



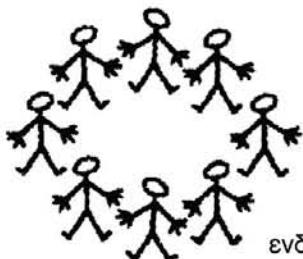
# Πλοστοργία

ΤΕΥΧΟΣ 3 • ΙΟΥΝΙΟΣ 2004

ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ»



# Εανά μαζί...

Και αυτή τη φορά με διευρημένη την ομάδα μας, γεμάτοι, ανανεωμένοι, και με γονείς άλλων νησιών κοντά μας. Ελπίζουμε να βρείτε και αυτό το τεύχος ενδιαφέρον... Καλό καλοκαίρι και καλή αντάμωση το φθινόπωρο.

«Εμείς οι γονείς»



**ΠΡΟΣ**  
τον Πρόεδρο του Π.Ι.Π.Ε. Τήνου  
Σεβασμιότατο κ. κ. Δωρόθεο Β'  
και τη Διοικούσα Επιτροπή

Ενταύθα

Ευχαριστούμε θεριμά «Εμείς οι γονείς της Φίλοστοργίας» που αγκαλιάσατε με αγάπη αυτή την προσπάθειά μας και μας προσφέρατε χρηματοδότηση για την έκδοση του 2ου τεύχους της εφημερίδας μας.

**Με εκτίμηση**  
**Η Συντονιστική Επιτροπή**

## ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΜΑΣ

Στις 14 Μαρτίου 2004 στην Τήνο πραγματοποιήθηκε ομιλία στο ίδρυμα Τηνιακού Πολιτισμού με ομιλητή τον κ. Πέτρο Πολυχρόνη, Παιδοψυχίατρο - Θεραπευτή Οικογένειας, δ/ντη του Αθηναϊκού Κέντρου Μελέτης του Ανθρώπου.

Εμείς οι γονείς και τα άτομα που συμμετέχουν στις ομάδες του «ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» θέλουμε να ευχαριστήσουμε από τα βάθη της ψυχής μας τον κ. Πολυχρόνη για την δύορφη και ουσιαστική ομιλία, καθώς και για την πρωινή συνάντηση με ομάδες γονέων.

Ευχαριστούμε θεριμά γιατί μέσα σε λίγες ώρες μας έδωσε πολλές απαντήσεις στα ερωτήματά μας με μοναδικό τρόπο και λόγια απλά, ζεστά, ανθρώπινα. Ευχόμαστε να είναι πάντα καλά και με μεγάλη χαρά να τον ξαναδούμε στο νησί μας.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε το «ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» και το Επαρχείο Τήνου που διοργάνωσαν με επιτυχία αυτή τη συνάντηση, το

## Μήνυμα Νομάρχη Κυκλαδών, Πρόεδρου του Κέντρου Πρόληψης «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ»

Σε πείσμα των καιρών, το παράδειγμά σας αποδεικνύει ότι οι συμπολίτες των νησιών μας μπορούν να αναλάβουν δυναμικές πρωτοβουλίες και να δημιουργήσουν έργα θετικά και με συνέχεια.

Χαιρετίζω, λοιπόν, την τρίτη έκδοση της ίδιας φορητής «Φίλοστοργίας» και συγχαίρω όλους τους πρωτεργάτες γονείς αυτής της χρήσιμης προσπάθειας και καθώς σίλι δείχνουν, το περιοδικό σας αποκτάει σιγά - σιγά το δικό του γόνιμο ρόλο μέσα στις μικρές κοινωνίες των Κυκλαδών.

Θέλω με την ευκαιρία να σημειώσω, ότι η «Φίλοστοργία» αποτελεί ένα σημαντικό κρίκο στην αλυσίδα των αθρόυσιων δράσεων που έχουν πραγματοποιήσει μαζί με τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές τα στελέχη του «ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ», με στόχο την προαγωγή της πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών ουσιών και τη διασπορά θετικών μηνυμάτων στην κοινότητα. Η «Φίλοστοργία» είναι και μια απόδειξη ότι το δύσκολο έργο των στελεχών του Κέντρου Πρόληψης βρίσκει ανταπόκριση, και μαζί σας πραγματοποιείται με μεράκι, με πρωτοβουλίες, φαντασία και πρωτοπορία.

Σαν πρόεδρος του «ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» σας εύχομαι καλή συνέχεια στην δύορφη και χρήσιμη προσπάθεια σας. Θα έχετε πάντα τη στήριξη τη δική μου, αλλά και ολόκληρου του Διοικητικού Συμβουλίου του «ΘΗΣΕΑ».

Ίδρυμα Τηνιακού Πολιτισμού που μας φιλοξένησε, τη Διεύθυνση του 2ου Δημοτικού Σχολείου Τήνου, την κ. Αναστασία Προκοπίου που είναι πάντα κοντά μας και μας έχει βοηθήσει να βλέπουμε τη ζωή μας με άλλη ματιά, καθώς και τους Τηνιακούς που συμμετείχαν και μας έδωσαν δύναμη να συνεχίσουμε.

«Εμείς οι γονείς»

## ΜΕ ΤΗ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ ΣΥΖΥΓΟΥ

Ευχαριστώ είναι η λέξη που αιθόρυβητα βγαίνει απ' την ψυχή μου. Παντρεμένος εδώ και 25 χρόνια με την Κλαιρίτσα, μετά την συνάντηση και ομιλία του κου Πέτρου Πολυχρόνη προσθέτω και στο μέλλον άλλα 25 χρόνια.

Κατά το τέλος αυτής της δευτεροχρονίας 25ετίας θα επιδιώξω να ξαναβρεθώ σε ομιλία του κου Πολυχρόνη για να ξαναπροσθέσω άλλα 25 χρόνια και μετά βλέπουμε ....

Συγχαρητήρια σ' όλες κι όλους που συμμετέχουν σ' αυτή την ζεστή, υπέροχη προσπάθεια.

**Πραγματικά με αγάπη**  
**Αργύρης**

## ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΞΙΟΤΙΜΟ Κ. ΠΕΤΡΟ ΠΟΛΥΧΡΟΝΗ

Σας περίμενα καιρό, είχα φτιάξει την εικόνα σας στο μυαλό μου (μέσω της Αναστασίας).

Ήρθατε και ΟΜΟΛΟΓΩ ότι η πρωτική συνάντηση με συνεπήρεια ενώ η βραδινή με απογείωση.

Αξιότιμε κ. Πολυχρόνη ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΕΙΤΕ. Είμαι σήγουρη ότι δύοι σας άκουσαν «πήγαν φως».

**Με βαθιά εκτίμηση**  
**Κλαιρή Μαραβέλια**

## Αναστασία μου

Το μου δεν είναι κτητικό είναι για να σου πω ένα μεγάλο ευχαριστώ

Για τους «καινούργιους ορίζοντες» για την «αλλαγή τρόπου σκέψης» που μαθαίνουμε

Είσαι χαροπατική, δίνεσαι σ' αυτό που κάνεις

Το ένιωσα βαθιά

Να είσαι πάντα καλά

**Κλαιρή Μαραβέλια**

# ... και δεν είμαστε μόνοι

*Πήδες και φύλοι,*

Είμαστε η πρώτη ομάδα γονιών της Σύρου που παρακολούθησε τα σεμινάρια του κέντρου πρόληψης «ΘΗΣΕΑ».

Μπαίνοντας στην ομάδα, περιμέναμε άλλη μια ενημέρωση για θέματα ναρκωτικών όπως συνηθίζεται. Ο διαφορετικός τρόπος προσέγγισης στα καθημερινά προβλήματα της οικογένειας βλέποντας τα από άλλη σκοπιά, πλέον, ήταν κάτι πρωτόγνωρο. Κάθε συνάντηση ήταν μια ακόμη ανακάλυψη. Σαν να είμαστε σε μία πορεία και να προχωρούμε βήμα-βήμα, καταφέρνοντας όλο και περισσότερο να ξεπερνάμε καινούργια εμπόδια.

Η αίσθηση του να ανακαλύπτουμε περισσότερο τον εαυτό μας, μας έκανε να μην θέλουμε να σταματήσει η πορεία αυτή, και να συνεχίσουμε να ερχόμαστε για νέες ανακαλύψεις.

Μετά την εμπειρία τεσσάρων ετών θεωρούμε ότι οι κάτοικοι των νησών μας που έχουν την τύχη να φιλοξενούν ανθρώπους με όρεξη για δουλειά, γνώσεις και αγάπη για τον συνάνθρωπο, όπως είναι οι εργαζόμενοι στο «ΘΗΣΕΑ», πρέπει να νοιώθουν ευγνωμοσύνη και να κάνουν ότι είναι δυνατόν, προκειμένου να συνεχιστεί και να ενισχυθεί η προσπάθεια των ανθρώπων αυτών.

Όλοι εμείς που έχουμε ζήσει τη μοναδική εμπειρία αυτών των συναντήσεων, πρέπει να γίνουμε κήρυκες του σκοπού του «ΘΗΣΕΑ», και να προσπαθούμε με κάθε πρόσφορο τρόπο να συνδράμουμε την προσπάθειά του.

Με την ευκαιρία αυτή, συγχαίρουμε τους φίλους από την Τήνο, για την αξιέπαινη προσπάθεια της έκδοσης της «ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑΣ», και ευχαριστούμε για την φιλοξενία.



**ΟΜΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΝΤΙΠΑΡΟΥ  
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ «ΘΗΣΕΑ» 2003-2004  
ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ 27-4-2004**

## Προς «ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑ»

Αγαπητοί φίλοι,  
συνάδελφοι και συνοδοιπόροι στο δρόμο της ζωής.

Είμαστε μια ομάδα γυναικών-μητέρων από την Αντίπαρο που παρακολούθησαμε για δύο χρόνια τα προγράμματα ευαισθητοποίησης γονέων του «ΘΗΣΕΑ».

