



Χτίζοντας σχέσεις στοργικής καθοδήγησης



*Η μαμά μου είναι ένα μεγάλο δέντρο
με βαθιές ρίζες, για να κρατά γερά σε αέριδες και θύελλες.
Έχει τα χέρια της κλαδιά απλωμένα σε επίκληση και προσευχή.
Ο κορμός της είναι γεμάτος μάτια τρυφερά, δακρυσιμένα δυνατά
που κοιτούν με τόση έγνοια γύρω τους...
Η μαμά μου είναι ένα δέντρο αιθαλές όχι φυλλοβόλο
για να χαρίζει απλόχερα τον ίσκιό της...*

(Φανή Αθανασιάδου)

α' μέρος βρεφική και νηπιακή ηλικία

Νατάσα Καψάλη*, Σύμβουλος Θηλασμού της LLLI

Από τη στιγμή που γινόμαστε γονείς, από τη στιγμή της σύλληψης ακόμα, μας απασχολεί το πώς θα καταφέρουμε να συνυπάρχουμε σαν οικογένεια αρμονικά. Διαβάζουμε, συζητάμε και αναζητούμε σαν ζευγάρι έναν τρόπο ανατροφής και διαπαιδαγώγησης, σύμφωνα με τις ιδέες, τις ανάγκες και τη φιλοσοφία μας. Μέσα από τη σχέση του θηλασμού μάθαμε να ανταποκρινόμαστε στο μωρό μας ενστικτωδώς. Παρατηρούμε τις κινήσεις του, τις αλλαγές στη διάθεσή του. Το μωρό κλαίει ή απλά μας καλεί, το στήθος προετοιμάζεται, το γάλα «κατεβαίνει».

Η ανταπόκριση της μητέρας είναι μια από τις πιο σημαντικές επιδράσεις στη συμπεριφορά του μωρού και στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του.

Αυτό ευνοεί την επικοινωνία μεταξύ μητέρας και μωρού και χτίζει μια υγιή γονεϊκή σχέση.

«Το μεγαλείο της προσωπικότητας αρχίζει από τη στιγμή της γέννησης» λέει η **Maria Montessori**. Πραγματικά η διαπαιδαγώγηση αρχίζει από την πρώτη ώρα της ύπαρξης. Όχι μόνο από τη φροντίδα στα θέματα υγιεινής, αλλά από τη δυναμική σχέση της αγκαλιάς.

Είναι η αρχή της στοργικής καθοδήγησης.

Πρώτος χρόνος

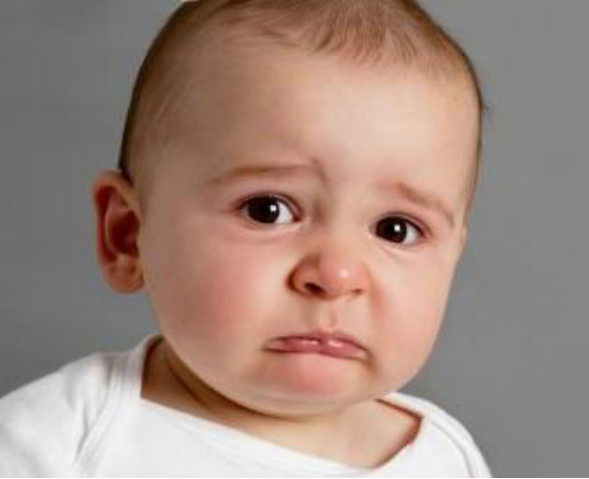
Το κλάμα σαν κάλεσμα: η πρώτη επικοινωνία

Το μωράκι σου σε αυτή τη φάση της ζωής του σε χρειάζεται να το κανακεύεις.

Είναι το μοναδικό στάδιο ανάπτυξης του ανθρώπου που οι επιθυμίες του είναι οι ανάγκες του. Είναι θέμα επιβίωσης για το βρέφος να είναι μαζί με τη μαμά διαρκώς και να ανταποκρινόμαστε στο κλάμα του. Έτσι, αν το βρεφάκι σου σταματά να κλαίει, όταν το παίρνεις στην αγκαλιά σου, απλά συνέχισε να το κρατάς και να χαίρεσαι που είσαι εκεί για να ικανοποιήσεις αυτή τη βασική συναισθηματική του ανάγκη.

