



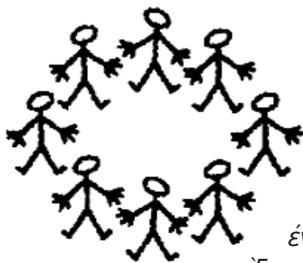
# Παιδοΐστοργία

ΤΕΥΧΟΣ 5 • ΜΑΪΟΣ 2006

## ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ»  
 ΚΑΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ - ΟΚΑΝΑ  
 Εξώφυλλο: Ομάδα "Φύσει Πρόληψη" της Κίνησης "ΠΡΟΤΑΣΗ" - Πάτρας



## Ξανά μαζί...

Το καλοκαίρι συναντηθήκαμε στη Σύρο όλες οι ομάδες του περιοδικού από τα τέσσερα νησιά. Άνθρωποι άγνωστοι μεταξύ μας και αρκετά "διαφορετικοί". Παρά την αρχική αγωνία και αμηχανία γρήγορα γνωριστήκαμε και γίναμε ένα, γιατί διαπιστώσαμε πως έχουμε κοινά "ακούσματα", "στόχους" και "θέλω".

Έτσι νιώσαμε ζεστά και φιλόξενα, σαν να γνωριζόμαστε από καιρό. Νιώσαμε ότι έχουμε δικούς μας ανθρώπους και στ' άλλα νησιά, ότι είμαστε ενωμένοι. Η συνάντηση αυτή μαζί με την επαφή και ανταλλαγή που ξεκινήσαμε με ομάδες γονιών - εθελοντών της Κίνησης "ΠΡΟΤΑΣΗ" της Πάτρας, καθώς και η απήχηση που είχε η παρουσίαση της δουλειάς μας στην 6η Πανελλαδική Συνάντηση φορέων πρόληψης το Νοέμβριο στη Λάρισα, μας γεμίζουν χαρά και συγκίνηση, ικανοποίηση και περηφάνια γι' αυτά που έχουμε καταφέρει μέχρι σήμερα. Αποτελούν πηγές δύναμης, εμπλουτισμού και αισιοδοξίας για τη συνέχεια.

Έτσι είμαστε ξανά εδώ μαζί σας, μέσα από το 5ο τεύχος της "Φιλοσοφίας". Μαζί αλλά κι αλλοιώτικα...



### Όταν οι αποστάσεις μηδενίζονται!!!

ΓΟΝΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ Μ' ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ  
 ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΑ Ή ΜΕΓΑΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ;  
 ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΛΙΑ Ή ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ;  
 ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΤΑΒΟΛΕΣ ΓΟΝΕΪΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΝΑΡΧΑΙΕΣ.  
 ΙΣΩΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΟΝ ΛΑΘΟΣ ΔΡΟΜΟ...  
 ΣΩΣΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ  
 ΕΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ!  
 ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΣΩΣΤΟΙ ΓΟΝΕΙΣ!  
 ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΘΕΛΩ ΠΟΛΥ!!!  
 ΡΙΖΩΜΕΝΑ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ  
 ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ  
 ΣΤΗΝ «ΠΡΟΤΑΣΗ» ΕΡΧΟΜΑΙ ΓΙΑ ΑΛΛΟ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ  
 ΕΝΑΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΕΑΥΤΟ ΝΑ ΑΝΤΙΚΡΙΣΩ  
 ΙΣΩΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΩ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ

Η ομάδα «Γονείς εν Δράσει» είναι μια ομάδα 17 ατόμων δεμένη - συμπαγής και με μεγάλη διάθεση για προσφορά. Δραστηριοποιείται στην Κίνηση «ΠΡΟΤΑΣΗ» 4 χρόνια και έχει παρουσιάσει σημαντικό έργο. Ξεκίνησε με ενημερώσεις για την πρόληψη σε σχολεία, αποκριτικά πάρτυ όπου διασκέδασαν μαζί γονείς και παιδιά, εκπαιδευτικές εκδρομές, ραδιοφωνικές εκπομπές με θέματα την οριοθέτηση και την αυτοεκτίμηση και φέτος έχει βλέψεις για τηλεοπτική εκπομπή.

Η «Φιλοσοφία» είναι ζεστή, τρυφερή, φιλική, εκπαιδευτική με χιούμορ. Δείχνει ανθρώπους που νοιάζονται, που βλέπουν το θετικό στους άλλους, που αποδέχονται και δεν κριτικάρουν. Σας νιώσαμε πολύ κοντά μας και θα θέλαμε όλοι πολύ να σας γνωρίσουμε από κοντά. Να 'στε καλά!!!

Από την Πάτρα  
 Για την ομάδα «Γονείς εν Δράσει»  
 Αλεξάνδρα Δημακοπούλου

### Γράμμα από την Κύπρο

Είμαι μια γυναίκα που ζει στην Κύπρο. Πολλά χρόνια παντρεμένη και όχι και τόσο νέα μητέρα.

Ένοιωσα την ανάγκη να σας γράψω γιατί από την πρώτη στιγμή που διάβασα την Φιλοσοφία έχω κλάψει, γελάσει, νιώσει συναισθήματα που νόμιζα πως τα είχα ξεχάσει. Τα παιδιά μου είναι μεγάλα. Έχουν δημιουργήσει τις δικές τους οικογένειες.

Πριν λίγες μέρες η κόρη μου με γύρισε πολλά χρόνια πίσω. Ήρθε και μου είπε: Μάνα η μικρή (η μικρή είναι δεκατεσσάρων χρονών) μεγαλώνει και φεύγει από την αγκαλιά μου. Έβαλα τα γέλια και έκλαιγα μαζί. Την πήρα αγκαλιά, τη φίλησα και της είπα: Μικρή μου κι εσύ έφυγες αλλά κοίτα τώρα, δεν σε έχω αγκαλιά;

Γιατί σας τα λέω όλα αυτά; Θέλω να μοιραστώ μαζί σας την εμπειρία των πενήντα χρόνων μου. Μην προσπαθήσετε να αντισταθείτε στον χρόνο. Ζήστε κάθε ηλικία σας, κάθε εμπειρία σας, ακούστε, νιώστε και δυναμώστε τους δεσμούς με τον σύντροφό σας, τα παιδιά σας, τους φίλους σας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ Έλλη

### Εκδηλώσεις για την οικογένεια στην Τήνο

Στις 14 Μαΐου 2005 έγινε στο Ίδρυμα Τηνιακού Πολιτισμού Ομιλία από την κ. Κυριακή Πρωτοψάλτη-Πολυχρόνη, (Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια, Συνεργάτη του Αθηναϊκού Κέντρου Μελέτης του Ανθρώπου, Γραμματέα της Ευρωπαϊκής Εταιρείας για την Οικογενειακή Θεραπεία) με θέμα: «Μεγαλώνοντας (με) εφήβους σε μια κοινωνία που αλλάζει».

Ήταν μια συγκλονιστική ομιλία, απλή, κατανοητή που μας συνεπέρα και μας προβληματίσε πολύ.

Την ευχαριστούμε από καρδιάς και ευχόμαστε να είναι πάλι κοντά μας, γιατί έχουμε ανάγκη από τέτοιες εποικοδομητικές συναντήσεις.

Ακόμη, ευχαριστούμε το Έπαρχείο Τήνου για τη συνδιοργάνωση, το Ίδρυμα Τηνιακού Πολιτισμού που μας φιλοξένησε, τη Διεύθυνση του 2ου Δημοτικού Σχολείου που μας φιλοξενεί πάντα πρόθυμα, καθώς και την «δική μας Αναστασία» που μας αφουγκράζεται και είναι πάντα κοντά μας.

“Εμείς οι γονείς”

# Στην αναζήτηση της δικής μας «Ιθάκης»

Είναι πολλές οι φορές στη ζωή μας που δυσκολευόμαστε να πάρουμε αποφάσεις. Είναι πολλές οι φορές που οι επιλογές μας δεν είναι εύκολες. Τα όνειρα, οι στόχοι, οι επιθυμίες μας μοιάζουν άπιαστα. Στην αναζήτηση της προσωπικής μας ευτυχίας αγχωνόμαστε. Τα συστατικά της πολλά, απρόοπτα σχεδόν, δυσεύρετα έως σπάνια. Πολλές φορές λέμε... «θα μπορούσα να είμαι ευτυχισμένος αν...» και πίσω από αυτό το «αν» καλυπτόμαστε, βολευόμαστε και περιμένουμε. Εγκλωβιζόμαστε σε μια κατάσταση παθητικότητας και περιμένουμε εκείνο το «αν» που η τύχη, η μοίρα, ο θεός θα μας στείλουν κάποια μέρα νομίζοντας ότι αυτό θα αλλάξει τη ζωή μας και θα μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους... Τίποτα όμως δεν μας εξασφαλίζει ότι ο ερχομός του θα μας οδηγήσει στην ευτυχία ή η έλλειψή του στη δυστυχία.

Κι αν το «αν» αυτό πραγματοποιηθεί κάποτε, είτε πρόκειται π.χ. για καλύτερη δουλειά, είτε πρόκειται για περισσότερα χρήματα, είτε για καλύτερο σπίτι, ή χαρά που θα νιώσουμε ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας; Τις περισσότερες φορές μάλλον όχι. Γρήγορα επανερχόμαστε στην προηγούμενη συναισθηματική κατάσταση και επιδιώκουμε κάτι άλλο και κάτι άλλο έχοντας ένα αίσθημα ανικανοποίητου και επομένως συνεχίζουμε την παθητική κατάσταση αναζήτησης της ευτυχίας.

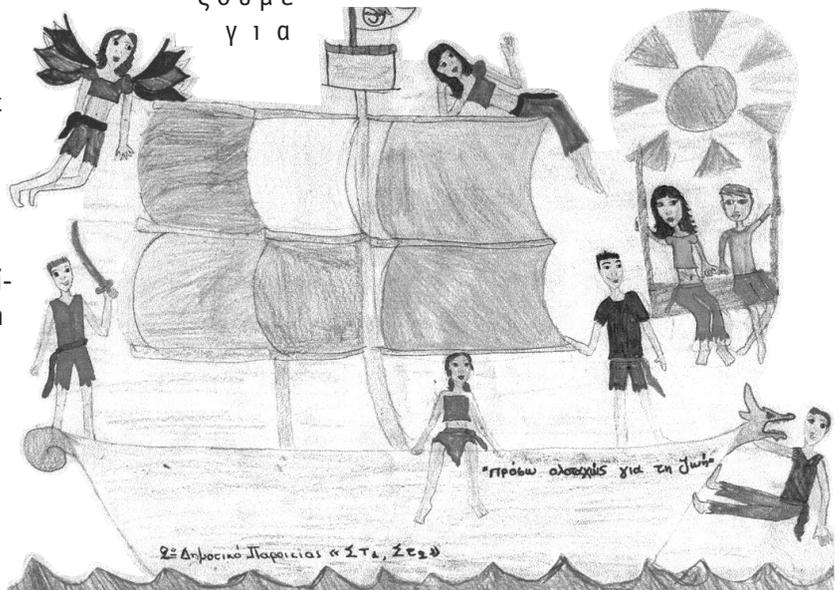
Όμως οι στόχοι, οι επιθυμίες και τα όνειρα είναι απολύτως απαραίτητα στη ζωή μας. Μας δίνουν δύναμη και κουράγιο να συνεχίζουμε, να κινητοποιούμαστε και να προ-

σπαθούμε συνεχώς. Χωρίς αυτά η ζωή μας θα ήταν ανιαρή.

Είναι όμως σημαντικό στην αναζήτηση της προσωπικής μας ευτυχίας να μη χάνουμε την ουσία.