Με μεγάλη χαρά και ικανοποίηση πήραμε στα χέρια μας τα δύο πρώτα τεύχη της ενημερωτικής, και όχι μόνο, εφημερίδας σας που τα διαβάσαμε με δύνα ψυχής. Αναγνωρίσαμε μέσα από τις σελίδες τους, τους δικούς μας φόβους και προβληματισμούς, την δική μας ανάγκη προσφοράς αγάπης και στοργής προς τα παιδιά μας. Θα θέλαμε να σας συγχαρούμε γι' αυτή την πρωτοβουλία σας και για τα θαυμάσια θέματα που θίγετε και να σας παραδούνουμε και μεις με τη σειρά μας να συνεχίσετε. Σας έχουμε όλοι ανάγκη στους δύσκολους και απαιτητικούς καιρούς που ζούμε. Είναι πολύ σημαντικό μέσα από τις σελίδες της εφημερίδας σας να βρίσκουμε όλοι οι γονείς δίαυλο επικοινωνίας, ώστε η φωνή μας να γίνεται πιο δυνατή και να ακούγεται καλύτερα.

Σας στέλνουμε και εμείς το παραμύθι της ομάδας μας που εκφράζει την πορεία μας μέσα στα σεμινάρια αυτών των δύο ετών καθώς και ένα ποιηματάκι. Είμαστε πρόθυμες να συνεργαστούμε μαζί σας και να στηρίξουμε τις προσπάθειές σας.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς  
Οι μητέρες από την Αντίπαρο

## ΜΙΑ ΚΟΤΑ ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Μια φορά κι ένα καιρό, ζούσε σε ένα κοτέτσι μια κότα που νόμιζε ότι δεν ήταν αρκετά δυνατή να προσφέρει στο κοτέτσι, ανησυχούσε πολύ για τα κοτοπουλάκια της, ένιωθε μόνη, προβληματισμένη και αποξενωμένη από τους υπόλοιπους της παρέας.

Έβγαινε στο χωράφι μόνη της και είχε πάντα τα κοτοπουλάκια της κάτω από τις φτερούγες της, γιατί πίστενε ότι έτσι ήταν ασφαλή. Ένιωθε φόβο για τα μικρά της, προσφέροντάς τους έτοιμη την τροφή και δεν ήθελε ή νόμιζε ότι δεν χρειάζονταν ούτε καν τη βοήθεια του κόκορα ή των συγκατοίκων της. Όσον μια μέρα εμφανίστηκε μια έμπειρη γαλοπούλα και ξεκίνησαν όλοι μαζί το «1ο Παγκόσμιο Συνέδριο Κατοικίδιων Ζώων».

Μετά από πολλές συγκεντρώσεις και με την καθοδήγηση της έμπειρης γαλοπούλας σ' αυτό το συνέδριο, μπήκε στη διαδικασία να σκέφτεται πιο ώριμα. Διατίστωσε ότι σε κάθε οικογένεια υπάρχουν πολλά και ποικιλά προβλήματα και ότι χρειάζεται να υπάρχει αγάπη, υπομονή, επιμονή, κατανόηση, εμπιστοσύνη και αισιοδοξία. Άκουσε, ενημερώθηκε, γνώρισε καλύτερα τα όλα «ζώα» της φάρμας και ανακάλυψε ότι δεν είναι μόνη, και ότι έκανε και αυτή λάθη. Εμπιστεύτηκε τον εαυτό της, ζήτησε τη βοήθεια και του κόκορα, άφησε τα κλωσσόπουλά της πιο ελεύθερα να μεγαλώσουν, με λιγότερες παρεμβάσεις από εκείνη.

Μέσα από τις συναντήσεις αυτές έμαθε η μια να έχει συμπαραστάτη την άλλη. Έφτιαξαν ένα κώκλο που ήταν σαν ασπίδα στα εξωτερικά προβλήματα. Μοιράστηκαν τις αγωνίες τους και τις δυσκολίες τους, στηρίχτηκαν η μια πάνω στην άλλη, και διαιτήσωσαν κοινά προβλήματα και ανησυχίες.

Κάθε φορά που έφευγαν από το συνέδριο ένιωθαν χαρά και ικανοποίηση για τη δουλειά που έκαναν. Κουβαλώντας τα εφόδια που έπαιρνε από το συνέδριο στο κοτέτσι της η κότα μας, ένιωθε ασφαλεία και σιγουρία και έτοιμη να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες της κοτίσιας ζωής.

Επειδή, αυτή η κοτούλα όμως είναι αισιοδοξή και είναι σύγονος ότι δεν θα την σφάξουνε σύντομα, θα συνεχίζει να παλεύει για μια καλύτερη «κοτίσια ζωή», γι' αυτήν, τον κόκορα και τα κοτοπουλάκια της.

Ελπίζει ότι και στο επόμενο «Παγκόσμιο Συνέδριο Κατοικίδιων Ζώων» θα είναι παρούσα.



# Ο Γίγαντας, ο Άνθρωπος και ο Λύκος

«Μια φορά και ένα καιρό ήταν ένας σκληρός γύγαντας, που το μόνο που τον ενδιέφερε ήταν το αρχοντικό του, ο κήπος του και τα πλούτη του. Κάποια μέρα, καθώς περπατούσε στο δάσος, άκουσε ένα αηδονάκι να κελαπδάει. Στην αρχή παραξενεύτηκε. Κάτι σκύρτησε μέσα του. Το πλησίασε και άρχισε να του μιλάει. Εκείνο του απάντησε με ανθρώπινη λαλιά. Σιγά-σιγά η ψυχή του σκληρού γίγαντα άρχισε να μαλακώνει, να γεμίζει από αγάπη και χαρά. Περίμενε πως και πως κάθε μέρα να πάει βόλτα στο δάσος για να βρει το αγαπημένο του αηδονάκι. Όσπου σταμάτησαν πια να τον ενδιαφέρουν τα πλούτη και ο κήπος του και από σκληρός γίγαντας άρχισε να γίνεται άνθρωπος. Βγήκε από το δάσος και συνάντησε και άλλους ανθρώπους. Στην αρχή του ήταν δύσκολο να επικοινωνήσει μαζί τους. Δεν ήξερε τον τρόπο. Είχε μεγάλη αγωνία γι' αυτά που τον απασχολούσαν και δεν τον άφηναν να ακούσει τις φωνές τους. Δεν ήταν εύκολο από εκεί που ενδιαφερόταν μόνο για τον δικό του κήπο να νοιαστεί και για τους άλλους. Του φαίνονταν όλοι τόσο ξένοι. Γνωρίζοντάς τους κατάλαβε ότι είχαν κοινές ανησυχίες και προβληματισμούς. Δεν ήταν τόσο διαφορετικοί όσο φανταζόταν. Δείχνοντας τους εμπιστοσύνη σταμάτησε να νιώθει μόνος. Δέθηκε

μαζί τους και η φωνή του ενός συμπλήρωνε τον άλλον. Τον ηρεμούσε να μοιράζεται μαζί τους τα συναισθήματά του, όσα τον δυσκόλευναν και όσα κατάφερνε και τον έκαναν χαρούμενο. Ένιωθε να γίνεται κρύκος μιας αλυσίδας, που όσο δυνάμωνε αυτός, τόσο πιο γερή γινόταν η αλυσίδα. Έγινε η ομάδα του, το στήριγμά του. Δεν έκανε βόλτες μόνος πια στο δάσος. Είχε και παρέα. Όλοι μαζί ήταν πιο εύκολο να αντιμετωπίσουν τους κινδύνους. Και τους πραγματικούς και τους «φανταστικούς». Ένας τέτοιος «φανταστικός» κίνδυνος παρουσιάστηκε μια φορά που έκαναν βόλτα στο δάσος μαζί με τα παιδιά τους. Ξαφνικά, όπως έπαιζαν τα παιδιά ανέμελα εμφανίστηκε ένας λύκος. Έχοντας μάθει και οι ίδιοι από τους δικούς τους γονείς ότι ο λύκος είναι κακός, πανικοβλήθηκαν και θέλησαν να προστατέψουν τα παιδιά τους. Του επιτέθηκαν πετώντας του ότι έβρισκαν μπροστά τους. Ο λύκος πλησίασε τα παιδιά και άρχισε να παίζει μαζί τους. Ήθελε μονάχα να γίνει φίλος τους. Τα παιδιά θύμωσαν με τους Μεγάλους. Οι φόβοι τους χάλασαν το παιχνίδι τους. Τότε οι Μεγάλοι άνθρωποι κατάλαβαν ότι βιάστηκαν πολύ να επέμβουν και να προστατέψουν τα παιδιά τους χωρίς να τα αφήσουν να αξιοποιήσουν τις δικές τους ικανότητες,

χωρίς να εμπιστευτούν τη δύναμη τους. Αφού από γύγαντες έγιναν άνθρωποι μπορούσαν να αναγνωρίσουν τα λάθη τους και να μάθουν μέσα από αυτά. Έμαθαν λοιπόν να ελέγχουν τους φόβους τους και τις ανασφάλειές τους, ώστε να μη γίνονται εμπόδιο στη ζωή των παιδιών τους. Εξάλλου αυτό που ήθελαν πραγματικά ήταν να πιστέψουν τα παιδιά τους στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους, να στηριχτούν στα δικά τους πόδια και αυτοί να τα βλέπουν και να τα καμαρώνουν. Και έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα. Έτοιμως τελειώνουν τα κλασικά παραμύθια. Το τέλος του παραμυθιού της ομάδας μας μπορούμε να το αλλάξουμε και να το κάνουμε σύγχρονο, πραγματικό, χειροπιαστό. Έτοιμοι λοιπόν συνέχισαν να ξουν καλά γνωρίζοντας πως μπορούν να «φτιάξουν» τη ζωή τους ακόμα καλύτερη.