Ο **Freud** τονίζει ότι τα πρώιμα χρόνια της ζωής του παιδιού είναι κρίσιμα. Ο τρόπος που οι γονείς ικανοποιούν τις ανάγκες του μωρού προσδιορίζουν τον βαθμό της **ψυχικής του ισορροπίας** και ο στενός δεσμός με τη μητέρα είναι η βάση για τη μετέπειτα **κοινωνικοποίηση**.

Ο **Erickson** μιλάει για το συναίσθημα της **βασικής εμπιστοσύνης**, όταν κατά τη βρεφική ηλικία νιώθει το παιδί ότι οι γονείς είναι πρόθυμοι να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του και από την άλλη για το συναίσθημα της **δυσπιστίας**, όταν νιώθει



και εμπιστοσύνης. Είναι κοινώς παραδεκτό πως **όσο πιο ασφαλής είναι η προσκόλληση, τόσο περισσότερη αυτοπεποίθηση και ηρεμία νιώθει το παιδί.**

Για τον προσκολλημένο γονέα (attachment parenting) μιλά και ο **W. Sears**, παιδίατρος και πατέρας 8 παιδιών και παροτρύνει τους γονείς να ανταποκρίνονται στο κλάμα του μωρού τους άμεσα. Το νήπιο που μεγαλώνει έχοντας τη σιγουριά ότι όλες οι ανάγκες του θα ικανοποιηθούν με συνέπεια, μαθαίνει να εμπιστεύεται. Αυτό του δημιουργεί το αίσθημα της **αυταξίας**, του ξεχωριστού ανθρώπου. Αυτή η **αυτοεκτίμηση** είναι εξαιρετικά σημαντική για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της κοινωνικοποίησής του.

ότι το παραμελούν.

Ο **Bowlby** και ο **Spitz** κατέληξαν, μετά από μακροχρόνιες μελέτες, στο ότι η στέρψη του μητρικού προτύπου πέρα των τριών μηνών κατά το πρώτο έτος, προκαλεί ανεπανόρθωτες βλάβες στη ψυχική υγεία του παιδιού.

Το 1950 ο ψυχίατρος J. Bowlby διατύπωσε την περίφημη **θεωρία της προσκόλλησης**. Η ασφαλής προσκόλληση του μωρού προς το μητρικό πρότυπο είναι η πρώτη διαπροσωπική σχέση, που διαμορφώνει το παιδί και μοιάζει να επιδρά στην περαιτέρω συναισθηματική και κοινωνική προσαρμογή του. Ήταν ξεκάθαρο ότι τα νήπια, που, ως βρέφη, είχαν ασφαλής προσκόλληση στη μητέρα τους, παρουσίαζαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς αργότερα, σε σχέση με τα νήπια που είχαν προβληματικό δεσμό με τη μητέρα.

Και τι σημαίνει ασφαλής προσκόλληση; **Το να ανταποκρίνεται το μητρικό πρότυπο στις ανάγκες του μωρού με σταθερότητα, συνέπεια, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας**

Ο παιδίατρος και ψυχολόγος **Dr. Lee Salk** (ο πρώτος που μίλησε για το πώς τα βρέφη γαληνεύουν ακούγοντας τους χτύπους της καρδιάς της μητέρας) παροτρύνει τους γονείς να είναι πλάι στο μωρό τους και να το ανακουφίζουν. Το παιδί αυτό, καθώς μεγαλώνει, νιώθει, ότι ανταποκρίνονται στις εκκλήσεις του και αυτό επιδρά στην κοινωνικοποίησή του. Αργότερα θα έχει την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται, ώστε να στέκεται δυναμικά στα πόδια του **με αυτοπεποίθηση, ανεξαρτησία και όρεξη για μάθηση.**

Ο **Harlow** με τις μακροχρόνιες έρευνές του και τα πειράματα με τα μωρά πιθηκάκια απέδειξε πόσο σημαντικό είναι το **δέσιμο μητέρας και παιδιού**. Το μωρό αναζητά τη μητέρα του όχι μόνο για να ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες επιβίωσης, την τροφή, την ασφάλεια, τη ζεστασιά, αλλά επιπλέον αποζητά την αγάπη, την αποδοχή και τη στοργή. Η ανεπαρκής ή καθυστερημένη απόκριση της μητέρας στις ανάγκες του μωρού μπορεί να επηρεάσουν τη μετέπειτα

ψυχική και φυσική του κατάσταση.

