

# Τα παιδιά μαθαίνουν να λένε «Όχι»

Ένα πολύτιμο εγχειρίδιο αυτοβοήθειας από τη Χριστίνα Ρασιδάκη, που ξεφεύγει από τη συννησμένη συμβουλευτική

## ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗ

της ΣΑΝΤΡΑΣ ΒΟΥΛΓΑΡΗ

«Κι όμως ήρθε η μέρα που έμαθα κι εγώ να λέω όχι! Όχι στα επικίνδυνα παιχνίδια με τους άλλους, όχι στους καβγάδες, όχι στην αποδοκιμασία και τη σύγκριση, όχι στις προσβολές και τις κοροϊδίες, όχι στα στα νταπλίκια, την τρομοκρατία και τον ρατσισμό, όχι στη σεξουαλική παρενόχληση, όχι στις ουσίες που εβίζουν, όχι στις επιπόλαιες αποκαλύψεις την ώρα που σεφάρω στο Ιντερνετ...». Είναι ένα παιδί που ορθώνει με θάρρος το αναστήμα του και ακολουθώντας τις οδηγίες λέει ένα τελικό, γενναίο όχι.

«Δε σε ξέρω, δε μ'αρέσεις, δε θέλω τις καραμέλες σου». Τι ωραίο να μπορείς να το πεις... Ένα όχι σταράτο, γεμάτο κουράγιο. Θα μπορούσε να ήταν μια συμβουλή, παράρτημα προς όλους. Για πολλές και διαφορετικές καταστάσεις της ζωής. Αυτά σκέφτομαι διαβάζοντας το νέο βιβλίο «Ξέρω να

**Η συγγραφέας καθοδηγεί, ευχάριστα και ξεκάθαρα, τα παιδιά στις καθημερινές παγίδες που μπορεί να συναντήσουν.**



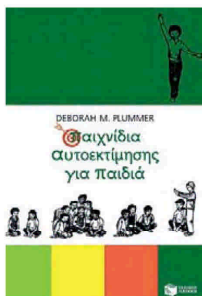
**Ζούμε** σε μια εποχή που η δημιουργική έκφραση των απόψεων ενός παιδιού αναζητεί νέους τρόπους διαχείρισης, πιο ξεκάθαρους. Τι ωραίο να βλέπεις παιδιά με υγιή προσωπικότητα και σωστή κρίση, που κάνουν καλούς φίλους και έχουν το θάρρος της γνώμης!

λέω όχι» της Χριστίνας Ρασιδάκη που μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Πατάκι.

Ένα εγχειρίδιο αυτοβοήθειας που ξεφεύγει κατά πολύ από τη συννησμένη συμβουλευτική του είδους: απευθύνεται πρώτα απ'όλα στα παιδιά με στόχο να τονώσει την αυτοπεποίθησή τους απέναντι σε δύσκολες καθημερινές περιστάσεις που μπορεί να συναντήσουν. Συγχρόνως είναι πολύτιμο για τους γονείς, εκπαιδευτικούς ή όποιον συνασπάζεται και θέλει να βοηθήσει έναν μικρό του φίλο.

### Τρόποι διαχείρισης

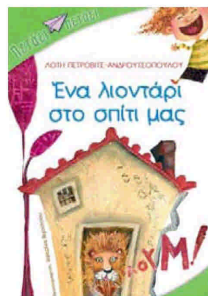
Ζούμε σε μια εποχή που η δημιουργική έκφραση των απόψεων ενός παιδιού ή ενός εφήβου αναζητά νέους τρόπους διαχείρισης πιο ξεκάθαρους, πιο δυναμικούς. Την ίδια ώρα που εμείς πιο μεθόμι από ποτέ δεν ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε την καθοδήγηση. Το βιβλίο «Ξέρω να λέω όχι» γράφτηκε από τη συγγραφέα και προσωπική θεραπεύτρια Χριστίνα Ρασιδάκη, η οποία συντονίζει στην Ελλάδα τις ομάδες ΕΑΓ (Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Γονέα), ενός προγράμματος που δημιουργήσε ο Αμερικανός ψυχολόγος Τόμας Γκόρντον (Parent Effectiveness Training): διενθώς αναγνωρισμένο σύστημα γονεϊκών υποστηρίξεις που στόχο έχει να βοηθήσει τους γονείς να βρίσκουν εφαρμόσιμες εναλλακτικές λύσεις για να αποφεύγουν τα



