



**BECOMING  
PARENTS**



**Μείνε ο εαυτός σου!  
- Πυξίδα για γονείς**

**Dr. Éva Virág Suhajda, Gabriella Lukács, Tünde  
Virág Katona, Athanasia Defingou**

## Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	3
Η γνώμη των νέων για το αν θα γίνουν γονείς.....	6
Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης.....	8
Προκλήσεις που αντιμετωπίζει κανείς όταν γίνεται γονέας .....	10
Η επιλογή για συνειδητή απαλλαγή από παιδιά .....	12
Συμπέρασμα - θα γίνουμε γονείς; .....	13
Πιστεύουμε ότι η απάντηση είναι Ναι, το να είσαι γονιός αξίζει τον κόπο!..	14
Υποστηρικτική και διεκδικητική επικοινωνία .....	17
Προσέγγιση του Thomas Gordon.....	17
Η προσέγγιση του Marshall Rosenberg .....	18
Ενσωμάτωση και των δύο προσεγγίσεων .....	19
Πρακτικές εφαρμογές .....	20
Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης.....	20
Ο ρόλος των ορίων στη γονεϊκότητα .....	21
Η σημασία των ξεκάθαρων ορίων για τον εαυτό σας και το παιδί σας.....	22
Πρακτικά βήματα για τον καθορισμό ορίων .....	24
Συμπέρασμα .....	24
Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης.....	25
Ρομαντική σχέση με τη γονεϊκότητα .....	26
Προσωπικά καθήκοντα/ Σημείο συζήτησης.....	27
Μητέρα .....	29
Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης.....	31
Εναρμόνιση καριέρας και γονεϊκότητας .....	32
Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης.....	35

Αφήνοντας πίσω τα κακά πρότυπα .....	36
Προσωπικά καθήκοντα/ Σημείο συζήτησης.....	38
Πρακτικοί σύνδεσμοι και βιβλία .....	40
Στα Ελληνικά .....	40
Στα Αγγλικά .....	40
Στα Γερμανικά.....	43
Στα Ουγγρικά.....	44
Πηγή εικόνων .....	46

## Εισαγωγή

Η ιδέα για το πρόγραμμα Becoming Parents προήλθε από μια σειρά συζητήσεων μεταξύ γονέων σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίοι αντιμετωπίζουν από πολλές απόψεις παρόμοιες δυσκολίες. Αναγνωρίσαμε ότι παρόλο που έχουμε διαφορετικά πρότυπα ανατροφής, διαφορετικές στρατηγικές ανατροφής, διαφορετικές ηλικίες και συνθήκες, και ακόμη και τα παιδιά μας δεν είναι απαραίτητα της ίδιας ηλικίας - έχουμε κάτι κοινό. Η γονεϊκότητα είναι σίγουρα μια από τις πιο καθοριστικές πτυχές της ζωής μας και επηρεάζει κάθε άλλη πτυχή της ζωής. Αν νιώθουμε άνετα μαζί της, επειδή μπορούμε να επιλέξουμε το σωστό πλαίσιο μέσα στο οποίο θα λειτουργήσει η οικογένεια, η γονεϊκότητα μπορεί να μας δώσει φτερά. Ωστόσο, αν εκτιμήσουμε λανθασμένα τις δικές μας δυνάμεις, ενέργειες και την προσωπικότητά μας και θέσουμε μη ρεαλιστικές προσδοκίες στον εαυτό μας για χάρη των παιδιών μας, μπορούμε να φορτώσουμε βαρύ φορτίο στον εαυτό μας με τη γονεϊκότητα.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι νέοι άνθρωποι διστάζουν να κάνουν παιδιά. "Το 2022 γεννήθηκαν 3,88 εκατομμύρια μωρά στην Ευρωπαϊκή Ένωση, μια μικρή μείωση από τα 4,09 εκατομμύρια το 2021. Ο αριθμός των παιδιών που γεννιούνται στην ΕΕ μειώνεται από το 2008, όταν είχαν γεννηθεί 4,68 εκατομμύρια παιδιά". (Eurostat)

Έχουν γραφτεί μακροσκελείς μελέτες σχετικά με τους λόγους της μείωσης του ποσοστού γεννήσεων στην Ευρώπη, αλλά η συζήτησή τους ξεφεύγει από τα όρια του παρόντος οδηγού. Ωστόσο, η δική μας μη αντιπροσωπευτική έρευνα δείχνει ότι ορισμένα θέματα που σχετίζονται με τη γονεϊκότητα προκαλούν έντονη ανησυχία και επηρεάζουν αρνητικά τους σημερινούς νέους 20-35 ετών. Ορισμένα από αυτά τα ζητήματα προέρχονται από τα δικά μας κακά πρότυπα που βιώσαμε ως παιδιά, αλλά τα περισσότερα σχετίζονται με αρνητικά γεγονότα στον κόσμο γύρω μας. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι πιο δύσκολο να δούμε ένα θετικό μέλλον σήμερα απ' ό,τι ήταν πριν από μερικές δεκαετίες, ενώ στην πραγματικότητα δεν ήταν ποτέ εύκολο να δούμε ένα όμορφο μέλλον σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τους νέους γονείς και τους μελλοντικούς γονείς να βρουν τις

δικές τους απαντήσεις σε αυτά τα πιεστικά ερωτήματα, υποστηρίζοντάς τους παράλληλα στην προσπάθειά τους να γίνουν ισχυρότεροι γονείς.

Ο ρόλος του γονέα είναι σίγουρα βοηθητικός. Για χρόνια, για δεκαετίες, είναι η δουλειά μας να βοηθάμε σωματικά, ψυχικά, πνευματικά και οικονομικά και να δίνουμε όσο το δυνατόν περισσότερη στήριξη σε ένα άλλο άτομο. Στα πρώτα χρόνια, με την αυστηρή έννοια του όρου, κάνουμε γι' αυτά πράγματα που δεν είναι ακόμα αρκετά ώριμα για να κάνουν, τα διδάσκουμε για τα σημαντικά πράγματα του κόσμου, ενώ προσπαθούμε συνεχώς να δίνουμε το καλό παράδειγμα. Ας το παραδεχτούμε, αυτό είναι ένα δύσκολο και απαιτητικό έργο. Για να το αντιμετωπίσουμε, πρέπει πρώτα να αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας, τους φόβους και τις επιθυμίες μας, να ξεκαθαρίσουμε τις ανασφάλειές μας και να βρούμε απαντήσεις σε άβολα και αγχωτικά ερωτήματα. Όπως σε ένα αεροπλάνο έκτακτης ανάγκης, πρέπει πρώτα να φορέσουμε τη δική μας μάσκα οξυγόνου και μόνο τότε μπορούμε να φροντίσουμε τους άλλους και να βοηθήσουμε όσους έχουν ανάγκη.

Κατά την προετοιμασία του υλικού για το πρόγραμμα Becoming Parents, βασιστήκαμε κυρίως και θεμελιωδώς στη θετική ψυχολογία ως βάση της σκέψης μας. Η έρευνα του Fredrickson (1998, 2001) έδειξε ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να συνδεθούν με εξελικτικά οφέλη με τον ίδιο τρόπο όπως και τα αρνητικά συναισθήματα. Με άλλα λόγια, τα θετικά συναισθήματα δεν είναι απλώς σημαίνοντα, αλλά ενεργά οικοδομούν προσωπικούς πόρους και, μέσω αυτών, σωματική και ψυχική ευημερία". Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το θετικό επίθετο σε αυτό το πλαίσιο δεν σημαίνει υπερβολική, μη ρεαλιστική αισιοδοξία, αλλά μάλλον μια σταθερή συναισθηματική ισορροπία, η οποία περιλαμβάνει τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων.

Και όταν είμαστε γονείς, κουβαλάμε πολλές συναισθηματικές αποσκευές. Νιώθουμε σε ένα τρενάκι του τρόμου από ανησυχία, θυμό, χαρά, απελπισία και αμέτρητα άλλα συναισθήματα που αναδύονται από τη μια στιγμή στην άλλη - είναι μια συναισθηματικά απαιτητική πρόκληση. Για τους νέους γονείς, η εξεύρεση υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει. Γι' αυτό το λόγο το πρόγραμμα Becoming Parents στοχεύει να μετατοπίσει την εστίαση από το παιδί στον νέο γονέα, αντιμετωπίζοντας

τις δυσκολίες του, ενισχύοντας την αυτογνωσία του και αναπτύσσοντας τις δεξιότητές του. Πιστεύουμε ότι βοηθώντας τον γονέα, βοηθάμε ολόκληρη την οικογένεια και η κοινωνία επωφελείται. Ένας πιο ισορροπημένος γονέας θα είναι πιο επιτυχημένος στο γονεϊκό του ρόλο, γεγονός που με τη σειρά του θα κάνει τα παιδιά πιο ισορροπημένα. Θα είναι ευκολότερο για τα μέλη της οικογένειας να συνδεθούν πραγματικά μεταξύ τους, ώστε η λειτουργία της οικογένειας να είναι πιο αποτελεσματική.

Στο πρόγραμμά μας, τα εργαλεία σχεδιάζονται με τη χρήση μεθόδων θετικής ψυχολογίας, (συμβολική εργασία), συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυνειδητότητας, καθώς και προπόνησης, εκπαίδευσης χαρακτήρων και τεχνικών παρακίνησης (δράμα). Αυτός ο οδηγός απευθύνεται κυρίως σε νέους γονείς, ενώ υπάρχει επίσης ένας Οδηγός Πόρων που αποτελείται από εργαλεία για επαγγελματίες - δείτε τον, αν εργάζεστε με συνομηλίκους ή πελάτες.

Διοργανώνουμε επίσης μια σειρά από εργαστήρια τόσο για γονείς και μελλοντικούς γονείς όσο και για επαγγελματίες. Ελέγξτε τις ιστοσελίδες των συνεργατών μας και τη σελίδα μας στο Facebook για λεπτομέρειες.

Σε αυτόν τον οδηγό, απευθυνόμαστε απευθείας στους νέους γονείς, προσφέροντάς τους ασκήσεις. Πριν από κάθε σειρά ασκήσεων, θα θίγουμε ένα θέμα που η έρευνα έχει δείξει ότι αποτελεί ευαίσθητο ή δύσκολο ζήτημα για τους νέους ενήλικες σήμερα. Τα θέματά μας αγγίζουν το ρόλο της γονικής μέριμνας. Προτείνουμε όχι μόνο ατομικά, αλλά και σε μια αυτοοργανωμένη ομάδα, να δοκιμάσουν πολλά άτομα μαζί τις προτεινόμενες ασκήσεις.

## Η γνώμη των νέων για το αν θα γίνουν γονείς

Το να γίνεις γονιός γίνεται όλο και λιγότερο δεδομένο στην Ευρώπη σήμερα. Ο ατομικισμός δίνει στις γυναίκες και στους άνδρες μια ελεύθερη επιλογή που τους προσφέρει όλο και περισσότερες ευκαιρίες να βγουν από τους αρχαϊκούς τους ρόλους. Όμως, καθώς το φάσμα των επιλογών έχει αυξηθεί, οι δρόμοι που κάποτε ήταν οι πιο ομαλοί, όπως η ιδιοκτησία της δικής σας περιουσίας, γίνονται όλο και πιο δύσκολοι.

Πολλές χώρες στην Ευρώπη βιώνουν μια σοβαρή κρίση στέγασης, με υψηλά ενοίκια και ακόμη υψηλότερες τιμές ακινήτων, που καθιστούν εντελώς απρόσιτη για πολλούς νέους την εξασφάλιση και τη μακροπρόθεσμη σταθερότητα της στέγασης, καθιστώντας πολύ πιο δύσκολη τη δέσμευση. Φυσικά, ο δρόμος που ανοίχτηκε στο παρελθόν δεν σημαίνει μόνο την κατοχή ενός σπιτιού ή ενός αυτοκινήτου, αλλά και τους ρόλους των φύλων και τη δημιουργία μιας παραδοσιακής οικογένειας, η οποία για πολλούς παρέχει μια άνετη και βιώσιμη ζωή, αλλά για άλλους αποτελεί εμπόδιο και δυσκολία.