**Η ομάδα γονέων Ιου**

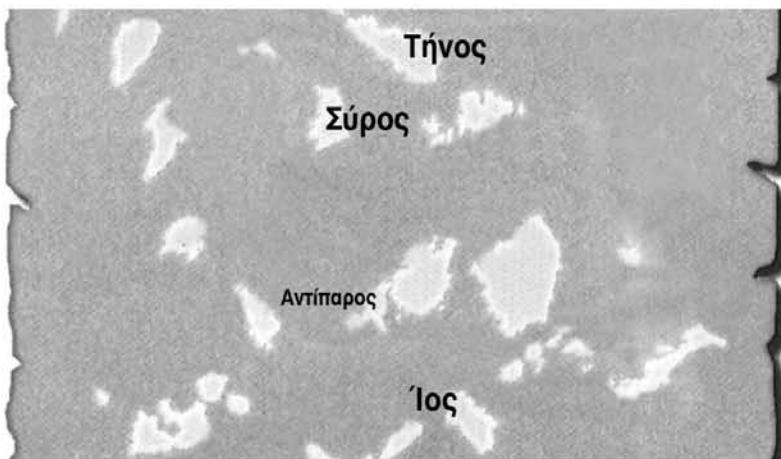
**ΟΜΑΔΑ ΓΟΝΕΩΝ του Δημοτικού  
Σχολείου Ιου  
Ίος Κυκλαδες  
840 01**

**Ίος 10 Μαΐου 2004**

**Προς  
Γονείς εκδότες «ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑΣ»**

Αγαπητοί φίλοι γονείς,  
Εντυπωσιαστήκαμε διαβάζοντας αυτό που κρατάμε τώρα στα χέρια μας τη «Φίλοστοργία» και νιώσαμε την ανάγκη να σας συγχαρούμε. Η δουλειά σας δείχνει αγάπη, συνεργασία, ξήλο, συνέπεια και είναι ο καθρέφτης και των δικών μας συναισθημάτων. Οι ανησυχίες τελικά είναι κοινές για όλους τους γονείς. Επιθυμία μας είναι να συμμετέχουμε και εμείς στο έργο σας και ξητούμε την άμεση επαφή μαζί σας. Σας στέλνουμε το παραμύθι μας, ένα δείγμα της πορείας μας μέσα στην ομάδα. Αποτέλεσμα μας δουλειάς είκοσι περίπου συναντήσεων.

**Με εκτίμηση  
Τα μέλη της ομάδας μας.**



# Χηρεία μας . . .

## Ομαδικότητα

**Μ**ια λέξη στις άπειρες λέξεις του ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΛΕΞΙΑΛΟΓΙΟΥ. Κι όμως μια λέξη που κρύβει χιλιάδες εκφράσεις και συναισθήματα.

**Εκφράσεις ψυχής:** Μπορείς μέσα από την ομαδικότητα να εκφραστείς και να βγάλεις πρόγραμμα που ίσως άλλοτε να μην μπορούσες ούτε να τα σκεφτείς.

Κάποτε κατάλιπνα το συναίσθημά μου κι αυτό είχε αποτέλεσμα να συσσωρεύονται συναισθήματα, που σε τελική φάση λειτουργούσαν σαν μπούνερανγκ.

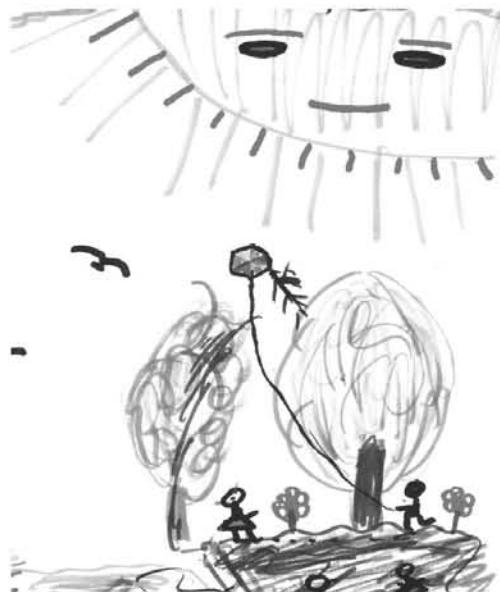
Αυτά έβγαιναν κάποια στιγμή σαν τον ατιμό που βγαίνει από ένα καζάνι που βράζει. Ο παρορμητισμός με τύφλωνε και όποιο δίκιο και να είχα με την ένταση που το εξέφραζα το έχανα για πάντα. Έχανα όσο δίκιο κι αν είχα.

Με πλοηγό το «Θησέα» και τα σεμινάρια άρχισα να εξελίσσομαι προς το καλύτερο. Αυτό μου δίνει κοντάγιο να συνεχίζω και να βρίσκω τις ώρες που χρειάζονται για να γίνομαι καλύτερη. Η ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ περιέχει μέσα της τα πάντα. Κρύβει κάπι μαγικό, που δεν θα μπορούσε ούτε ο καλύτερος λογοτέχνης να το εκφράσει επακριβώς και νομίζω ότι δεν μεταφέρεται αν δεν το ξήσεις από μέσα.

Η μαγεία της έκφρασης, η δύναμη, η δραστηριότητα, η ελεύθερη σκέψη, οι διαφορετικές απόψεις, ανάμεσα σε διαφορετικά άτομα και ακόμη σε διαφορετικές ηλικίες είναι κλειδιά που ανοίγουν νέους στόχους.

Αυτούς τους στόχους βρισκόμαστε να επιτύχουμε. Θα ήταν εγωιστικό αν έλεγα ότι τα καταφέρνουμε πάντα τέλεια. Όμως προσπαθούμε και κάπι καταφέρνουμε. Αν σκεφτούμε πως λειτουργούσαμε πριν τα σεμινάρια ίσως να ξετοπώσουμε από την ψυχή μας ο τρόμος. Εγώ τρομάζω για τους παιδιούς χειρισμούς, και τα λάθη που έκανα στο μεγάλωμα των παιδιών μου.

Με χαροποιεί όμως όταν σκέφτομαι πως ότι δεν κατάφερα στα παιδιά μου, ίσως τα καταφέρω με τα



εγγόνια μου. Πολύ μακρινός αυτός ο στόχος; Άλλα γιατί όχι; Αυτή είναι η ζωή.

Όταν βρισκόμαστε στη μικρή ομάδα μας δεν συμφωνούμε πάντα. Οι απόψεις δίστανται. Και αυτή είναι η μαγεία της κατάστασης. Έχουμε μάθει να εκφραζόμαστε, αλλά και να ακούμε τους άλλους. Και έτσι βλέπουμε μια άλλη πλευρά που ίσως εμείς δεν είχαμε σκεφτεί. Άλλωστε το κάθε νόμισμα έχει δύο πλευρές. Και έτσι φτάνουμε σε κάπι κοινό που όλες είμαστε σύμφωνες. Για να πραγματοποιηθεί αυτό χρειάζεται πολύς κόπος, αλλά και ανοιχτό μιαλό. Έτσι διευρύνονται οι στόχοι μας. Όπως στο μπάσκετ και σε διάφορα άλλα αθλήματα τον πρώτο ρόλο έχει η ομαδικότητα, έτσι και στη ζωή μας πρωτοστατεί η ομαδικότητα.

Όταν στην οικογένεια μας υπάρχει ομαδικότητα και χώρος για συνύπαρξη και έκφραση γιατί να φοβηθούμε τους εξωτερικούς παράγοντες; Πολύ δύσκολα μπορούν να διεισδύσουν σ' αυτή την περίπτωση. Κι αν κάποιο μέλος της ομάδας χαλαρώσει υπάρχονταν οι άλλοι που σίγουρα το επαναφέρουν, το εμφυγάνονταν και το ξαναδυναμώνονταν. Σε όλες αυτές τις αξέις έχω συγκεντρώσει την προσοχή μου και αισθάνομαι μεγάλη ικανοποίηση.

Αυτά όλα τα καταβέτω μέσα από την ψυχή μου, «κατάθεση ψυχής» θα το έλεγα. Ασφαλώς είναι απειδελάχιστα στα όσα συμβαίνουν μέσα στην ομαδικότητα. Η μαγεία και η δύναμη που κρύβεται ίσως είναι ένα άλλο κεφάλαιο στο οποίο μπορεί κανείς να αναφερθεί και να γράψει.

Με εκτίμηση στον «Θησέα» και στην μικρή μου ομάδα «Συνοδοιπόροι»

## Η μαγεία της ομαδικότητας

**Ν**ιώσαμε την ανάγκη να γράψουμε για την ομαδικότητα. Είναι κάπι μαγικό που μας έχει συνεπάρει όλες. Μια λέξη με χιλιάδες συναισθήματα, μεγάλη δύναμη και ανακάλυψη. Το εγώ στο εμείς και το εμείς στο εγώ.

Μάθαμε να εκφράζουμε τις απόψεις μας, τις σκέψεις μας, τα θέλω μας, να εξωτερικεύουμε τα συναισθήματα μας και να τα μοιραζόμαστε. Μαθαίνουμε να ακούμε, να παίρνουμε και να δίνουμε στηρίξη η μια στην άλλη. Ακόμα και η αντιπαράθεση, ο αντίλογος, οι διαφορετικές απόψεις, η διαφορετικότητα του καθενός είναι από τα θετικότερα στοιχεία της ομαδικότητας. Αντί να δημιουργούν δυνάμεις απωθητικές, απεναντίας δημιουργούν δυνάμεις συνοχής. Αξιοποιούμε το «και αυτό και το άλλο» και αποδίπτουμε το «ή αυτό ή το άλλο». Νιώθουμε σαν κοινωνία μελισσών. Η μας συμπλογώνει την άλλη. Οι προβληματισμοί μας κι οι ανησυχίες, οι ανασφάλειες, μοιράζονται και γίνονται μικρότερες. Αυτά που νιώθουμε μεγάλα, γίνονται μικρά και αντιμετωπίσιμα. Όλα παίρνουν την πραγματική τους διάσταση. Προετοιμαζόμαστε, δυναμώνουμε, γνωρίζουμε τον εαυτό μας, κερδίζουμε εμπειρίες, τεκμηριώνουμε απόψεις, αποκτάμε γνώση. Οι κρίκοι της αλυσίδας που μας ενώνει γίνονται πιο ισχυροί.