**«Παιχνίδια** αυτοεκτίμησης», «Ένα λιοντάρι στο σπίτι μας», «Μ'αρέσει να ουρλιάζω» και «Ξέρω να λέω όχι»: τέσσερα βιβλία για την ανάγκη και την αναγκαιότητα των παιδιών να έχουν άποψη.

διαφορών ειδών αδιέξοδα.

Ξεπερνώντας το «όχι», το «ανόητο», το «στριμμένο» ή το «δύστροπο» συχνά σαν αντίδραση των παιδιών κι εφήβων, η συγγραφέας με μια απλή, ξεκάθαρη και ευχάριστη παρουσίαση (στην οποία συμμετέχουν η Γεωργία και ο Πέτρος πρωταγωνιστές του βιβλίου, η πυγολαφίδα/δαιμόνη, ο γρύλος/συνείδηση, ο σκάβηξ που τρυπώνει παντού, ο επιστήμονας κ.ά.) καθοδηγεί τα παιδιά στις καθημερινές παγίδες που μπορεί να συναντήσουν. Από τις «κακές παρέες», τα χάπια Harry, τους ανώνυμους φίλους στο διαδίκτυο, τους τσακμιάς των μεγάλων, τις δια-



φημίσει για τσιγάρα, τις «περιέργες» προτάσεις και πολλά ακόμη. Δυναμικά, με κούμπωρα και εφηνόγντας τα γιατί, χωρίς πολυλογίες. «Εί' αυτό τον σύγχρονο κόσμο μας που όλα μοιάζουν να επιτρέπονται και που τα όρια είναι συχνά ακαθόριστα, το όχι δεν είναι εύκολη υπόθεση. Ακόμα περισσότερο τα όχι που θέτουν όρια, που δεν αφήνουν περιθώρια για χειραγώγηση, που βάζουν φρένο στις ανόητες παρορμήσεις μας, που διαφοροποιούν το σωστό από το κακό, που όμως δεν είναι ανάμνηστα ούτε και εγωιστικά», ανέφερε στην «Κ» η ίδια η συγγραφέας.

Το συγκεκριμένο βιβλίο μοιάζει



να είναι το κερασάκι στην τούρτα. Η αρχή μιας νέας τάσης γεννημένης από τις ανάγκες της εποχής μας. Γιατί το να μάθουν το θάρρος της γνώμης τα παιδιά ή να αντιστέκονται σε όσα τους καταπιέζουν με έναν ευθύ, δημιουργικό τρόπο δεν είναι τόσο εύκολο να επιτευχθεί κι αν τα καταφέρουν (κι εμείς μαζί τους) καταλυτικό.

### Ξεκρίσιαν

Στο ίδιο ύφος και σε σχέση πάντα με την ανάγκη αντίδρασης και έκφρασης των συναισθημάτων/απόψεων/δικαιωμάτων άλλα σε μορφή βιβλίων αυτοβοήθειας άλλα μυθιστορημάτων ή απλής ιστο-



ρίας για μικρά παιδιά κυκλοφόρησαν στη χώρα μας τη χρονιά που μας πέρασε αρκετά. Επίσης στα χέρια μου και ξεχώρισα το «Μ'αρέσει να ουρλιάζω» (εκδ. Μεταίχμιο) της Μαρίας Ρουσάκη, μια ιστορία που απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7 και άνω, η οποία μιλάει για τη μικρή Ευγενία που χρησιμοποιεί τα ουρλιαχτά της για να φέρει τον κόσμο στα μέτρα της. Μέχρι την ώρα που πηγαίνει για πρώτη φορά στο σχολείο και μαθαίνει μέσα από την ομάδα έναν αληθινό, ουσιώδη τρόπο για να επικοινωνεί το θέλω της. Επίσης το «Ένα λιοντάρι στο σπίτι μας» της Λότς Πέτροβιτς Ανδρουτσουπούλου (εκδ.