Η έννοια της οικογένειας σήμερα είναι αρκετά διαφορετική από εκείνη των προηγούμενων δεκαετιών, ακόμη και αιώνων. Αυτό ακριβώς είναι που της δίνει την αξία της- ιδανικά, η αποδοχή παίρνει τη θέση του περιορισμού σε ρόλους, δίνοντας έτσι χώρο στην ελευθερία, την ασφάλεια και τη στήριξη των σύγχρονων οικογενειών. Όμως, από πολλές απόψεις, απέχουμε ακόμη πολύ από αυτό το σημείο. Η κοινωνία απομακρύνεται από τους παραδοσιακούς ρόλους εδώ και πολύ καιρό- οι ρόλοι των φύλων, για παράδειγμα, είχαν ήδη καταρρεύσει στο σημείο όπου και οι δύο γονείς έπρεπε να εργάζονται για να συντηρούν ένα νοικοκυριό, οπότε τα καθήκοντα που παραδοσιακά ανατίθενται στις γυναίκες, τις μητέρες και τις συζύγους στο σπίτι, εκτός από την εργασία, ανέτρεπαν την ισορροπία της συντήρησης της οικογένειας που βασιζόταν στη συνεργασία. Αυτή η ισορροπία μπορεί να ξαναγραφτεί από τα μέλη μιας οικογένειας που σέβεται αμοιβαία σύμφωνα με τις δικές τους ατομικές ανάγκες, αν έχουν το χώρο να το κάνουν, αλλά πολλά μονοπάτια είναι ακόμα δύσκολο να ακολουθηθούν, όπως οι ρόλοι των φύλων, ο ρόλος της γυναίκας ως μητέρας στο σπίτι, ο εργαζόμενος άνδρας και τα παιδιά.

Είναι πλέον δεδομένο ότι οι νέες γυναίκες πρέπει να εργάζονται για να συντηρούν τον εαυτό τους, οπότε, ενώ οι συνθήκες της παραδοσιακής "τάξης πραγμάτων" έχουν αλλάξει σημαντικά, οι προσδοκίες της εξακολουθούν να είναι σχετικές για τους περισσότερους ανθρώπους σήμερα- αυτή η γενιά βρίσκεται ανάμεσα σε δύο κόσμους- δεν υπάρχει επιστροφή στους παλαιότερους ρόλους - και συνήθως δεν υπάρχει ανάγκη γι' αυτούς - αλλά οι νέοι εξακολουθούν να αντιμετωπίζονται με κοινωνική αντίσταση, καταδίκη, ακόμη και με νόμο.

Όμως η γονεϊκότητα δεν είναι απλώς μια κοινωνική προσδοκία ή μια απόρροια του ζωικού ενστίκτου για την ανθρωπότητα- η οικογένεια παρέχει βασικές ανθρώπινες αξίες όπως η αγάπη, η συνεργασία, η μάθηση και η ανάπτυξη. Όλα αυτά συνεπάγονται μια σοβαρή ευθύνη και απαιτούν όλους τους δυνατούς πόρους: χρόνο, χρήμα, πνευματική ικανότητα, προσαρμογή. Η απόκτηση ενός παιδιού είναι σχεδόν η μόνη απόφαση στη ζωή ενός ατόμου που, σε αντίθεση με την εργασία, το σπίτι, τους φίλους και ακόμη και τους συζυγικούς δεσμούς, δεν μπορεί να αναιρεθεί με κανέναν τρόπο - δεν υπάρχει η επιλογή "δεν είναι για μένα". Στη σημερινή αγορά εργασίας, με τον ελεύθερο ανταγωνισμό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τη μισθωμένη κατοικία που μπορεί να οργανωθεί σε σχεδόν προσωρινή βάση, η ενθάρρυνση μιας γενιάς που καθοδηγείται από την αλλαγή και τη συνεχή πρόοδο αποτελεί επομένως ένα αντιφατικό μήνυμα. Η απόκτηση παιδιών απαιτεί ιδανικά τεράστια σταθερότητα - ένα ασφαλές σπίτι, ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που δεν υπερδιεγείρει τα παιδιά, ενώ παράλληλα είναι σε θέση να συντηρεί τις διαρκώς μεταβαλλόμενες και αυξανόμενες ανάγκες τους. Αυτή η ιδέα είναι πολύ δύσκολο να υποσχεθούμε στον εαυτό μας όταν έχουμε παιδιά.

Πέρα από την αβεβαιότητα που προκύπτει από αυτή την παγκόσμια τάξη πραγμάτων που ειδικεύεται στην αλλαγή, το άγχος των γενεών που προκαλείται από τα γεγονότα της υπερθέρμανσης του πλανήτη, ακόμη και ο φόβος του πολέμου στη γειτονιά της Ουκρανίας, απομακρύνει τους νέους ανθρώπους όλο και περισσότερο από το όνειρο να μεγαλώσουν τα παιδιά τους με ασφάλεια- γιατί ο βαθύτερος φόβος κάθε γονέα είναι ότι το παιδί του θα πάθει κακό.



Υπάρχουν πολλοί φόβοι και αβεβαιότητες γύρω από τη σύγχρονη γονεϊκότητα και οι νέοι χρειάζονται μεγάλη κατανόηση και υποστήριξη από γενιές που έχουν



βιώσει τη γονεϊκότητα, τις δυσκολίες και τις προκλήσεις, ώστε να μπορούν να μάθουν από τις προηγούμενες λύσεις και να δημιουργήσουν τις δικές τους λύσεις στις προκλήσεις που θέτουν οι νέες καταστάσεις. Πρέπει να προσαρμοστούν σε έναν κόσμο που αλλάζει, να καλύψουν τα κενά και έτσι να δημιουργήσουν το κατάλληλο περιβάλλον για να αποκτήσουν παιδιά.

### **Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης**

Όταν σχεδιαζόταν το πρόγραμμα *Becoming Parents*, ετοιμάσαμε ένα ερωτηματολόγιο για τους νέους σχετικά με τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους σχετικά με τη γονεϊκότητα. Όπως και οι συμμετέχοντες στην έρευνα, σας καλούμε να σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποιο πιστεύετε ότι είναι το καλύτερο πράγμα που έχει να κάνει με την απόκτηση παιδιών;
- Τι φοβάστε περισσότερο από το να κάνετε παιδιά;

- Σε ποιον μπορείτε να βασιστείτε όταν κάνετε οικογένεια;
- Ποια θετικά πράγματα θα θέλατε να φέρετε πίσω στη δική σας οικογένεια από την παιδική σας ηλικία;
- Ποια νέα θετικά πράγματα θα θέλατε να δημιουργήσετε στην οικογένειά σας; (Κάτι που δεν βιώσατε ως παιδί, αλλά θα θέλατε να είχατε ή να το βρίσκατε χρήσιμο).

## Προκλήσεις που αντιμετωπίζει κανείς όταν γίνεται γονέας

Το να γίνεις γονιός είναι μια εμπειρία που αλλάζει τη ζωή σου και είναι γεμάτη χαρά και ικανοποίηση, αλλά συνοδεύεται και από πολλές προκλήσεις, ειδικά για τις γυναίκες. Η απόφαση για την απόκτηση παιδιών περιλαμβάνει τη στάθμιση διαφόρων προσωπικών, κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων και πολλοί άνθρωποι αποφασίζουν να μην το κάνουν για επιτακτικούς λόγους. Εδώ, διερευνούμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς, ιδίως οι γυναίκες, και τους λόγους για τους οποίους ορισμένοι άνθρωποι επιλέγουν να μην κάνουν παιδιά.

### 1. Φόβοι για το μέλλον και κλιματικό άγχος

- Αβέβαιο μέλλον: Πολλοί υποψήφιοι γονείς ανησυχούν για το αβέβαιο μέλλον, συμπεριλαμβανομένης της παγκόσμιας αστάθειας, της οικονομικής ύφεσης και της πολιτικής αναταραχής. Αυτοί οι φόβοι μπορεί να βαρύνουν σε μεγάλο βαθμό την απόφαση να φέρουν ένα παιδί στον κόσμο.
- Κλιματική αλλαγή: Η ανησυχία για το κλίμα αποτελεί σημαντική ανησυχία. Η αυξανόμενη συχνότητα φυσικών καταστροφών, η άνοδος της θερμοκρασίας και η περιβαλλοντική υποβάθμιση κάνουν πολλούς ανθρώπους να διστάζουν να κάνουν παιδιά. Φοβούνται για το είδος του κόσμου που θα κληρονομήσουν τα παιδιά τους και τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν.

### 2. Η ευπάθεια του να είσαι μονογονέας

- Συναισθηματική και σωματική καταπόνηση: Συχνά οι μονογονεϊκές οικογένειες, ιδίως οι μητέρες, αντιμετωπίζουν σημαντική συναισθηματική και σωματική πίεση. Η ανατροφή ενός παιδιού μόνη της απαιτεί την εξισορρόπηση πολυάριθμων ευθυνών χωρίς την υποστήριξη ενός συντρόφου.
- Κοινωνικός στιγματισμός: Οι μονογονεϊκές οικογένειες μπορεί επίσης να αντιμετωπίσουν κοινωνικό στιγματισμό και έλλειψη κατανόησης ή υποστήριξης από την κοινωνία και τους θεσμούς.

### 3. Οικονομική ευπάθεια

- Υψηλό κόστος ανατροφής παιδιών: Η ανατροφή ενός παιδιού είναι δαπανηρή, καθώς περιλαμβάνει δαπάνες για την υγειονομική περίθαλψη, την εκπαίδευση, τη φροντίδα του παιδιού και τις καθημερινές ανάγκες. Αυτές οι οικονομικές επιβαρύνσεις μπορεί να είναι τρομακτικές, ιδίως για όσους δεν έχουν ουσιαστική οικονομική σταθερότητα.
- Έλλειψη οικονομικής υποστήριξης: Οι ανεπαρκείς πολιτικές γονικής άδειας και η έλλειψη οικονομικά προσιτής φροντίδας παιδιών μπορεί να επιδεινώσουν το οικονομικό άγχος, καθιστώντας δύσκολο για τους γονείς να συνδυάσουν την επαγγελματική και την οικογενειακή ζωή.

#### 4. Προβλήματα καριέρας για τις γυναίκες

- Διακοπές καριέρας: Οι γυναίκες συχνά αντιμετωπίζουν διακοπές ή δυσκολίες στην καριέρα τους λόγω της άδειας μητρότητας και των απαιτήσεων της ανατροφής των παιδιών. Αυτές οι δυσκολίες μπορούν να εμποδίσουν την επαγγελματική ανέλιξη και να επηρεάσουν τις μακροπρόθεσμες εισοδηματικές δυνατότητες, έχοντας αντίκτυπο μέχρι και την τρίτη ηλικία (δηλαδή λιγότερη σύνταξη).
- Ισορροπία εργασίας-ζωής: Η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ των επαγγελματικών φιλοδοξιών και των οικογενειακών ευθυνών αποτελεί πρόκληση. Οι γυναίκες βιώνουν συχνά την πίεση να υπερέχουν και στους δύο ρόλους, οδηγώντας σε άγχος και εξουθένωση.

#### 5. Λιγότερος χρόνος για ρομαντικές σχέσεις

- Καταπόνηση σχέσεων: Η άφιξη ενός παιδιού μπορεί να επιβαρύνει τις ρομαντικές σχέσεις, καθώς τα ζευγάρια προσαρμόζονται σε νέους ρόλους και ευθύνες. Ο χρόνος που κάποτε αφιερωνόταν στη φροντίδα της σχέσης επικεντρώνεται τώρα συχνά στο παιδί.
- Θέματα επικοινωνίας: Το άγχος της γονικής μέριμνας μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές και συγκρούσεις στην επικοινωνία, καθιστώντας δυσκολότερο για τα ζευγάρια να διατηρήσουν μια ισχυρή και στενή σχέση.

## Η επιλογή για συνειδητή απαλλαγή από παιδιά

Αρκετοί άνθρωποι επιλέγουν να μείνουν άτεκνοι. Ακολουθούν μερικοί από τους λόγους που τους ωθούν σε αυτό:

### 1. Προσωπική επιλογή και αυτονομία

- Προσωπική ελευθερία: Πολλά άτομα εκτιμούν την προσωπική τους ελευθερία και τη δυνατότητα να ακολουθούν τα ενδιαφέροντα, τη σταδιοδρομία και τον τρόπο ζωής τους χωρίς τις ευθύνες της ανατροφής ενός παιδιού.
- Ικανοποίηση από τη ζωή: Βρίσκοντας νόημα και ευτυχία σε άλλες πτυχές της ζωής τους.

### 2. Περιβαλλοντικές και ηθικές ανησυχίες

- Περιβαλλοντικές επιπτώσεις: Η ανησυχία για τον πλανήτη και οι ηθικές επιπτώσεις της αύξησης του πληθυσμού σε έναν υπερφορτωμένο κόσμο οδηγούν ορισμένους να αποφασίσουν να μην κάνουν παιδιά.
- Στέρηση πόρων: Η συνειδητοποίηση των πεπερασμένων πόρων και του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της ανατροφής ενός παιδιού επηρεάζουν την απόφαση για τη γονεϊκότητα.

### 3. Διαγενεακά ζητήματα

- Προβλήματα υγείας: Θα ήθελαν να αποτρέψουν τη μεταφορά της κατάστασης αυτής στην επόμενη γενιά.
- Διαγενεακό τραύμα: αρκετά άτομα αποφασίζουν ότι λόγω της τραυματισμένης παιδικής τους ηλικίας και των εμπειριών μη αποδεκτών γονικών προτύπων, είναι καλύτερα να μην γίνουν οι ίδιοι γονείς.