Μικρές καθημερινές χαρές όπως ένα απίστευτο ηλιοβασίλημα στη μέση του χειμώνα δεν θα πρέπει να λείπουν από την καθημερινότητά μας, αλλά θα πρέπει να είναι συνειδητές επιλογές. Αυτές οι λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά στο γρήγορο και αγχωτικό ρυθμό της ζωής μας. Τέτοιου είδους επιλογές ίσως διαμορφώνουν τον ευτυχισμένο ή όχι τρόπο ζωής μας. Μπορεί μερικές φορές να αισθανόμαστε ότι οι επιλογές μας, οι υποχρεώσεις μας και τα όσα καθημερινά είναι απαραίτητα να κάνουμε σε προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό, επαγγελματικό επίπεδο μας οδηγούν σ' ένα μονόδρομο. Είναι βέβαια σημαντικό οι επιλογές μας να μας ευχαριστούν αλλά, όταν εκ των πραγμάτων δεν μπορεί πάντα να γίνει αυτό, το σημαντικό είναι να το συνειδητοποιούμε κι όταν έρθει η στιγμή να μπορούμε να το αλλά-

ξοιμή  
γία



να το απολαύσουμε. Κάθε επαφή, κάθε επικοινωνία, κάθε συναλλαγή, κάθε συνεργασία είναι και μια εμπειρία. Στο χέρι μας είναι να καταφέρουμε να αποκομίζουμε κάτι θετικό για τον εαυτό μας, ακόμα και από τις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις.

«Η ζωή είναι αυτή που είναι. Με τις χαρές της, με τις λύπες της, τον πόνο και τις απολαύσεις της. Από κει και πέρα είναι η δική μας αντίληψη και στάση απέναντι στα καθημερινά περιστατικά που μπορεί να μετατρέψει τον κόσμο μας σε κόλαση ή παράδεισο» (Deepak Chopra).

Στην αναζήτηση της δικής μας «Ιθάκης» ας συμφιλιωθούμε με τον εαυτό μας, μ' αυτό που είμαστε, μ' αυτό που θέλουμε, μ' αυτό που νιώθουμε κι ας ρισκάρουμε. Ας απολαύσουμε το ταξίδι μας, ας τολμήσουμε, ας αγωνιστούμε για πράγματα που οι άλλοι μπορεί να θεωρούν αδύνατα, ας δημιουργήσουμε εμείς τη ζωή μας κι ας μη μένουμε θεατές των γεγονότων, γιατί μόνο τότε θα έχει αξία...

**«Ηλιαχτίδα»**

## Συνταγή για μια καλύτερη μέρα

Ετοιμάστε κάθε πρωί:

2 φλιτζάνια αισιοδοξία με ένα κομματάκι χαμόγελο.

1 ποτήρι καλοστυμένη υπομονή.

1 μεγάλη κουταλιά αληθινό ενδιαφέρον για τους άλλους.

2 κουταλιές κοφτές επιείκεια διαλυμένες σε ένα φλιτζάνι ανοχής.

1 φακελάκι ειλικρίνεια.

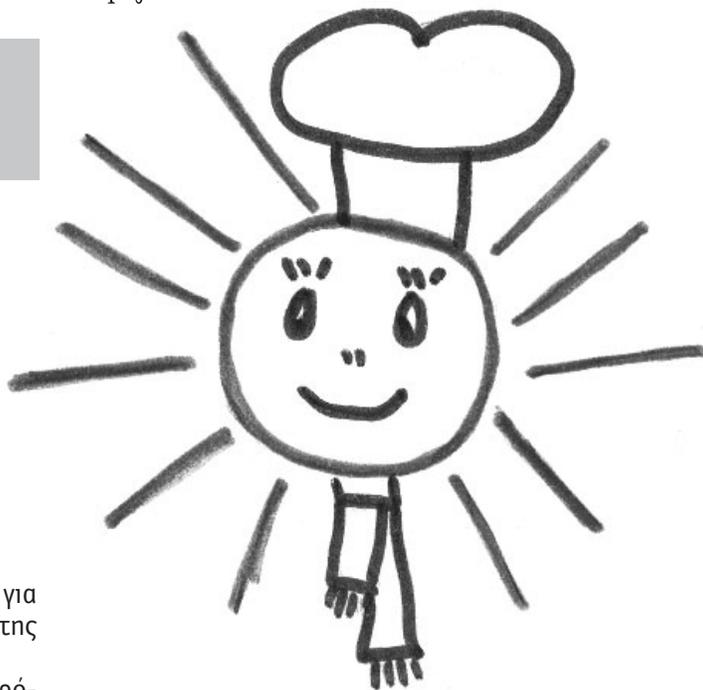
1 πακέτο ελπίδα.

Προσθέστε:

1 σταθερή ποσότητα χρόνου αποκλειστικά για σας (Βασικό συστατικό για την επιτυχία της συνταγής).

2-4 δόσεις ποιοτικής ακρόασης του συντρόφου και των παιδιών (προαιρετική αύξηση της ποσότητας).

Μην ξεχάσετε και μια πρέζα χιούμορ, την οποία προσθέτετε όποτε κρίνετε απαραίτητο ή απλά όποτε προκύψει.



Τέλος προσθέστε απεριόριστη αγάπη, ανακατέψτε με ενθουσιασμό και θέληση και αφήστε τα να σιγοβράσουν.

Η συνταγή εμπλουτίζεται εκ των προτέρων με ιεράρχηση αναγκών και προτεραιοτήτων.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

### "Ποιά είμαι;"

Θα αποκαλύψω μυστικά με δυνατή φωνή!

Ποιά είμαι εγώ; Εσείς ποιοί είστε;

Πρέπει να ζω και να μαθαίνω, να τα μαθαίνω όλα, μέρα και νύχτα.

Το να γνωρίζω μια ζωή δεν είναι αρκετό, ούτε το να γνωρίσω όλες τις ζωές είναι απαραίτητο.

Είμαι μητέρα, σύζυγος, γυναίκα; Τι είμαι;

Ψάχνω και προσπαθώ να κρατήσω ζωντανά τα χρώματα της φωλιάς.

Να ωριμάσω τα πρώιμα στάχυα.

Να καμαρώσω το πράσινο της άνοιξης μέσα στα μάτια τους.

Βλέπω τον άντρα μου να κρατάει στα χέρια του νερό και ψωμί.

Δεν είναι δέντρο, έχει όμως ρίζες και φυλλώματα.

Περπατώ και κολυμπώ μαζί σας μέχρι να βρω ποια είμαι.

Μπορεί και να ξέρω.

Είμαι μάνα, δουλεύω μαζί σας και για σας από την άλλη μεριά.

Είμαι διάφανη, θέλω να σας κρατώ συνέχεια στην αγκαλιά μου.

Είστε η ζωή μου, είστε η οικογένειά μου.

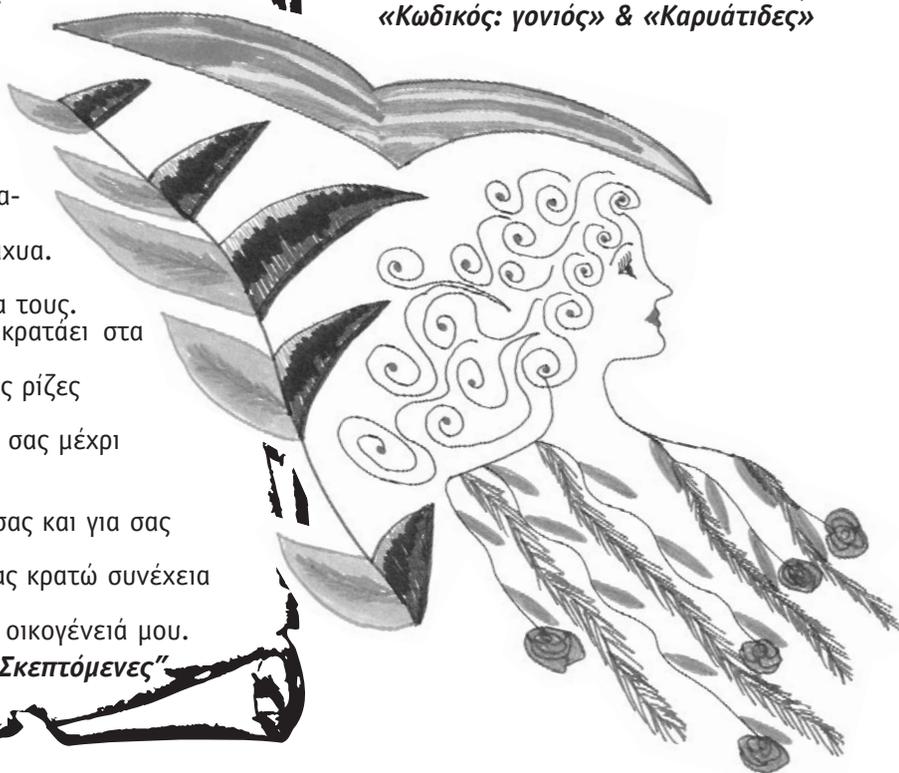
ΠΑΤΕΛΗ Ε. "Σκεπτόμενες"

Υ.Γ. Εάν η συνταγή δεν πετύχει με την πρώτη φορά μην απογοητεύεστε. Προσπαθήστε ξανά!...

Θα πετύχει σίγουρα!

(Από το βιβλίο συνταγών του «Θησέα»)

«Κωδικός: γονιός» & «Καρυάτιδες»



## ΠΡΙΝ... ΚΑΙ ΜΕΤΑ...

Οχι δεν είναι διαφήμιση για αδυνάτισμα, που με ότη σύγκριση δύο φωτογραφιών πριν και μετά το πρόγραμμα μένουμε μ' ανοιχτό το στόμα από την εντυπωσιακή αλλαγή του ίδιου προσώπου. Αλλά, γιατί όχι, ας βάλουμε δίπλα δύο φωτογραφίες μας (είτε κυριολεκτικά είτε με τη φαντασία μας). Η μία πριν, ως ζευγάρι, και η άλλη, οποιαδήποτε στιγμή, αφού γίναμε γονείς. Φυσικά θα διαπιστώσουμε τη φυσική αλλαγή που φέρνουν τα χρόνια...όχι αυτά που πέρασαν από πάνω μας, αλλά κυρίως αυτά που πέρασαν δίπλα μας! Με λίγα λόγια πριν γίνουμε γονείς είχαμε μια αίσθηση, ή ψευδαίσθηση, ελευθερίας. Όλα μπορούσαμε να τα καταφέρουμε. Να ελέγχουμε το χρόνο μας, να κάνουμε τρελά όνειρα, να ζήσουμε περιπέτειες, ταξίδια, να κάνουμε ό,τι θέλουμε οι δυο μας.

Όταν όμως θελήσαμε και γίναμε οι τρεις μας - όσο κι αν αυτό το γεγονός το είχαμε ονειρευτεί, φανταστεί- σιγά-σιγά διαπιστώσαμε πως δεν άλλαξε μόνο ο τρόπος που ζούσαμε (νέες προτεραιότητες, ευθύνες, αγωνίες κ.λ.π.), αλλάξαμε εμείς οι ίδιοι. Πάσαμε να νιώθουμε και να ζούμε ως

ζευγάρι. Κι αυτό βέβαια φυσιολογικό και αναγκαίο ως ένα βαθμό, αλλά άρχισαν να υπάρχουν όλο και πιο συχνά στιγμές που θυμόμασταν την περίοδο «ζευγάρι» σα να μη μας αφορά πια! NTPIN!!! Καμπανάκι! Κάτι δεν πάει καλά. Η ταυτότητα του γονιού μας στενεύει όταν γίνεται μονόδρομος.

Θα πρέπει να βρούμε τρόπο, χρόνο, χώρο να είμαστε πρώτα ζευγάρι, με το δικό μας προσωπικό κώδικα επικοινωνίας κι ύστερα γονείς.

Πώς θα τα καταφέρουμε ως μαμά και ως μπαμπάς αν δεν ανατροφοδοτούμε ο ένας τον άλλο μ' εκείνη την ενέργεια που μας έκανε ζευγάρι; Όλα εκείνα τα μοναδικά, προσωπικά στοιχεία και στιγμές που μας έδεναν πριν γίνουμε γονείς.