«Συνοδοιπόροι»

# Από καρδιάς μηνύματα...

## Στιγμές με τα παιδιά μας!

**Ο**ι καθημερινοί ρυθμοί της ζωής τρέχουν κι εμείς στενάζοντας προσπαθούμε να τους προλάβουμε. Στη σημερινή εποχή ελάχιστες είναι οι γυναίκες που έχουν τη δυνατότητα να μένουν σπίτι. Οι περισσότερες εργάζονται. Σ' αυτόν το διαρκή κι επίπονο αγώνα ο χρόνος ν' ασχοληθούμε με τα παιδιά μας είναι περιορισμένος έως ανύπαρκτος.

Φτάνουμε σε σημείο μερικές φορές να κοιτάμε τα «βλαστάρια μας» μετά από κάποια χρόνια και να συνειδητοποιούμε πόσο μεγάλωσαν χωρίς να το καταλάβουμε. Το τραγικό θα ήταν να πούμε «μα, ποιος είσαι!».

Ίσως τελικά να μη χρειάζονται ώρες πολλές αφιερωμένες στα παιδιά, αλλά ουσιαστικός χρόνος. Αρκούν μερικά λεπτά της ώρας, αρκεί να είμαστε ολοκληρωτικά δοσμένοι σ' αυτό που κάνουμε μαζί τους. Μπορούμε να οργανώσουμε μια μικρή εκδρομή στην εξοχή, ή ένα πικ-νικ, να δούμε μια ταινία, να τους διαβάσουμε ένα παραμύθι, να παίξουμε κάποιο παιχνίδι και τόσα άλλα ανάλογα με την ηλικία τους.

Στις επιλογές αυτές είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπ' όψη μας τις επιθυμίες τους ως ισότιμα μέλη της οικογένειας. Έτσι συμμετέχουν με χαρά στην όλη διαδικασία. Τα συνασθήματα που νιώθουμε τότε είναι μοναδικά. Όταν αντικρίζουμε χαρούμενα τα ματάκια τους, όταν το γέλιο τους αντηχεί σ' αυτά μας σαν μια υπέροχη μουσική. Η ψυχή μας «αγγίζει» την δική τους και γεμίζει από την αγνότητα της.

Παρατηρούμε ότι προσπα-

θούν να μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον μας. Καταλαβαίνουν πως για μας είναι το κέντρο του κόσμου, ότι σημαντικότερο έχουμε στη ζωή μας. Αυτό τα κάνει να αισθάνονται σπουδαία. Ο ένας γνωρίζει τον άλλον. Μαθαίνουμε να επικοινωνούμε καλύτερα, αρκεί οι δρόμοι της αγάπης να'ναι ανοιχτοί. Δίνουμε και πάρνουμε τα πιο όμορφα συναισθήματα χωρίς όρια.

Πολλές φορές συμβαίνει να μην έχουμε διάθεση ν' ασχοληθούμε μαζί τους, είτε λόγω φόρτου εργασίας, είτε διαφόρων υποχρεώσεων. Ας μην

νιώθουμε τύψεις. Φτάνει να εξηγήσουμε στο παιδί κι εκείνο θα καταλάβει. Άλλωστε πόσοι από τους γονείς μας έπαιξαν μαζί μας;

Τελειώνοντας θα ήθελα να πω ότι στο διάστημα της μικρής μου ζωής έχω δει «παιχνίδια» και «παιχνιδάκια» να παίζονται ανάμεσα σε ανθρώπους. Άλλοι να 'ναι νικητές και άλλοι ήττημένοι. Το μοναδικό παιχνίδι όμως που έχει και τους δυο παίχτες νικητές είναι αυτό που μοιραζόμαστε με τα παιδιά μας. Ίσως επειδή είναι και το μόνο αληθινό.

«Κουβεντούλες»

## ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ

**Σ**ε μείς οι γονείς αγωνιούμε καθημερινά για το καλύτερο των παιδιών μας. Ξυπνάμε και κοιμόμαστε με τη σκέψη «τι να κάνω για το καλό του παιδιού και πώς να το κάνω να αισθανθεί χαρούμενο, να τον δημιουργήσω ένα εξασφαλισμένο μέλλον με όλα αυτά που απαιτεί η σημερινή ζωή;». Και δεν μένουμε μόνο σε σκέψεις αλλά καθημερινά χαλάμε πολλά χρήματα για να τον χαρίσουμε όσα περισσότερα μπορούμε για εκείνο και για το χώρο που ζει.

Τις περισσότερες φορές το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό. Επικρατεί γκρίνια, στενοχώρια, φωνές, εκνευρισμός, και το παρόπονο των γονιών είναι: «Μα γιατί; Εγώ κάνω ότι μπορώ για να περάνω καλά κι εσένα δεν σ' ευχαριστεί τίποτα».

Μήπως αναρωτιέμας χρειάζεται κάτι να κάνουμε αλλιώς;

Η σκέψη ενός Ηχονον παιδιού μας κάνει να δούμε τα πράγματα πιο απλά και μας αλλάζει την εικόνα για την ζωή. Μας μιλάει για ένα μικρό πριγκιπόπουλο, που ενώ είχε όλα τα αγαθά του κόσμου, ποτέ δεν είχε χαμογελάσει και οι γονείς του δεν ήξεραν τι να του κάνουν για να δοντέν ένα του χαμόγελο. Είχαν τη δυνατότητα να τον χαρίσουν τα πάντα, όμως εκείνο ξύσε δυστυχισμένο. Ο λόγος ήταν ότι το μικρό πριγκιπόπουλο ζητούσε μόνο την ελευθερία. Ένα πρόγμα απλό, χωρίς να σπαταλήσουν χρήματα για να το αποκτήσει, αλλά τόσο δύσκολο για να τον το χαρίσουν. Ήθελε να τοξέει και να παίξει με τα υπόλοιπα παιδιά, να κυλιούται στο χώμα χωρίς να το μαλώσει κανείς, και να πει τις σκέψεις του. Να νιώσει με λίγα λόγια ελεύθερο.

Το αποτέλεσμα ήταν το μικρό πριγκιπόπουλο να εξαφανιστεί και να πάει να βρει τα υπόλοιπα παιδιά. Οι γονείς αγωνιούσαν για τη ζωή τουν. Όμως μετά από μέρες ένα τσούνομο παιδιά πλησίασαν το παλάτι και ανάμεσα τους ξεχώρισε το μεγαλύτερο χαμόγελο. Αυτό το χαμόγελο έβγαινε από το μικρό πριγκιπόπουλο. Είχε βρει την ευτυχία! Από τότε τα παιδιά μπανόβγαιναν στο παλάτι. Έτσι η ζωή κυλούσε όμορφα και ευτυχισμένα για όλους.

Τελικά η ζωή είναι πιο καλή όταν τη ξούμε με απλά πράγματα, αλλά σημαντικά για την προσωπικότητα του καθενός.

«Ιριδα».

## Θα ήθελα να μεγαλώσουν με ένα μαγικό φαβδάκι

**Α**υτή είναι η σκέψη μου, η πρώτη σκέψη μου όταν αγκομαχώ με τη Δανάη αγκαλιά προσπαθώντας να την ντύσω και όταν έχοντας γυρίσει από τη δουλειά μου προσπαθώ να πείσω τον Αλέξανδρο ότι δεν χρειάζεται να αγοράζει κάρτες Γιούγκι ο τρεις φορές την ημέρα.

Έχω παρακολουθήσει τα σεμινάρια του Θησέα που γίνονται στην Τήνο και θεωρούμαι πολύ τυχερή γιατί τα έχει παρακολουθήσει και ο άντρας μου. Κι όμως παρόλο που έχουμε μάθει τόσα πολλά υπάρχουν πολλές στιγμές απελπισίας, στιγμές όπου κανένα κόλπο δεν πιάνει, καμία δοκιμασμένη συνταγή δεν πετυχαίνει και καμία αγωνιώδης προσπάθεια δεν φαίνεται να έχει αύσιο αποτέλεσμα.

Μπαίνω τότε σε μια διαδρομή όπου το μυαλό μου σκέφτεται διαρκώς κι ο άλλος μου εαυτός είντε με καπηγορεί (δεν το έκανες σωστά δεν

έβαλες όρια, η φιλη σου η τάδε τα έχει καταφέρει να τα έχει σούντα τα βροιμόπαιδα κ.ο.κ), είτε με βγάζει θύμα και ανίκανη (δεν θα τα καταφέρεις ποτέ, σου έχουν πάρει τον αέρα, είσαι μόνη σου στην Τήνο καημένη και διάφορα τέτοια).

Απελπισία και μαύρη κατάθλιψη, χειρίσαι βοηθείας πουθενά. Ο άντρας μου χειρότερα από μένα γιατί κάνει επτά χρόνια baby sitting, όταν όλοι οι φίλοι του πάνε για ψάρεμα ή για καφέ.

**ΦΥΣΕΙ ΚΑΙ ΘΕΣΕΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΗ** δεν το βάζω κάτω. Και ξέρετε κάτι;

Το μαγικό φαβδάκι που ζήτω για το μεγάλωμα των παιδιών μου έρχεται σε μένα. Με δύνσκολες διαδικασίες που μάλλον δεν τις αντιλαμβάνομαι, γιατί γίνονται πολύ μέσα μου. Όλα αυτά που έχω ακούσει, που έχω δουλέψει με τον εαυτό μου, με τον άντρα μου και τις φίλες μου στα σεμι-

νάρια γίνονται πράξη σχεδόν χωρίς να το συνειδητοποιήσω.