### 4. Οικονομικοί παράγοντες

- Χρηματοπιστωτική αστάθεια: Η οικονομική αβεβαιότητα και το υψηλό κόστος που συνδέεται με την ανατροφή ενός παιδιού μπορεί να είναι απαγορευτικά. Οι άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να παραμείνουν χωρίς παιδιά για να αποφύγουν την οικονομική επιβάρυνση.

- **Ιεράρχηση καριέρας:** Η επιθυμία να επικεντρωθούν στην ανάπτυξη της καριέρας και στους επαγγελματικούς στόχους μπορεί να οδηγήσει τα άτομα να αποφασίσουν να μην αποκτήσουν παιδιά. Ωστόσο, συχνά συμβαίνει στις εργαζόμενες γυναίκες ότι, κατά τη διαδικασία οικοδόμησης της καριέρας τους, ο χρόνος ξεφεύγει, χάνοντας ακούσια τη βέλτιστη στιγμή για την απόκτηση παιδιών.

#### 5. Κοινωνικές και πολιτιστικές επιρροές

- **Αλλαγή προτύπων:** Τα κοινωνικά πρότυπα γύρω από το γάμο και τη γονεϊκότητα εξελίσσονται. Όλο και περισσότερο, υπάρχει αποδοχή των διαφορετικών επιλογών ζωής, συμπεριλαμβανομένης της απόφασης να μην αποκτήσουν παιδιά.
- **Δίκτυα υποστήριξης:** Η έλλειψη υποστηρικτικών οικογενειακών δομών ή κοινοτικών δικτύων μπορεί να επηρεάσει την απόφαση, καθώς η αντιλαμβανόμενη απομόνωση στη γονική μέριμνα μπορεί να είναι αποθαρρυντική.

#### **Συμπέρασμα - Θα γίνουμε γονείς;**

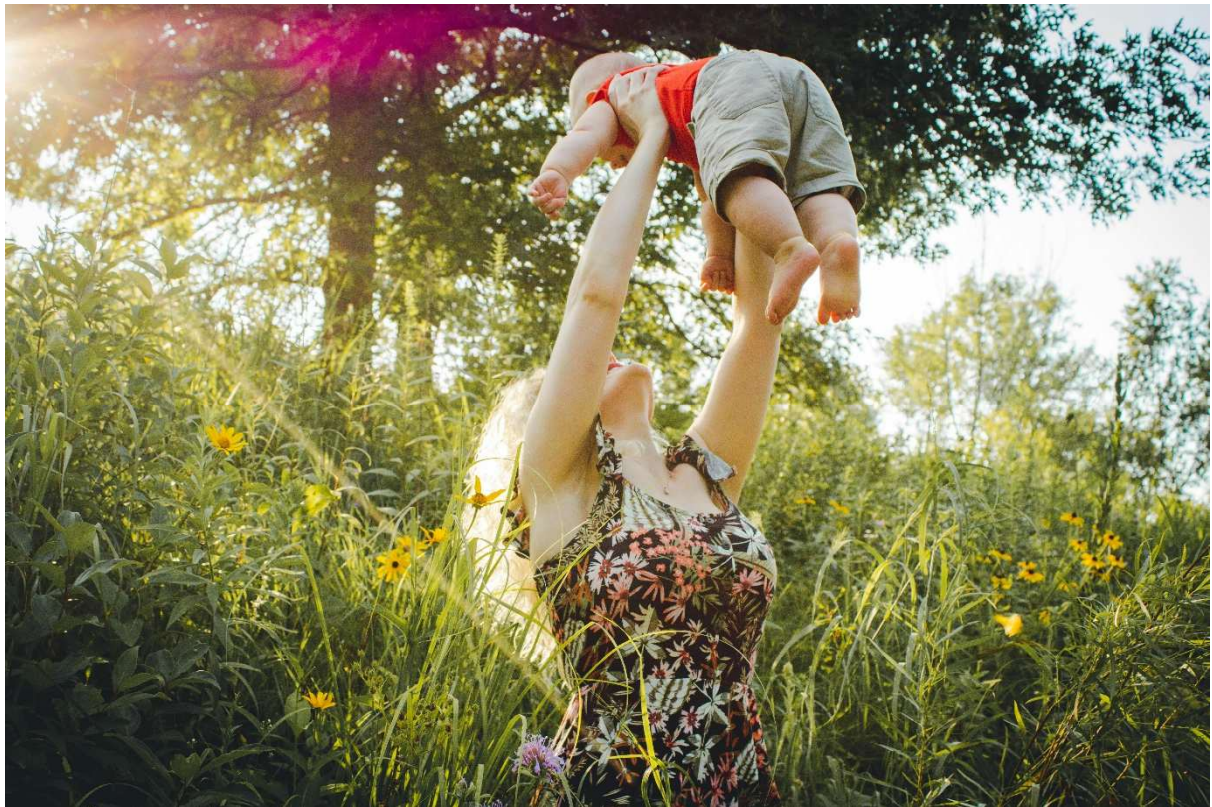
Το να γίνεις γονέας είναι μια πολύπλοκη απόφαση που επηρεάζεται από μια πληθώρα παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών αξιών, των κοινωνικών προσδοκιών και πρακτικών εκτιμήσεων. Για τις γυναίκες, οι προκλήσεις συχνά μεγεθύνονται λόγω των παραδοσιακών ρόλων των δύο φύλων, των δυσκολιών της καριέρας και των πιέσεων της εξισορρόπησης πολλαπλών ευθυνών. Επιπλέον, οι φόβοι για το μέλλον, η κλιματική αλλαγή, η οικονομική ευπάθεια και ο αντίκτυπος στις ρομαντικές σχέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων και ο σεβασμός των λόγων για τους οποίους κάποιοι επιλέγουν να μην αποκτήσουν παιδιά είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση μιας υποστηρικτικής και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνίας όπου όλες οι επιλογές ζωής εκτιμώνται.

## **Πιστεύουμε ότι η απάντηση είναι Ναι, το να είσαι γονιός αξίζει τον κόπο!**

Έχουμε συλλέξει πολλές προσωπικές μαρτυρίες και βίντεο σχετικά με το θέμα αυτό, τα οποία είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του προγράμματος και στη σελίδα του στο Facebook. Εδώ μοιραζόμαστε μερικές μόνο φράσεις που συλλέξαμε σχετικά με τα πολλά θετικά συναισθήματα, σκέψεις και εμπειρίες που μπορεί να φέρει η απόκτηση παιδιών:

- Δημιουργούμε έναν άνθρωπο και στη συνέχεια τον βοηθάμε στο ταξίδι του να βρει τον εαυτό του και θα τον στηρίζουμε μέχρι την ημέρα που θα πεθάνουμε για να τον βοηθήσουμε να απολαύσει τη ζωή του.
- Προσωπική μάθηση και ανάπτυξη: διδασκαλία της υπομονής, της προσαρμοστικότητας και της ανιδιοτέλειας.
- Βιώνοντας την άνευ όρων αγάπη.
- Η γονεϊκότητα ισοδυναμεί με αλλαγή. Ο γονέας, το παιδί και η σχέση τους αλλάζουν συνεχώς.
- Το παιδί σας είναι ο μόνος άνθρωπος που είναι περίεργος για κάθε εσωτερικό θησαυρό που συγκεντρώσατε ποτέ στο παιδικό σας κουτί θησαυρού.
- Με τα παιδιά μπορείτε να παίξετε και να ξαναζήσετε το παιδικό θαύμα. Μπορώ να τους δώσω όλα όσα μου έλειψαν από την παιδική μου ηλικία, αλλά και όλα όσα αγάπησα σε αυτήν. Ή τουλάχιστον μπορώ να προσπαθήσω.
- Μπορώ να δημιουργήσω ένα σπίτι, ένα ασφαλές, τρυφερό περιβάλλον στο οποίο μπορώ στη συνέχεια να θαυμάσω την άνθιση της ψυχής τους. Μπορώ να μεταδώσω αυτό που έμαθα και να το παρακολουθήσω να αλλάζει και να εξελίσσεται.
- Μια ευκαιρία να ζήσετε έναν βαθύ, αρχαίο, θηλυκό ρόλο. Μια ευκαιρία να προχωρήσετε με τη ζωή. Μια ευκαιρία να γίνεις καλύτερος άνθρωπος.
- Ένα απίστευτο ταξίδι αυτοανακάλυψης, πιέζοντας συνεχώς τα όριά μου.
- Το να είσαι γονιός είναι μια πρόκληση, μια ενστικτώδης και συνειδητή προσπάθεια για το καλύτερο.

- Το παιδί σας μαθαίνει και μαζί του μαθαίνετε ξανά αυτά που έχετε ξεχάσει εδώ και καιρό.
- Θα σας αγαπούν, θα σας αγκαλιάζουν και θα είστε ευτυχισμένοι χωρίς προσδοκίες.
- Οι καθημερινές μικρές χαρές κάνουν τη ζωή σας ολοκληρωμένη.
- Είναι υπέροχο συναίσθημα να βλέπεις/βιώνεις ένα μικροσκοπικό ανθρωπάκι να μεγαλώνει σιγά σιγά.



### Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης

"Η προσωπική μου/μας SWOT": αφιερώστε λίγο χρόνο μόνοι σας ή με τον σύντροφό σας για να κάνετε μια σύντομη "στρατηγική" γύρω από την απόκτηση ενός παιδιού. Σε ξεχωριστές λίστες, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ: ποιες είναι αυτές οι δυνάμεις, οι εσωτερικοί πόροι, που έχουμε ως άτομα και ως ζευγάρι για να μεγαλώσουμε ένα ή περισσότερα παιδιά; (Μπορεί να είναι ο αυτοαναστοχασμός, οι γνώσεις, οι οικονομικοί πόροι, κ.λπ.)



- ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ: ποιες είναι αυτές οι αδυναμίες, οι εσωτερικές μάχες που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας; (μπορεί να είναι κακά πρότυπα γονικού ρόλου, οικονομικά θέματα, θέματα σχέσεων-δυναμικής). Ποιοι είναι οι φόβοι μας σχετικά με τον εαυτό μας; Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το παραπάνω άρθρο για ιδέες.
- ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ: ποια εξωτερική υποστήριξη μπορούμε να έχουμε, ποιες ευκαιρίες μπορούμε να αξιοποιήσουμε; Μπορεί να είναι φίλοι, οικογένεια, γονική, κρατική υποστήριξη.
- ΑΠΕΙΛΕΣ: ποιοι είναι εκείνοι οι εξωτερικοί παράγοντες που δυσκολεύουν την ανατροφή ενός παιδιού; Ποιοι είναι οι φόβοι μας σχετικά με τον κόσμο γύρω μας;

Όταν φτιάχνετε μια λίστα, γράψτε τα πάντα, από τα πιο φαινομενικά ασήμαντα μέχρι τα μεγάλα ζητήματα.

Επιλέξτε τις μάχες σας: Ανατρέξτε στις παραπάνω λίστες και εντοπίστε σε όλες τις λίστες εκείνα τα 2-3 στοιχεία που θεωρείτε τα πιο σημαντικά. Για αυτά σκεφτείτε:

- Πώς αντιμετωπίζετε αυτό το ζήτημα. Σε περίπτωση δύναμης, πώς τη διατηρείτε και την αναπτύσσετε περαιτέρω;
- Για τις αδυναμίες, τι κάνετε για να τις αντιμετωπίσετε και να τις εξουδετερώσετε;
- Για τις ευκαιρίες, ποια είναι τα επόμενα βήματα για να διασφαλιστεί ότι θα είναι διαθέσιμες;
- Για τις απειλές, πώς αντιμετωπίζετε τους κινδύνους; Τι κάνετε αν επαληθευτούν;

## Υποστηρικτική και διεκδικητική επικοινωνία

Η υποστηρικτική και μη βίαιη επικοινωνία είναι απαραίτητες για την προώθηση υγιών σχέσεων και την ειρηνική επίλυση συγκρούσεων. Οι δύο σημαντικότεροι ψυχολόγοι που επηρεάζουν, ο Thomas Gordon και ο Marshall Rosenberg, έχουν συμβάλει σημαντικά στον τομέα αυτό, προσφέροντας πρακτικές προσεγγίσεις στην επικοινωνία που δίνουν έμφαση στην ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και την αμοιβαία κατανόηση.

### Προσέγγιση του Thomas Gordon

Ο Thomas Gordon, κλινικός ψυχολόγος, ανέπτυξε το πρόγραμμα "Parent Effectiveness Training" (P.E.T.), το οποίο δίνει έμφαση στις δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών. Η προσέγγισή του βασίζεται στην ιδέα ότι η ανοιχτή, ειλικρινής και με σεβασμό επικοινωνία μπορεί να αποτρέψει τις συγκρούσεις και να οικοδομήσει ισχυρές σχέσεις εμπιστοσύνης.

