για εύλογο ποσό.

Με όλα αυτά, είναι να απορεί κανείς γιατί πολλά κορίτσια

κατηγορούν τους εαυτούς τους που δεν καταφέρνουν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των άλλων – και στις δικές τους;

Όμως είμαστε εμείς, οι ενήλικες, που απογοητεύουμε τα κορίτσια. Και είμαστε εμείς, οι γονείς, που έχουμε την καλύτερη ευκαιρία να ανατρέψουμε αυτή την καθοδική πορεία.

Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του

Αν ο σκοπός είναι να μεγαλώσετε ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του, τότε με τι μοιάζει η επιτυχία; Δεν υπάρχει ένας μόνο τρόπος να είσαι κορίτσι ούτε υπάρχει ένας μόνο τρόπος να αγαπάς τον εαυτό σου. Οπότε, πώς ξέρουμε συγκεκριμένα τι είναι αυτό που προσπαθούμε να πετύχουμε και αν έχουμε καταφέρει να φτάσουμε στον στόχο μας;

Η παρακάτω λίστα χαρακτηριστικών είναι μια ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με το τι πρέπει να διαθέτει ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του. Αυτοί είναι βασικοί πυλώνες που χρειάζεται η κόρη σας για να ευημερήσει σε έναν κόσμο που συνθλίβει τόσο πολλές κοπέλες της ηλικίας της. Τα επόμενα κεφάλαια θα είναι αφιερωμένα στο καθένα από αυτά τα χαρακτηριστικά, θα εξερευνήσουν γιατί είναι σημαντικά, τι μπορείτε να κάνετε για να τα ενσταλάξετε στην κόρη σας και όλα τα εμπόδια που ίσως χρειαστεί να αντιμετωπίσετε.

1. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει προοπτική ισχύος.

2. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει αυτοπεποίθηση για το σώμα του.
3. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει τον έλεγχο του σώματός του.
4. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ήρεμο.
5. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ανεξάρτητο και ικανό.
6. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του έχει δυνατές σχέσεις.
7. Ένα κορίτσι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ο εαυτός του.

Ακούγεσαι σαν τη μητέρα σου!

Πριν γυρίσουμε πάλι στα κορίτσια μας, ας ρίξουμε μια ματιά στον καθρέφτη.

Δεν υπάρχει τίποτα άλλο που να σας ανοίξει περισσότερο τα μάτια στο πώς να είστε γονείς από τον τρόπο που σας μάγλωσαν οι δικοί σας γονείς. Δεν έχετε προλάβει να γυρίσετε από το μαιευτήριο και αρχίζετε να εκστομίζετε λέξεις που είχατε να ακούσετε από την παιδική σας ηλικία. Χωρίς καμία προειδοποίηση ακούτε τον εαυτό σας να μιλάει όπως οι γονείς σας. Η μωρουδίστικη ομιλία τους, οι έπαινοι, η κριτική και τα τραγούδια βγαίνουν από το στόμα σας χωρίς καμία προσπάθεια. Αξίες που νομίζατε ότι είχαν σβήσει μαζί με τα ξεπλυμένα τζιν παντελόνια σας και τα κοκτέιλ ξεπετάγονται πριν ακόμα οι συνειδητές σκέψεις σας προλάβουν να σχηματιστούν στο

μυαλό σας. Και τότε είναι που συνειδητοποιείτε: «Ακούγομαι ακριβώς σαν τη μητέρα/τον πατέρα μου!».

Αυτό μπορεί να είναι πολύ καλό πράγμα.

Ίσως οι γονείς σας ήταν οι καλύτεροι που θα μπορούσατε να έχετε. Οι γονείς σας ίσως σας ενστάλαξαν την αγάπη για τη ζωή, την ανεξαρτησία και μια μεγάλη δόση ενσυναίσθησης. Αν τα παιδιά σας γίνουν έστω και στο ήμισυ το ίδιο καλά, τότε σας αξίζουν συγχαρητήρια.