Ίσως όλοι εμείς που παρακολουθήσαμε τα σεμινάρια αλλά και όλοι όσοι τα παρακολουθούν τώρα να έχουμε κάνει την ίδια σκέψη. «Σιγά που αν πάω στα σεμινάρια θα δω τις φοβερές διαφορές». Νομίζω ότι σαν πρώτη σκέψη δεν είναι κακή, είναι σίγουρα όμως άδικη. Άδικη για τον χρόνο που χρειάζεται ο καθένας από εμάς να αφομοιώσει τις τεράστιες αλλαγές που συμβαίνουν μέσα μας αλλά και γύρω μας.

Θέλει χρόνο, υπομονή και πίστη στις αρχές και στις αξίες που υπηρετείς. Όποιες κι αν είναι αρκεί να είναι οι δικές σου. Και θέλει ακόμα δράμα και ελπίδα και αναγνώριση της καθημερινής προσπάθειας του εαυτού μας.

**ΕΓΩ ΔΕΝ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΤΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΑΠΕΛΠΙΖΟΜΑΙ. ΕΣΕΙΣ;**

«Ιριδα»

## Μαζί με τον πατέρα

**Π**όσο διαφορετικοί είναι οι σημερινοί πατεράδες από αυτούς μιας γενιάς πριν; Οι μητέρες απαντάνε πιο απαισιόδοξα από τους άνδρες, λέγοντας ότι, αν και ξέρουν κάποια πράγματα να κάνουν οι άντρες, η ευθύνη παραμένει στα χέρια τους για το μεγάλωμα των παιδιών τους.

Η εργαζόμενη μητέρα γυρίζει σπίτι της κουρασμένη για ακόμα ένα οκτάριο φροντίδας των παιδιών, του συζύγου και του σπιτιού ή οτιδήποτε άλλου. Θα αισθάνονται πραγματικά μεγάλη ανακούφιση, αν έπαιρνε ο σύζυγος της μόνος του πρωτοβουλίες δίχως το «κάνε αυτό ή βοήθησέ με στο άλλο» γιατί το να βοηθάμε είναι σαν να παίρνουμε το όρλο μας ως εφεδρικό. Ένας καπετάνιος δεν θα έλεγε ποτέ «βοηθάω» στο καράβι του.

Ο ρόλος του πατέρα πρέπει να είναι ουσιαστικός, να συμμετέχει ενεργά στην καθημερινότητα των παιδιών του, στο μεγάλωμα με προσωπική και συναισθηματική συμμετοχή.

Ένας άντρας που βάζει όρια στην εργασία του ώστε να μπορεί να γυρίζει νωρίς στο σπίτι, έχει χρόνο για την οικογένειά του. Μπορεί να χαρεί κάθε στιγμή μαζί τους κι αν έχει γιο να περνάνε καλά μαζί κάνοντας πράγματα τα οποία ευχαριστούν και τους δύο π.χ. συζητώντας, κάνοντας σπορ ή χόμπι, κατασκευές κτλ. Όσο πιο πολύ συμμετέχουν οι πατεράδες στη ζωή των παιδιών τους, τόσο υγιέστερα, εξυπνότερα και πιο ευτυχισμένα αυτά γίνονται.

Με την τρυφερότητα αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, υψηλότερη κοινωνικότητα, καλύτερες σχολικές επιδόσεις.

Ο τρόπος που οι μητέρες επιδιώκουν τη συμμετοχή των πατέρων στην ανατροφή των παιδιών, είναι συχνά έμμεσος και επιθετικός. Αυτό συμβαίνει γιατί η μητρότητα αντιμετωπίζεται ως κάτι δεδομένο, που εφ'όσον

είναι «μέσα στην φύση της» θα έπρεπε να το κάνει χωρίς καμία ιδιαίτερη προσπάθεια.

Ο μόνος τρόπος για να αρθεί το αδιέξοδο είναι ο ρόλος του πατέρα από δευτερεύον, που εκτελεί οδηγίες να γίνει ουσιαστικός. Μια μητέρα που θα το ξεκαθαρίσει αυτό μέσα της θα μπορέσει να του επιτρέψει να συμμετέχει στην ανατροφή των παιδιών τους με ουσιαστικό τρόπο, εξισορροπώντας την πολύ στενή σχέση μητέρας – παιδιού, σπάζοντας την απόλυτη αποκλειστικότητα που αρχικά τη χαρακτηρίζει και η οποία μπορεί να την κάνει καταπιεστική αναχαυτίζοντας την ανεξαρτησία των παιδιών. Η μητρική και η πατρική παρουσία χρειάζεται να αλληλουσιμπληρώνονται.

Εάν όμως οι μητέρες θέλουν τους συντρόφους τους δίπλα τους τότε πρέπει να δεχθούν ότι κι εκείνοι έχουν το δικό τους τρόπο να προσεγγίζουν τα παιδιά, που δεν είναι χειρότερος ούτε καλύτερος από το δικό τους, είναι απλά διαφορετικός και τα βοηθάει στην αυτονόμησή τους, κάποιες φορές περισσότερο κι από τη μητέρα. Η συμμετοχή του πατέρα εξασφαλίζει το μοίρασμα των ευθυνών σε ψυχολογικό και πρακτικό επίπεδο, και επίσης βελτιώνει τη διάθεση της μητέρας και διαμορφώνει ικανοποιητικές σχέσεις ανάμεσα στο ζευγάρι. Ικανοποίηση στην καθημερινή των ζωή και επομένως πιο σταθερούς γάμους, πιο επιτυχημένους επαγγελματίες.

Πατέρας, μητέρα φτιάχνουν μαζί τη βάση της οικογένειας και θέτουν τα όρια που πρέπει να είναι ευέλικτα και μεταβλητά για τα παιδιά τους, έτοις ώστε όταν έρθει η στιγμή να μπορούν να τα ξεπερνούν, να τα καταργούν ή να τα διευρύνουν για να ανταποκριθούν στην έμφυτη ανάγκη των παιδιών να γνωρίσουν τον κόσμο.

«Ιριδα»

## Πατέρα και μητέρα σας αγαπώ!

Πολλές φορές έχω αναρωτηθεί αν είχαν δίκιο ή άδικο οι γονείς μου για πολλά θέματα, σημαντικά και μη. Οι γονείς όταν μεγαλώνουν παιδιά χρειάζεται να πάρουν κάποιες αποφάσεις, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν το μέλλον τους.

Αν και η πλειοψηφία των ανθρώπων γίνονται κάποια στιγμή γονείς, κανένας δεν έχει μάθει το ρόλο του γονιού και κανείς δεν είναι σίγουρος αν κάνει το σωστό ή όχι. Οι περισσότεροι κάνουν ό,τι έχουν μάθει από τους δικούς τους γονείς. Όμως οι καιροί αλλάζουν και υπάρχουν πια άλλες απαιτήσεις. Άρα πρέπει να αναρωτίσμαστε συνέχεια αν είναι τελικά σωστό να φερόμαστε στα παιδιά μας όπως μας φερόντουσαν οι δικοί μας γονείς.

Πολλοί ανθρώποι θυμούνται το πατέρα τους σαν μπαμπούλα καθώς η μητέρα τους έλεγε συνέχεια «όταν έρθει ο πατέρας σου θα σε κάνει μαύρο στο ξύλο κακομοίρη μου» κάτι που βέβαια γινόταν τελικά. Κατανούσαν τα παιδάκια με μια ματιά του πατέρα να κάθονται σούζα.

Άραγε, τι είναι καλύτερο για ένα παιδί, να φοβάται το μπαμπούλα πατέρα ή να τον θαυμάζει και να τον σέβεται; Προφανώς το δεύτερο.

Με όλα αυτά δεν θέλω να πω ότι οι γονείς μας είχαν άδικο, ή ότι μας μεγάλωσαν με λάθος τρόπο, γιατί τελικά έτσι ήξεραν και έτσι έκαναν. Και στο κάτωκάτω της γραφής έτσι το βρήκαν από πάππου προς πάππου. Νομίζω λοιπόν ότι δεν πρέπει να τους ρίχνουμε ευθύνες, ούτε αυτοί οι ίδιοι να νοιώθουν ενοχές για το πώς μας μεγάλωσαν και για τα σάσα πήραμε και απορροφήσαμε από αυτούς.

Απλώς πρέπει να δούμε με την σειρά μας τι θα κάνουμε με τα δικά μας παιδιά, σύμφωνα με τις απαιτήσεις των καιρών και της σημερινής ζωής κι ελπίζω να κάνουμε το σωστό.

«Ιριδα»

## Πάντα θα σας αγαπώ...

Θυμάμαι πριν από πολύ καιρό, τα παιδιά μου, μετά από μια διαμάχη που είχε προηγηθεί ανάμεσα μας, να πηγαίνουν στο δώματό τους με κλάματα και να λέει ο ένας στον άλλο «δεν μας αγαπάει, όλο μαζί μας τα βάζει κ.α.» Τότε ένιωσα άσχημα και τύφεις που φέρθηκα έτσι, αλλά ο εγωισμός μου κι η ένταση της στιγμής δεν με άφησε να πάω κοντά τους και να τους εξηγήσω.

Έπειτα από πολύ καιρό συμβαίνει πάλι κάτι παρόμοιο. Όμως αυτή τη φορά ήξερα πώς να φερθώ. Σκέφτηκα πως έπρεπε να κάνω κάτι εκείνη τη στιγμή για να ηρεμήσω. Έφτιαξα λοιπόν ένα καφέ και κάθισα στον καναπέ για να τον απολαύσω. Ένας καφές ήταν ότι έπρεπε μετά από μια κουραστική μέρα, αφού ηρέμησα και σκέφτηκα με πιο ξεκάθαρο μωλό πλέον. Αναγνώρισα τα συναισθήματα μου, ανακάλυψα τι έφταγε, πήγα στο δωμάτιό τους και μιλήσα μαζί τους. Εξέφρασα τα συναισθήματά μου και τις ανησυχίες μου και τους εξήγησα. Έπειτα με τη σειρά μου τους άκουσα με προσοχή και κατανόηση.