- Ενεργητική ακρόαση: Gordon τόνισε τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης, όπου ο ακροατής συγκεντρώνεται πλήρως, κατανοεί, ανταποκρίνεται και στη συνέχεια θυμάται τι λέγεται. Αυτό περιλαμβάνει την αντανάκλαση των όσων είπε ο ομιλητής, την επίδειξη ενσυναίσθησης και την επικύρωση των συναισθημάτων του.
- Εγώ-Μήνυμα vs. Εσύ-Μήνυμα: Gordon υποστήριξε τη χρήση των "Εγώ-μηνυμάτων" αντί των "Εσύ-μηνυμάτων" για την έκφραση συναισθημάτων χωρίς να κατηγορείται ή να επικρίνεται το άλλο άτομο. Ένα "Εγώ-μήνυμα" επικεντρώνεται στα συναισθήματα και τις εμπειρίες του ομιλητή, μειώνοντας την αμυντικότητα και προωθώντας έναν πιο ανοιχτό διάλογο. Για παράδειγμα, λέγοντας "Αισθάνομαι αναστατωμένος όταν τα πιάτα μένουν άπλυτα γιατί αυτό κάνει την κουζίνα δυσάρεστη" αντί για "Ποτέ δεν καθαρίζεις μετά από τον εαυτό σου".
- Επίλυση συγκρούσεων χωρίς απώλειες: Gordon εισήγαγε την έννοια της "επίλυσης συγκρούσεων χωρίς απώλειες", όπου και τα δύο μέρη συνεργάζονται για να βρουν μια λύση που να ικανοποιεί όλους τους

εμπλεκόμενους. Η μέθοδος αυτή έρχεται σε αντίθεση με τα σενάρια win-lose και προάγει τη συνεργασία και τον αμοιβαίο σεβασμό.

## **Η προσέγγιση του Marshall Rosenberg**

Ο Μάρσαλ Ρόζενμπεργκ, ψυχολόγος και ιδρυτής της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC), βασίστηκε σε παρόμοιες αρχές, τονίζοντας τη σημασία της ενσυναίσθησης, της συμπόνιας και της κατανόησης στην επικοινωνία. Η NVC έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα να εκφραστούν αυθεντικά και να ακούσουν τους άλλους με ενσυναίσθηση.

- Παρατηρήσεις έναντι αξιολογήσεων: Rosenberg τόνισε τη σημασία του διαχωρισμού των παρατηρήσεων από τις αξιολογήσεις. Οι παρατηρήσεις είναι αντικειμενικές δηλώσεις για το τι βλέπει ή ακούει κανείς, ενώ οι αξιολογήσεις είναι υποκειμενικές κρίσεις. Για παράδειγμα, λέγοντας "παρατήρησα ότι δεν έβαλες το γάλα στο ψυγείο". (παρατήρηση) και όχι "Δεν φροντίζεις ποτέ να βάλεις το γάλα στο ψυγείο" (αξιολόγηση).
- Συναισθήματα: Η NVC ενθαρρύνει τους ανθρώπους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με σαφήνεια και ειλικρίνεια. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό και το μοίρασμα των συναισθημάτων του ατόμου χωρίς κατηγορίες. Για παράδειγμα, "Αισθάνομαι άγχος όταν δεν έρχεσαι σπίτι στην ώρα σου".
- Ανάγκες: Rosenberg είναι η έκφραση των αναγκών. Όλα τα συναισθήματα συνδέονται με υποκείμενες ανάγκες. Με τον εντοπισμό και την επικοινωνία αυτών των αναγκών, τα άτομα μπορούν να προωθήσουν την κατανόηση και τη σύνδεση. Για παράδειγμα, "Πρέπει να ξέρω ποιος θα κάνει μπάνιο το μωρό σήμερα για να νιώσω άνετα".
- Αιτήματα: Η NVC υποστηρίζει την υποβολή σαφών, συγκεκριμένων αιτημάτων και όχι απαιτήσεων. Αυτό περιλαμβάνει το να ζητά κανείς αυτό που χρειάζεται με σεβασμό και διακριτικότητα. Για παράδειγμα, "Θα μπορούσες σε παρακαλώ να με ενημερώσεις αν θα αργήσεις;" αντί για "Θα πρέπει πάντα να με ενημερώνεις όταν αργείς".

## Ενσωμάτωση και των δύο προσεγγίσεων

Τόσο η προσέγγιση του Gordon όσο και η προσέγγιση του Rosenberg μοιράζονται κοινές αρχές που μπορούν να ενσωματωθούν για την ενίσχυση της υποστηρικτικής και μη βίαιης επικοινωνίας:

- Ενσυναίσθηση και κατανόηση: Και οι δύο προσεγγίσεις τονίζουν τη σημασία της ενσυναίσθησης και της κατανόησης στην επικοινωνία. Η ενεργητική ακρόαση και η προσπάθεια κατανόησης της οπτικής γωνίας του άλλου είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την επίλυση συγκρούσεων.
- Σαφής έκφραση συναισθημάτων και αναγκών: Η χρήση των "μηνυμάτων του εγώ" και η σαφής έκφραση των συναισθημάτων και των αναγκών μπορεί να αποτρέψει τις παρεξηγήσεις και να μειώσει την αμυντικότητα. Αυτό προάγει έναν πιο ανοιχτό και ειλικρινή διάλογο.



- Συνεργατική επίλυση προβλημάτων: Και οι δύο προσεγγίσεις υποστηρίζουν τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων. Εστιάζοντας στον αμοιβαίο σεβασμό και τη συνεργασία, τα άτομα μπορούν να βρουν λύσεις που ικανοποιούν τις ανάγκες όλων.

### **Πρακτικές εφαρμογές**

- Στη γονική μέριμνα: Η εφαρμογή αυτών των τεχνικών επικοινωνίας μπορεί να βελτιώσει τη σχέση γονέα-παιδιού, να μειώσει τις συγκρούσεις και να προωθήσει ένα θετικό οικογενειακό περιβάλλον. Η ενεργητική ακρόαση και οι ενσυναισθητικές απαντήσεις μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να νιώσουν ότι ακούγονται και κατανοούνται.
- Στις σχέσεις: Η σαφής επικοινωνία των συναισθημάτων και των αναγκών μπορεί να βελτιώσει την οικειότητα και την κατανόηση μεταξύ των συντρόφων. Η μη βίαιη επικοινωνία βοηθά στην εποικοδομητική επίλυση των συγκρούσεων.
- Στο χώρο εργασίας: Αυτές οι τεχνικές μπορούν να προωθήσουν ένα πιο συνεργατικό και με σεβασμό εργασιακό περιβάλλον. Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να ενισχύσει την ομαδική εργασία, να μειώσει τις παρεξηγήσεις και να βελτιώσει τη συνολική παραγωγικότητα.

### **Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης**

Τα πρότυπα επικοινωνίας μου: Για μια εβδομάδα, αφού επικοινωνήσετε με κάποιον είτε από τη δουλειά είτε από την ιδιωτική σας ζωή, κάντε ένα μικρό διάλειμμα για να αξιολογήσετε τη δική σας επικοινωνία:

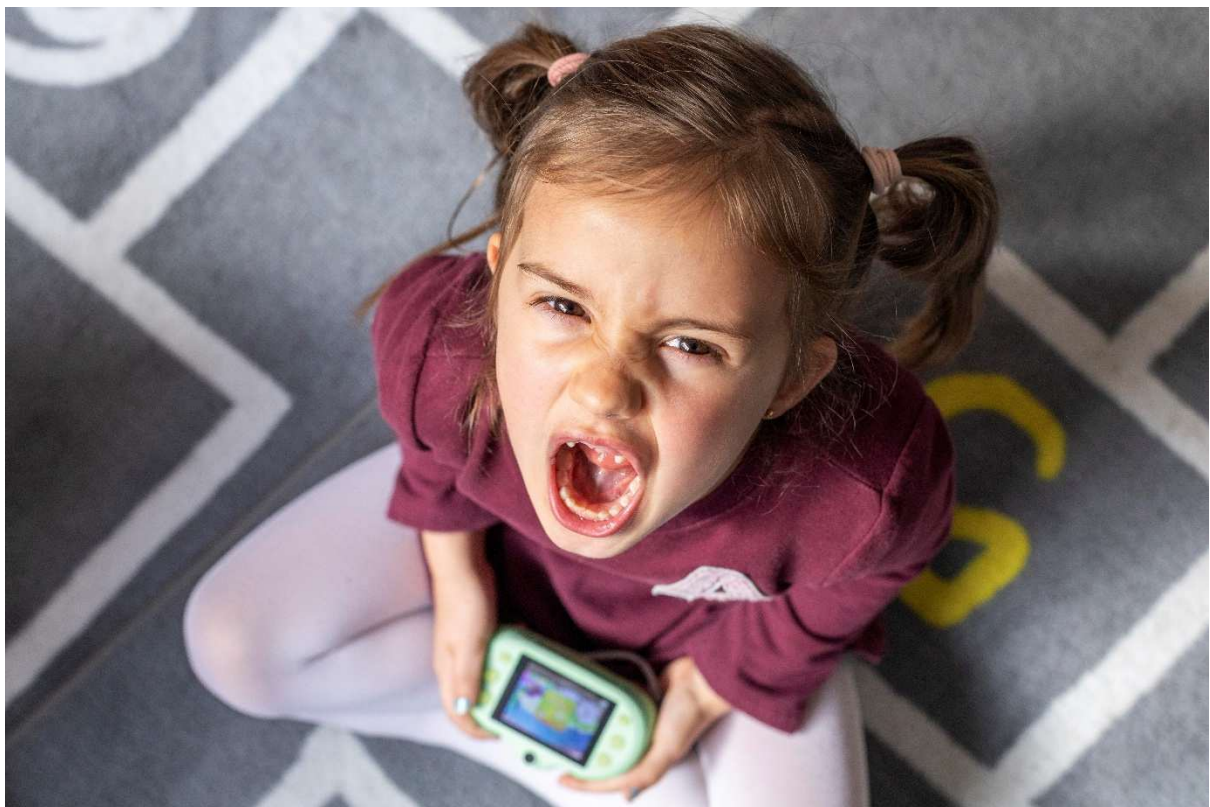
- Ποιος ήταν ο στόχος της επικοινωνίας (Να μοιραστείτε πληροφορίες; Να συνδεθεί; Να λάβετε βοήθεια; Να παράσχει βοήθεια; Να διατηρήσετε επαφή;)  
Ποιες ανάγκες ικανοποιήσατε με αυτή την επικοινωνία; Κάτι άλλο;)
- Τι συναισθήματα/συναισθήματα είχατε; Απαριθμήστε όσα ήταν. Είναι εντάξει να έχετε ακόμη και αντικρουόμενα συναισθήματα.
- Πόσο ακούσατε τον άλλον; Πόσο αισθανθήκατε ότι σας άκουγαν;
- Τι σας προκαλούσε και τι σας έκανε να νιώσετε καλά;

Στο τέλος της εβδομάδας, κοιτάξτε τις σημειώσεις σας και προσπαθήστε να βρείτε κίνητρα που επιστρέφουν, μοτίβα στην επικοινωνία σας και την αντίδρασή σας. Το να έχουμε επίγνωση του τρόπου με τον οποίο μιλάμε και αντιδρούμε αποτελεί σημαντικό μέρος της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Έστω και μόνο στο χαρτί, σε περίπτωση αγχωτικής κατάστασης, προσπαθήστε να διατυπώσετε προτάσεις σύμφωνα με το μοντέλο Rosenberg. Η εξάσκηση βελτιώνει την κατάσταση.

### **Ο ρόλος των ορίων στη γονεϊκότητα**

Ως γονέας, ο καθορισμός σαφών ορίων για εσάς και το παιδί σας είναι απαραίτητος για την προώθηση μιας υγιούς, ισορροπημένης και με σεβασμό σχέσης. Τα όρια είναι τα όρια που θέτουμε για να προστατεύσουμε τη σωματική, συναισθηματική και νοητική μας ευημερία. Καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους και μας βοηθούν να διατηρήσουμε μια αίσθηση ταυτότητας και αυτονομίας. Ακολουθούν οι λόγοι για τους οποίους τα σαφή όρια είναι ζωτικής σημασίας τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.



## **Η σημασία των ξεκάθαρων ορίων για τον εαυτό σας και το παιδί σας**

### **1. Προωθεί την ασφάλεια και τη σταθερότητα:**

Τα παιδιά ευδοκιμούν σε περιβάλλοντα που είναι προβλέψιμα και συνεπή. Τα σαφή όρια παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας, καθώς βοηθούν τα παιδιά να καταλάβουν τι αναμένεται από αυτά και τι μπορούν να περιμένουν από τους γονείς τους. Αυτή η προβλεψιμότητα μειώνει το άγχος και βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια και φροντίδα. Όταν τα παιδιά γνωρίζουν τα όριά τους, μπορούν να περιηγηθούν στον κόσμο τους με αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας ότι υπάρχουν σαφείς κανόνες και κατευθυντήριες γραμμές που θα εφαρμόζονται με συνέπεια.