Ο πρώτος χρόνος είναι καθοριστικός για το χτίσιμο της σχέσης γονέα και παιδιού. Παρατηρώντας το μωρό και απαντώντας στις εκκλήσεις του μαθαίνεις να ερμηνεύεις το κλάμα του και τα συναισθήματα που εκφράζει κάθε φορά, να προβλέπεις τη συμπεριφορά του. **Το να μάθεις να αναγνωρίζεις τα αισθήματα του μωρού πίσω από τις πράξεις του, σύμφωνα με τον Dr William Sears**, βάζει τις βάσεις για ένα πολύ σημαντικό μέρος της πειθαρχίας ενός μεγαλύτερου παιδιού, που είναι να μπορείς να αναγνωρίζεις τα αισθήματα που κρύβονται πίσω από τις ενέργειές του. Αυτά είναι τα πρώτα βήματα της διαπαιδαγώγησης και της πρώτης πειθαρχίας.

Ετσι, λοιπόν, η προσκόλληση και η εξάρτηση είναι το θεμέλιο στη γονεϊκή σχέση. Όταν το μωρό μας κλαίει, μάς αναζητά. Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας. Αν εμείς δεν απαντήσουμε, τότε, ναι, θα σταματήσει κάποια στιγμή να κλαίει, γιατί θα καταλάβει ότι δεν ανταποκρινόμαστε. Αυτή η πρώτη επικοινωνία πέφτει στο κενό και αφήνει μια αίσθηση απομόνωσης και δυσπιστίας απέναντι στους άλλους. Προσπαθώντας να αποτραβηχτεί συναισθηματικά από τον κόσμο, που δεν ανταποκρίνεται στις εκκλήσεις του, αυτό το παιδί γίνεται εσωστρεφές και αυτό στην ενήλικη ζωή του μπορεί να εξελιχθεί σε στρες ή σε προσπάθεια να κρατιέται αποστασιοποιημένο και ανέπαφο από την πραγματικότητα.



Η δική μας παρότρυνση στη μαμά ενός «απαιτητικού» μωρού είναι: Μην αφήσεις το μωρό σου να κλαίει μόνο του. Η ασφάλεια και η παρηγοριά που φωλιάζει στη στοργική αγκαλιά σου είναι πάντα πολύτιμη. Η αγάπη γεννά αγάπη. Και αυτό, μαγικά σε βοηθά να βρεις το σωστό τρόπο για να καθησυχάσεις το μωρό σου και να επαναφέρεις την ηρεμία και τη γαλήνη σε σένα και σε όλη την οικογένεια.

2. Μετά τον πρώτο χρόνο

Σιγά σιγά ξεκινά η μετάβαση από τη βρεφική ηλικία, όπου κάθε επιθυμία του ήταν και πραγματική ανάγκη, στη νηπιακή ηλικία, όπου το παιδί γίνεται μέλος της ομάδας της οικογένειας, και αργότερα των φίλων. Η καθοδήγησή του παιδιού στοργικά είναι το καλύτερο δώρο που μπορούμε να δώσουμε στο παιδί, για να μπορεί να λειτουργεί μέσα σε κάθε ομάδα. Χρειάζεται την καθοδήγησή μας στο να διακρίνει τις ανάγκες του από τις επιθυμίες του. Χρειάζεται την καθοδήγησή μας για να διακρίνει το ωφέλιμο από το επικίνδυνο και μαθαίνει, διαπαιδαγωγείται, καθώς μιμείται τη δική μας στάση, τη **στάση σεβασμού του άλλου, αλλά και σεβασμού του εαυτού**. Είμαστε εκεί, με σεβασμό στα συναισθήματά του και στις ανάγκες του και με εμπιστοσύνη στις δικές του δυνάμεις, καλλιεργώντας την αυτοπεποίθηση του και **ενθαρρύνοντας την αυτενέργεια, να αναλαμβάνει δράση, να ενδιαφέρεται**.