Ποιά φρεσκάδα, ποίο μάθημα ζωής θα έχουμε να δώσουμε στα παιδιά μας, αν εμείς έχουμε ξεχάσει τις άλλες πλευρές του εαυτού μας; Και, κυρίως πώς θα αντιληφθούν τις σχέσεις των δύο φύλων τα παιδιά μας, όταν καθημερινά βλέπουν δύο γονείς κι όχι έναν άντρα και μια γυναίκα που αγαπιούνται, μοιράζονται, ζυμώνονται κι αλλάζουν στη διαδρομή της κοινής τους ζωής;

**«Κωδικός: Γονιός»**

## Και μετά την εφηβεία;

Κοιτάζω το ρολόι μου. Η ώρα είναι τρεις παρά τέταρτο, απόγευμα. Τα πάντα ήσυχια, όλα στη θέση τους τώρα. Και πριν;

— Μαμά, γρήγορα πρέπει να φάω κάτι γιατί έχω μάθημα. Θα μου βγάλεις φωτοτυπίες αυτά τα φυλλάδια; Πρέπει να τα έχω σε μια ώρα, είναι για το αυριανό διαγώνισμα.

— Μαμά, σήκωσε το τηλέφωνο. Θα είναι ο Αντώνης. Ήταν άρρωστος, δεν ήλθε σχολείο. Θα θέλει τα μαθήματα. Πες του πως έρχομαι στο τηλέφωνο.

— Συμμάζεψε παιδί μου το γραφείο σου, δεν έχω πού να το αφήσω το τηλέφωνο.

— Αχ, βρε μαμά μου δεν προλαβαίνω, αλλά μη μου πειράξεις τίποτα.

— Μια χάρη, βρε μαμά! Σιδέρωσε μου αυτή τη φόρμα, το βράδυ θα πάω για μπάλα και αυτή με βολεύει.

— Μαμά, κράτα το βιβλίο να σου πω απ' έξω δύο παραγράφους ιστορία.

— Φεύγω, έχουμε και Περιβαλλοντική.

— Βάλε ρούχο, ο καιρός κρύωσε.

Μαμά! Μαμά! Μαμά! Αναμνήσεις...

Και τώρα τι κάνουμε;

Κάνω μόνη μου φασαρία για να προσποιηθώ πως δεν έχει αλλάξει τίποτα. Μαγειρεύω ακόμη τις ίδιες ποσότητες για να νομιζώ ότι θα έλθουν για φαγητό.

Όμως δεν είναι έτσι. Αλλάζουν τα πράγματα, και αλλάζουν συνεχώς και γρήγορα. Ωσπου να συνηθίσεις την εφηβεία, να αρχίσεις να κατανοείς, να σου φαίνεται παιχνιδι, έρχεται η άλλη φάση. Χωρίς να προλάβεις να πάρεις ανάσα. Το χιούμορ με σώζει. Νομιζώ ότι πρωταγωνιστώ και βιώνω συγχρόνως τον πισσιρικά που έπαιζε στην ταινία «Μόνος στο σπίτι». Μ' αρέσει και φοβάμαι συγχρόνως.

Η ζωή είναι ένα ταξίδι που με κάνει να γνωρίζω

τον εαυτό μου συνεχώς. Άραγε θα τα καταφέρουμε; Μονολογώ. Γιατί όχι παρακαλώ;

Χτυπά το κινητό μου και συνέρομαι, γυρίζω στην πραγματικότητα. Αναπάντητη. Η κόρη μου. Την καλώ.

— Έλα παιδί μου, πώς είσαι;

— Μαμά ο καθηγητής μας είπε... Τηλεφωνήθηκα με τον αδελφό μου και συμφωνήσαμε να κάνουμε αυτά, αυτά... Το Σαββατοκύριακο θα πάμε... Εσείς τι νέα;

Καλή ερώτηση, σκέφτομαι και χαμογελώ. Από δύο εφηβείες μείναμε δύο κλιμακτήριοι. Γελώ δυνατά.

— Μαμά γιατί γελάς; Μου κρύβεις κάτι;

— Όχι βέβαια. Το πρωί στην δουλειά μας πήγαμε σχεδόν μαζί, έπρεπε να προλάβω να φύγω νωρίς από το σπίτι. Μετά το φαγητό κάναμε βόλτα, σαν πεζοπορία μου φάνηκε. Πέρασα απ' την γιαγιά και τον παππού σου. Ξαφνικά βλέπω πως οι γονείς μου μεγάλωσαν.

— Έλα βρε μαμά, μια χαρά είναι.

— Έτσι μου είπε ο μπαμπάς σου. Μάλλον ήθελε να με παρηγορήσει λέγοντάς μου πως κάνω σαν να τους βλέπω πρώτη φορά. Μπορεί... Α! Το βραδάκι πέρασε ο θείος Αντώνης μετά της φίλης μου. Φτιάξαμε κάτι. Τι κάτι! Μαγειρική υψηλή! Ο μπαμπάς σου έχει το ταλέντο τελικά! Αυτά...

— Μπράβο, πολύ ωραία.

— Ναι, πράγματι.

— Φιλιά στον μπαμπά.

— Και από εμάς πολλά. Να προσέχετε!

— Γιάννη έχεις φιλιά από την κόρη σου.

— Α! ναι, ξέχασα πήρε ο μικρός το πρωί στο γραφείο. Είναι καλά και μου ζητούσε χρήματα για να αγοράσει μια ειδική κάρτα για να μπαίνει στο internet, χωρίς τηλέφωνο. Του χρειάζεται στη σχολή του.

Δεν μπορούσα να καταλάβω. Χωρίς τηλέφωνο internet; Μου εξηγούσε εγώ δεν μπορούσα να το καταλάβω. Πού πάει η τεχνολογία!!!

— Γυναίκα έχουμε πολλά να μάθουμε!

— Αμφιβάλλεις;

**«Συνοδοπόροι»**

## Φάσεις Ζωής

«Ευχαριστούμε για τις υπηρεσίες σας. Κάθε ευτυχία στη νέα φάση της ζωής σας.». Αυτές είναι οι συνθηέστερες λέξεις με τις οποίες κάθε υπηρεσία αποχαιρετά τον εργαζόμενο που επί σειρά ετών προσέφερε τις υπηρεσίες του, με τον δικό του τρόπο ο καθένας, όντας ένα γρανάζι στη μηχανή του κοινωνικού συστήματος. Ένας κύκλος της ζωής κλείνει οριστικά κι αρχίζει μια νέα περίοδος που σηματοδοτείται και από άλλες εξίσου μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας. Τα παιδιά φεύγουν. Είναι πια στην ηλικία που, ναι μεν σπνρίζονται πάνω μας οικονομικά και προπάντων ηθικά, αλλά δεν ζουν πια μαζί μας. Έρχονται για να περάσουν μαζί μας τις διακοπές από τις σπουδές τους, ή τις όποιες ασχολίες τους. Αυτό φυσικά το έχουμε αποδεχθεί και απλά παραμένουμε δίπλα τους βοηθώντας τα ν' ανοίξουν τα φτερά τους



για να ζήσουν τη δική τους ζωή. Τη ζωή που τους ανήκει και στην οποία εμείς στέκουμε πια παρατηρητές και κορηγοί, όποτε μας ζητηθεί.

Σ' αυτή τη «νέα φάση» συνειδητοποιείς ξαφνικά ότι έχεις μείνει μόνος/η με το σύντροφό σου. Απαραίτητο πια ένα «νέο συμβόλαιο» ζωής. Ο ελεύθερος χρόνος είναι τώρα αρκετός και το «συμβόλαιο» μπορεί να περιλαμβάνει πλέον τακτικές βόλτες στο βουνό, συχνές διήμερες εκδρομές, ανταλλαγή επισκέψεων σε φίλους, κινηματογράφο και περισσότερες δημιουργικές ενασχολήσεις...

Ζώντας αυτή τη φάση τους τελευταίους μήνες αναλογίζομαι όλο και περισσότερο ότι κάθε περίοδος της ζωής μας έχει τις ομορφιές της. Και εύχομαι συνεχώς να είμαστε υγιείς για να μπορούμε να χαιρόμαστε την κάθε στιγμή, που είναι όμορφη, σε όλες τις φάσεις της ζωής που περνάμε παρά τις όποιες δυσχέρειες που συχνά καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε.

**Ελευθερία  
«Καρυάτιδες»**

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Τί χάνουμε, τί ξεχνάμε, τί αλλάζουμε όταν γινόμαστε γονείς;

- Χάνουμε το να έχουμε μόνο την ευθύνη του εαυτού μας.
- Ξεχνάμε τα όνειρα, τα λάθη, τις στιγμές, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που μας έκαναν ότι είμαστε.
- Αλλάζουμε γιατί νομίζουμε πως ο ρόλος του γονιού καθορίζεται από εξωτερικά στοιχεία, ενώ πρέπει να κρατάμε και την κλωστή που μας συνδέει με τον πιο αληθινό και ουσιαστικό εαυτό μας.

Τί βρίσκουμε, τί κερδίζουμε, τί συμβαίνει όταν είμαστε γονείς;

- Βρίσκουμε το ξεκίνημα του κόσμου, νέες άγνωστες περιοχές του εαυτού μας. Την επανάληψη της ζωής, που ποτέ δεν είναι ίδια.
- Κερδίζουμε την ευκαιρία να βελτιώσουμε την οπτική μας για τον κόσμο, τη δυνατότητα για συνεχή δημιουργία.
- Συμβαίνουν κάθε μέρα τόσο πολλά μ' ένα

παιδί, που μπορεί να είναι το μεγαλύτερο μάθημα ζωής. Ας τα ζήσουμε όλα με πάθος αλλά και ψυχραιμία.

Γιατί μια φορά γονιός για πάντα γονιός.

**«Κωδικός: Γονιός»**

## Μεγάλωσα και ξέχασα

Ξέχασα ότι υπήρξα κι εγώ κάποτε έφηβη, ξέχασα ότι έκανα κι εγώ τις επαναστάσεις μου κι έμαθα από τα λάθη μου. Έγινα μητέρα και πήρα πολύ σοβαρά το ρόλο μου. Υιοθέτησα τη συμπεριφορά «των μεγάλων». Είπα και έκανα αυτά που έκαναν οι δικοί μου γονείς. Αυτά που άλλοτε είχα ορκιστεί ότι τα δικά μου παιδιά δεν θα τα ζήσουν.

Και μετά ήρθε ο «ΘΗΣΕΑΣ» και με ξαναγύρισε πίσω στη δική μου εφηβεία και θυμήθηκα τ' αλλοτινά μου συναισθήματα.

Τότε κατάλαβα πόσο μεγάλη σημασία έχει για τα παιδιά μας να κοιτάμε πίσω και να ξαναμεγαλώνουμε μαζί τους. Μεγάλωσα αλλά τώρα πια θυμάμαι!

**«Κωδικός: Γονιός»**

## Καλυμμένες παγίδες

Συχνά ανατρέχω στα παιδικά μου χρόνια -όχι από νοσταλγία, αλλά θεωρώντας ότι όσο μπορώ να θυμάμαι το παιδί που κάποτε υπήρξα- τόσο καλύτερα μπορώ να κατανοήσω το παιδί που μεγαλώνω.

Όσο κι αν αυτό λειτουργεί δημιουργικά, είναι πολλοί οι παράγοντες που ανατρέπουν ή επιφέρουν κρίση στην προσπάθειά μας να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν μια κριτική ματιά για τα πράγματα γύρω τους.

Εμείς μεγαλώσαμε με πιο σαφή, ίσως περιορισμένα, όρια της κοινωνικής μας τάξης, της οικονομικής μας κατάστασης, της κοινωνικής μας συμπεριφοράς και συμμετοχής. Γνώμονας όλων αυτών η οικογένεια, ο συγγενικός και κοινωνικός περίγυρος και αργότερα πιο προσωπικά στοιχεία.

