

## ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ

### Θέματα Οικογενειακής Ψυχολογίας

#### Εγχειρίδιο για γονείς

Γερασιμούλα (Μίνα) Μπρούμου

Εκδόσεις Bookstars

#### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Λόγια γονιών του χθες, του σήμερα και του αύριο.... :

«Μαμά, ...γίνεται να μην πας σήμερα στη δουλειά; Έξω χιονίζει. Δεν βλέπεις...;  
Μα ..., αν δεν πάω σήμερα στη δουλειά δεν θα έχουμε να φάμε τις επόμενες μέρες.  
Χμμμ ... Νομίζω ότι μπορώ να αντέξω χωρίς φαγητό για μερικές μέρες μαμά ...».

«Μαμά, ... όταν ήμουν μέσα στην κοιλίτσα σου είχα προσευχηθεί στο Θεούλη εσένα να μου φέρει για μαμά. Και σε έφερε....!».

«Μαμά, ...ξέρεις πόσα παιδιά θα κάνω εγώ όταν μεγαλώσω και παντρευτώ;

Πόσα παιδιά θα κάνεις; Για πες μου ...

Θα κάνω 10 παιδιά.!!

Θα κάνεις 10 παιδιά; Πολλά μου φαίνονται. Μα, ... και πως θα τα μεγαλώσεις; Τα παιδιά χρειάζονται πολύ χρόνο, αγάπη, φροντίδα...

Να σου πω τι θα κάνω μαμά... Θα γεννήσω πρώτα το ένα... Θα το μεγαλώσω λίγο και θα με βοηθήσει να μεγαλώσω το δεύτερο ... μετά θα γεννήσω το δεύτερο ... θα μεγαλώσει λίγο και θα με βοηθήσει να μεγαλώσω το τρίτο... μετά το τρίτο..... το τέταρτο.... Και η γιαγιά είχε πολλά παιδιά και τα μεγάλωσε μια χαρά, μαμά... !!!».

Ελπίζω το βιβλίο αυτό να αποτελέσει τόσο για τους γονείς (τους μελλοντικούς ή εν ενεργεία γονείς ή τους «γονείς του κόσμου» που δεν έχουν αποκτήσει δικά τους βιολογικά παιδιά) όσο και για τα παιδιά τους «μια ζεστή αγκαλιά» και να μεταδώσει την αγάπη μου για τους γονείς, βοηθώντας τους να αποδεχτούν κι εκείνοι την «ανθρώπινη» διάσταση των γονέων ως ανθρώπων με ανθρώπινες αδυναμίες, προσωπικούς περιορισμούς, προτερήματα και ελαττώματα. Μία αγάπη για το γονιό χωρίς όρους, όπως χρειάζεται να είναι η αγάπη του γονιού για το παιδί/ τα παιδιά του. Κι η αγάπη αυτή να αγγίζει κάθε Άνθρωπο, είτε είναι γονιός, είτε όχι, καθώς η αποδοχή της ατέλειάς μας συσχετίζεται αναμφίβολα με τη βαθιά Ανθρώπινη μας υπόσταση.

#### Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Γερασιμούλα (Μίνα) Μπρούμου είναι **συμβουλευτική ψυχολόγος**, Συντονίστρια-Εκπαιδευτρια **Ομάδων Σχολών Γονέων** στα **Ιωάννινα**, Επιστημονική συνεργάτης του Πανελληνίου Συνδέσμου Σχολών Γονέων. Έχει διδάξει Συμβουλευτική Ψυχολογία» στο τμήμα Βρεφονηπιοκομίας του ΤΕΙ Ηπείρου, έχει εργαστεί ως Σύμβουλος Σταδιοδρομίας στα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας του Νομού **Ιωαννίνων** και συμμετείχε στο Πρόγραμμα Συμβουλευτικής Γονέων του Ινστιτούτου Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (ΙΔΕΚΕ) του Υπουργείου Παιδείας. Επίσης, είναι Μέλος της Εταιρείας Προστασίας Ανηλίκων Ιωαννίνων [Ε.Π.Α.Ι.] και υπήρξε Εξωτερικός συνεργάτης του Κέντρου Προστασίας του Παιδιού Ιωαννίνων. Σπούδασε Ψυχολογία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Επίσης, είναι πτυχιούχος του τμήματος Φ.Π.Ψ. του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έκανε τη μεταπτυχιακή της ειδίκευση στην **Ψυχολογία και Συμβουλευτική** και συνέχισε με την εκπόνηση μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας με θέμα: «Προβλήματα Συμπεριφοράς Παιδιών Σχολικής και Εφηβικής Ηλικίας: Εκτίμηση, Καταγραφή». Εκπαιδεύτηκε στη Συμβουλευτική Γονέων από τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων και συντονίζει Ομάδες Σχολών Γονέων στα **Ιωάννινα**, ενώ εργάζεται και ιδιωτικά, διατηρώντας γραφείο ψυχολόγου στην πόλη των **Ιωαννίνων**, ως **συμβουλευτική ψυχολόγος**. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται σε θέματα **Συμβουλευτικής και Οικογενειακής Ψυχολογίας** όπως είναι η συμβουλευτική εγκύων, η συμβουλευτική γονέων και μελλοντικών γονέων, οι οικογενειακές σχέσεις, η συμπεριφορά παιδιών και εφήβων, οι πρακτικές ανατροφής και διαπαιδαγώγησης των γονέων. Άρθρα και μελέτες της έχουν δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά, ενώ έχει συμμετάσχει με ανακοινώσεις της σε πολλά ελληνικά και διεθνή επιστημονικά συνέδρια. Είναι μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (ΣΕΨ) και διαθέτει Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος Ψυχολόγου. Από τις εκδόσεις Bookstars κυκλοφορούν επίσης: **Αλλαγές στη Μορφή της Οικογένειας και Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων: Η Συμβολή της Συμβουλευτικής Γονέων** και **Η Ψυχολογία της Γονεϊκότητας**.