Αργότερα ήρθαν να μου δείξουν την ορθογραφία τους «Μπράβο» τους είπα «πολύ καλά τα πήγατε, τα σωστά είναι περισσότερα από τα λάθη». Ο μικρός τότε μου λέει «τώρα μας αγαπάς περισσότερο;» Έμεινα έκπληκτη με την ερώτησή του. Κατάλαβα ότι τα παιδιά μου δεν είναι σίγουρα για την αγάπη μου. Τους πήρα κοντά μου και τους είπα γεμάτη έμφαση «θέλω να ξέρετε ότι πάντα θα σας αγαπώ, ό,τι κι αν κάνετε ό,τι κι αν είστε. Ποτέ δεν θα πάφουμε να σας αγαπάμε κι εγώ κι ο μπαμπάς. Θα δίναμε και τη ζωή μας για σας». Μετά από λίγες μέρες του λέει μια φίλη μου πειράζοντάς τον «θα κοιμηθείς σε μένα σήμερα, η μαμά σου σε πούλησε». Εκείνος τότε της απαντά «η μαμά μου μας αγαπάει, θα έδινε και τη ζωή της για μας» και λέγοντας αυτά με κοίταξε μ' ένα χαμόγελο όλο νόημα. Ανταπέδωσα το χαμόγελο και τον φίλησα.

«Κουβεντούλες»

## ΕΜΕΙΣ...

Από τότε που γεννήθηκε το πρώτο μου παιδί δεν έχω ζήσει μέσα στο σπίτι χωρίς τα παιδιά, εδώ και 19 χρόνια. Έφυγαν για δυο μέρες ένα ταξίδι χωρίς εμένα. Στην αρχή, ώσπου να βεβαιωθώ ότι όλα είναι καλά, ανησυχούσα. Μετά άρχισα να το διασκεδάζω. Βρισκόμουν μόνη με τον άντρα μου μετά από τόσα χρόνια! Ζούσαμε την καθημερινότητά μας, αλλά ήταν σαν να κάναμε κάτι διαφορετικό. Ήταν ένα ευχάριστο διάλειμμα. Όταν βρισκόμουν σπίτι ήταν σαν να ήμουν αλλού, σαν να είχα πάει διακοπές. Χαιρόμουν και για τα παιδιά μου γιατί δεν φοβούνται μόνα τους, στηρίζονται στις δυνάμεις τους, τα καταφέρνουν χωρίς εμένα και στηρίζονται το ένα στο άλλο.

Όταν γύρισαν κι άρχισαν να μου διηγούνται πως πέρασαν, τι έκαναν, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, όλα όσα έγιναν, γέμισε το σπίτι από την παρουσία τους κι εγώ ένιωσα πολύ ικανοποίηση. Είμαι περήφανη γι' αυτά. Δεν φοβάμαι για το αύριο. Δεν ανησυχώ για το πώς θα είναι η ζωή όταν αυτά θα φύγουν από το σπίτι μας.

«Μελισσούλες».



# Mía állh ápoψi γia tη φroontída sthn trítη ηlikía

**Φίλε κai φίλη,**

Απευθύνομαι σε σένα που μπορεί κάποτε να σκέφτηκες ότι το καθήκον σου απέναντι στους γονείς σου μπορεί να σε μετατρέψει σε ένα είδος μαμάς τους και μάλιστα τρομερά καταπιεστικής που αποφασίζει πριν απ' αυτούς γι' αυτούς (και τις περισσότερες φορές χωρίς να στο ζητήσουν). Πόσες και πόσες φορές δεν έχω ακούσει φίλους μου, κουμπάρους μου, ή συγγενείς μου που βρίσκονται στην ίδια ηλικία με μένα να αναφέρονται στους γονείς τους με στοργή και με αγάπη και να θέλουν με κάθε τρόπο να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους! Το αποτέλεσμα το έχουμε δει πολλές φορές. Όχι μόνο τους καθορίζουμε τι ώρα και τι ακριβώς πρέπει να τρώνε, τι ώρα πρέπει να πηγαίνουν για ύπνο, αν τους επιτρέπεται ή όχι να πάνε μια βόλτα στο χωράφι ή τον κήπο τους ενώ βρέχει ή κάνει κρύο, αλλά επιπλέον τους αλλάζουμε τον βιοτικό τους χώρο είτε γεμίζοντας το σπίτι τους με ηλεκτρικές συσκευές, που όχι μόνο δεν τους

εξυπηρετούν αλλά τους δημιουργούν και πανικό (πχ. Ηλεκτρικές κουβέρτες, αερόθερμα, ηλεκτρικές κουζίνες, κτλ). Είτε παραβιάζοντας βίαια την αισθητική τους και τις αναμνήσεις τους, πετώντας στα σκουπίδια το φθαρμένο χαλί που έχουν από τη γιαγιά τους και τη μαυρισμένη από το τζάκι κατσαρόλα της πεθεράς τους, στο όνομα της καθαριότητας και του εκσυγχρονισμού. Η δικαιολογία μας είναι πάντα η ίδια. «Αν πάθει πνευμονία μέσα στη βροχή, εγώ θα τρέχω μετά» ή «Αν έρθει και κανένας άνθρωπος και δει τις σαβούρες που έχει μαζεμένες, θα λέει ότι δεν τους φροντίζουμε». Τελικά, μήπως πρέπει να ξανασκεφτούμε τι σημαίνει για μας «φροντίζω τους γονείς μου»; Μήπως τελικά αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να τους αφήσουμε το μέλλον τους συντροφιά με τις αναμνήσεις της νιότης τους, και έτσι όπως οι ίδιοι το ονειρεύονται χωρίς να τους κατευθύνουμε; Τουλάχιστον ας το σκεφτούμε!

«Ιριδα»

## ΘΕΛΩ Ν<sup>ο</sup> ΑΛΛΑΞΕΩ...

**E**χω μέσα μου τόσα συναισθήματα για τον άντρα μου, για τα παιδιά μου. Έχω τόσες σκέψεις στο μυαλό μου και δεν μπορώ να τις εκφράσω. Κάτι με κρατάει και δεν τους μιλάω για την αγάπη που νιώθω γι' αυτούς. Δεν τους λέω πόσο περήφανη είμαι που τους έχω κοντά μου δεν μου βγαίνει η λέξη σ' αγαπώ ενώ τη νιώθω μέσα μου.

Είναι στον χαρακτήρα μου να σκέφτομαι πριν μιλήσω κι έχω συνηθίσει να σκέφτομαι τα συναισθήματα μου, να τα νιώθω χωρίς να τα εκφράζω.

Αυτό δεν με αφήνει να ζήσω πιο ελεύθερα πιο χαρούμενα. Κατάλαβα ότι αυτό είναι πρόβλημα. Αποφάσισα να το διορθώσω για να γίνει η ζωή μου καλύτερη. Χαίρομαι γιατί θα κάνω ό,τι μπορώ γι' αυτό

«Μελισσούλες»

## ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ Ο ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ φίλος ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ!

**H**η τηλεόραση έχει μπει για καλά μέσα σε κάθε σπίτι και διεκδικεί μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου, τόσο του δικού μας όσο και των παιδιών μας.

Μας προσφέρει ενημέρωση, ψυχαγωγία, και συντροφιά. Παρ'όλα αυτά όμως η αδιάκριτη και χωρίς μέτρο τηλεθέαση, έχει πολλές φορές αρνητικές συνέπειες ιδιαίτερα για τα παιδιά και τους νέους. Τα παιδιά μπορεί να βλέπουν επί ώρες τηλεόραση ακόμη, και εκπομπές που δεν είναι για την ηλικία τους και στα ενδιαφέροντά τους. Κουράζονται, χάνουν τον πολύτιμο χρόνο τους παραμελώντας τα μαθήματά τους. Επίσης η τηλεόραση επιδρά αρνητικά στην κοινωνικότητα των παιδιών. Καθ' όσον ο χρόνος τους είναι λίγος για κοινωνική συναναστροφή ή επικοινωνία με άλλα παιδιά. Η επίδραση της τηλεόρασης στα παιδιά είναι μεγαλύτερη απ' τους ενήλικες. Ο ενήλικας έχει σχηματίσει και παγιώσει μέσα του μια συγκεκριμένη αντίληψη για τον κόσμο γύρω, τα παιδιά όμως όχι. Αποδέχονται και αφομοιώνουν αυτά που βλέπουν και ακούνε χωρίς να μπορούν να αξιολογήσουν και να απορρίψουν αυτά που πρέπει. Έτσι, η επίδραση στον συναισθηματικό και ψυχικό κόσμου του παιδιού είναι πολλαπλάσια από του ενήλικα, ο οποίος έρει ποιά από τα δρώμενα είναι σκηνοθετημένα και ποιά αληθινά.

Εκτός από τις σκηνές βίας ή άλλες ακατάλληλες σκηνές υπάρχουν και οι διαφημίσεις, οι οποίες καλλιεργούν την νοοτροπία του υπέρμετρου καταναλωτισμού. Επομένως, ο ρόλος της τηλεόρασης στη διαπαιδαγώγηση του απόμου και στη διαμόρφωση του κοινωνικού γίγνεσθαι είναι δυναμικός και πολυδιάστατος. Ωστόσο, στην αγωγή των παιδιών και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους μπορεί να είναι θετική ή αρνητική ανάλογα με τη χρήση που επιλέγουμε να κάνουμε. Εκείνο που ευχόμαστε είναι η ποιοτική βελτίωση των τηλεοπτικών εκπομπών. Κι εκείνο που εξαρτάται από μάς να κάνουμε για τον εαυτό μας και για τα παιδιά μας, είναι να επιλέγουμε τις εκπομπές που παρακολουθούμε περιορίζοντας και το χρόνο που αφιερώνουμε στην τηλεόραση. Έτσι δεν θα σπαταλάμε το χρόνο μας σε άσκοπες και βλαπτικές εκπομπές.