Σήμερα έχω την αίσθηση ότι τα παιδιά μας μεγαλώνουν με μια ασάφεια για τον κόσμο γύρω τους, μια σύγχυση δικαιωμάτων και υποχρεώσεων. Παρ' ότι ο συνδυασμός πληροφορίας και τεχνολογίας είναι στα χέρια τους, υπάρχει υπερπροσφορά αγαθών, ιδεών, εικόνων και προτύπων, τα παιδιά μας σε μεγάλο βαθμό κινδυνεύουν να γίνουν κακέκτυπα, ανούσιων προσώπων και καταστάσεων, που προβάλλονται από τηλεόραση, περιοδικά κ.λ.π. Τα βλέπουμε να μιμούνται συμπεριφορές, να υιοθετούν τρόπους ζωής προκειμένου ν' ανήκουν στους μοντέρνους, τους επίκαιρους. Σίγουρα ακουγό-

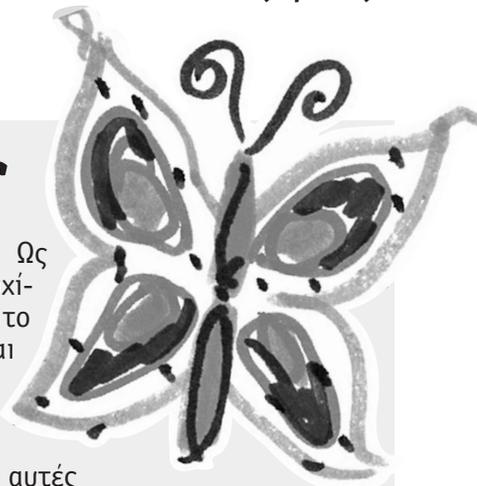
μαστε συντηρητικοί μερικές φορές, εκτός εποχής, αλλά η αγωνία για το μέγεθος της επιρροής από εξωγενείς πηγές μας μουδιάζει. Αυτό όμως δεν είναι η ουσιαστική φύση της ζωής;

Επιρροή, επίδραση, δράση και αντίδραση, μονάδα και σύνολο. Κάνοντας ως γονείς το καλύτερο που μπορούμε την κάθε συγκεκριμένη στιγμή επηρεάζουμε με τη δική μας στάση ζωής περισσότερο απ' ό,τι με συμβουλές και θεωρίες. Ό,τι καλό έχουμε «σπείρει», κάποτε θα «καρπίσει». Δεν γίνεται τα παιδιά μας να πάρουν έτοιμη εμπειρία, άσχετα με την ηλικίας τους. Θέλουν επιλογή, συμμετοχή και θα βγάλουν τα δικά τους συμπεράσματα, από τα δικά τους λάθη.

Αντί λοιπόν να βλέπουμε τις καταστάσεις ασπρόμαυρες -τότε και τώρα- ας τους δώσουμε ερεθίσματα από το δικό μας «τότε», κι ας πάρουμε στοιχεία απ' το δικό τους «τώρα». Αν έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας θα έχουμε και στα παιδιά μας. Ας προσπαθήσουμε μέρα με τη μέρα να διευρύνουμε την προσωπική κριτική τους ματιά, ώστε να αυξάνεται η ικανότητά τους να αξιολογούν «παγίδες» -κυρίως τις επιδέξια καλυμμένες.

Ας μην ξεχνάμε ότι, όσο πιο επικίνδυνος θα γίνεται ο κόσμος γύρω μας, τόσο η εκπαίδευση των παιδιών μας στην αυτοπροστασία θα είναι ο μόνος δρόμος για την πραγματική «προστασία» τους.

«Κωδικός: γονιός»



## Αυστηρά για γονείς

Μεγαλώνοντας τα παιδιά μου έμαθα πολλά πράγματα... Πρώτα απ' όλα τη χρησιμότητα της υπομονής...Μεγάλο προτέρημα! Πολύ χαρισματικά τα γαϊδούρια που τη διαθέτουν, σε αντίθεση με τα συγγενικά τους μουλάρια που δείχνουν μεγάλη επιμονή -όπως και κάποια πολύ προσφιλή μου άτομα...

Επίσης, συμπάθησα ιδιαίτερα τον Ηρώδη και τη Μήδεια. Παρεξηγημένοι άνθρωποι και ο ένας και η άλλη. Ξέρετε πόσους ακούω να λένε «καλά τους έκανε η Μήδεια» ή «αχ! και να ζούσε ο Ηρώδης»; Αν και αυτός μου τα χάλασε λίγο με την εμμονή του στα αγόρια...

Εκτίμησα περισσότερο τους γονείς μου. Με την ευκαιρία αυτή τους ευχαριστώ πολύ που, όταν ήμουν μικρή, μου αγόρασαν απλή καρτέλα γραφείου και όχι από τις άλλες τις μοντέρνες με την υποδοχή για πρίζα... Αύξησα τις γνώσεις κάνοντας διδακτορικό στη χρήση ηλεκτρι-

κών συσκευών. Ως ειδικότητα πτυχίου δε, πήρα το πλυντήριο και την ηλεκτρική σκούπα. Ας μην είμαι όμως αχάριστη γιατί αυτές μείωσαν τις φυσικοθεραπείες μου...

Αυτό που μου μάθανε όμως τα παιδιά μου, πάνω απ' όλα, είναι ότι η παρουσία τους και μόνο στη ζωή μου, με έκανε πιο πλούσιο άνθρωπο. Και τελικά μπορεί να μην γλιτώσω το τρελοκομείο, αλλά θα έχω ολόκληρη δική μου πτέρυγα...

«Κωδικός: Γονιός»

## Τι δεξιότητες χρειάζονται τα παιδιά μας για να ζήσουν ευτυχισμένα;

**Ω**ραία ερώτηση! Όπως πάντα στις συναντήσεις με το ζευγάρι Πολυχρόνη οι σκέψεις δεν μένουν στα παιδιά.

Έχω τις δεξιότητες να ζήσω ευτυχισμένη; Και αν να ποιές έχω; Είμαι ευτυχισμένη; Και αν να γιατί;

Κανείς δεν είπε ότι οι δεξιότητες που χρειάζονται είναι να γράφουν, να λογαριάζουν, να διαβάζουν, να ξέρουν τι έκανε ο Ιουστινιανός. Αλλά με αυτά περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας τα παιδιά μου.

Για να μάθουν μπορώ να γίνω βίαιη (σωματικά και ψυχικά). Δημιουργώ φόβο (θα φας ξύλο...). Λέω ψέματα (Τα μαθαίνεις για τη ζωή σου...). Δημιουργώ άγχος (Κάνε γρήγορα, αλλιώς...). Μειώνω την προσωπικότητά τους (Είσαι τούβλο...)

Θέλω να μη φοβάται και φοβίζω... θέλω να ξέρει τι θέλει και το καταπιέζω με τα θέλω μου.

Θέλω να ζει ικανοποιημένο και του λέω είσαι ανίκανο. Θέλω να πάρει αποφάσεις και του τις παίρνω απ' τα χέρια του...

Γιατί όλα αυτά; Γιατί φοβάμαι; Γιατί είμαι καταπιεσμένη; Έχω άγχος; Γιατί νομίζω ότι έχω την εξουσία;

Ξέρω λοιπόν ότι η αντίδρασή μου έχει σχέση με εμένα όχι με το πρόσωπο ή αντικείμενο (βιβλίο μαθηματικών) που έχω απέναντί μου.

Πιστεύω ότι ένα ευτυχισμένο τώρα είναι η καλύτερη ευκαιρία για ένα ευτυχισμένο αύριο. Δεν μπορώ να κάνω τα μαθήματα πιο ευχάριστα αλλά μπορώ να κάνω τις ώρες τους.

Ας περνά λοιπόν τις λίγες ώρες με τα παιδιά μου ευχάριστα. Χωρίς φόβο, χωρίς άγχος, χωρίς καταπίεση.

Κατερίνα Τριανταφύλλου  
«Σκεπτόμενες»

## Η Σταχτοπούτα και ο Πρίγκιπας

**Π**ριν από αρκετά χρόνια σ' ένα ήσυχο σπιτάκι, σ' ένα όμορφο νησάκι ζούσε ένα κορίτσι που ονειρευόταν να γίνει μια γλυκιά σταχτοπούτα στο πλευρό ενός πρίγκιπα.

Έτσι κι έγινε. Ο πρίγκιπας εμφανίστηκε, πήρε την σταχτοπούτα από το χέρι κι έφυγαν. Ορκίστηκαν αιώνια πίστη και αγάπη στο όνομα του θεού. Αργότερα ήρθαν στον κόσμο τρία πριγκιπόπουλα. Περήφανοι κι οι δύο άρχισαν να αγωνίζονται για το ανάθρεμμα των παιδιών τους.

Τα χρόνια πέρασαν. Το πρώτο είναι κιόλας 17 χρονών. Ο πρίγκιπας δουλεύει συνεχώς για να μην τους λείψει τίποτα. Η σταχτοπούτα σκέφτεται συνεχώς πώς αυτά

τα πριγκιπόπουλα

θα μπορέσουν να χτίσουν το δικό τους παλάτι.

Στην προσπάθειά της αυτή άρχισε να τσακνεται με τον πρίγκιπα γιατί ένοιωθε ενοχές, ανασφάλειες και φοβίες. Η κατάσταση δυσκόλευε και οι τσακωμοί γίνονταν εντονότεροι. Ένοιωθε ότι με τον τρόπο αυτόν κινδυνεύει να χάσει και τον πρίγκιπα και τα πριγκιπόπουλα.

Γι' αυτό λοιπόν αποφάσισε ν' αλλάξει. Να μην ξανακάνει κριτική, να μην καταπιέζει, να μην ενοχοποιεί, να μην επιβάλλει απόψεις, να μην δικάζει. Άρχισε να κατανοεί, να ενθαρρύνει, να δίνει επαίνους, να τους δείχνει εμπιστοσύνη, να δικαιώνει, να εκτιμά, να επιδοκιμάζει και να επιδοκιμάζεται. Τα μαθαίνει να ζουν μέσα σε παραδοχή και φιλία για να μπορούν να βρискουν αγάπη μέσα στον κόσμο.

Με όλα αυτά τα όπλα πιστεύει ότι παλάτια με πρίγκιπες και σταχτοπούτες θα συνεχίσουν να υπάρχουν για πολλά χρόνια ακόμα.

Σιφναίου Μαρία  
«Σκεπτόμενες»



## Αντιθέσεις ανάμεσα στο χτες... και στο σήμερα...

Στην παιδική μου ηλικία, μετά το σχολείο και το διάβασμα ρωτούσα τη μαμά μου. Μαμά να πάω να παίξω; Ήταν το ναι, η απάντηση που περίμενα όλη την ημέρα.

Το ίδιο ίσχυε και για όλα τα παιδιά της γειτονιάς. Υπήρχε ένα στέκι που χωρίς, ραντεβού, ένας - ένας μαζευόταν. Παίζαμε μήλα, σχοινάκι, λάστιχο, κλέφτες και αστυνόμους... Οι γονείς μας δεν αγωνιούσαν γιατί οι φωνούλες μας και η φασαρία μας ακουγόταν μέχρι τα σπίτια μας.

Τρέχαμε, παίζαμε κρυφό και πάνω απ' όλα υπήρχε χαμόγελο στα χείλη μας, που κοβόταν όταν άρχιζε να βραδιάζει και ακούγαμε μιά - μιά τις μανάδες να μας φωνάζουν για να μαζευτούμε σπίτι. Ξέραμε ότι ίσχυε το ραντεβού μας για αύριο

και, χωρίς να το καθορίσουμε, λέγαμε καληνύχτα.

Σήμερα έγινα εγώ μαμά και τα παιδιά μου μετά το σχολείο τις περισσότερες φορές δεν προλαβαίνουν να παίξουν γιατί το διάβασμα και οι υποχρεώσεις τους τελειώνουν αργά. Παρέα τους κάνει η τηλεόραση λίγο πριν κοιμηθούν.