### **Ενθαρρύνει την αυτοπειθαρχία και την υπευθυνότητα:**

Τα όρια διδάσκουν στα παιδιά αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα. Θέτοντας όρια, οι γονείς βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τις συνέπειες των πράξεών τους. Αυτή η κατανόηση είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του αυτοελέγχου και τη λήψη υπεύθυνων επιλογών. Για παράδειγμα, ένα όριο γύρω από το χρόνο που αφιερώνουν στην οθόνη βοηθά τα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο τους και να δίνουν προτεραιότητα σε άλλες δραστηριότητες, όπως η εργασία στο σπίτι ή το παιχνίδι στην ύπαιθρο.

### **2. Προωθεί τον σεβασμό και τις υγιείς σχέσεις:**

Τα σαφή όρια διδάσκουν στα παιδιά να σέβονται τα όρια και τις ανάγκες των άλλων. Όταν οι γονείς αποτελούν πρότυπο υγιών ορίων, τα παιδιά μαθαίνουν να εκτιμούν και να σέβονται τα όρια των άλλων, οδηγώντας σε υγιέστερες σχέσεις. Αυτός ο σεβασμός επεκτείνεται στην κατανόηση του προσωπικού χώρου, των συναισθηματικών ορίων και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και την εκτίμηση για τους άλλους.

### **3. Υποστηρίζει τη συναισθηματική ευημερία:**

Τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, τα όρια είναι απαραίτητα για τη συναισθηματική ευημερία. Βοηθούν στην πρόληψη της εξάντλησης και της συναισθηματικής εξάντλησης, διασφαλίζοντας ότι οι προσωπικές ανάγκες και τα όρια γίνονται σεβαστά. Για τους γονείς, ο καθορισμός ορίων σημαίνει την αναγνώριση της ανάγκης τους για ξεκούραση, αυτοφροντίδα και προσωπικό χρόνο, που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της υγείας τους και της ικανότητάς τους να φροντίζουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους.

#### **4. Ενισχύει την προσωπική αυτονομία:**

Τα όρια είναι θεμελιώδους σημασίας για την ανάπτυξη μιας ισχυρής αίσθησης του εαυτού και της προσωπικής αυτονομίας. Για τα παιδιά, τα σαφή όρια τα βοηθούν να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις ευθύνες τους, προωθώντας την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση. Για τους γονείς, η διατήρηση των ορίων υποστηρίζει την ταυτότητα και τον αυτοσεβασμό τους, επιτρέποντάς τους να γίνουν γονείς από μια θέση δύναμης και σαφήνειας.

#### **5. Αποτρέπει τους καβγάδες εξουσίας:**

Τα συνεπή όρια συμβάλλουν στην ελαχιστοποίηση των αγώνων εξουσίας μεταξύ γονέων και παιδιών. Όταν οι κανόνες και οι προσδοκίες είναι σαφείς, τα παιδιά είναι λιγότερο πιθανό να τους αμφισβητούν συνεχώς. Αυτή η σαφήνεια μειώνει τις συγκρούσεις και συμβάλλει στη διατήρηση ενός πιο αρμονικού νοικοκυριού. Εξασφαλίζει επίσης ότι οι πειθαρχικές ενέργειες είναι δίκαιες και προβλέψιμες, καλλιεργώντας την αίσθηση δικαιοσύνης και κατανόησης.

#### **6. Ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας:**

Η καθιέρωση και η διατήρηση των ορίων προϋποθέτει σαφή και αποτελεσματική επικοινωνία. Όταν οι γονείς διατυπώνουν με σαφήνεια τα όρια και τις προσδοκίες τους, αποτελούν πρότυπο καλών επικοινωνιακών δεξιοτήτων για τα παιδιά τους. Αυτή η πρακτική βοηθά τα παιδιά να μάθουν να εκφράζουν τις ανάγκες και τα όριά τους με αυτοπεποίθηση και σεβασμό, μια βασική δεξιότητα για την κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη.



## Πρακτικά βήματα για τον καθορισμό ορίων

1. Καθορίστε τα όριά σας Αναλογιστείτε τι είναι σημαντικό για εσάς και τι χρειάζεστε για να νιώθετε σεβασμό και ασφάλεια. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προσωπικό χρόνο, ιδιωτικότητα και συγκεκριμένες προσδοκίες συμπεριφοράς.
2. Επικοινωνήστε με σαφήνεια: Χρησιμοποιήστε σαφή, κατάλληλη για την ηλικία σας γλώσσα για να εξηγήσετε τα όριά σας στα παιδιά σας. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τους λόγους πίσω από αυτά τα όρια και τις συνέπειες της υπέρβασής τους.
3. Να είστε συνεπείς: Η συνέπεια είναι το κλειδί για την επιβολή των ορίων. Εφαρμόστε τους κανόνες και τις συνέπειες με συνέπεια για να βοηθήσετε το παιδί σας να κατανοήσει και να σεβαστεί τα καθορισμένα όρια.
4. Μοντέλο υγιών ορίων: Δείξτε υγιή όρια μέσω των πράξεών σας. Δείξτε στα παιδιά σας πώς να σέβονται τα όρια των άλλων, σεβόμενοι τα δικά τους όρια και τα δικά σας.
5. Ρυθμίστε ανάλογα με τις ανάγκες: Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, οι ανάγκες και οι ικανότητές του θα αλλάζουν. Να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμόζετε τα όρια ώστε να αντικατοπτρίζουν την εξέλιξή τους, διασφαλίζοντας ότι παραμένουν συναφή και αποτελεσματικά.
6. Ενθαρρύνετε τον ανοικτό διάλογο: Καλλιεργήστε ένα περιβάλλον όπου το παιδί σας αισθάνεται άνετα να συζητά τα όρια και τις ανάγκες του. Αυτό το άνοιγμα προάγει τον αμοιβαίο σεβασμό και την κατανόηση.

## Συμπέρασμα

Τα σαφή όρια είναι θεμελιώδη για τις υγιείς σχέσεις γονέα-παιδιού. Παρέχουν δομή, προάγουν τον σεβασμό και υποστηρίζουν τη συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Θέτοντας και διατηρώντας σαφή όρια, οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον φροντίδας που προάγει την ανάπτυξη, την υπευθυνότητα και τον αμοιβαίο σεβασμό. Αυτή η πρακτική δεν ωφελεί μόνο την άμεση οικογενειακή δυναμική, αλλά εξοπλίζει επίσης τα παιδιά με

τις δεξιότητες και την κατανόηση που χρειάζονται για να περιηγηθούν στον κόσμο τους με αυτοπεποίθηση και σεβασμό.

### **Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης**

Σκεφτείτε ποια όρια είχαν και χρησιμοποιούσαν οι γονείς σας στην παιδική σας ηλικία! Γράψτε σε δύο στήλες, κάπως έτσι: δική σας (ή του αδελφού σας) συμπεριφορά - αντίδραση των γονέων.

- Κατά πόσο υπήρχαν σαφή όρια;
- Ήταν υποστηρικτικοί ή το αντίθετο;
- Διαχωρίστε τα όρια από τις υπερβολικές αντιδράσεις και την κακοποίηση. Ποια γονεϊκά όρια θα θέλατε να διατηρήσετε με τα παιδιά σας (π.χ. περιορισμένος χρόνος στην οθόνη) και ποια θα θέλατε να αποφύγετε. Κρατήστε έναν κατάλογο και συμβουλευτείτε τον τακτικά κατά τη διάρκεια της γονεϊκότητάς σας.
- Κάντε έναν κατάλογο των δικών σας αναγκών σε σχέση με την οικογένεια και τον σύντροφό σας.
- Σκεφτείτε, πόσα είστε ανοιχτοί να εγκαταλείψετε και πόσα όχι. Συζητήστε το με τον σύντροφό σας.

## Ρομαντική σχέση με τη γονεϊκότητα

Θέλετε να είστε καλός γονιός. Είναι εύκολο να σκεφτεί κανείς ότι αυτό είναι μια ιδιωτική υπόθεση του καθενός, ότι ο καθένας είναι ελεύθερος να αποφασίσει πώς θα αναθρέψει τα παιδιά του, σύμφωνα με ποιες αρχές. Πόσο χρόνο θα περνάει μαζί του, με ποιον θα το αφήνει όταν έχει δουλειά, τι θα του διδάσκει, τι θα το ταΐζει - και πάει λέγοντας. Δυστυχώς, τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά. Είναι εύκολο να δούμε το πλαίσιο που παρέχουν οι κανόνες της κοινωνίας. Οι κανόνες για τη φοίτηση στον παιδικό σταθμό και το σχολείο πρέπει να τηρούνται, όπως και οι υποχρεωτικοί εμβολιασμοί πρέπει να γίνονται σε όλα τα παιδιά.

Αυτό που είναι πιο δύσκολο να δει κανείς είναι οι ανομολόγητες προσδοκίες που τίθενται στους γονείς σχετικά με το πώς να είναι "καλός" γονέας. Πρόκειται, για παράδειγμα, για τις φράσεις της προηγούμενης γενιάς, της οποίας η εποχή ήταν, φυσικά, καλύτερη και πιο λειτουργική - ή έτσι φαίνεται στον παντοτινό καθρέφτη του χρόνου. Η διαφήμιση μας βομβαρδίζει με προσδοκίες, την ψευδαίσθηση ενός τέλει κόσμου και, φυσικά, την ανάγκη να ξοδέψουμε χρήματα. Μπορούμε να



πιστέψουμε ότι οι καλά λειτουργούσες οικογένειες και οι ρομαντικές ιδέες είναι πραγματικές στην οθόνη.

Οι γονείς θα πρέπει να πατάνε γερά στα πόδια τους, οι οποίοι μπορούν να αποκλείσουν όλα αυτά εντελώς και να αντιμετωπίσουν πραγματικές καταστάσεις εντελώς ανεξάρτητα από αυτές τις ιδέες. Όποιος θέτει μόνο προσδοκίες για τον εαυτό του που ταιριάζουν με τη δική του προσωπικότητα και αποδέχεται τον εαυτό του και τις γονεϊκές του επιδόσεις όπως είναι. Κάποιος που μπορεί ειλικρινά να συμφιλιωθεί με το γεγονός ότι αναγκάζεται να ταΐζει το μωρό του με γάλα. Κάποιος που μπορεί να αποδεχτεί ότι είναι ένας άνθρωπος που χρειάζεται να περνάει χρόνο μόνος του σε τακτική βάση και που μπορεί να αφήσει τον παππού ή τη γιαγιά ή τη μπίμπι σίτερ να αναλάβει το παιδί χωρίς κανέναν ενδοιασμό. Κάποιος που μπορεί να αποδεχτεί με ηρεμία τη σημασία της δουλειάς του ενώ έχει ένα μικρό παιδί.

Το κυνήγι των ρομαντικών ιδανικών ή η προσπάθεια να εκπληρώσουμε τις προσδοκίες των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε δυστυχία - τη δική μας και, κατ' επέκταση, του παιδιού μας. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα γίνουμε ποτέ ο εαυτός μας, άρα δεν θα νιώσουμε ποτέ καλά με τον εαυτό μας. Αν τα πάμε καλά στο ρόλο που αναμένεται να παίξουμε, η εξάντληση θα κάνει τη ζωή μας δυστυχισμένη, καθώς θα χρειαστεί να κινητοποιήσουμε πολλή ενέργεια. Και αν αποτύχουμε να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες, θα το βιώσουμε ως αποτυχία.