«Μελισσούλες»

# Με τα μάρτυρα των παιδιών μας!

Όταν γυρνά η μαμά μου από το σεμινάριο είναι χαρούμενη. Φαίνεται ότι καλοπερνάνε. Σ' αυτά τα σεμινάρια μαθαίνουν πολλά πράγματα. Της αρέσει πολύ. Μου λέει πως πάει να γίνει καλύτερη μαμά. Όμως δεν ξέρω αν εφαρμόζει αυτά που λένε. Θα ήθελα να συνεχίσει να πηγαίνει γιατί δεν είναι και πολύ καλή μητέρα.

**E. Πολυκανδριώτης  
11 χρόνων**

- Μου φαίνεται πολύ ωραίο που πηγαίνεις σ' αυτά τα σεμινάρια και τις σχολές, και έχεις με κάτι v' ασχολείσαι. Αν και καμιά φορά γυρνάς λίγο κουρασμένη και μας μιλάς κάπως απότομα. Θέλω να συνεχίσεις αν αυτό σ' ευχαριστεί.

**Με αγάπη η κόρη σου  
Ξένια 12 χρόνων**

- Τα σεμινάρια κατάφεραν να ζωντανέψουν τη μαμά μου. Ξέφυγε από τη ρουτίνα του σπιτιού και η ζωή της απέκτησε ένα συναρπαστικό ενδιαφέρον. Ανυπομονούσε την κάθε συνάντηση και γυρνούσε αλλαγμένη. Σιγά-σιγά έγινε ζεστή, στοργική και αποτελεσματικότερη. Πάντα προσπαθούσε, αλλά τώρα άκουγε καθαρότερα και πρόσφερε καλύτερες συμβουλές. Δυστυχώς, παράλληλα μας στέρησε τις πολύτιμες ανέσεις και βρεθήκαμε παγιδευμένοι στο νοικοκυριό.

**Ελένη 21 χρόνων**

- Από τότε που η μητέρα μου πηγαίνει στο σεμινάριο παρατηρώ μεγάλη αλλαγή στη συμπεριφορά της απέναντι σε μένα και στον πατέρα μας. Νιώθω ότι με καταλαβαίνει περισσότερο από παλιά, μπορούμε να μιλήσουμε πιο άνετα και να συνεννοηθούμε καλύτερα. Πιστεύω ότι πλέον έχει μάθει να μπορεί να ακούει και τη δικιά μου άποψη με υπομονή και αγάπη. Θέλω να συνεχίσει να πηγαίνει αν το θέλει και η ίδια.

**Με αγάπη  
Μάρα 15 χρονών**

- Εμένα μου αρέσει που η μαμά μου πηγαίνει σ' αυτά τα σεμινάρια. Έχει σταματήσει να μας δέρνει, έχει πιο καλή διάθεση, μακιγιάρεται πιο ωραία, είναι πιο χαρούμενη, περνά περισσότερες ώρες μαζί μας, μιλάμε και παίζουμε.

**Φραγκίσκος 9 χρόνων**

- Η μαμά όταν ξεκίνησε να πηγαίνει στα σεμινάρια άρχισαν να δυσκολεύουν λίγο τα πράγματα για μας, αλλά η ζωή της μαμάς να γίνεται πιο ευχάριστη και πιο όμορφη. Τελικά τα σεμινάρια βοηθούν πολύ τη μαμά μου στην καθημερινή της ζωή.

**Φραγκίσκος 12 χρόνων**

- Κι εγώ αισθάνομαι ωραία γιατί έχει βελτιωθεί, αλλά είμαι και λίγο στενοχωρημένος όταν δεν είναι μαζί μας.

**Δημήτρης 7.5 χρόνων**

Mου αρέσει που πηγαίνει η μαμά μου στα σεμινάρια επειδή δεν λείπει 5-6 ώρες την ημέρα και νομίζω ότι έχει γίνει καλύτερη μητέρα.

**Μάρκος 8 χρονών**

Δεν θυμάμαι πως ήταν η μαμά μου πριν το σεμινάριο αλλά το θεωρώ καλό που πηγαίνει εκεί γιατί μαθαίνει σημαντικά πράγματα για το πως να γίνει καλός γονιός αλλά και καλός άνθρωπος.

**Λία 11 χρονών**

# Η άλλη ματιά που φέρνει την αλλαγή...

**'Ετσι ή Άλλως:'**

**'Έτσι...'**

Παρασκευή βράδυ. Είναι μια απ' αυτές τις ημέρες που λέμε να φύγει και να μην ξαναγυρίσει. Απ' το πρωΐ στο πόδι, με όλα τα καθημερινά που περνάνε απ' τα χέρια μου συν το ότι η άλλη κοπέλα στη δουλειά ήταν άρρωστη κι έτσι έπρεπε να κάνω και τη δική της δουλειά. Ευτυχώς που το μόνο που μου έμεινε να κάνω τώρα είναι να ετοιμάσω το βραδινό φαγητό για να φάμε, να μαζέψω και μετά να πάω στο κρεβάτι μου και να κοιμηθώ. Αύριο με περιμένει μια πολύ κουραστική μέρα πάλι και αφού λείπει κι ο Σωτήρης... Α! ήρθε κι η Αννούλα.

— Αννούλα, εσύ είσαι;

— Ε, ποιόν περίμενες; Τον Αη Βασίλη;

— Αστείο είναι αυτό; Μια καλησπέρα στη μαμά σου που είναι τόσο κουράσμένη δεν έχεις να πεις; Και γιατί δεν πήρες τηλέφωνο όπως είχαμε πει;

— Έτσι είχαμε πει; Ε, το ξέχασα!

— Άκου να σου πω. Εγώ και ο πατέρας σου δεν δουλεύουμε μέρα-νύχτα για να έχεις εσύ αυτά που θες κι εσύ απλώς να μας ξεχάσαι!

— Τότε γιατί δουλεύετε;

— Που να καταλάβεις εσύ τώρα! Τέλος πάντων. Πήγαινε πλύσου και βάλε και καμμά μπλούζα ακόμα γιατί θα κρυσσείς έτσι όπως είσαι με την κοιλιά απ' έξω κι έλα μετά να με βοηθήσεις να στρώσουμε τραπέζι.

— Α, δεν πεινάω. Ήρθα μόνο και μόνο για να μου δώσεις λεφτά για να βγω.

— Μα, μόλις ήρθες. Και που θα πας;

— Ξέρω 'γω, εκεί που πάμε συνήθως.

— Και φαγητό;

— Τσίμπησα κάτι στο δρόμο.

— Στο δρόμο! Α, στην ηλικία σου, πρέπει να προσέχεις τι τρως. Εγώ σου έκανα ωραία μητιφτεκάκια με πατάτες φουράνου και πατζαράκια που σου αρέσουν.

— Είπα: ΔΕΝ ΠΕΙΝΑΩ! Θα μου δώσεις λεφτά τώρα ή να πάω να φύγω;

— Και τι ώρα σκοπεύεις να γυρίσεις, μου λες;

— Ε, ξέρω 'γω. Στις 2, 3...

— Τι! Δεν είμαστε καθόλου καλά. Και εγώ πώς θα κοιμηθώ όταν ξέρω ότι είσαι εκεί έξω και γυρνάς από δω και από 'κει; Όχι, όχι. Στις 12:30 να είσαι εδώ. Μ' ακούς;

— Μάνα! Δεν μας παρατά!

— Πως τολμάς να μου μιλάς έτσι. Ας ήταν κι ο πατέρας σου εδώ και θα σου έλεγα εγώ. Αλλά αύριο που θα έρθει θα τα πούμε, να είσαι σίγουρη γι' αυτό!

Βλέπω τη 16χρονη κόρη μου να μου γυρίζει την πλάτη και να φεύγει χτυπώντας την πόρτα δυνατά. Πού πάει; Και τι ώρα θα γυρίσει; Σίγουρα ήταν και νηστικιά! Θεέ μου, τι έκανα και πρέπει να μου συμπεριφέρεται έτσι κάθε μέρα; Εγώ στην ηλικία της...

## ΑΛΛΙΩΣ...

Παρασκευή βράδυ. Είναι μια απ' αυτές τις ημέρες που λέμε να φύγει και να μην ξαναγυρίσει. Απ' το πρωΐ στο πόδι με όλα τα καθημερινά που περνάνε απ' τα χέρια μου συν το ότι η άλλη κοπέλα στη δουλειά ήταν άρρωστη κι έτσι έπρεπε να κάνω και τη δικιά της δουλειά. Ευτυχώς που το μόνο που μου έμεινε να κάνω τώρα είναι να ετοιμάσω το βραδινό φαγητό για να φάμε, να μαζέψω και μετά να πάω στο κρεβάτι μου και να κοιμηθώ. Αύριο με περιμένει μια πολύ κουραστική μέρα πάλι και αφού λείπει και ο Σωτήρης... Α, ήρθε κι η Αννούλα.

— Αννούλα, εσύ είσαι;

— Ε, ποιόν περίμενες; Τον Αη Βασίλη;

— Αχ, ας ήταν ο Αη-Βασίλης μαζί σου!

— Γιατί;

— Διότι θα του ζητούσα να μου φέρει 2 πιάτα έτοιμο και νόστιμο φαγητό και 3 κιλά ύπνο. Εσύ, τι θα του ζητούσες;

— Ξέρω 'γω. Ένα τσουβάλι λεφτά για ν' αγοράσω όσα ρούχα θα ήθελα και να έχω πάντα για να βγαίνω τα βράδια.

— Θες κάτι να μου πεις;

— Σαν τι δηλαδή;

— Μήπως χρειάζεσαι λεφτά για να βγεις;

— Πώς το κατάλαβες;

— Παρασκευή βράδυ είναι.