Οι παρέες τους δεν είναι τα παιδιά της γειτονιάς, αλλά δυό τρεις φίλοι από το σχολείο. Μετά από την συγκατάθεσή μου ή των άλλων γονιών θα μαζευτούν στο δωμάτιό τους, για να παίξουν. Τι να πω για τα παιχνίδια τους; Ταινίες στο DVD, ώρες ασχολίας με το play station ή τα κινητά τους. Σταμάτησαν να παίζουν, να γελούν, να φτιάχνουν ομάδες και να προσπαθούν να σταθούν μέσα σ' αυτές. Όλα τυποποιημένα και προγραμματισμένα, όπως και η υπόλοιπη ζωή τους. Νοιώθω λύπη γιατί έχει χαθεί η ξεγνοιασιά που είχαμε εμείς σαν παιδιά.

**«Συνοδοιπόροι»**

## Συμπόρευση

Δέκα επτά χρόνια γάμου. Χαρές, λύπες, αγωνία, άγχος. Εναλλαγές συναισθημάτων. Αποκτήσαμε δύο κόρες, όταν κι όπως τις θέλαμε. Τις μεγαλώσαμε με πολλή αγάπη και στοργή.

Ίαφνικά μας έδειξαν ότι μεγάλωσαν. Πως μπορούν μόνοι τους να παίρνουν αποφάσεις για τη ζωή τους. "Σας θέλουμε υποστηρικτές των αποφάσεών μας", μας είπε κάποια στιγμή η μεγάλη μας κόρη. Τη ρώτησα, "Παιδί μου, ξέρεις τι θέλεις και τι ζητάς από τη ζωή σου; Ξέρεις ποιο θα 'θελες να είναι το μέλλον σου; Πώς ονειρεύεσαι τη ζωή σου μετά τα είκοσί σου χρόνια;"

"Δεν ξέρω τίποτα απ' όλα αυτά μαμά. Θέλω όμως να αποφασίσω εγώ για την ζωή μου", μου είπε.

Κι εδώ μπαίνει σε μένα το δίλημμα. Ν' αφήσω μόνο του ένα παιδί να κάνει ό,τι θέλει; Πώς

μπορώ όμως να προσανατολίσω σωστά το παιδί μου; Ξέρω εγώ ποιο είναι το σωστό για κείνη; Θέλω να σεβαστώ τις απόψεις και τις αποφάσεις της.

Όμως πρέπει να ξέρω τι θέλει για να μπορώ να σταθώ δίπλα της. Να μπορέσω να συμπορευτώ μαζί της.

Ήρθε η πρώτη «αποτυχία» στη ζωή της. Την είδα να κλαίει. Δεν την επέκρινα. Της έδωσα χρόνο να σκεφτεί. Να ταξινομήσει τις σκέψεις της. Να ιεραρχήσει τα θέλω της. Να παραδειγματιστεί από το πάθημά της και να βγει πιο δυνατή για τη συνέχεια.

Εγώ είμαι εδώ, δίπλα της και την περιμένω να την ακούσω και να συζητήσω μαζί της, όταν εκείνη είναι έτοιμη.

Το να συμπορεύομαι με την οικογένειά μου το έμαθα μέσα από τις συναντήσεις του "Θησέα".

Καπούτσου Ελένη  
**«Σκεπτόμενες»**

## ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΟ...

- \* Προσαρμοστείτε στο σήμερα.
- \* Δώστε την ευκαιρία στον εαυτό σας ν' αλλάξει. Αγαπάτε τη ζωή σας. Με ελευθερία φτιάξετε τη δική σας πορεία ζωής. Μην θυσιάσετε.
- \* Ασχοληθείτε με μεράκι για το δικό σας στόχο.
- \* Επιλέξτε να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.
- \* Η οικογένεια σας γίνεται το εργαστήρι που θα βοηθήσει τα παιδιά μας να γίνουν υπεύθυνα και αυτόνομα.
- \* Επιτρέψτε στα παιδιά σας να κάνουν ΛΑΘΗ. Αφήστε τα να αξιοποιήσουν τα λάθη τους για να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι.

ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΚΛΕΒΕΤΕ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ!

Αποσπάσματα απ' την ομιλία της  
κ. Κυριακής Πρωτοψάλτη-Πολυχρόνη

## Για το καινούργιο σου μονοπάτι!

Παιδί μου,

Πέρασαν σχεδόν 18 χρόνια από εκείνη την ημέρα που σε κράτησα για πρώτη φορά αγκαλιά.

Θυμάμαι τα χεράκια σου και τα τεράστια μάτια σου που με κοίταζαν. Κι όμως, τώρα που ανοίγεις τα φτερά σου να πετάξεις σε μια καινούργια διαδρομή, εγώ νομίζω ότι έχει περάσει μόνο μια στιγμή.

Νοιώθω ευτυχισμένη για την κοινή διαδρομή μας τόσα χρόνια, με τις καλές και κακές στιγμές, με τις χαρές και τις στενοχώριες και πιστεύω ότι όλα αυτά μας έκαναν πιο ώριμους και ΕΞΕΝΑ και ΕΜΕΝΑ. Θέλω να θυμάσαι πάντα ότι η αγάπη και η έννοια μου για σένα έχει μόνο αρχή και ποτέ τέλος.

Προσπαθήσαμε, ο πατέρας σου κι εγώ, να σε κάνουμε δυνατό, υπεύθυνο, χαρούμενο, ευτυχισμένο. Να ξέρεις ότι ο πατέρας σου σε λατρεύει και καμαρώνει για σένα.

Ξέρουμε και οι δυο μας ότι θα πετύχεις το στόχο σου, γιατί είσαι ώριμος και δυνατός. Όποια δυσκολία κι αν αντιμετωπίσεις στη ζωή σου, μην καταθέσεις ποτέ τα όπλα. Με σκέψη, ηρεμία και αποφασιστικότητα είναι σίγουρο ότι θα βρεις τη λύση.

Να θυμάσαι ότι η ζωή είναι όμορφη με ό,τι και όσα έχουμε.

Και μην ξεχνάς:

**ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ  
ΣΟΥ,**

**ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ!**

**Σε λατρεύω**

**Η μητέρα σου**

**«Συνοδοιπόροι»**



## «Τα ζυμαράκια μας»

Κοιτάζω τα ματάκια τους και λέω: “Σε ποιόν μοιάζουν; στο μπαμπά, στη μαμά, στ’ αδέρφια μας, στον παππού ή στη γιαγιά;” Πόσοι από μας δεν έχουν αναρωτηθεί σε ποιόν μοιάζουν τα παιδιά μας!

Τα χαρακτηριστικά τους -εξωτερικά ή εσωτερικά- λογικά θα προέρχονται από τους ανθρώπους που τα έφεραν στον κόσμο. Όμως, το κάθε παιδί είναι μοναδικό και ανεπανάληπτο. Ένα αδόμητο, ακατέργαστο υλικό, που στα χέρια μας θα ζυμωθεί και θα πλαστεί με δύναμη, πίστη, εμπιστοσύνη και σεβασμό. Θα χρειαστεί να του δώσουμε αγάπη απλόχερα και έμπρακτα -γιατί όσο του προσφέρεις την αγάπη, τόσο αυτή πολλαπλασιάζεται- ασφάλεια μέσα στην οικογένεια, σταθερότητα, καλή επικοινωνία, αρχές και αξίες που θα περάσουν σ’ αυτό μέσα από το δικό μας παράδειγμα.

Το παιδί μας θα έχει προσδοκίες και όνειρο που θα στηρίζουμε, θα έχει τη δική του προσωπικότητα, θα είναι ένα πετυχημένο ζυμαράκι, που φυσώντας μέσα του αυτοπεποίθηση θα είναι έτοιμο να περπατήσει με βήματα σταθερά στη ζωή.

Ζέφη Μαχλή - Φωσκόλου

“Ιριδα”

## “Μαμά, θέλω ποκαλάδα”

Τι να κρύβεται άραγε πίσω απ’ αυτές τις λέξεις Τενός δεκαοχτάμηνου παιδιού;

Η ικανοποίηση μιας ανάγκης, μιας επιθυμίας ή μήπως η ανάγκη για επικοινωνία με τη μαμά του;

Ό,τι κι αν σημαίνουν αυτές οι κουβεντούλες, το κάθε παιδί προσπαθεί να επικοινωνήσει με τους γονείς του χρησιμοποιώντας διάφορα ερεθίσματα από το περιβάλλον.

Έτσι, άλλοτε κλαίει, άλλοτε γελάει, ή προσπαθεί να βάλει μερικές λέξεις στη σειρά για να “κουβεντιάσει” με τη μαμά και το μπαμπά του.

Εμείς δεν πρέπει να υποτιμάμε τη νοημοσύνη του παιδιού μας και την ανάγκη του για επικοινωνία. Οφείλουμε να “διαβάζουμε τα διάφορα μηνύματα” και να τους αφιερώνουμε χρόνο για οποιαδήποτε ανάγκη θέλουν να ικανοποιηθούν.

«Ιριδα»

## ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΘΥΣΙΑ

Είμαι μια μη εργαζόμενη μητέρα. Μένοντας στο σπίτι νόμιζα ότι έπρεπε να κάνω τις καθημερινές δουλειές στην εντέλεια, να προλαβαίνω τα πάντα και να είμαι κοντά σε όποιον με χρειαζόταν για οτιδήποτε. Όλοι στην οικογένεια με θεωρούσαν δεδομένη. Εγώ αισθανόμουν ότι θυσιάζομαι, γιατί πάντα έδινα προτεραιότητα στους άλλους και μετά σ' εμένα. Κάπου έμπαινε κι η τελειομανία μου, οπότε δεν έμενε καιρός για τον εαυτό μου.

Κάποια στιγμή κατάλαβα ότι αυτό δεν πήγαινε άλλο. Ούτε εγώ ήμουν ευχαριστημένη, ούτε οι άλλοι. Η θυσία που εγώ αισθανόμουν ότι έκανα, γύριζε σε βάρος μου και σε βάρος τους.

Έχοντας εφήβους στην οικογένεια άρχισα ν' αλλάζω κι εγώ μαζί τους με αργά και σταθερά βήματα. Αυτό στην αρχή δεν άρεσε σε κανέναν. Άρχισαν να ξεβολεύονται κι εγώ να δυσκολεύομαι πολύ. Είχα να κάνω πολύ δουλειά με τον εαυτό μου και τους άλλους. Ακόμα δυσκολεύονται να δεχτούν την αλλαγή γιατί είχαν μάθει να κάνουν τα πάντα εγώ γι' αυτούς. Όμως ξέρω ότι αυτό είναι το σωστό. Έτσι θα γίνουν υπεύθυνα άτομα και θα στηριχθούν στα πόδια τους.

Τώρα βάζω τους δικούς μου στόχους για τη ζωή. Ασχολούμαι περισσότερο με τον εαυτό μου, ξεπερνάω τους φόβους, τις ανασφάλειες, τον πόνο για τα λάθη μου και συνεχίζω τις αλλαγές που θα βοηθήσουν εμένα να χαίρομαι τη ζωή. Έτσι, θ' αφήσω χώρο και στα παιδιά μου να χαρούν τη δική τους ζωή. Κι εγώ είμαι δίπλα τους με αγάπη, μεγαλώνοντας κι αλλάζοντας μαζί μ' αυτά.

«Μελισσούλες»

## Είμαι περήφανη για σένα!

Πέρασαν ήδη 4 ολόκληρα χρόνια, απ' όταν πέφυγε το παιδί μας για σπουδές και μου φαίνεται σαν να ήταν χτες. Τώρα πέρασε όλα τα μαθήματα και περιμένουμε την ημερομηνία ορκωμοσίας. Όμως αυτή αργεί βασανιστικά να οριστεί!

Τα τελευταία χρόνια εγώ κι ο σύζυγός μου πηγαίνουμε ξεχωριστά εκδρομή με φίλους, λόγω των παιδιών. Έτσι και φέτος, βγαίνει το πρόγραμμα της εκδρομής, δίνω τα χρήματα και ξεσπκώνω και μια φίλη μου για παρέα. Ενώ λοιπόν είναι όλα κανονισμένα, βγαίνει η ημερομηνία ορκωμοσίας και -τι ειρωνεία!- είναι στη μέση της εφταήμερης εκδρομής!