Αλλά για αρκετούς από εμάς τα πράγματα είναι κάπως πιο περίπλοκα.

Δεν πρόκειται να υπαινιχτούμε ότι οι γονείς σας δεν έκαναν καλή δουλειά, όμως, όσο καλύτερη αντίληψη έχετε του τρόπου με τον οποίο σας ανέθρεψαν, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να πάρετε καλύτερες αποφάσεις όσον αφορά την ανατροφή της κόρης σας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είστε απόλυτα ικανοποιημένοι με το να μεγαλώσετε τα παιδιά σας όπως οι γονείς σας μεγάλωσαν εσάς. Σε άλλες περιπτώσεις ίσως θέλετε να κάνετε διαφορετικές επιλογές. Όταν έχετε επίγνωση των «αποσκευών» που φέρνετε στην ανατροφή των παιδιών σας, μπορείτε να κάνετε καλύτερες επιλογές για το ποιες προσεγγίσεις θέλετε να κρατήσετε και ποιες να απορρίψετε.

Και οι δυο μας προσπαθήσαμε να απορρίψουμε τις «αποσκευές» που κουβαλούσαμε από την παιδική μας ηλικία. Καταφέραμε να απαλλαγούμε από κάποιες από αυτές, όχι όμως και από όλες. Αλλά το καλό στο να συνειδητοποιήσετε ποιες είναι οι «αποσκευές» σας είναι ότι, ακόμα κι αν τις κουβαλάτε όπου πηγαίνετε, μπορείτε να επιλέξετε να μην τις «ανοίξετε» μπροστά στα παιδιά σας.

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ «ΑΠΟΣΚΕΥΕΣ» ΣΑΣ

Ποιες είναι οι «αποσκευές» που κουβαλάτε από την παιδική σας ηλικία;

- Πήρατε αποφάσεις για την παιδεία και την καριέρα σας με βάση τα δικά σας όνειρα και πάθη; Ή μήπως πράξατε όπως νομίζατε ότι επιθυμούσαν οι γονείς σας;
- Πήρατε αποφάσεις για τις προσωπικές σχέσεις σας ή προσπαθήσατε να ευχαριστήσετε τους γονείς σας;
- Σας έκαναν οι γονείς σας να πιστέψετε ότι ήσαστε ήδη αρκετά καλοί ή χρειάστηκε να είστε κάτι παραπάνω ή κάτι διαφορετικό για να τους ευχαριστήσετε;
- Στην οικογένειά σας επιτρέπονταν ή ενθαρρύνονταν τα λάθη; Όταν κάνατε λάθη, δεχόσαστε αποδοκιμασία; Τα λάθη σας αποτελούσαν πηγή έντασης με τους γονείς σας; Οι γονείς σας αναγνώρισαν τα λάθη τους, απολογήθηκαν για αυτά; Συγχώρησαν τα δικά σας λάθη;

Ποιες είναι οι «αποσκευές» σας ως γονείς;

- Θεωρείτε ότι τα κορίτσια που είναι όμορφα και αδύνατα είναι καλύτερα από τα άλλα;
- Θα έπρεπε τα κορίτσια να είναι πρωτίστως γλυκά και υπάκουα;
- Μήπως πιστεύετε κρυφά ότι οι άντρες είναι εξυπνότεροι και πιο ικανοί από τις γυναίκες;
- Θα απογοητευτείτε αν η κόρη σας έχει διαφορετικά ενδιαφέροντα και αξίες από τις δικές σας;