Το παιδί, στο οποίο, κατά τη νηπιακή ηλικία, αναγνωρίζεται η ανάγκη του να ενεργεί με τον δικό του τρόπο και τον δικό του ρυθμό **αναπτύσσει αυτονομία**, ενώ από την άλλη όταν οι γονείς δείχνουν υπερπροστατευτική διάθεση και δεν αφήνουν το παιδί να αυτενεργεί, αναπτύσσεται μέσα του η αμφιβολία, η ντροπή και η ανασφάλεια.

Είμαστε εκεί, διαρκώς, υπενθυμίζοντας τα όρια που περιφρουρούν την ασφάλειά του και αλλά και τους κανόνες, τις συμφωνίες με τους άλλους για μια αρμονική συνύπαρξη. Ξεκάθαρα ορίζουμε τη «θετική» στάση απέναντι στους άλλους (επιβραβεύουμε περιφραστικά την «επιθυμητή» συμπεριφορά) και παρεμβαίνουμε διορθωτικά στην «παραβατική» συμπεριφορά. **Καλώς ήρθατε στη χώρα του Ναι, του Οχι του Ποτέ και στις περιπέτειες του μικρού εξερευνητή!**

Το αλφαβητάρι της στοργικής καθοδήγησης Η στοργική καθοδήγηση σε κάθε βήμα

Αμεσότητα-Συνέπεια

Είναι σημαντικό η ενθάρρυνση ή η αποτροπή να γίνεται άμεσα και με σαφήνεια, για να δημιουργούνται οι συνάψεις. Μια μη αποδεκτή συμπεριφορά δεν αλλάζει σε αποδεκτή. Επιμένουμε με υπομονή και συνέπεια.

Ένα νήπιο ανακαλύπτει τον κόσμο γύρω του, θέλει να πιάσει, να αισθανθεί και να συμμετέχει σε ο,τιδήποτε βλέπει γύρω του. **Είναι ένας μικρός εξερευνητής, γεμάτος περιέργεια, που εξετάζει τα πάντα**.

Το σπίτι δεν μπορεί πια να είναι τακτοποιημένο. Κινητοποιούμε τη φαντασία μας, για να το κάνουμε όσο το δυνατό πιο ασφαλές αλλά και ενδιαφέρον με ερεθίσματα και γωνιές εξερεύνησης.

Αν ο «εξερευνητής» σας ανακαλύψει ένα απαγορευμένο αντικείμενο, **καθίστε μαζί του και περιεργαστείτε το παρέα. Δώστε το να το κρατήσει και στα χέρια του για λίγο**. Έπειτα εξηγήστε του με απλά λόγια και παραστατικά ότι είναι επικίνδυνο και πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όταν το έχουμε στα χέρια μας. Μετά αποσπάστε την προσοχή του (**αντιπερισπασμός**) φέρνοντας στο οπτικό του πεδίο ένα αγαπημένο ή απλά εν-

διαφέρον παιχνίδι και απομακρύνεται (**απομάκρυνση από το επίμαχο μέρος**) το επικίνδυνο αντικείμενο σε μέρος απρόσιτο (**ασφάλεια**).

Αυτενέργεια- Ανακάλυψη

Το νήπιό μας ήδη έχει ξεκινήσει τις πρώτες στερεές τροφές. Είμαστε δίπλα του για να ανακαλύψει μόνο του τον κόσμο των γεύσεων. Του προσφέρουμε το φαγητό σε μικροσκοπικά κομματάκια, όχι πολτοποιημένο. Το αφήνουμε να πιάσει την τροφή. Δίνουμε το κουταλάκι να δοκιμάσει μόνο του με υπομονή και τη σφουγγαρίστρα σε ετοιμότητα.

