ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος 11

Εισαγωγή: Μεγαλώνοντας ψυχικά ανθεκτικά παιδιά 13

Αυτογνωσία 29

Ευγνωμοσύνη 33

Διαχειρίζομαι τις δυσκολίες 38

Το σεντούκι του θησαυρού 43

Κάνε ένα διάλειμμα 48

Η διαφορετικότητα είναι ομορφιά! 55

Η ομπρέλα μου 61

Η σούπερ δύναμή σου! 67

Μια επιτυχημένη συνταγή 73

Δεν αφήνω τον φόβο να με νικήσει! 79

Στη ζωή χορεύουμε μαζί 85

Μα τι είναι τελικά η τέχνη; 92

Συμβουλές από την Αφροδίτη για σένα! 97

Για τους γονείς: Η χρήση της τέχνης για τη συναισθηματική καλλιέργεια και την προαγωγή της ψυχικής υγείας για εμάς και τα παιδιά μας 103

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι καιροί είναι απαιτητικοί τόσο για τους μεγάλους όσο και για τους μικρούς. Ποτέ πριν στο παρελθόν δεν είχε προκύψει τόσο έντονα η ανάγκη για καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά. Τα παιδιά πρέπει να είναι ψυχικά ανθεκτικά, να διαθέτουν δηλαδή τις δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Πώς σχετίζεται η ψυχική ενδυνάμωση των παιδιών με την τέχνη; Μέσα από απλές ιστορίες ζωής που ξεδιπλώνονται σταδιακά, γίνεται προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα χρήσιμο και συνάμα ευχάριστο εγχειρίδιο συναισθηματικής καλλιέργειας. Οι ιστορίες της μικρής μας ηρωίδας θα μας επιτρέψουν να γνωρίσουμε κάποια από τα μεγαλύτερα έργα τέχνης στην ιστορία και να πάρουμε πολύτιμα διδάγματα ζωής. Όλοι μας. Μικροί και μεγάλοι! Στο τέλος του βιβλίου οι γονείς θα βρουν χρήσιμες δραστηριότητες για να περάσουν δημιουργικό και εποικοδομητικό χρόνο με το παιδί τους.

Γιατί... «με πινέλο και ψυχή» ζούμε όμορφα και ευτυχισμένα!

Αν είχα το παιδί μου να το μεγαλώσω ξανά από την αρχή...

Θα ζωγράφιζα με τα δάχτυλα περισσότερο,
και θα έδειχνα με το δάχτυλο λιγότερο.
Θα διόρθωνα λιγότερο,
και θα συνδεόμουν περισσότερο.
Θα σταματούσα να έχω τα μάτια στο ρολόι μου,
και θα άρχιζα να βλέπω με τα μάτια μου.
Θα νοιαζόμουν να ξέρω λιγότερα,
και θα ήξερα να νοιάζομαι περισσότερο.
Θα έκανα περισσότερες πεζοπορίες,
και θα πετούσα περισσότερους χαρταετούς.
Θα σταματούσα να το παίζω σοβαρή,
και θα έπαιζα στα σοβαρά.
Θα διέσχιζα τρέχοντας περισσότερα λιβάδια,
και θα κοίταζα περισσότερα αστέρια.
Θα αγκάλιαζα περισσότερο,
και θα τραβολογούσα λιγότερο.
Θα ήμουν λιγότερο συχνά άκαμπτη,
και πολύ περισσότερο υποστηρικτική.
Θα έχτιζα πρώτα την αυτοεκτίμηση,
και αργότερα το σπίτι.
Θα δίδασκα λιγότερο για την αγάπη της δύναμης,
και περισσότερο για τη δύναμη της αγάπης.
Δεν έχει σημασία αν το παιδί μου είναι μεγάλο ή μικρό,
από σήμερα και στο εξής θα τα εκτιμώ όλα περισσότερο.