Το παιδί μου, μόλις το μαθαίνει, με καθουχάζει και με παροτρύνει να πάω -άλλωστε θα είναι κοντά του ο πατέρας, τ' αδέρφια και οι φίλοι του. Εδώ αρχίζει για μένα μια καθημερινή εσωτερική πάλη. Από τη μια η ξεγνοιασιά της εκδρομής, η ξεκούραση, τα μαγευτικά τοπία, η καλή παρέα. Από την άλλη η συνείδησή μου που μου κήρυξε, πόλεμο. Τύψεις και ενοχές με βάραιναν: «Τι μάνα είσαι εσύ, που θα βάλεις τα δικά σου «θέλω» πάνω από το παιδί σου;», «Πού θα πας και θα λείπεις σε αυτήν την τόσο σημαντική στιγμή της ζωής του;», «Την εκδρομή μπορείς να την κάνεις και του χρόνου! Αυτό θα το ξαναδείς;»

Η οικογένειά μου με ενθάρρυνε να φύγω, ξέροντας πόσο το περίμενα και το ήθελα. Έτσι, μετά από επίπονη σκέψη, πήγα. Σίγουρα μια όμορφη ανθοδέσμη και μια ευχετήρια κάρτα δεν με αντικατέστησαν, όμως εγώ αισθανόμουν (ότι ήμουν) κοντά στο παιδί μου την ημέρα της ορκωμοσίας του.

ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ Σ' ΑΓΑΠΩ ΠΟΛΥ και ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ  
Η ΜΗΤΕΡΑ ΣΟΥ

ΒΡΑΔΙΚΛΟΜΝΦΡΣΤΙΚΛΜΝΙΕΣΤΚΛ  
ΑΓΩΔΙΝΟΙΑΞΙΜΟΤΣΟΝΜΠΓΝΔΙΜΝ  
ΩΠΡΣΟΠΝΑΠΙΛΜΝΞΟΤΡΣΤΜΘΑΙ  
ΔΑΙΓΡΟΤΣΟΛΙΦΑΓΕΠΝΞΡΤΑΙΣΕΖ  
ΑΠΒΔΕΚΜΞΔΙΑΛΟΓΟΣΟΣΤΚΡΛΜ  
ΓΡΔΑΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΜΝΞΚΛΡΜΚΟ  
ΒΩΙΓΟΚΛΜΧΑΡΣΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΛΘ  
ΟΙΚΕΑΓΑΠΗΒΓΛΟΥΘΚΜΞΚΛΝΩΜ  
ΙΕΝΜΓΒΞΡΦΡΟΝΤΙΔΑΦΡΟΝΣΤΞΚ  
ΩΙΞΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΙΚΛΜΝΞΗΡΟΝ  
ΓΑΠΞΑΒΣΥΜΠΟΡΕΥΣΗΒΓΔΚΛΜΝ  
ΜΓΡΤΡΣΙΥΕΚΑΤΑΝΟΗΣΗΟΠΡΣΤΣ  
ΝΣΣΚΤΟΣΤΟΡΓΗΓΔΙΕΒΔΙΜΟΓΔΣ  
ΣΑΠΓΩΝΓΑΒΔΙΜΝΞΡΣΤΜΝΟΙΕΡ  
ΤΤΜΟΡΣΤΙΕΓΔΙΑΠΕΑΤΒΕΣΤΟΝΕΒ

ΝΟΙΑΞΙΜΟ  
ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑ  
ΔΙΑΛΟΓΟΣ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ  
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ  
ΑΓΑΠΗ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ  
ΣΥΜΠΟΡΕΥΣΗ  
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ  
ΣΤΟΡΓΗ  
ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ  
ΑΠΟΔΟΧΗ  
ΦΙΛΙΑ  
ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

## ΔΙΠΛΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



**Μ**πορεί με την πρώτη ματιά να βλέπεις ένα ρομαντικό τοπίο. Μην είσαι τόσο σίγουρος ότι είναι μόνο αυτό! Καμιά φορά επιμένουμε στις απόψεις μας θέλοντας να πείσουμε και τους γύρω μας γι' αυτές. Το νόμισμα όμως έχει δύο όψεις, ανάλογα με το πού κοιτά ο καθένας. Μπορεί να έχει δίκιο, όμως δες και την άποψη του άλλου. Ίσως και αυτός να έχει δίκιο από την πλευρά του. Όπως στην εικόνα!

Σίγουρα πρόκειται για ένα τοπίο, όμως αν δεις καλύτερα, μήπως βλέπεις και ένα μωρό;...

«Καρυάτιδες»

## ...Επιτυχημένος διάλογος...

**Α**ποφασίζεις να εκφράσεις ένα παράπονο ή μία επιθυμία στον σύζυγό σου με την ελπίδα ότι θα βρεις ανταπόκριση και θα έχεις το αποτέλεσμα που περιμένεις.

Σκέφτεσαι λοιπόν όλα όσα θέλεις να του πεις. Όμως, στο τέλος της συζήτησης διαπιστώνεις ότι ειπώθηκαν πολύ λίγα από αυτά που είχες σκεφτεί. Και τις επόμενες μέρες, επίσης διαπιστώνεις ότι δεν κατάφερες να αλλάξεις κάτι από αυτό που επιθυμούσες.

Μήπως φταίει ο τρόπος που το εξέφρασες ή η στιγμή και ο τόπος που επέλεξες; Ίσως να υπήρχε ευνοϊκότερο αποτέλεσμα αν:

- Είχες επιλέξει την ώρα που και οι δύο είσαστε ξεκούραστοι και καλοδιάθετοι και είχες προσκαλέσει τον άλλο σε επικοινωνία ώστε να είναι σε θέση να σε ακούσει.
- Είχες ξεκινήσει την συζήτηση εκφράζοντας αυτό που πραγματικά σε ενοχλεί στη σχέση σας μιλώντας του ειλικρινά και με σαφήνεια για το πως νιώθεις και τι θα ήθελες να αλλάξει για να είσαι περισσότερο ευχαριστημένη.
- Προσπαθούσες να μην τον διακόπτεις όταν μιλάει και άκουγες προσεκτικά αυτά που σου έλεγε, έτσι ώστε να καταλάβεις και τη δική του πλευρά.
- Του έγραφες ένα γράμμα συμπεριλαμβανοντας όλα όσα ήθελες, αλλά για διάφορους λόγους δεν μπορούσες να του εκφράσεις προφορικά, δίνοντάς του έτσι το χρόνο και την ευκαιρία να τα σκεφτεί.

Να θυμάσαι ότι η ειλικρίνεια, η καλή διάθεση και το να ακούς τον άλλον με υπομονή για να τον καταλάβεις είναι μερικά από τα στοιχεία που κατοχυρώνουν ένα πετυχημένο διάλογο και μία σωστή επικοινωνία.

«Ηλιαχτίδα»

## ΤΙ ΜΠΕΡΔΕΜΑ!!!

Όταν κάθομαι να γράψω ποτέ δεν ξέρω που θα καταλήξουν οι σκέψεις μου. Διάφορες εικόνες, προτάσεις, ερεθίσματα δημιουργούν ένα πάζλ.

Φράσεις όπως: «Δεν μπορώ να επικοινωνήσω» ή «Εγώ επικοινωνώ αλλά οι άλλοι δε με καταλαβαίνουν», κάτι μου λένε. Αλλά τι; Μήπως το τραγούδι: «Δεν έχω τάσεις αυτοκτονίας, μόνο η έλλειψη επικοινωνίας μου έχει κάνει κακό»;

Κάπου διάβασα ότι οι σχέσεις δύο ανθρώπων είναι σαν τα τατουάζ χένας. Στα τατουάζ χένας, όπως και στους δεσμούς

που μας ενώνουν είναι δύσκολο να εντοπίσεις την αρχή και το τέλος.

Η αρχή της σχέσης είναι σαν μια έκρηξη χρωμάτων. Ταχυπαλμίες, ενεργητικότητα, γελάμε σαν χαζοί, μένουμε ξύπνιοι όλη τη νύχτα. Είμαστε ερωτευμένοι!!! Ξέρουμε ότι κάποτε τα χρώματα θα σβήσουν. Αλλά λες και τότε, λίγο μας νοιάζει!

Μετά από δεκαοκτώ χρόνια γάμου, μπορώ να πω, ότι τα χρώματα δεν είναι καθόλου ζωηρά και είναι δύσκολο να διατηρηθεί ο ρομαντισμός μέσα στην καθημερινότητα που ζούμε. Εργασία, παι-

διά, υποχρεώσεις.

Κι αν όλα αυτά σας φαίνονται μίζερα, σας πληροφορώ ότι δεν είναι έτσι. Έχετε σκεφτεί ότι δεν αλλάζουν μόνο οι άλλοι μέσα στο χρόνο, αλλά κι εμείς;

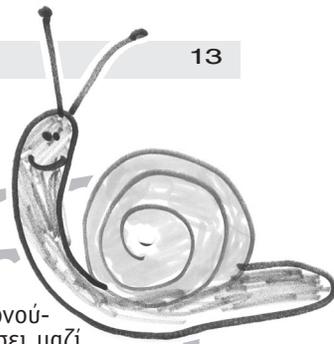
Ο γάμος είναι μια σχέση ξεχωριστή! Στην αρχή τη ζούμε γεμάτοι ενθουσιασμό, μετά δεν νοιώθουμε το ίδιο, αλλά συνεχίζουμε να την αγαπάμε, να μας είναι απαραίτητη, να τη θέλουμε κοντά μας. Να την αγγίζουμε και να της χαμογελάμε.

Πού τελειώνει όλο αυτό το συνάθροισμα των σκέψεών μου; Μη με ρωτάτε.

Αποφάσισα να ζητήσω τη λύση κι αλλού...ΠΑΡΑΛΟΓΟ Ο Ο!!!

«Ίριδα»

# Τα παιδιά μας μιλάνε...



## Αγαπητοί Γονείς,

Θα ήθελα κι εγώ να συμβάλλω ελάχιστα στο τόσο σημαντικό έργο σας με αυτό το γράμμα. Καταλαβαίνω ότι είναι πολύ δύσκολο να είστε γονείς, αφού κανένας από εσάς δεν έχει σπουδάσει να γίνει γονιός. Αυτό ίσως να ήταν και το κίνητρο συμμετοχής σας σε ένα τέτοιου είδους πρόγραμμα για να μπορείτε να προσεγγίσετε τα παιδιά σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Μπορεί για σας να φαντάζει δύσκολο να μας καταλάβετε, όπως πιθανώς να ήταν το ίδιο δύσκολο και για τους δικούς σας γονείς.

Για μένα όμως, ως παιδί, αρκεί ένα φιλί, μια ζεστή αγκαλιά για να με κάνει να πετάξω ψηλά εκεί που δεν υπάρχει διάκριση ανάμεσα σε εσάς κι εμάς. Διότι, ίσως μερικοί γονείς υιοθετούν με ισχυρούς όρους αυτήν τη διάκριση και την εκμεταλλεύονται με έναν όχι και τόσο αποδεκτό από εμάς τρόπο. Θεωρούν ότι η δική τους άποψη -ως πιο μεγάλοι και έμπειροι που είναι- είναι η σωστή. Δεν μπαινουν όμως στη διαδικασία να εξηγήσουν το «γιατί»... και συνηθίζουν ν' απαντάνε «γιατί το λέω εγώ». Σ' αυτό το σημείο εγώ σαν παιδί ή θα εξεγερθώ, ή θα κλειστώ στο δωμάτιό μου. Αραγε αυτή η απάντηση τι κρύβει; Την άγνοια των γονιών στο συγκεκριμένο «γιατί;» ή μήπως επειδή θέλουν πάντα να επιβάλλονται στα παιδιά τους;

Γνωρίζω ότι σε εσάς οφείλουμε την ύπαρξή μας. Όμως κι εμείς έχουμε τη δική μας προσωπικότητα που διαπλάθεται συνεχώς, τα δικά μας όνειρα. Είναι κακό να έχεις όνειρα; Είναι κακό να θέλεις να γίνεις φωτογράφος αντί δικηγόρος, γιατρός και γενικότερα οτιδήποτε είναι κοινωνικά αποδεκτό; Έχει επικρατήσει, ως κατεστημένο, ότι αν δε γίνεις γιατρός δεν θα πας ψηλά, αφού δε θα έχεις τόσο υψηλές οικονομικές απολαβές! Δεν εξαρτώνται τα πάντα από τα χρήματα, κι ένα από αυτά είναι κι η ευτυχία, αγαθό που από παλιά οι άνθρωποι προσπαθούν με κάθε τρόπο να αποκτήσουν.