Όρια

Συζητάμε οι δυο γονείς κι έπειτα και με το παιδί και συμφωνούμε για τα όρια που θέτουμε. Είναι ένα είδος «συμβολαίου», ένας κώδικας επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια. Πρώτο μέλημά μας είναι να διαχωρίσουμε τις προσδοκίες, τις δικές μας απαιτήσεις μας από αυτό που μπορεί να εφικτό, αυτό που μπορεί να καταφέρει το μωρό, ανάλογα με την ηλικία και την ιδιοσυγκρασία του.

Βάζω όρια με σεβασμό στις δυνατότητες του (δε ζητάω κάτι που δεν μπορεί να κάνει). Βάζω όρια σύμφωνα με τις ανάγκες του μωρού μου.

Είμαι κοντά, παρατηρώ, δίνω χρόνο, **δείχνω εμπιστοσύνη, υπενθυμίζω, επαναλαμβάνω**.

Μιλώ ήρεμα με τόνο αποφασιστικό.

Δίνω χρόνο, υπομονή και επιμονή.

Επιμένω στη **θετική ενίσχυση** και όχι στην τιμωρία. **Απενοχοποιώ το λάθος**, χαμογελώ με χιούμορ και θετικότητα.

Χρησιμοποιώ τη φαντασία και τη δημιουργική σκέψη για να κατευθύνω το ενδιαφέρον του παιδιού σε κάτι άλλο.



Ξεχνάω το «time out» ή την «πολυθρόνα της σκέψης» και τα εφαρμόζω για τον εαυτό μου. Αυτά είναι εποικοδομητικά για τον ενήλικα και όχι για το παιδί. Το νήπιο χρειάζεται τη **συζήτηση και την ενσυναίσθηση**.

Χτίζω γέφυρες. Ακούω προσεκτικά και με ενδιαφέρον. «Χαμηλώνω» και ακούω και μιλώ ισότιμα έχοντας οπτική επαφή, μιλώντας αργά με απλά λόγια και με παύσεις. Χρησιμοποιώ τεχνικές της **ενεργητικής ακρόασης**.

Ξυπνώ τα **εσωτερικά του κίνητρα**.

Δοκιμάζοντας τα όριά μας

Τα παιδιά δοκιμάζουν τα όριά μας. Προσπαθούν να μας χειριστούν εκλιπαρώντας από μέσα τους να τους θέτουμε τα όρια. Είναι άδικο για το παιδί να παρασυρόμαστε από το παιχνίδι «ποιος είναι το αφεντικό;». Κανείς δεν είναι το αφεντικό. Εμείς, όμως, είμαστε οι ενήλικες. Εμείς βάζουμε τα όρια, που τα παιδιά χρειάζονται για να νιώθουν ασφαλή και να εξελίσσονται μέσα

σε αυτά. Η προσπάθεια του χειρισμού δε γίνεται λόγω υπερβολικής αυτοπεποίθησης του παιδιού. Το παιδί αντλεί την ενθάρρυνση και την αυτοπεποίθηση, τη σιγουριά, τη διάθεση για προσπάθεια βελτίωσης μέσα από τα μάτια μας. Θα γίνει συνεργάσιμος, αν φωτίζουμε αυτά που κάνει σωστά, το επιβραβεύουμε με περιγραφικό τρόπο και του εκφράζουμε την αγάπη μας, την εκτίμηση, **την αποδοχή**.

Τιμωρία ή συνέπεια;

Οι κανόνες, τα όρια περιφρουρούν τις αρχές και βοηθούν το παιδί να καταλάβει τη σημασία να πειθαρχούμε σε αυτές. Η συζήτηση με σεβασμό, (όσο κι αν ακούγεται παράξενο αυτό, ισχύει και για ένα παιδί που δεν μιλά ακόμα) η συνέπεια και η σταθερότητα βοηθούν, όταν ξεχνάει ή δοκιμάζει τις αντιδράσεις μας στην «παραβατική» συμπεριφορά. Καταλαβαίνει πολύ καλά τις etiketes και τους χαρακτηρισμούς. Σαν σφουγγάρι ρουφά τις υποτιμητικές φράσεις και αργότερα τις αναπαράγει στους άλλους ή ενδύεται τον ρόλο του «δύσκολου» παιδιού. Ακούει ακόμα και όταν μιλάμε σε κάποιον άλλον ή στο τηλέφωνο κριτικάροντας το. Η επίκριση και η λεκτική βία «τραυματίζουν» ένα παιδί.