ISBN: 978-960-571-142-9

Αριθμός σελίδων: 336

Τιμή: 19,00

Σχήμα: 17X25

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

#### Περιεχόμενα

#### ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....13

#### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

#### Θέματα γονεϊκότητας.....17

#### Πρόληψη ..... 19

- Η πρόληψη ψυχικής υγείας ξεκινά πρώτα από τους γονείς ..... 19
- Αρχές που δείχνουν καλή ψυχική υγεία του παιδιού ..... 21
- Ορόσημα κατά την ανάπτυξη ..... 23
- Οι διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια ..... 26
- Προτάσεις για την καλλιέργεια της ψυχικής υγείας του παιδιού ..... 28
- Ο Δεκάλογος της Μαρίας Χουρδάκη για τα ναρκωτικά και πώς να  
μεγαλώσουμε ισορροπημένα παιδιά..... 30
- Πώς να μιλήσετε σ' ένα παιδί για το ρόλο του ειδικού ψυχικής υγείας  
(του ψυχολόγου, του παιδοψυχιάτρου)..... 33
- Εκπαίδευση και συμβουλευτική γονέων: Θεσμός πρόληψης της ψυ-  
χικής υγείας των παιδιών..... 36
- Γονεϊκότητα και στρες ..... 40
- Αγαπήστε τον εαυτό σας... για να σας αγαπήσει κι εκείνος ..... 41
- Αυτό-ενθάρρυνση και εμπιστοσύνη στον εαυτό μας ..... 42
- Το θάρρος να μην είμαστε τέλειοι ..... 44
- Η σημασία του να μιλάτε στον εαυτό σας (οι γονείς)..... 46

#### Η γονική ιδιότητα.....47

#### Η αναγκαιότητα συμβουλευτικής κατά την εγκυμοσύνη.....47

- Συμβουλευτική εγκύων ..... 53
- Ψυχολογική υποστήριξη εγκύων, επιτόκων, νέων μητέρων ..... 74

#### Δεξιότητες επικοινωνίας για γονείς.....84

#### Αυτοεκτίμηση .....93

- Καλλιέργεια και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών ..... 93
- Αυτοεκτίμηση: Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά  
(α' μέρος)..... 95
- Αυτοεκτίμηση: Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά  
(β' μέρος)..... 98
- Η διάλεκτος της ενθάρρυνσης..... 102

#### Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση ..... 104

- Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση παιδιών (α' μέρος) ..... 104
- Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση παιδιών (β' μέρος) ..... 108

#### Παρέμβαση στην κρίση - Απώλεια - Διαζύγιο..... 114

- Παρέμβαση σε καταστάσεις κρίσεων ..... 114
- Συμβουλευτική διαχείρισης κρίσεων..... 122
- Απώλεια σχέσεων ..... 127
- Συμβουλευτική διαζυγίου..... 138