Πόσοι άνθρωποι έχουν εκμυστηρευτεί ότι εγώ έγινα δικηγόρος γιατί το ήθελε ο μπαμπάς μου... Έχετε αναρωτηθεί αν αυτός ο άνθρωπος θα γίνει ποτέ ευτυχισμένος; Αν το επάγγελμα του δικηγόρου ήταν το όνειρο του πατέρα του, που για διάφορους λόγους εκείνος δε το εκπλήρωσε; Και το όνειρο του συγκεκριμένου παιδιού; Θα ζητήσει από τα δικά του παιδιά να το κάνουν πραγματικότητα; Το αποτέλεσμα είναι ένας φαύλος κύκλος από δυστυχισμένους ανθρώπους... και φαντάζομαι ότι αυτό δεν είναι κανενός το ζητούμενο...

Η ζωή κυλά και θα πρέπει να έχει νόημα για όλους. Από παιδιά γινόμαστε έφηβοι. Έχουμε άποψη κι αναζητούμε την εμπιστοσύνη και την ενθάρρυνσή σας για ό,τι κι αν

κάνουμε, χωρίς βέβαια να ξεπερνάμε κάποια όρια που έχουμε θέσει μαζί και κάποιες αξίες που μας έχετε δώσει με κόπο και αγάπη. Η καταπίεση και ο εξαναγκασμός συνοδεύονται από την αντίδραση και την αντιπάθεια. Μας κάνουν να χάνουμε την αυτοπεποίθησή μας και να θεωρούμε τον εαυτό μας ανίκανο να αντεπεξέλθει τόσο στις προσδοκίες σας, αλλά κυρίως στις δικές μας. Και εκεί τα όνειρα χάνονται... Οι προσδοκίες για κάτι καλύτερο γίνονται στάχτη.

Θέλω να σας ευχαριστήσω για το χρόνο που αφιερώσατε για να διαβάσετε μερικές από τις σκέψεις μιάς έφηβης. Και να ευχαριστήσω τους δικούς μου γονείς που μου παρέχουν ό,τι χρειάζομαι και είναι δίπλα μου σε κάθε επιλογή που κάνω. Έχω μάθει να μην ξεπερνάω τα όρια που μου έχουν θέσει και θεωρώ τη στάση τους απέναντί μου πολύ σωστή.

Και κάτι ακόμα αφήστε μας να κάνουμε λάθη! Μόνο έτσι θα μάθουμε να ζούμε, γιατί έξω τα πράγματα δε θα είναι πάντα ρόδινα, υπάρχει χαρά αλλά και πόνος.

Αφήστε μας να πέσουμε, όμως όταν ζητήσουμε τη βοήθειά σας θέλουμε να είστε εκεί, για να μας δώσετε κουράγιο ώστε να συνεχίσουμε το δρόμο που επιλέγουμε. Γιατί η ζωή είναι δική μας!

**Με εκτίμηση**

**Μια έφηβη που για εκείνη η ζωή τώρα ξεκινά...**

## Σκέφτομαι και γράφω «Δυστυχία δεν υπάρχει...»

Δυστυχία δεν υπάρχει εκεί που ένας άνθρωπος έχει ψωμί να φάει.

Δυστυχία δεν υπάρχει εκεί που υπάρχει αγάπη, εκεί που μια οικογένεια είναι χαρούμενη και αγαπημένη, όταν ειρήνη έχει κυριέψει τις καρδιές των ανθρώπων, εκεί που τα παιδιά πηγαίνουν χαρούμενα στο σχολείο και οι μεγάλοι στις δουλειές τους.

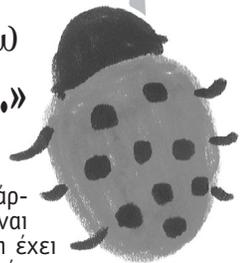
Δυστυχία δεν υπάρχει όταν δυο άνθρωποι συνεργάζονται και πετυχαίνουν κάτι πολύ καλό μαζί.

Δυστυχία δεν υπάρχει όταν οι άνθρωποι βοηθούν τους ανήμπορους και τους δυστυχισμένους, όταν αγαπούν αυτό που κάνουν, όταν ένας άνθρωπος έχει στέγη και κάποιον να τον στηρίζει.

Δυστυχία δεν υπάρχει όταν οι άνθρωποι είναι αγαπημένοι, δε μαλώνουν και δεν προσβάλλει ο ένας τον άλλο.

Δυστυχία δεν υπάρχει όταν υπάρχει ευτυχία.

**Σοφία Τσαούσογλου  
Ε' Δημοτικού**



# Η άλλη ματιά που φέρνει την αλλαγή...

## Έτσι ή Αλλιώς;

### Έτσι...

*Παρασκευή μεσημέρι. Σε 10' αναχωρεί το καράβι για Ραφήνα και, σε λιγότερο από 6 ώρες από τώρα, θα είμαστε στην Αθήνα, όπου θα δούμε επιτέλους τον Πέτρο μας που έφυγε για σπουδές πριν 2 μήνες. Όλο το καλοκαίρι είχαμε τρεχάματα, αλλά δόξα στο Θεό όλα πήγαν καλά. Τα συναισθήματά μου είναι ανάμεικτα αυτή τη στιγμή, αλλά πάνω απ' όλα έχω χαρά και αγωνία.*

*6 ώρες αργότερα. Ντριν... χτυπάμε το κουδούνι. Ανοίγει η πόρτα και ετοιμάζομαι να πάρω αγκαλιά τον Πέτ... Α! όχι, μια άγνωστη κοπέλα, η οποία μάλιστα φοράει μόνο τις πτζάμες της!*

*Κοιτάω τον αριθμό της πόρτας - ναι, ήρθαμε σωστά- α! να κι ο Πέτρος!*

- Γεια σου μάνα, έλα μπαμπά!

- Πέτρο, αγόρι μου! Έλα να σ' αγκαλιάσω! Πω πω, αδυνατίσες! Είδες Παύλο, που μου έλεγες να μη φέρω φαγητά του παιδιού! Ξέρω τι κάνω εγώ!

- Μαμά, μπαμπά να σας συστήσω: από δω η φίλη μου η Γιάννα.

- Κι από πού είσαι εσύ Γιάννα; Για σπουδές βρίσκεσαι κι εσύ εδώ ή...

- Κούλα! Άσε το κορίτσι τώρα! Πάμε μέσα. Θα έρθεις κι εσύ ή σκοπεύεις να μείνεις εδώ έξω;

- Καλά, καλά! να μη ρωτάω;

*Μέσα στο σπίτι το απόλυτο χάος. Ρούχα πεταμένα, από δω κι από κει. Σκόνη μέχρι τα ταβάνια κι ένα πάτωμα όπου τα ποντίκια άνετα θα έπαιζαν κρυφτό. Η κουζίνα να μοιάζει με τη Χιροσίμα, μετά τη ρίψη της ατομικής. Δεν τολμώ να*

*πλησιάσω το μάνιο και την κρεβατοκάμαρα.*

- Καθίστε, θα πιείτε κάτι; Το φαγητό είναι έτοιμο σε λίγο, μαγείρευε η Γιάννα ξέρετε.

- Αχ, μια μπυρίτσα θα ήταν ότι πρέπει, αν υπάρχει. Μμμ!!! Το φαγητό μυρίζει υπέροχα.

- Εσύ, μαμά;

- Όχι, όχι, πιείτε ό,τι είναι να πιείτε εσείς, εμένα δεν πάει γουλιά κάτω όταν έχω τόση δουλειά.

- Τι δουλειά;

- Για να βρω μια άκρη εδώ μέσα θα μου βγει πάλι το λάδι! Πέτρο, έτσι σου άφησα το διαμέρισμα όταν έφυγα τελευταία φορά;

- Μα, δε θέλουμε να κάνεις τίποτα, μαμά!

- Μπορεί να μη θέλετε εσείς. Θέλω όμως εγώ! Κι ακόμα δεν μου είπες πώς βρέθηκες εσύ στην Αθήνα, Γιάννα;

- Κούλα!, σταμάτα επιτέλους! Μια χαρά είναι τα παιδιά! Κάτσε τώρα να μας πουν τα νέα τους.

- Δεν έχουν να μου πουν τίποτα! Τα νέα τους τα βλέπω! Εμείς οι δυο, όμως θα τα πούμε στο σπίτι.

- Κούλα!

- Άσε μπαμπά, δεν πειράζει. Κάποια πράγματα δεν αλλάζουν ποτέ. Άλλαξα εγώ, όμως. Γι' αυτό πάμε να φύγουμε, Γιάννα. Μπαμπά, μπύρα θα βρεις στο ψυγείο. Και μη μας ψάχνετε. Θα μείνουμε στις Γιάννας απόψε.

- Τι; Φεύγετε; Τι τρόπος είναι αυτός; Παύλο, μιλά τους εσύ! Στο κάτω-κάτω γι' αυτό ήρθαμε, για να μιλήσουμε. Έτσι δεν είχαμε πει;

### Αλλιώς...

*Παρασκευή μεσημέρι. Σε 10' αναχωρεί το καράβι για Ραφήνα και, σε λιγότερο από 6 ώρες από τώρα, θα είμαστε στην Αθήνα, όπου θα δούμε επιτέλους τον Πέτρο μας που έφυγε για σπουδές πριν 2*

*μήνες. Όλο το καλοκαίρι είχαμε τρεχάματα, αλλά δόξα τον Θεό όλα πήγαν καλά. Τα συναισθήματά μου είναι ανάμεικτα αυτή τη στιγμή, αλλά πάνω απ' όλα έχω χαρά και αγωνία.*

*6 ώρες αργότερα. Ντριν... χτυπάμε το κουδούνι. Ανοίγει η πόρτα και ετοιμάζομαι να πάρω αγκαλιά τον Πέτ... Α! όχι, μια άγνωστη κοπέλα, η οποία μάλιστα φοράει μόνο τις πτζάμες της!*

*Κοιτάω τον αριθμό της πόρτας - ναι, ήρθαμε σωστά- α! να κι ο Πέτρος!*

- Πέτρο! Έλα να σε αγκαλιάσω. Είσαι καλά;

- Μια χαρά μαμά. Μπαμπά, τι έγινε; Α, να σας συστήσω κιόλας: από δω η φίλη μου η Γιάννα.

- Γεια σου Γιάννα.

- Χαίρω πολύ.

- Και εμείς κορίτσι μου. Τι λέτε; Πάμε μέσα να μας πείτε τα νέα σας;

*Μέσα στο σπίτι το απόλυτο χάος. Ρούχα πεταμένα, από δω κι από κει. Σκόνη μέχρι τα ταβάνια κι ένα πάτωμα όπου τα ποντίκια άνετα θα έπαιζαν κρυφτό. Η κουζίνα να μοιάζει με τη Χιροσίμα, μετά τη ρίψη της ατομικής. Δεν τολμώ να πλησιάσω το μάνιο και την κρεβατοκάμαρα.*

*Σκέφτομαι... Φοιτητική ζωή! Τι ωραία! Μακάρι να την είχα ζήσει κι εγώ! Και πόσο χαίρομαι να βρίσκομαι τώρα εδώ με τον Παύλο να καμαρώσουμε το γιο μας που τα έχει καταφέρει ως εδώ! Και τι ανακούφιση που δεν χρειάζεται να ασχοληθώ με την καθαριότητα και τη μαγειρική του σπιτιού αυτού!!! Πέτρο και Γιάννα, καλή δύναμη στο καινούργιο σας μονοπάτι...*

- Πού είχαμε μείνει; Α! ναι να μας πείτε τα νέα σας!