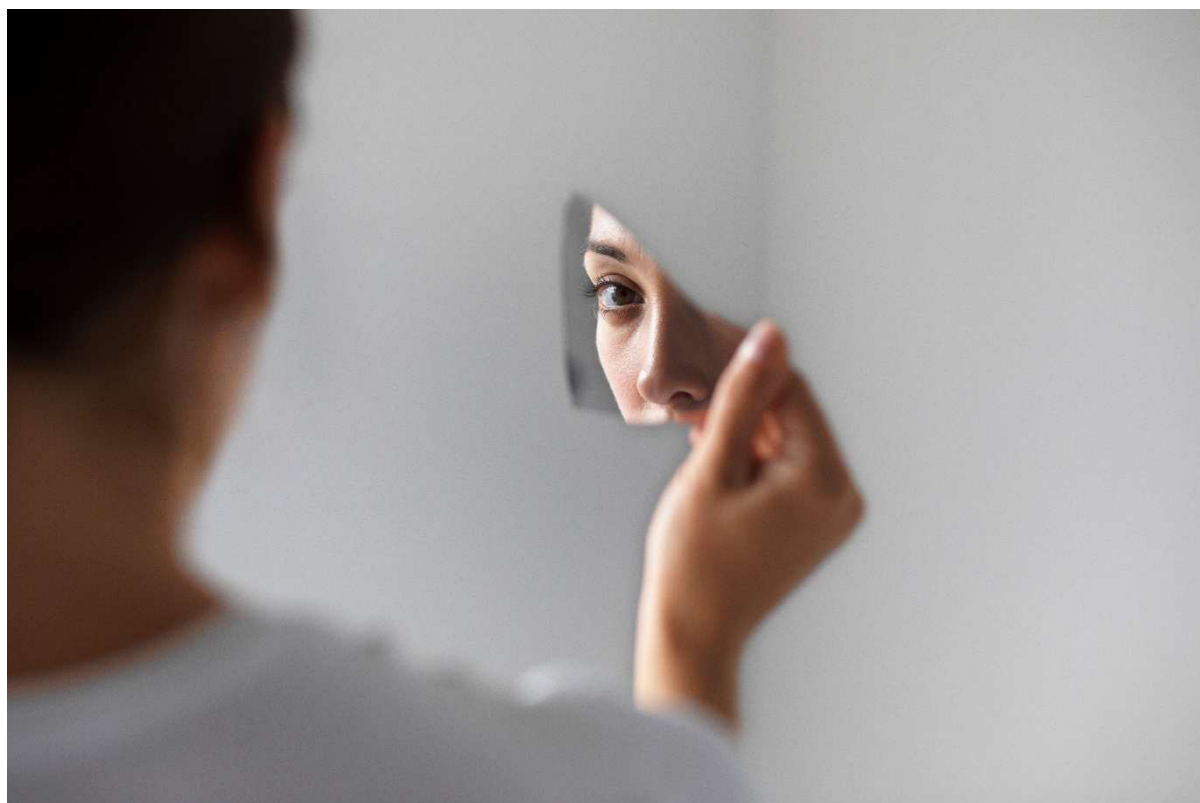
Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να δούμε ποιες διαστρεβλωμένες ιδέες μας περιβάλλουν και ας τις καταπολεμήσουμε. Ακόμη και αν η πραγματικότητα είναι λιγότερο πολύχρωμη και λιγότερο ρομαντική.

### **Προσωπικά καθήκοντα/ Σημείο συζήτησης**

1. Σκεφτείτε τις προσδοκίες και τις ρομαντικές αντιλήψεις για τη γονεϊκότητα. Τι πιστεύετε ότι κάνει μια καλή μητέρα και έναν καλό πατέρα;
2. Φτιάξτε έναν χάρτη που να αναπαριστά αυτές τις ιδέες ως γεωγραφικές μονάδες ή ορόσημα. Στα νότια θα πρέπει να βρίσκονται εκείνα με τα οποία δεν θα θέλατε να ταυτιστείτε, ενώ στα βόρεια εκείνα με τα οποία πιστεύετε ότι θα ήταν καλό να ενσωματωθούν στη γονική μέριμνα.

### 3. Πώς να μείνω ο εαυτός μου

Το να γίνει κάποιος γονέας σηματοδοτεί μια από τις πιο βαθιές αλλαγές στη ζωή του ατόμου, που χαρακτηρίζεται από τον ξαφνικό και μεταμορφωτικό της χαρακτήρα (Terry, 1991- Cowan & Cowan, 1992, 1998). Ακόμη και όταν η γονεϊκότητα αποτελεί συνειδητή επιλογή ή μέρος της προγραμματισμένης επέκτασης της οικογένειας, μπορεί να εισάγει σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες (Cowan & Cowan). Όπως προτείνει η Chourdaki (1999, 2001), η γονεϊκότητα λειτουργεί ως καταλύτης για προσωπική ανάπτυξη και αλλαγή. Η εξέλιξη από ζευγάρι σε οικογενειακή μονάδα μεταβάλλει ριζικά τη δυναμική μέσα στο νοικοκυριό, ιδίως όσον αφορά τους ρόλους που αναλαμβάνει ο κάθε σύντροφος, με πρωταρχική εστίαση στη φροντίδα και τη φροντίδα του παιδιού. Το περίπλοκο πλέγμα των γονικών ευθυνών και οι αναρίθμητοι λειτουργικοί ρόλοι που αναλαμβάνουν οι γονείς υπογραμμίζουν την άποψη που εξέφρασε η Georgiou-Nilsen (2002, όπως αναφέρεται στο Pappa, 2006) ότι "Το να είσαι γονέας είναι τέχνη".



## Μητέρα

Η μητρότητα και ο ρόλος της μητέρας επιβαρύνονται με πολλές προσδοκίες στην κοινή γνώμη και στα μέσα ενημέρωσης. Εν μέρει προερχόμενες από τη θρησκευτική και πατριαρχική σκέψη, συνδέουμε τη θυσία, την αυτοπαράδοση και μια εξιδανικευμένη εικόνα. Ως μητέρα, περιμένουν από εσάς να κάνετε πάντα ένα βήμα πίσω, να εγκαταλείψετε τις δικές σας επιθυμίες και να το κάνετε με χαρά. Πολλοί αμφισβητούν επίσης αν έχετε το δικαίωμα να διακόψετε την εγκυμοσύνη σας, αφού το σώμα σας γίνεται "φορέας" μιας άλλης ζωής. Αυτός είναι ο λόγος που πολλές γυναίκες δεν τολμούν να εκφράσουν αν δεν είναι καλά στο ρόλο της μητέρας ή σε οποιοδήποτε κομμάτι του και δεν μπορούν να ζητήσουν βοήθεια, καθώς συχνά δέχονται κριτική αντί για βοήθεια.

Πρόσφατα, οι φεμινιστικές απόψεις για τη μητρότητα άρχισαν να αμφισβητούν αυτές τις παραδοσιακές αφηγήσεις. Πρέπει να διεκδικήσουμε τον όρο "μαμά" με τρόπο που να αντανακλά τις βιωμένες εμπειρίες και επιθυμίες. Αυτή η νέα αντίληψη θα πρέπει να αγκαλιάσει τη μεταβατική, πολύπλευρη και αντιφατική φύση της μητρότητας, αναγνωρίζοντας τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους βιώνεται. Θα πρέπει να αναγνωρίζει τόσο τις δύσκολες όσο και τις χαρούμενες στιγμές, αποσυνδέοντας τη μητρότητα από ουσιοκρατικές, βιολογικές και θεολογικές αφηγήσεις.

Η λέξη "μαμά" θα πρέπει να σημαίνει επιλογή και όχι κοινωνική πίεση. Δεν θα πρέπει να σημαίνει ότι όλες οι άλλες πτυχές της ταυτότητας ενός ατόμου είναι δευτερεύουσες. Δεν θα πρέπει να επιβάλλει την αποκλειστικότητα στη φροντίδα ή να καθιστά τη συζήτηση για τους αγώνες, τα λάθη ή την ανάγκη για προσωπικό χώρο πηγή ενοχής. Αντίθετα, η συζήτηση για τις συνδέσεις, τις μικρές αλλά σημαντικές στιγμές, την αγάπη, την τρυφερότητα και τη χαρά της μαρτυρίας μιας νέας ζωής δεν θα πρέπει να θεωρείται βαρετή, απολίτικη ή συμβατική.

Η Dr. Andrea O'Reilly υποστηρίζει ότι:

- Η μητρότητα ως νόμιμη περιοχή φεμινιστικής έρευνας: Η O'Reilly υποστηρίζει ότι η μητρότητα πρέπει να αποτελεί κεντρικό θέμα της φεμινιστικής

επιστήμης. Ασκεί κριτική στην ιστορική παραμέληση της μητρότητας στη φεμινιστική θεωρία, προτείνοντας ότι οι εμπειρίες και οι προκλήσεις των μητέρων αξίζουν σοβαρή ακαδημαϊκή προσοχή και ανάλυση. Με τον τρόπο αυτό, ζητά να συμπεριληφθούν οι μητρικές εμπειρίες στους ευρύτερους φεμινιστικούς λόγους.

- Επαναπροσδιορισμός της μητρότητας: Η O'Reilly υποστηρίζει έναν επαναπροσδιορισμό της μητρότητας που τιμά τις εμπειρίες και τις επιλογές των γυναικών. Τονίζει την ανάγκη να απομακρυνθούμε από τις εξιδανικευμένες και κανονιστικές έννοιες της μητρότητας που έχουν τις ρίζες τους σε πατριαρχικές και ουσιοκρατικές αφηγήσεις. Αντ' αυτού, προωθεί μια κατανόηση της μητρότητας που αναγνωρίζει την ποικιλομορφία, τη ρευστότητα και την πολυπλοκότητά της.
- Τιμώντας τις βιωμένες εμπειρίες και επιλογές: Η O'Reilly είναι η ιδέα ότι η μητρότητα πρέπει να ορίζεται από τις εμπειρίες και τις επιλογές των μεμονωμένων γυναικών. Αυτό σημαίνει αναγνώριση των ποικίλων τρόπων με τους οποίους οι γυναίκες βιώνουν και ασκούν τη μητρότητα, συμπεριλαμβανομένων των προκλήσεων και των αντιφάσεων που αντιμετωπίζουν. Η O'Reilly υποστηρίζει την ιδέα ότι οι μητέρες πρέπει να έχουν την αυτονομία να ορίζουν τη δική τους μητρική ταυτότητα χωρίς να περιορίζονται από τις κοινωνικές προσδοκίες.
- Ενδυνάμωση της μητέρας: Η O'Reilly τονίζει τη δυνατότητα ενδυνάμωσης του μητρικού ρόλου. Υποστηρίζει ότι η μητρότητα μπορεί να αποτελέσει χώρο αντίστασης και δράσης, όπου οι γυναίκες μπορούν να αμφισβητήσουν τις καταπιεστικές δομές και να υπερασπιστούν τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους. Η προοπτική αυτή μετατοπίζει το επίκεντρο από την εξέταση της μητρότητας αποκλειστικά ως πηγή καταπίεσης στην αναγνώριση των δυνατοτήτων της για προσωπικό και κοινωνικό μετασχηματισμό.
- Αμφισβήτηση του μύθου της "καλής μητέρας": Η O'Reilly ασκεί κριτική στον διάχυτο μύθο της "καλής μητέρας", ο οποίος θέτει μη ρεαλιστικά πρότυπα για τις μητέρες και συχνά οδηγεί σε αισθήματα ανεπάρκειας και ενοχής. Ζητά να καταρριφθεί αυτός ο μύθος και να αντικατασταθεί με μια πιο ρεαλιστική και

υποστηρικτική κατανόηση της μητρότητας που αναγνωρίζει τις αναπόφευκτες ατέλειες και τους αγώνες.

Αξίζει επίσης να σκεφτούμε αυτά τα ζητήματα για τον εαυτό μας, είτε ως (υποψήφιος) μητέρες είτε ως πατέρες, καθώς μπορούμε να δημιουργήσουμε μια πολύ πιο υγιή και ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω.

### **Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης**

Μητρότητα/πατρότητα/γονιμότητα:

- Ποιες αλλαγές έλαβαν χώρα στη ζωή σας αφού γίνατε μητέρα/πατέρας;
- Ήταν επιλογή σας να γίνετε μητέρα ή πατέρας;
- Ποιες ήταν οι κοινωνικές προσδοκίες που έπρεπε να εκπληρώσετε;
- Αντιμετωπίσατε τον μύθο της καλής μητέρας;
- Θα κάνατε κάτι διαφορετικό;



## Εναρμόνιση καριέρας και γονεϊκότητας

Στη διεθνή βιβλιογραφία δεν υπάρχει ένας ενιαίος, κοινά αποδεκτός ορισμός για την έννοια της "συμφιλίωσης επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων".