Διαζύγιο και παιδί.....	148
<b>Παρέμβαση στην κρίση - Απώλεια - πένθος στην οικογένεια ....</b>	<b>158</b>
Ψυχολογία θανάτου (α' μέρος): Η αντιμετώπιση του θνήσκειν .....	158
Ψυχολογία θανάτου (β' μέρος): Η αντίληψη του θανάτου σε παιδιά με καταληκτικές ασθένειες.....	166
Ψυχολογία θανάτου: Ηθικά ζητήματα και θάνατος .....	173
Ψυχολογία του πένθους (α' μέρος): Ενήλικες.....	176
Ψυχολογία του πένθους (β' μέρος): Παιδιά .....	182
<b>Χρόνια ασθένεια στην οικογένεια .....</b>	<b>189</b>
Ψυχολογική υποστήριξη παιδιού/οικογένειας με χρόνια ασθένεια	189
Μιλώντας με ένα παιδί για τη χρόνια νόσο του αδελφού του.....	196
Μιλώντας με ένα παιδί για τη χρόνια νόσο του γονιού του .....	199
<b>Άγχος στο πλαίσιο του σχολείου .....</b>	<b>202</b>
Αναγκαιότητα συμβουλευτικής υποστήριξης παιδιών και εφήβων στο χώρο του σχολείου .....	202
Το άγχος των εξετάσεων (α' μέρος): Τι είναι; Που οφείλεται;.....	205
Το άγχος των εξετάσεων (β' μέρος): Τεχνικές καταπολέμησης άγχους .....	208
Το άγχος των εξετάσεων (γ' μέρος): Αλλαγή τρόπου αντιμετώπισης των εξετάσεων.....	212
Το άγχος των εξετάσεων (δ' μέρος): Πως μπορούν οι γονείς να βοηθή- σουν τα παιδιά.....	216
<b>Γονείς, παιδιά και διαδίκτυο .....</b>	<b>220</b>
<b>Πρόληψη στη χρήση ουσιών .....</b>	<b>228</b>
<b>Γιαγιάδες και παππούδες .....</b>	<b>236</b>
Η σχέση των εγγονιών με τους παππούδες.....	236
Η φύλαξη των εγγονιών και οι παππούδες .....	239
<b>Η έννοια της «άνευ όρων αγάπης» στη συμβουλευτική γονέων....</b>	<b>242</b>
Διαχείριση θυμού για τους γονείς.....	244
Η θεραπευτική δύναμη της στοργής και των «χαδιών»: .....	252
Η παιδική κακοποίηση και η βλάβη στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.....	255
Συναισθηματική και ψυχολογική κακοποίηση παιδιού (α' μέρος).....	257
Συναισθηματική και ψυχολογική κακοποίηση παιδιού (β' μέρος) ..	261
Σχολικός εκφοβισμός (bullying) .....	263
Πειθαρχία ή τιμωρία; .....	269

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

<b>Θέματα παιδικής ηλικίας .....</b>	<b>271</b>
<b>Βλέποντας το σύμπτωμα του παιδιού με άλλα μάτια.....</b>	<b>273</b>
<b>Υπάρχουν, άραγε, προβληματικά παιδιά; .....</b>	<b>275</b>
<b>Το παιδί και η τροφή .....</b>	<b>277</b>
<b>Το παιδί και ο ύπνος.....</b>	<b>283</b>
<b>Νέο μωρό στην οικογένεια .....</b>	<b>290</b>
<b>Οικογενειακός αστερισμός:</b>	

<b>Σειρά γέννησης στην οικογένεια .....</b>	<b>293</b>
<b>Η ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια .....</b>	<b>296</b>
<b>Διαχείριση θυμού στα παιδιά: Οι εκρήξεις θυμού .....</b>	<b>299</b>
<b>Τα όρια στη ζωή του παιδιού .....</b>	<b>305</b>
<b>Προσχολική αγωγή:</b>	
<b>Κριτήρια ποιότητας του παιδικού σταθμού .....</b>	<b>308</b>
<b>Η μελέτη του παιδιού στο σπίτι .....</b>	<b>310</b>
<b>Η αφήγηση παραμυθιού και η σημασία της φωνής της μαμάς .....</b>	<b>312</b>
<b>Μια φορά κι έναν καιρό ήταν .....</b>	<b>312</b>
<b>Μπορούν οι γονείς να είναι φίλοι των παιδιών; .....</b>	<b>314</b>
<b>Τα πολυτιμότερα δώρα που μπορούμε να δώσουμε στο παιδί μας είναι .....</b>	<b>315</b>
<b>Καλό είναι να αναρωτιέμαι συχνά .....</b>	<b>316</b>
<b>Τα παιδιά μαθαίνουν αυτό που ζουν .....</b>	<b>317</b>
<b>ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ .....</b>	<b>318</b>
<b>Βιβλιογραφικές αναφορές .....</b>	<b>320</b>
<b>Παράρτημα .....</b>	<b>327</b>