Diana Loomans (2004)











Αυτογνωσία

Οι μαμάδες δεν είναι ποτέ ΜΟΝΟ μαμάδες! Είναι και πολλά άλλα πράγματα. Και πολλά επαγγέλματα μαζί! Μας μαθαίνουν τόσα, άρα είναι δασκάλες. Μας θεραπεύουν με θαυματουργά φιλάκια, άρα είναι και γιατροί (μπορεί και λίγο μαγισσούλες τώρα που το σκέφτομαι). Μας φτιάχνουν τις πιο νόστιμες και υγιεινές λιχουδιές, οπότε είναι και σεφ! Όταν μαλώνω με τον μικρό μου αδερφό, η μαμά πάντα μας βοηθάει να συμφιλιωθούμε, άρα είναι και δικηγόρος! Για να μην πω... δικαστής! Μας πηγαίνει με ασφάλεια στο σχολείο, εμένα το απόγευμα στα αγγλικά, στο μπαλέτο, στο κολυμβητήριο, τον Μιχαλάκη στο ποδόσφαιρο, όλα τα προλαβαίνει! Επομένως, είναι και λίγο... οδηγός ταξί!

Είμαι σίγουρη πως και η δική σας μαμά τα κάνει όλα αυτά. Κάποιες φορές με χαμόγελο, άλλες με αγωνία, άλλοτε πάλι με κούραση στο βλέμμα. Κάτω απ' όλα αυτά όμως, βλέπω πάντα στα μάτια της την αγάπη και την υπερηφάνεια για μας, τα παιδιά της! «Η Αφροδίτη μου και ο Μιχαλάκης μου», λέει και η καρδιά της ξεχειλίζει από στοργή!

Ξέρετε ποιο είναι το πραγματικό επάγγελμα της μαμάς μου; Μηχανικός σε διαστημόπλοια; Όχι! Φαροφύλακας σε τροπικό νησί; Όχι! Μήπως εκτροφέας σπάνιων πεταλούδων; Ούτε!

Να το πάρει το ποτάμι;

Η μαμά μου είναι ζωγράφος!

Ναι, καλά ακούσατε! Αληθινή ζωγράφος, με τα πολύχρωμα μολύβια της, τις ζωηρές της τέμπερες, το παλιό ξύλινο καβαλέτο της και την πάντα ξέχειλη από χρώματα παλέτα της. Ονειρεύεται όμορφους τόπους και τους ζωγραφίζει στον πελώριο καμβά της. «Εσύ έχεις τα πινέλα

και τα χρώματα. Ζωγράφισε τον παράδεισό σου και μπες μέσα»*, μου λέει συχνά. Κι εγώ παίρνω το πινέλο και τις μπογιές μου και ζωγραφίζω ονειρεμένα μέρη, χρυσές αμμουδιές και ανθισμένους κήπους. Και νιώθω πράγματι πως μπαίνω σ' έναν δικό μου κόσμο, στον δικό μου παράδεισο.

Η μαμά με παίρνει συχνά στην αγκαλιά της και μου δείχνει τα αγαπημένα της βιβλία, τα «λευκώματα» όπως τα λέει, που είναι γεμάτα όμορφους πίνακες ζωγραφικής. «Να η Γκερνίκα», μου λέει. «Κοίτα, αυτή είναι η Μόνα Λίζα» και «Δες, οι δεσποινίδες της Αβινιόν».

«Η τέχνη μιμείται τη ζωή», συνηθίζει να μου λέει καθώς παρατηρούμε τις ζωγραφιές και πλάθουμε ιστορίες. Μου επαναλαμβάνει πως η ζωή είναι κι αυτή μια τέχνη και πως η τέχνη έχει τη δική της ζωή... Ουφ! Αυτά δεν μπορώ να τα καταλάβω. Η μαμά μου λέει όμως ότι καθώς μεγαλώνω, θα τα καταλαβαίνω όλο και πιο πολύ. Ότι η τέχνη της ζωής μαθαίνεται με υπομονή, αγάπη και πίστη στον εαυτό μας. Αλλά και με ψυχή και πινέλο!

Τι λέτε, λοιπον, φίλοι μου; Κάνουμε μαζί ένα ταξίδι στην τέχνη; Ή και στη ζωή...

* Απόφθεγμα του σπουδαίου λογοτέχνη Νίκου Καζαντζάκη.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αυτογνωσία

Τι χρώματα έχει η ζωή σου; Ζωγράφισε τον εαυτό σου στον καμβά με τα αγαπημένα σου χρώματα. Βάλε τα χρώματα αυτά στην παλέτα σου.