Ωστόσο, σε μια προσπάθεια να προσδιορίσουμε το περιεχόμενό της, μπορούμε να πούμε ότι σημαίνει να προσπαθούμε να δημιουργήσουμε αρμονία μεταξύ δύο σημαντικών στοιχείων της ζωής- να προσπαθούμε να εξισορροπήσουμε την επαγγελματική και την οικογενειακή μας ζωή. Αλλά δεν είναι τόσο απλό. Πρώτα απ' όλα, υπάρχει η ορατή εργασία, δηλαδή αυτό που κοινωνικά ονομάζεται εργασία, η εργασία για την οποία πληρώνεστε. Αυτή είναι απαραίτητη για τον βιοπορισμό της οικογένειας. Παραδοσιακά, αυτή ήταν η δουλειά του πατέρα ως του βιοπαλαιστή της οικογένειας. Ωστόσο, πλέον θεωρείται, και πλέον μιλάμε όλο και περισσότερο για την αόρατη, μη αμειβόμενη εργασία, χωρίς την οποία η οικογένεια δεν μπορεί να λειτουργήσει, αλλά εξακολουθεί να μην εκτιμάται πραγματικά. Από τα ψώνια μέχρι το μαγείρεμα και το πλύσιμο, από το πλυντήριο μέχρι την καθαριότητα και τη διοίκηση, πρέπει να κάνουμε πολλή δουλειά κάθε μέρα. Πέρα από τη διαχείριση ενός νοικοκυριού, υπάρχουν επίσης πολλές δραστηριότητες που συνδέονται ειδικά με τη γονική μέριμνα και είναι άθλος για έναν εργαζόμενο γονέα πλήρους απασχόλησης να το καταφέρει. Σκεφτείτε το: να τα πηγαίνετε στον παιδικό σταθμό, στο σχολείο, να τα φέρνετε στο σπίτι, να τα πηγαίνετε στον γιατρό όταν είναι άρρωστα, να τα φροντίζετε στο σπίτι, να φροντίζετε τα ρούχα και τα παπούτσια τους - ο κατάλογος συνεχίζεται, και αυτές είναι ακόμα μόνο οι φυσικές ανάγκες ενός παιδιού. Αυτή η αόρατη εργασία θεωρείται παραδοσιακός γυναικείος ρόλος εδώ και αιώνες. Στη συνέχεια, κάποια στιγμή στον 20ό αιώνα, οι γυναίκες χρειάστηκαν στην αγορά εργασίας, οπότε άρχισαν να βγαίνουν στην αγορά εργασίας, αλλά η αόρατη εργασία παρέμεινε εξίσου δική τους.

Αλλά πίσω στην αρχική ιδέα. Η συγκεκριμένη βιβλιογραφία έχει μέχρι στιγμής εξετάσει σε μεγάλο βαθμό την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής από την οπτική γωνία του εργαζόμενου γονέα, αν και έχει κάνει διάκριση μεταξύ των ρόλων του "εργαζόμενου" και του "εξαρτώμενου" γονέα, αλλά δεν έχει ασχοληθεί με τις πτυχές και την αόρατη εργασία του τελευταίου. Μια νέα προσέγγιση

είναι να συμπεριληφθούν οι ανάγκες και οι επιθυμίες των ατόμων που ζουν με εργαζόμενους.

Αν υποθέσουμε ότι αυτό δεν είναι μόνο θέμα διαχείρισης του χρόνου και οργανωτικών προβλημάτων, ο συνδυασμός εργασίας και οικογένειας είναι μια επιλογή που αποτελεί σημαντική πτυχή της ποιότητας της συνολικής μας ζωής. Επειδή υπάρχουν πράγματι πολλά ζητήματα που σχετίζονται με αυτό το θέμα. Για να μπορέσουμε πραγματικά να συμβιβάσουμε την επαγγελματική και την οικογενειακή ζωή σύμφωνα με τις δικές μας ανάγκες, χρειαζόμαστε, για παράδειγμα, ένα καλά λειτουργικό σύστημα οικογενειακής υποστήριξης, για παράδειγμα, για να αντικαταστήσουμε τον μισθό ενός γονέα που θέλει να μείνει στο σπίτι. Ή αν ο ένας γονέας θέλει να εργαστεί με μερική απασχόληση ή από απόσταση - χρειαζόμαστε εταιρείες που το επιτρέπουν. Οι διευρυμένοι οικογενειακοί δεσμοί μπορούν επίσης να βοηθήσουν, ιδίως αν και οι δύο γονείς θεωρούν σημαντική την επαγγελματική εξέλιξη ή απλώς δεν μπορούν να ζήσουν με έναν μόνο μισθό. Αλλά το να αφήνετε το παιδί στη φροντίδα των παππούδων ή του θείου δεν είναι πάντα καλή επιλογή, οπότε χωρίς επαρκή αριθμό δωρεάν ή εύκολα προσιτών εγκαταστάσεων (βρεφονηπιακοί σταθμοί, παιδικοί σταθμοί) είναι αδύνατο να πετύχει στον εργασιακό χώρο.



Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η πολιτική για την εξισορρόπηση μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ήδη από τη δεκαετία του 1980, συνδέεται αδιάλειπτα με τη συστηματική υποστήριξη της συμμετοχής και παραμονής των γυναικών στην αγορά εργασίας. Ειδικότερα, η πολιτική αυτή αναγνωρίζεται ως βασική παράμετρος για την προώθηση της ισότητας των φύλων στην αγορά εργασίας και περιλαμβάνεται σε προτάσεις και θέσεις για την προώθηση, τουλάχιστον αρχικά, των οικονομικών στόχων της ΕΕ, οι οποίοι αναφέρονται στην ενίσχυση της απασχολησιμότητας των γυναικών και, δευτερευόντως, στην προώθηση της ισότιμης συμμετοχής των ανδρών στην οικογενειακή ζωή.

Αν και η έννοια εμφανίστηκε αρχικά παράλληλα με την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών στην αγορά εργασίας, δηλαδή αφορούσε κυρίως το πώς οι εργαζόμενες γυναίκες θα μπορούσαν να συνδυάσουν τις οικιακές τους υποχρεώσεις με την εργασία τους, αυτή η ασυμμετρία μεταξύ των δύο φύλων σταδιακά αποκαταστάθηκε, με αποτέλεσμα η συμφιλίωση της επαγγελματικής και της οικογενειακής ζωής να επαναπροσδιορίζεται πλέον ως κοινή ανάγκη για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου. Η πολιτική του συνδυασμού επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής δεν επικοινωνείται πλέον - τουλάχιστον θεσμικά - ως "γυναικείο ζήτημα", αλλά οι άνδρες ενθαρρύνονται να αναλάβουν οικογενειακές και οικιακές ευθύνες. Και πράγματι, είναι πολύ σημαντική η ιδέα ότι η εναρμόνιση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής αφορά όλους, ανεξαρτήτως φύλου και επαγγελματικής κατάστασης. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος μπορεί να μας βοηθήσει να σχεδιάσουμε τη δική μας λειτουργία του δικού μας νοικοκυριού, γιατί, όπως λέει και το ρητό, "όσα τα σπίτια, τόσα τα νοικοκυριά".

Χάρη στο γεγονός ότι είναι πλέον ευκολότερο και για τους δύο γονείς να είναι στην αγορά εργασίας, και ότι οι οικογενειακοί ρόλοι είναι πιο διαφοροποιημένοι και ότι μας ενθαρρύνουν περισσότερο να μοιραζόμαστε τις εργασίες του νοικοκυριού, μπορούμε να δημιουργήσουμε τον δικό μας τρόπο εργασίας με τον σύντροφο και την οικογένειά μας. Μπορούμε να συζητήσουμε πώς να μοιραστούμε τις ευθύνες στην εργασία και στο σπίτι, ώστε όλοι να παραμείνουν ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι και κανένα από τα δύο μέρη να μην επιβαρύνεται υπερβολικά από τη διατήρηση μιας κοινής ζωής.

## Προσωπικά καθήκοντα / σημεία συζήτησης

- Γράψτε τι κάνετε μέσα σε μια μέρα για τα παιδιά/την οικογένεια/το νοικοκυριό σας.
- Γράψτε τι κάνετε μέσα σε μια μέρα για τον εαυτό σας.
- Κάντε μια λίστα με όσα κάνετε από το πρωινό ξύπνημα μέχρι το βράδυ που πέφτετε για ύπνο.
- Αν έχετε σύντροφο/σύζυγο - συγκρίνετε το.
- Τι θα πείτε στην κόρη σας για το θέμα αυτό, τι συμβουλές θα της δώσετε;

## Αφήνοντας πίσω τα κακά πρότυπα

Όπως και το ζωικό βασίλειο, η ανθρώπινη ζωή βασίζεται σε πρότυπα που μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά. Μεταφέρουμε πρότυπα για την επιβίωση, για αντιδράσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις, για δεσμούς, για στρατηγικές ζωής. Αλλά σήμερα, πρέπει να προσαρμοστούμε σε έναν κόσμο που έχει αλλάξει με πολλούς τρόπους, και δεν λειτουργούν καλά όλα τα παλιά πρότυπα - αυτό είναι ένα από τα προβλήματα με τα γονικά πρότυπα. Το άλλο μέρος του προβλήματος είναι ότι όλοι μας κουβαλάμε επίσης γονικά πρότυπα από τα οποία υποφέραμε όταν ήμασταν παιδιά. Αλλά οι γονείς δεν έχουν πάντα επίγνωση αυτών των μοτίβων, μερικές φορές δεν έχουμε καν επίγνωση ότι κάνουμε κάτι σε μια δεδομένη κατάσταση επειδή αυτό έκαναν οι γονείς μας. Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο να αναγνωρίσουμε, να κατανοήσουμε και, αν χρειαστεί, να αλλάξουμε τη δική μας συμπεριφορά, αν είμαστε συνειδητά προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουμε τα μοτίβα μας.

Σε αυτή τη διαδικασία μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το παρελθόν μας, τους γονείς μας και τον εαυτό μας σε διαφορετικά επίπεδα. Θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και επιφυλακτικοί, γιατί μπορεί να βρούμε θέματα που πρέπει να



ξετυλίξουμε με τη βοήθεια ενός επαγγελματία. Για παράδειγμα, αν το μοτίβο προσκόλλησής σας είναι προβληματικό, η επίλυση δεν θα συμβεί χωρίς θεραπεία. Ωστόσο, αν ο στόχος δεν είναι τόσο θεμελιώδης, "συστημική" αλλαγή, μπορούμε να τα καταφέρουμε και μόνοι μας. Για παράδειγμα, μπορούμε να εργαστούμε συνειδητά για να κάνουμε τις οικογενειακές μας διακοπές πιο ουσιαστικές ή να δώσουμε στα παιδιά μας περισσότερη ελευθερία στις επιλογές τους. Αν θέλουμε τα παιδιά μας να ξεκινήσουν τη ζωή τους με περισσότερη αυτοπεποίθηση από ό,τι οι γονείς τους, μπορούμε, για παράδειγμα, να βελτιώσουμε τη δική μας γονική συμπεριφορά αλλάζοντας την επικοινωνία μας, βήμα προς βήμα, με υψηλό επίπεδο συνειδητοποίησης, και έτσι να αυξήσουμε την αυτοπεποίθηση και την αυτοπεποίθησή τους.

Ας θέσουμε λοιπόν ρεαλιστικούς στόχους και ας προσδιορίσουμε μικρά ορόσημα που μπορούμε να επιτύχουμε. Ας σκεφτούμε τους τομείς στους οποίους μπορούμε να βελτιωθούμε και τα εργαλεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να επιτύχουμε τους στόχους μας. Η αυτογνωσία και ο αυτοαναστοχασμός είναι χρήσιμες σε αυτό το έργο. Και το παιδί μας είναι ένας καθρέφτης για εμάς κάθε στιγμή, απλά πρέπει να ακούμε και να ερμηνεύουμε τα σήματα που μας στέλνει. Δεν είναι εύκολη υπόθεση, αλλά αν τα καταφέρνουμε έστω και μερικές φορές, μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή και τη διάθεση της οικογένειας και τη σχέση μας με το παιδί μας.

Μερικές φορές, κάποιος μπορεί να συνειδητοποιήσει ένα κακό γονικό πρότυπο και, μη θέλοντας να κάνει το ίδιο λάθος, να κάνει το αντίθετο από τους δικούς του γονείς. Αλλά αυτό το αντίθετο πρότυπο μπορεί εύκολα να είναι υπερβολικό και δυσανάλογο ή ξένο προς την προσωπικότητά μας. Ας προσπαθήσουμε να μην σκεφτόμαστε σε ακρότητες. Μπορεί να είναι αρκετό να βελτιώσουμε το παραλαμβανόμενο μοτίβο μας έστω και μια σκιά, και μπορεί να αισθανθούμε ότι μπορεί να μεταφερθεί. Ας έχουμε συνείδηση και αυτού του γεγονότος!

Ένα άλλο σημαντικό ερώτημα σε αυτή τη διαδικασία είναι αν μεγαλώνουμε το παιδί μας μόνοι μας ή με τον σύντροφό μας. Στην περίπτωση μιας οικογένειας με δύο γονείς, βοηθάει αν οι γονείς μπορούν να μιλήσουν μεταξύ τους για τα πρότυπα που

έχουν φέρει. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να συνεργαστούν με συμπληρωματικό τρόπο. Μπορεί να αποδειχθεί ότι έχουν παρόμοια καθήκοντα να κάνουν ή ότι τα μοτίβα τους αλληλοσυμπληρώνονται καλά και ότι σε ό,τι ο ένας είναι πιο αδύναμος, ο άλλος είναι καλός. Ιδανικά, μπορούν να οικοδομήσουν μια κοινή στρατηγική για τη γονική μέριμνα και, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον και, όπου χρειάζεται, προσφέροντας θετική κριτική, μπορούν να γίνουν πιο επιτυχημένοι γονείς. Φυσικά, μπορεί να υπάρξουν μικρές ή μεγαλύτερες συγκρούσεις μεταξύ των γονέων λόγω διαφορετικών προτύπων και διαφορετικών τρόπων σκέψης και αξιών. Η διεκδικητική επικοινωνία και η προθυμία για συμβιβασμό μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος.