Του μιλάμε και δεν μας ακούει. Επιμένει, γκρινιάζει, πεισμώνει. Τραβά τα παιχνίδια των άλλων παιδιών, επιτίθεται κ.α Δεν θέλουμε ούτε μια στιγμή **να χαρακτηριστεί από μια κακή συμπεριφορά του**. Η πράξη είναι άσχημη όχι το παιδί κακό και το ότι δεν θέλω να μου παίρνει τα γυαλιά μου δεν σημαίνει ότι δεν τον αγαπάω. Είμαι εδώ για να τον παρηγορήσω και να το συζητήσουμε. Αυτός είναι ο ρόλος μου.

Η Nancy Samalin εξηγεί: «Τα παιδιά παίρνουν το κριτικάρισμα των γονιών τους πολύ προσωπικά. Αισθάνονται ότι κατακρίνονται από κάποιον

από τον οποίον λαχταρούν το θαυμασμό του... **Τα παιδιά χρειάζονται εκτίμηση και επιβράβευση**, όχι αδιαφορία και κριτικάρισμα.»

Η τιμωρία ενός μικρού παιδιού με το ξύλο ή φωνές είναι ένα ξέσπασμα θυμού από την πλευρά του ενήλικα. Δεν είναι το είδος της συμπεριφοράς που θα θέλαμε να μιμηθούν τα παιδιά μας. Το ξύλο δεν βοηθάει ένα παιδί να μάθει αυτοπειθαρχία αλλά ούτε και να πειθαρχεί. Η **Eda Leshan**, ψυχολόγος και δημοφιλής αρθρογράφος, γράφει τα εξής: «Είναι το ξύλο μια χρήσιμη και εποικοδομητική μορφή πειθαρχίας; Όχι, δεν είναι. Αναμφισβήτητο όχι! Μπορεί να προσφέρει αδιέξοδο στο θυμό μας και να «καθαρίζει» την ατμόσφαιρα όταν αυτή είναι βαριά και τεταμένη, **αλλά δεν δίνει κανένα εποικοδομητικό μάθημα πάνω στις ανθρώπινες σχέσεις**, κάτι που στο κάτω-κάτω είναι και το νόημα της πειθαρχίας: ο τρόπος δηλαδή με τον οποίον προσπαθούμε να διδάξουμε τα παιδιά μας να ζουν με πολιτισμένο τρόπο με τον εαυτό τους και με τους συνανθρώπους τους». Είναι η διαιώνιση της ανικανότητας αποτελεσματικού χειρισμού μια κατάστασης συναισθηματικής φόρτισης και είναι κάτι που σύντομα φαίνεται γελοίο και ποταπό. Αυτός που χτυπά έχει ζωγραφισμένο τον φόβο και την αδυναμία στο πρόσωπό του και αυτό το παιδί το αντιλαμβάνεται. Σε τέτοιες δύσκολες στιγμές ο ενήλικας, που έχει τη δυνατότητα να χειριστεί σωστά καταστάσεις αποσύρεται σε time out και βρίσκει τρόπους να αποφορτίζεται, έτσι ώστε να μην φτάνει σε ακραίες συμπεριφορές.

Μεγαλώνοντας παιδιά με ενουαίσθηση

Όπως, πολύ εύστοχα, παρατηρεί η Norma Jane Bumgarner «**η αποστολή μας σαν γονείς δεν είναι απλά να φροντίζουμε τα παιδιά μας, αλλά**

να τα εκπαιδεύσουμε πως να φροντίζουν αυτά τον εαυτό τους».

Πολύ πιο πριν η F. Dolto επισημαίνει: «Αν υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά είναι να τα βοηθήσουμε να αναπτυχθούν μόνα τους, να αποκτήσουν **«μητρική»** στάση απέναντι στον εαυτό τους, να γνωρίσουν το σώμα τους και να μάθουν να το φροντίζουν για να αισθάνονται ασφάλεια. Από την άλλη να έχουν **«πατρική»** στάση απέναντι στον εαυτό τους, όταν είναι με άλλους, δίκως να γίνονται υποτελείς κανενός. Επίσης, με λόγια και παράδειγμα να μάθουν να δείχνουν ανεκτικότητα στις πρωτοτυπίες των άλλων και να θεωρούν ισότιμους τους τρόπους δημιουργίας που δε μοιάζουν με τους δικούς τους, να μάθουν να ενδιαφέρονται και να αισθάνονται χρήσιμοι για τους άλλους.»