Παπαδόπουλος) για ένα παιδί που με τις φωνές του αντιπρόκειται στον κόσμο των μεγάλων. Από τις καλύτερες σειρές, ένα από τα τελευταία βιβλία των Νεανικών Διαδρομών των εκδόσεων Ελληνικά Γράμματα που χάσαμε, το «Δε θέλω να μου λένε τι να κάνω» της Βεατρίκας Κάντζολα-Σαμπιτάκου που σημάδεψε τα καλοκαίρια πολλών εφήβων με την ιστορία της Ζένας. Μια νεαρή κοπέλα που μέσα από τις συγκρούσεις με τους γονείς της και τον πρώτο της έρωτα διαμορφώνει την προσωπικότητά της και μαθαίνει να εκφράζει τις πεποιθήσεις της.

Σε μορφή πρακτικού οδηγού το εξαιρετικό «Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά» (εκδ. Πατάκι, στην ίδια σειρά και το Παιχνίδια διαχείρισης θυμού) της Deborah M. Plummer, Βρετανίδας λογοθεραπεύτριας που έχει ασχοληθεί με τη χρήση νοερών εικόνων για θεραπευτικούς σκοπούς (imagework therapy). Το βιβλίο περιλαμβάνει πληθώρα εύκολων διασκεδαστικών

**Στο ίδιο ύφος και σε σχέση με την ανάγκη αντίδρασης και έκφρασης, κυκλοφόρησαν αρκετά βιβλία τη χρονιά που πέρασε.**

παιχνιδιών (για παιδιά ηλικίας 5-11 ετών κατάλληλα και όσα μπορεί να έχουν γλωσσικές ή κινητικές δυσκολίες) με σκοπό, όπως σημειώνει η συγγραφέας, να ενισχύσουν όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που συντελούν στο αίσθημα της αυτοεκτίμησης: την αυτογνωσία, την αποδοχή του εαυτού μας, την καλλιέργεια των σχέσεων με τους άλλους, την αυτοπεποίθηση, τη δυνατότητα έκφρασης.

Μου άρεσε πολύ η άσκηση «Προσωπικές συνεντεύξεις» όπου τα παιδιά δίνουν συνέντευξη το ένα στο άλλο, παίρνοντας έτσι την ευκαιρία να μιλήσουν για τον εαυτό τους και επίσης «Τα Όσκαρ» όπου αλληλοβραβεύονται (με τελικά απονομές, κερκροτήματα κλπ) για ένα από, καθημερινό κατορθώματός τους. Δραστηριότητες που συνειρμικά συνδέει με το όμορφο φίλη (κεφάλαιο με ασκήσεις χαλάρωσης) του «Ξέρω να λέω όχι» της Χριστίνας Ρασιδάκη. Στο κάτω κάτω για να μπορείς να πεις όχι θα πρέπει πρώτα να ισορροπήσεις και να νιώσεις καλά με τον εαυτό σου. Κι αν εμείς οι μεγάλοι έχουμε κουραστεί και δεν μας κάνουν εντύπωση οι διαλογισμοί χαλάρωσης και θετικής σκέψης, μου φαίνεται πολύ όμορφο η εκδοχή ενός εφήβου που ξεκουράζεται ενώ φαντάζεται ότι τρέχει σε ένα καταπράσινο λιβάδι γεμάτο λουλούδια.