«Συνοδοιπόροι»

# Μια φορά κι έναν καιρό στις Κυκλάδες... Πάμε σαν άλλοτε...

Οι μέρες των γιορτών είναι για όλους ξεχωριστές. Σε μικρούς, μα και μεγάλους, ξυπνούν συναισθήματα που σε συνεπαίρνουν και σε βάζουν στο γιορτινό κλίμα.

Ένα βραδάκι παραμονές των γιορτών, κάνοντας σχέδια για ετοιμασίες και δώρα, το μυαλό μου έκανε μια βολτούλα στα παλιά, αρκετά χρόνια πριν. Ήρθαν στο νου μου εικόνες από τα παιδικά μου χρόνια τέτοιες γιορτινές μέρες και ξετυλίγονταν σαν ταινία...

Από τις χειροτεχνίες στο σχολείο με τα αστεράκια και τα αγγελάκια, το γαλάζιο από γκοφρέ χαρτί φορεματάκι στο δημοτικό σχολείο, ως τα συνθήματα τύπου: «Οι Άγιες Μέρες έρχονται, οι Άγιες Μέρες φτάνουν και οι καλοί καθηγητές εξέταση δεν κάνουν» στο γυμνάσιο.

Από τα πεντανόστιμα ξεροτήγανα της γιαγιάς σε άψογο σχήμα φιόγκου, ως τα καραμελωμένα μπλαράκια - φιρίκια - που μας έφτιαχνε με ιδιαίτερη φροντίδα ο παππούς.

Από τα κάλαντα που λέγαμε πάντα με την ίδια καλή μου φίλη, ως τα κάλαντα που λέγαμε με τους συμμαθητές στο γυμνάσιο και πάντα με συνοδεία ακορντεόν, που ξεκινούσαμε αζημέρωτα για να

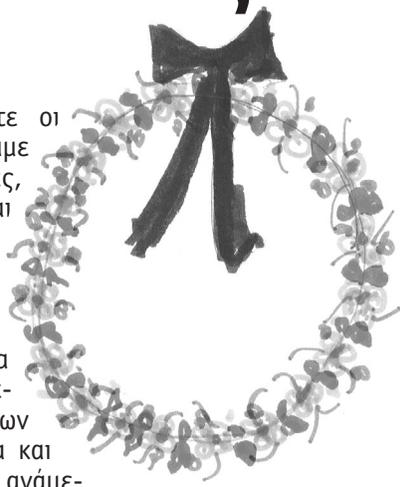
προλάβουμε να είμαστε οι πρώτοι που θα πηγαίναμε στις Δημ. Υπηρεσίες, Νεώριο, Εργοστάσια και θα παίρναμε το μεγαλύτερο φιλοδώρημα.

Από τα μοσχομυρωδάτα μανταρινία με τη δροσερά φυλλαράκια τους που ήταν στολισμένα πάντα στο τραπέζι των γιορτών, ως τα καρύδια και αμύγδαλα που σπάγαμε ανάμεσα στην μεγάλη πόρτα του σπιτιού (ελλείψει καρυδοσπάστη).

Νομίζω αρκετά αφαιρέθηκα, ώρα να επανέλθω στο σήμερα. Τώρα πια πρέπει να βιαστώ, γιατί δεν περιμένω ξένοιαστη, όπως τότε, τον Άη Βασίλη να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες μου. Τώρα είμαι εγώ ο Άη Βασίλης και προσπαθώ να προσφέρω απλόχερα τα δώρα και την αγάπη μου στην οικογένειά μου.

Κι έτσι συνεχίζω να είμαι πάλι χαρούμενη και ικανοποιημένη όπως τότε.

«Καρυάτιδες»



## «Κουκούγεροι»

Όταν θα διαβάζετε αυτές τις αράδες η εποχή θα έχει αλλάξει, αλλά τώρα που σας γράφω ζω και κινούμαι μέσα στην τρέλα της αποκριάς.

Ομάδες **οργανώνονται** για να λάβουν μέρος σ' ένα **οργανωμένο** καρναβάλι, άτομα **οργανώνονται** για να πάνε σ' ένα **οργανωμένο** χορό. Δεν νομίζετε πια ότι με τόση οργάνωση χάσαμε τον αυθορμητισμό της αποκριάς;

Θα ήθελα πολύ να μοιραστώ μαζί σας κάποιες αποκριάτικες αναμνήσεις μου όχι πολλά χρόνια πριν, αλλά μια φορά κι ένα καιρό στην Τήνο...

Θα σας μιλήσω για μια Τσικνοπέμπτη που την θυμάμαι ακόμα. Μέσα στο σπίτι μου υπήρχε μια αναστάτωση. Μπαούλα, ντουλάπες άνοιγαν και έβγαιναν ότι παλιόρουχα είχαμε. Κάποια στιγμή η μάνα μου είπε: Το βράδυ θα δούμε αν θα ντυθούμε «κουκούγεροι» εδώ, ή θα πάμε στη θεία Σοφία. Για μένα ήταν η έναρξη του Καρναβαλιού!

Τελικά το βράδυ μαζεύτηκαν στο σπίτι θείες, ξαδέρφια, φίλοι και πάνω στο διπλό κρεβάτι ένα βουνό από παλιόρουχα. Ακόμα και τώρα αναρωτιέμαι που ήταν κρυμμένα τον υπόλοιπο χρόνο όλα αυτά τα ρούχα! Το θέμα βρέθηκε εκείνη τη στιγμή. Ο πιο πλακατζής ντύθηκε έγκυος -σε κατάσταση τοκετού- άλλος ντύθηκε μαμή, άλλος γιατρός, οι άντρες ντύθηκαν γυναίκες, οι γυναίκες άνδρες και εμείς ντυμένα σαν αλπτάκια να χοροπηδάμε γύρω τους. Μακάρι να μπορούσα να σας μεταφέρω το κέφι, τα γέλια και τα πειράγματα!

Στο πρώτο φιλικό σπίτι που πήγαμε, με το που άνοιξαν την πόρτα, «ο έγκυος» έπεσε κάτω στη μέση του σαλονιού, άρχισε να μιμείτε τους πόνους της γέννας και όλοι άρχισαν να παίζουν τους ρόλους τους. Ξαφνικά έβγαλε κάτω από την μακριά φούστα του την παλιά κούκλα μου που είχα χάσει και που νόμιζα πως η μάνα μου την είχε πετάξει! Ε, δεν μπορώ να σας περιγράψω την έκπληξή μου! Τελειώσαμε μέσα σε γέλια και κεράσματα.

Αυτό επαναλαμβανόταν σε κάθε σπίτι που πηγαίναμε! Κι αν νομίζετε ότι ήταν μόνο εκείνη την Τσικνοπέμπτη, κάνετε λάθος. Κάθε χρόνο σπνόνταν ένα άλλο σενάριο, αλλά πάντα την τελευταία στιγμή και γεμάτο αυθορμητισμό.

Δεν θυμάμαι αν κουράστηκα ή αν γύρισα στο σπίτι κοιμισμένη στα χέρια κάποιου. Αυτό που έχει χαρακτήριστη στη μνήμη μου είναι η λάμψη της χαράς και της οικειότητας που έπαιρνα από τα πρόσωπα όσων βρισκόταν γύρω μου.

Κ.Κ. «Ιριδα»



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

**Τ**ο Κέντρο Πρόληψης "ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ" σας ενημερώνει ότι με το ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς θα λειτουργήσουν νέες ομάδες γονιών με στόχο την εκπαίδευση τους σε δεξιότητες μεγάλωματος των παιδιών στο σήμερα και τη βελτίωση της επικοινωνίας στην οικογένεια. Όσοι γονείς ενδιαφέρονται για περισσότερες πληροφορίες ή για δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να απευθύνονται στα τηλ.: 22810.85149 για τη Σύρο, Τήνο και Μύκονο και στο 22840.24745 για την Πάρο, Νάξο, Αντίπαρο, Ίο και Σαντορίνη.

### ΕΚΔΟΤΗΣ

#### ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Οι ομάδες που υπογράφουν τα κείμενα αποτελούνται από τους εξής:

#### ΤΗΝΟΣ ΣΥΝΟΔΟΙΠΟΡΟΙ

Πόλυ Απέργη  
Μαρία Σιώτου - Βιδάλη  
Ρίτα Βιδάλη  
Μαρία Γερωντή  
Τόνια Κρητικού - Δεσούπη  
Σίσελ Κνούσεν Κουσσουνάδη  
Μαριέττα Σιώτου  
Ευαγγελία Ψυχομάνη

#### ΜΕΛΙΣΣΟΥΛΕΣ

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

#### ΗΛΙΑΧΤΙΔΑ

Λουίζα Γιαννησοπούλου  
Γεωργία Δεσούπη  
Μαρία Καΐσαρ  
Ειρήνη Κρητικού  
Μαρία Μωραΐτη  
Ιωσφίνα Παλαμάρη  
Κρυσταλία Πλυτά  
Μαριζάν Πρελορέντζου  
Μαρία Δενεκαρία

#### ΙΡΙΔΑ

Βαγγέλης Βελαλόπουλος  
Μαρία Βελουδίου  
Γιούλη Βιδάλη  
Κρυσταλία Βιδάλη  
Βαλεντίνα Γαβριελάτου  
Κατερίνα Καβαλιώτη  
Ζέφη Μαχλή - Φωσκόλου  
Ρένα Ξυδάκη

Ομάδες που συνεργάζονται μαζί μας:

#### ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ ΔΡΟΣΟΣΤΑΛΙΔΕΣ

Βαρβέρη Ελένη  
Γεωργίου Άννα  
Σπανού Χαρούλα  
Τριανταφύλλου Μαρίνα  
Φαρούπου Χρυσούλα

#### ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΕΣ

Γεμελιάρη Μαρίνα  
Καπούτσου Ελένη  
Πατέλη Ελένη  
Σιφαναίου Μαρία  
Τριανταφύλλου - Έγγελ Κατερίνα

#### ΦΙΛΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ

Μαριάνου Φιλοθέη  
Μαριάνου Χριστίνα  
Οικονόμου Χριστίνα  
Σκιαδά Βάσω  
Τριανταφύλλου Μαρία

#### ΣΥΡΟΣ ΚΩΔΙΚΟΣ: ΓΟΝΙΟΣ

Άννα Πιτσικάλη  
Κατερίνα Λούβαρη  
Ρένα Αστρίτη  
Μαρία Ανδριανοπούλου

Βιργινία Κοσκινά  
Μαρία Γαβαλά  
Κατερίνα Δάσκου

#### ΚΑΡΥΑΤΙΔΕΣ

Ελευθερία Δημάκη  
Γεωργία Ρούσου  
Κατερίνα Κοσμά  
Θεανώ Μουτάφη  
Λίζα Μπατζάκη  
Σοφία Βαρβαρήγου  
Κατρίν Αρβανίτη  
Ελεάννα Ρούσου  
Κατερίνα Παπαμακαρίου  
Δήμητρα Παλαιολόγου  
Μαρία Βασάλου

#### ΙΟΣ ΙΔΙΑ ΟΝΕΙΡΑ - ΣΚΕΨΕΙΣ

Κατερίνα Ξενίου  
Μαρία Δράκου  
Δήμητρα Σταυράκη  
Κωστούλα Βαλιμά  
Ειρήνη Μπουζαλάκου  
Ολυμπία Γιαραμαζίδη  
Ακριβή Κωστοπούλου  
Πόπη Βενιού

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:** Αναστασία Προκοπίου, Επιστημονικά Υπεύθυνη "ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ"

**ΣΧΕΔΙΑΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** ΤΥΠΟΣ ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΤΗΝΟΣ - Τηλ.: 22830.25727

**Μ**πορείτε να επικοινωνείτε με τη συντακτική ομάδα του περιοδικού στο τηλ. 22830.24777 (Μαρία Καρδαμίτση) και στο e-mail: mara\_vidali@msn.com και με το Κέντρο Πρόληψης «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» στα τηλ. 22810.85149 στη Σύρο και 22840.28011 στη Πάρο.