- Παίρνετε καμιά φορά αποφάσεις για την ανατροφή των παιδιών σας βασιζόμενοι στο ότι δεν θέλετε να κριθείτε ως γονείς ή να ντροπιστείτε μπροστά σε άλλους γονείς, στον σύντροφό σας, στους δικούς σας γονείς ή στα πεθερικά σας, σε «ειδικούς» στην ανατροφή των παιδιών ή ακόμα και σε εντελώς αγνώστους;
- Πιστεύετε ότι τα στερεότυπα που αφορούν τα φύλα είναι «φυσιολογικά» και γι' αυτό δεν μπορούν να αλλάξουν;
- Θέλετε πραγματικά «απλώς να είναι ευτυχημένο το παιδί σας»;
- Πιάνετε τον εαυτό σας να ανταμείβει την κόρη σας με περισσότερη αγάπη και προσοχή όταν σας κάνει περήφανους;
- Είναι η κόρη σας ήδη αρκετά καλή όπως ακριβώς είναι;
- Εύχεστε κρυφά να ήταν η κόρη σας γιος;

Δυο λόγια στους μπαμπάδες για τους μπαμπάδες

Πολλοί από εσάς δεν γνωρίζετε πόσο σημαντικοί είστε.

Οι άνθρωποι πίστευαν παλιά ότι η δουλειά ενός πατέρα ξεκινούσε και τελείωνε στο να είναι καλός κουβαλητής. Καλός κουβαλητής = καλός πατέρας. Δεν θα μπορούσαν να κάνουν περισσότερο λάθος και οι κόρες έχουν υποφέρει εξαιτίας αυτής της αντίληψης.

Ως αφοσιωμένοι και στοργικοί πατεράδες, μπορείτε:

- ➔ να ενισχύσετε την αυτοεκτίμηση της κόρης σας και να της μάθετε να πιστεύει στον εαυτό της

- ➔ να επηρεάσετε έντονα την επιλογή της κόρης σας ως προς τον σύντροφο που θα διαλέξει στο μέλλον
- ➔ να ασκείτε θετική επιρροή στο πώς βλέπει η κόρη σας το σώμα της
- ➔ να βοηθήσετε την κόρη σας να βελτιώσει τις σχολικές επιδόσεις της
- ➔ να μάθετε στην κόρη σας να έχει κριτικό τρόπο σκέψης και να έχει αυτάρκεια
- ➔ να μειώσετε την πιθανότητα να αναπτύξει η κόρη σας διατροφική διαταραχή, άγχος ή κατάθλιψη.¹²

Η έρευνα έχει δημοσιοποιηθεί και δεν χωράει αμφιβολία: οι καλοί πατεράδες κάνουν καταπληκτικές κόρες. Όμως, μιας και δεν έχουν υπάρξει ποτέ κορίτσια και ίσως να μην έπαιξαν ποτέ με κορίτσια όταν ήταν μικροί, μερικοί πατεράδες δεν είναι σίγουροι από πού πρέπει να ξεκινήσουν. Γράψαμε αυτό το βιβλίο όχι μόνο για τις μαμάδες, αλλά και για τους μπαμπάδες. Όμως έχουμε παρατηρήσει ότι, για διάφορους λόγους, είναι λιγότερο πιθανό οι πατεράδες που εμείς γνωρίζουμε να διαβάσουν βιβλία για την ανατροφή παιδιών από ό,τι οι μαμάδες. Αν αυτό δεν ισχύει για εσάς, σας παρακαλούμε να συνεχίσετε. Αν όμως ισχύει, μπορείτε να πάτε κατευθείαν στο τέλος κάθε κεφαλαίου, όπου έχουμε απαριθμήσει ενέργειες που μπορούν να κάνουν οι πατεράδες που μπορούν να έχουν τεράστια επίδραση στο πώς θα μεγαλώσουν κόρες που θα αγαπούν τον εαυτό τους. Γνωρίζουμε ότι είστε πολυάσχολοι, όμως πηγαίνετε δύο σελίδες πίσω στον «σχολικό έλεγχο» των κοριτσιών και

σκεφτείτε τι διακυβεύεται. Το να αφιερώσετε μερικά λεπτά στο τέλος κάθε κεφαλαίου για να διαβάσετε το κομμάτι «Δράση για τους Πατεράδες» θα σας δώσει μερικές συμβουλές και στρατηγικές για το πώς να κάνετε ουσιαστική διαφορά στη ζωή της κόρης σας.