Λάβετε επίσης υπόψη σας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν μεγαλώσει σε οικογένειες έχουν πρότυπα τα οποία μεταδίδουν ευχαρίστως στα παιδιά τους. Ας κάνουμε έναν απολογισμό για το τι ήταν καλό για εμάς στη δική μας παιδική ηλικία, ποιες αξίες λάβαμε από τους γονείς μας και θέλουμε να τις μεταδώσουμε. Ας τις ενσωματώσουμε συνειδητά στη ζωή των παιδιών μας και ας τους πούμε γιατί είναι σημαντικές για εμάς.

### **Προσωπικά καθήκοντα/ Σημείο συζήτησης**

Για να μεγαλώσουμε το παιδί μας με αυτοπροσδιοριζόμενο τρόπο, σύμφωνα με τις δικές μας αξίες, πρέπει να είμαστε συνειδητοποιημένοι και όχι απλώς να αποφεύγουμε τα αρνητικά παραδείγματα. Πρέπει επίσης να έχουμε επίγνωση του τι είναι στη θετική πλευρά, ποιες είναι οι βασικές αρχές που θέλουμε να ακολουθήσουμε ως γονείς, ποιες είναι οι προτεραιότητές μας; Πού είναι τα όριά μας; ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες και σε τι είμαστε διατεθειμένοι να συμβιβαστούμε;

1. Τι είδους γονέας θα θέλατε να είστε; - Φτιάξτε έναν κατάλογο ιδιοτήτων, σκεπτόμενοι τα θετικά πρότυπα που θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε στην οικογένειά σας.

2. Αξίζει να έχετε επίγνωση των προσδοκιών που λένε ότι υπάρχει ο τέλειος γονέας. Είναι σημαντικό να είμαστε σε θέση να διατυπώσουμε ποιες ιδιότητες θα είχε

αυτό το ιδανικό - αν υπήρχε πραγματικά. Κάνοντας αυτή την άσκηση, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι εμείς οι ίδιοι είμαστε κοντά σε αυτό το ιδανικό σε ορισμένους τομείς και ότι άλλες ιδιότητες μπορούν να αναπτυχθούν. Ωστόσο, δεν αξίζει πάντα να ακολουθούμε το ιδανικό!

- Γράψτε έναν κατάλογο ιδιοτήτων σε ένα συγκεκριμένο χρώμα - πώς φαντάζεστε ότι θα ήταν ο ιδανικός γονέας;
- Βάλτε σε κύκλο με άλλο χρώμα τις ιδιότητες που έχετε.
- Χρησιμοποιώντας ένα τρίτο χρώμα, υποδείξτε ποιες ιδιότητες θα θέλατε να έχετε ως δικές σας.



## Πρακτικοί σύνδεσμοι και βιβλία

### Στα Ελληνικά

Οδηγός HBR για την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής May 07, 2019

Σχετικά θέματα: Διαχείριση άγχους, Προσωπική παραγωγικότητα, Διαπροσωπικές δεξιότητες, Σχεδιασμός χώρων εργασίας, Οργανωσιακή κουλτούρα

Jerry J. Bigner - Clara Gerhardt Σχέσεις γονέα-παιδιού Εισαγωγή στη γονικότητα  
Εκδόσεις Πεδίο

Συγγραφέας: Σίγκελ Ντάνιελ Τζ., Πέυν Μπράουσον Τίνα Πειθαρχία χωρίς δράματα  
Εκδόσεις Πατάκης

MacKay Gary. Σχολείο για γονείς Για παιδιά νηπιακής και πρωτοσχολικής ηλικίας  
Εκδόσεις Θυμάρη

DISSING, SANDAHL IBEN Ευτυχισμένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν  
ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους Εκδόσεις Διόπτρα

Νικόλαος Σιδέρης Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εκδόσεις  
Μεταίχμιο

BECKY KENNEDY Γίνε ο γονιός που θες Εκδόσεις Ψυχογιός

Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon Μεγαλώνοντας Κορίτσια που Αγαπούν τον  
Εαυτό τους Εκδόσεις Διόπτρα

### Στα Αγγλικά

Some youtube links (cinema therapy: Licensed therapist Jonathan Decker and professional filmmaker Alan Seawright discuss mental health topics with movies, for example parenting with The Incredibles, Harry Potter (Weasleys) and Finding Nemo):

<https://www.youtube.com/watch?v=b9ZaCuxCfJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwL39hhoIF4&t=703s>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_coxsEMfPpE&t=585s](https://www.youtube.com/watch?v=_coxsEMfPpE&t=585s)

Becky Kennedy TED talk: The Single Most Important Parenting Strategy:

<https://youtu.be/PHpPtdk9rco?si=bLwFRzy6CkZbSEaQ>

Chapman, Gary; Campbell, Ross: The Five Love Languages of Children – The secret to loving children effectively

Gopnik, Alison (2017): The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children, Vintage; 1st edition

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K. (2000): The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind, Mariner Books; Reprint edition

Gopnik, Alison: The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life.

Gopnik, Alison (2000): How Babies Think: The Science of Childhood, GB Gardners Books.

Cohen, Lawrence J. (2002): Playful Parenting: An Exciting New Approach to Raising Children That Will Help You Nurture Close Connections, Solve Behavior Problems, and Encourage Confidence, Ballantine Books

Stern, Daniel (1985): The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology, Routledge

Stern, Daniel (1992): Diary Of A Baby: What Your Child Sees, Feels, And Experiences, Basic Books; Reissue edition

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (1998): The Birth Of A Mother: How The Motherhood Experience Changes You Forever, Basic Books; edition

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2019): Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers, Vermilion

Juul, Jesper: Family Life (2012): The Most Important Values for Living Together and Raising Children, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): No!, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): Here I Am! Who Are You?: Resolving Conflicts Between Adults and Children, AuthorHouse UK

Winnicott, Donald W. (2021): The Child, the Family, and the Outside World, Penguin (reprint)

Andrea O'Reilly In (M)other Words; Writings on Mothering and Motherhood, 2009–2024. Demeter Press, 2024, 536 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice, The 2nd Edition. Demeter Press, 2021: 285 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice. Demeter Press, 2016: 262 pages.

Andrea O'Reilly Rocking the Cradle: Thoughts on Motherhood, Feminism and The Possibility of Empowered Mothering. Toronto: Demeter Press, 2006: 206 pages.

Coming into Being: Mothers on Finding and Realizing Feminism. with Fiona Joy Green and Victoria Bailey, Demeter Press, 2023, 368 pages.

Gary Chapman Love is a verb 2009 by Bethany House

Dr.Janae B. Weinhold, Barry K. Weinhold Breaking Free of the Co-Dependency Trap 2008, New World Library

Juul, Jesper Raising Competent Children: A New Way Of Developing Relationships With Children 2012 AuthorHouse UK

Juul, Jesper Family Time 2012 AuthorHouse UK

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers 2019 Vermillion

Winnicott, Donald W. Playing and Reality 2005, Routledge

Ian Durston Everything I Need to Know about Being a Manager, I Learned from my Kids 2007, Piatkus Books Ltd.

Gordon, Thomas Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children 2000, Harmony

Faircloth, C. (2013). 'Intensive motherhood' in comparative perspective: feminism, full-term breastfeeding and attachment parenting in London and Paris.

Odent, M Birth and Breastfeeding, Rediscovering the Needs of Women In Pregnancy and Childbirth. Clairview books.

Przybyła-Basista H, Kwiecińska E, Ilska M Body Acceptance by Pregnant Women and Their Attitudes toward Pregnancy and Maternity as Predictors of Prenatal Depression Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):9436. Published 2020 Dec 16.

Roh YS, Yang S The effects of psychological variables of father's role on parenting participation

Burton, J. (2018). The self-care solution: A modern mother's essential guide to health and well-being.

Douglas, S. J., & Michaels, M. W. (2004) . The mommy myth: The idealization of motherhood and how it has undermined all women.

### **Στα Γερμανικά**

Gopnik, Alison; Kuhl, Patricia; Meltzoff, Andrew (2000): Forschergeist in Windeln: Wie ihr Kind die Welt begreift, Ariston Verlag.

Gopnik, Alison (2009): Kleine Philosophen: Was wir von unseren Kindern über Liebe, Wahrheit und den Sinn des Lebens lernen können, Ullstein Buchverlage.

Juul, Jesper (2013): Elterncoaching: Gelassen erziehen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt Taschenbuch.

Juul, Jesper (2014 ), Nein aus Liebe: Klare Eltern – starke Kinder, Beltz Verlag.

Stern, Daniel (1991): Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Piper verlag.

Stern, Daniel, Bruschteiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (2014): Geburt einer Mutter: Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert, Brandes & Apsel.

Máté, Gábor; Neufeld, Gordon (2024): Unsere Kinder brauchen uns: Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern, Olaf Pressler.

Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt 2019 Francke-Buch; 8. edition.

Juul, Jesper: Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie. 2016 Beltz; 12th edition.

Winnicott, Donald W.: Familie und individuelle Entwicklung 2017 Psychosozial Verlag.

Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität 2018 Klett-Cotta; 17. Druckaufl.

### **Στα Ουγγρικά**

Gordon, Thomas: P.E.T. – A szülői eredményesség tanulása, Fordította F. Várkonyi Zsuzsa, Assertiv, 2001.

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban – Újrapcsolódás a belső biztonságához, Kulcslyuk Kiadó, 2021.

L.Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve – Szülőkről felnőtt gyerekeknek, Hvg könyvek Kiadó, 2015.

Chapman, Gary és Campbell, Ross: Az öt szeretetnyelv – Gyerekekre hangolva – Szeresd úgy, hogy érezze!, Harmat Kiadó, 2015.

Dr. Weinhold, Janae és Dr. Weinhold, Barry K: Törj ki a társfüggőségéből! – A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve, Casparus Kiadó Kft., 2012.

Nagy Henrietta: POSITIVE PSYCHOLOGY: FROM THE THEORY TO THE PRACTICE In: Hungarian Psychological Review, 2019, 74.3/2. 289-299, DOI: 10.1556/0016.2019.74.3.2 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Gopnik, Alison (2015): A babák filozófiája – Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak, Typotex Kiadó

Gopnik, Alison (2020): Neveljük-e a gyerekeket? – A szülő–gyerek kapcsolat dilemmái, HVG könyvek

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K.: Bölcsék a bölcsőben – Hogyan gondolkodnak a kisbabák?, Typotex Kiadó, 2010

Chapman, Gary: A szeretet mindent legyőz, Harmat kiadó, 2012

Chapman, Gary: Egymásra hangolva, Harmat Kiadó, 2015

Szondy Máté: Megélni a pillanatot – Mindfulness, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2012

Stern, Daniel; Bruschiweiler-Stern, Nadia; Freeland, Alison: Anya születik – Arról, hogyan változtatja meg az anyaság átélése örökre az embert?, Animula Kft., 2006

Juul, Jesper: Falkavezérek, Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., 2022

Stern, Daniel: Egy baba naplója – A kisgyermek életének bontakozó világa, Animula, 2006

Máté Gábor; Neufeld, Gordon: A család ereje – Ragaszkodj gyermekeidhez!, Open Books, 2013

Winnicott, Donald W.: Kisgyermek, család, külvilág, Animula Kft. 2000

Winnicott, Donald W.: Játászás és valóság, Animula Kft. 1999

Durston, Ian: Amit a gyerekeimtől tanultam a menedzsmentről, HVG Kiadó Zrt., 2009

Podcastok: a Második kilenc projekt beszélgetései a szülés utáni 9 hónap nehézségeivel kapcsolatban – <https://mumpark.hu/masodik-kilenc/mi-a-masodik-kilenc/>

### **Πηγή εικόνων**

Freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Pexels - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)



holdkő  
alapítvány

**Holdkő Kulturális Alapítvány**  
**Ουγγαρία**



GeSoB

**Society for Social Research  
and Education**  
**Αυστρία**



**Συνεργασία**  
Ενεργών Πολιτών

**Active Citizen Partnership**  
**Ελλάδα**

Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια CC BY-NC 4.0 . Μπορείτε να διανέμετε, να αναμειγνύετε, να προσαρμόζετε και να αξιοποιείτε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς.

Αριθμός Έργου : 2023-2-HU01-KA210-ADU-000174791

© Dr. Éva Virág Suhajda, Gabriella Lukács, Tünde Virág Katona,  
Athanasia Defingou



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΚΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.