— Σε πειράζει να βγω;

— Καθόλου. Ούτως ή άλλως φοβάμαι πως δεν είμαι και η καλύτερη παρέα απόψε. Λέω να κουκουλωθώ νωρίς-νωρίς μ' ένα βιβλίο και μετά να κοιμηθώ. Θα φας πριν φύγεις;

— Τσίμπησα κάτι στο δρόμο.

— Ωραία. Οπότε θα φτιάξω και εγώ κάτι πρόσχειρο να φάω. Πόσα λεφτά θέλεις;

— Όσα θες.

— Σου φτάνουν 10 ευρώ;

— Σίγουρα!

— Ωραία, άντε τώρα κι εσύ να μη σε περιμένουν. Μόνο, σε παρακαλώ να με πάρεις τηλέφωνο εάν είναι να έρθεις αργότερα απ' ότι έχουμε συμφωνήσει, εντάξει;

— Εντάξει, βρε μαμά. Καληνύχτα.

— Καληνύχτα, παιδί μου. Να περάσετε καλά και να θυμάσαι ότι σ' αγαπώ πολύ πολύ!

## «Συνοδοιπόροι»

### ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΥ

Πάντας φορές συμβαίνει να είμαστε εκνευρισμένοι με κάποιον για τον οποίο που μας έκανε. Έχουμε καθίστει ποτέ να σκεφτούμε ποιο είναι το συναίσθημα που νιώθουμε εκείνη τη στιγμή και τι είναι αυτό που μας κάνει να είμαστε θυμωμένοι; Έχουμε κάτσει ποτέ να μιλήσουμε σ' αυτό το άτομο και να του εκφράσουμε το συναίσθημα μας; Αν το κάναμε κι εμείς θα νιώθαμε καλύτερα και θα αποφεύγαμε τους καυγάδες.

Για παράδειγμα ας πάρουμε μια μητέρα που έχει στείλει το χρόνο παιδί της να της πάρει μακαρόνια για να μαγειρέψει. Έχει περάσει όμως αρκετή ώρα και το παιδί δεν έχει φανεί ακόμα. Έχει τηλέφωνη, έχει ψάξει τριγύρω, αλλά τίποτα, δεν το βρίσκει πουθενά. Μετά από λίγο εμφανίζεται με τα μακαρόνια στο χέρι ανίδεο για το τι έχει προηγηθεί. Τότε αρχίζει η μάχη. Καυγάς, φωνές και ξύλο. Αν όμως σκεφτόταν πριν γίνουν όλα αυτά ότι δεν θύμωσε επειδή θ' αργούσε να μαγειρέψει αλλά επειδή φοβήθηκε μήπως έπαθε κάτι το παιδί της; Αν τη στιγμή που γύριζε το αγκάλιαζε και του έλεγε «πού ήσουν βρε παιδάκι μου, ανησυχήσα μήπως έπαθες κάτι κακό! Κόντεψα να τρελαθώ απ' το φόβο μου, μην το ξανακάνεις σε παρακαλώ», τότε ο καυγάς θα είχε αποφευχθεί, το παιδί θα είχε την ευκαιρία να εξηγήσει το λόγο που άργησε και πάνω απ' όλα θα καταλάβαινε την ανησυχία της μητέρας και ταυτόχρονα την αγάπη της.

«Κουβεντούλες»

# Mia φορά κι έναν καιρό στην Τήνο...

## NANOYRISMATA

— ανά μαζί κι εγώ αναρωτιέμαι τι θα μπορούσαμε να μοιραστούμε αυτή — τη φορά! Να σας μιλήσω για «Μια φορά κι ένα καιρό στην Τήνο» ή για τα παιδιά; Άλλα σίγουρα αντικειμενική δε θα ήμουν, αφού για κάθε μάνα-έτσι και για μένα — το παιδί της είναι το πιο όμιορφο, το πιο καλό απ' όλα τα παιδιά του κόσμου, κι όπως λέει κι ένα τηνιακό νανούρισμα:

«Της γειτόνισσας η κόρη είναι κίτρινο λεμόνι,  
το δικό μου κοριτσάκι είναι μάλαμα σαφάρι.  
Της γειτόνισσας ο γιος είναι κρίθινος χιλός  
το δικό μου αγοράκι είναι μάλαμα σαφάρι.»

Νανούρισμα!!! Πόσες πιάσατε τον εαυτό σας να νανούριζετε το παιδί σας με τα ίδια λόγια που σας έλεγε και εσάς η μάνα σας ή και η γιαγιά σας; Αυτό λοιπόν θα μοιραστώ μαζί σας! Ένα τηνιακό νανούρισμα!

«Κοιμήσου και παρηγγειλα στην Πόλη τα προικιά σου,  
στην Βενετιά τα ρούχα σου και τα διαμαντικά σου.  
Κοιμήσου χαϊδεμένο μου κι η μοίρα σου δουλεύει  
και το καλό σου ωριξικό σου κουβαλεί, σου φέρνει  
Κοιμήσου αγάπη μου γλυκιά κι εγώ με την κιθάρα  
σε νανούρισα σιγανά, με πόνο με λαχτάρα.  
Κοιμήσου βγαίνει ο αυγερινός κι η πούλια τρεμοσβήνει  
και η δική σου η λαλιά χαμόγελο μ' αφήνει  
Κοιμήσου και μην ξαγουρινάς για ένα φτωχό διαβάτη,  
γεννήθηκε για να μετρά της γης το μονοπάτι.  
Κοιμήσου και χαρίζω σου τη Χιό με τα καράβια,  
χαρίζω σου τη Βενετιά μ' όλα τα παλικάρια.  
Ο ύπνος τρέφει τα μωρά κι ο κάμπος τα δαμάλια  
και το γλυκό παιδάκι μου το τρέφουνε τα χάδια.  
Ο ύπνος τρέφει τα μωρά κι η γεια τα μεγαλώνει  
κι η Παναγιά και ο Χριστός τα γλυκοξημερώνει.»

Τα νανούρισματα είναι δημηουργήματα της μητρικής ψυχής. Κοιμήσοντας το παιδάκι της, η μάνα τραγουδάει και ξεδιπλώνει όλη τη στοργή της σε στίχους απαλούς και μελωδούς. Κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί στις στιγμές αυτές. Ακόμα κι ο πατέρας «αφήνεται» νοσταλγώντας τις στιγμές που τον νανούριζε η δική του μάνα.

Την άλλη φορά, λοιπόν, που θα νανούρισετε το παιδί σας αφήστε την φαντασία σας να καλπάσει στους πιο θαυμαστούς κόσμους, πλάστε του όνειρα κι ελπίδες.

«Ιριδα».

## Τ Η Ν Ο Σ

Ατόφια είσαι και αυθεντική  
σε γεύμαι σαν το παλιό κρασί  
κι οταν σε βλέπω και σε περπατώ  
μέσα σου μπαίνω και μεθώ  
Τα χώματα άγρια σπιλορά  
με μόχθο δουλεμένα  
στεγάδια τους ξερολιθίες  
πυργιά οχυρωμένα.  
Περιστεριώνες, ξωκλήσια και χωριά  
Κεντίδια πάνω σε πέτρινο καμβά  
και η κλωστή λευκή μεταξωτή,  
ν' αστράφτει στου ήλιου το  
καυτό φίλι.  
Πέτρα και μάρμαρο στη γη  
τεχνίτη πρωτομάστορα  
αστείρευτη πηγή.  
Τέχνημα, πλουτος, θησαυροί  
να παίρνουν τ' άμορφα μορφή.  
Τήνος ευλογημένη!  
Σ' αρχιπελάγους τα νερά  
Αγγελοφυλαγμένη!!



«Ιριδα»

## ΕΚΔΟΤΗΣ

### ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Οι ομάδες που υπογράφουν τα κείμενα αποτελούνται από τους εξής:

### ΣΥΝΟΔΟΙΠΟΡΟΙ

Πόλι Απέργη  
Μαρία Σιώτου - Βιδάλη  
Ρίτα Βιδάλη  
Μαρία Γερόντη  
Τόνια Κρητικού - Δεσύπρη  
Σίσελ Κνούσεν Κουσουνάδη  
Μαριέττα Λούβαρη  
Ευαγγελία Παγανέλη  
Μαριέττα Σιώτου  
Ευαγγελία Ψυχομάνη

### ΜΕΛΙΣΣΟΥΛΕΣ

Αντωνία Απέργη  
Μαρκέλλα Αρμάου  
Φραγκίσκα Βιδάλη  
Μαρούλα Βλαστού  
Ελένη Δελασούδα  
Μαρία Καρδαμίτση  
Έφη Καψή  
Κλαίρη Μαραβέλια  
Ελένη Πιπέρη

### ΚΟΥΒΕΝΤΟΥΛΕΣ

Λουίζα Γιαννησοπούλου  
Ευτυχία Γκύζη  
Μαρία Δενεκαρία  
Γεωργία Δεσύπρη  
Μαρία Καίσαρ  
Ειρήνη Κρητικού  
Μαρία Μωραΐτη  
Ιωσηφίνα Παλαμάρη<sup>1</sup>  
Κρυσταλία Πλυτά  
Μαριζάν Πρελορέντζου

### ΙΡΙΔΑ

Βαγγέλης Βελαλόπουλος  
Κατερίνα Βελαλοπούλου  
Μαρία Βελουδίου  
Γιούλη Βιδάλη  
Κρυσταλία Βιδάλη  
Βαλεντίνα Γαβριελάτου  
Μαριέττα Δεσύπρη  
Φλώρα Δεσύπρη  
Κατερίνα Καβαλιώτη  
Ζέφη Μαχλή - Φωσκόλου

### ΣΧΕΔΙΑΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

ΤΥΠΟΥΣ ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΤΗΝΟΣ - Τηλ.: 2283.025.727