Η σχέση μας με το παιδί μας είναι ένας μακρύς δρόμος. Είναι ένας δρόμος αυτογνωσίας και οι δύο πλευρές ανακαλύπτουν κομμάτια του εαυτού τους και εξελίσσονται. Θα έρθουν στιγμές που θα αισθανθούμε αναστάτωση, κούραση, απροθυμία στο να είμαστε εκεί νηφάλιοι, ψύχραιμοι, δοτικοί... Είναι μια βαθιά αλήθεια, το ότι οπωσδήποτε σε αυτήν τη σχέση θα κάνω λάθη (τα λάθη πάντα μας βοηθούν στην εξέλιξη). Ας σεβαστούμε τα όριά μας και ας διεκδικήσουμε την αυτοεκτίμησή μας για την αξία που υπάρχει μέσα μας. Αυτοεκτίμηση σημαίνει να νιώθει κανείς ικανός να αντιμετωπίσει τη ζωή και να αισθάνεται ότι είναι άξιος να ευτυχίσει. Το παιδί παρατηρεί και αφουγκράζεται. Μαθαίνει ότι **αυτή η αποδοχή για αυτό που είμαστε σημαίνει αγάπη, προϋποθέτει την αγάπη προς τον εαυτό μας, και η αγάπη αντανακλάται.**

Με τη στοργική γεμάτη κατανόηση καθοδήγησή μας, το παιδί θα γίνει σιγά-σιγά ανεξάρτητο και πάντα θα έχει στην καρδιά του την αγάπη, που

εμείς γενναιόδωρα του προσφέραμε, από την πρώτη στιγμή που γεννήθηκε.

Μια αγάπη που τόσο πολύ χρειάζεται ο κόσμος μας!

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος, Μητρικός Θηλασμός, 2016 (Πειθαρχία σημαίνει στοργική καθοδήγηση)

I.Filliozat, Στην καρδιά των συναισθημάτων του παιδιού

Φανή Αθανασιάδου, Παιδική Συλλογή

Maria Montessori, Ο δεκτικός νους

I. Πυργιωτάκης, *Εισαγωγή στην Παιδαγωγική Επιστήμη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Φ. Ντολτό, Το παιδί και η γιορτή

The womanly art of breastfeeding, 2010 La Leche League International

William Sears, MD "Becoming a father"

John Bowlby, A secure base

Rene Spitz, Attachment Theory

W. Sears, The discipline book

Eda LeShan, When Your Child Drives You Crazy

Nancy Samalin, Loving Your Child Is Not Enough

N.Mohrbacher, Discipline is loving guidance

The breastfeeding answer book, 3rd revise USA 2013

A.Faber, E. Mazlish, How to talk so kids will listen.

<http://www.lalecheleague.org/nb/nbdiscipline.html>

**Η Νατάσσα Καψάλη είναι μαμά που γαλουχήθηκε με τη φιλοσοφία της στοργικής καθοδήγησης από τη δική της μητέρα και εμπιστεύτηκε αυτόν τον δρόμο στη διαπαιδαγώγηση των δυο παιδιών της. Οι παιδαγωγικές σπουδές της έδωσαν την επιστημονική τεκμηρίωση και η εκπαίδευσή της από τη La Leche League International σε θέματα δεξιοτήτων επικοινωνίας της έδειξαν το μονοπάτι της ενεργητικής ακρόασης. Υποστηρίζει μαμάδες και Συμβούλους ως Σύμβουλος και Συντονίστρια του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος από το 2003 και παράλληλα «εκπαιδεύεται» από τους μικρούς μαθητές της εδώ και 16 χρόνια στην τέχνη της ενσυναίσθησης και την κινητήρια δύναμη των σχέσεων και της αρμονικής αλληλεπίδρασης*