

\* Τερέζα Μπάουμ

Εκπαιδευτικός  
Διευθύντρια (Neue Schule Athen)

ΕΙΝΑΙ  
ΔΥΣΚΟΛΟ  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
ΓΝΙΝΙΟΣ;



Πρακτικές συμβουλές + απαντήσεις  
σε καθημερινές απορίες και ανησυχίες

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Πρώτη έκδοση Οκτώβριος 2025

Επιμέλεια Μαρία Γονιδάκη  
Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμίων Μαρία Παναγοπούλου  
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση Ουρανία Λυμπεροπούλου  
Σχεδιασμός εξωφύλλου Γιώτα Αλεξάνδρου

© 2025, Εκδόσεις **METAIXMIO**  
και Τερέζα Μπάουμ

ISBN 978-618-03-4594-0

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84594

Κ.Ε.Π. 6450, κ.π. 22275

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

### **Εκδόσεις METAIXMIO**

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

### **Βιβλιοπωλεία METAIXMIO**

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

ΤΕΡΕΖΑ ΜΠΑΟΥΜ

# ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΓΟΝΙΟΣ;

Πρακτικές συμβουλές  
και απαντήσεις  
σε καθημερινές απορίες  
και ανησυχίες

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Στη Φανή

# Περιεχόμενα

Για σένα .....7

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Η καθημερινότητα με το παιδί

Αγαπημένη μου ρουτίνα! ..... 13

Ξύπνα, παιδάκι μου! ..... 15

Πρωινό; Μάλλον

δεν θα προλάβουμε! ..... 17

Η πρωινή προετοιμασία για  
το σχολείο είναι δύσκολη! ..... 19

Ντύσου, παιδί μου, βιαζόμαστε! ..... 21

Αχ, αυτή η γκρίνια του! ..... 23

Ας φάμε όλοι μαζί! ..... 25

Κλείσε τον υπολογιστή επιτέλους! ..... 27

Θα το σπάσω το ρημάδι το κινητό! ..... 29

Συμμάζεψε επιτέλους το δωμάτιό σου! .. 31

Ώρα για ύπνο! ..... 33

Θα καθίσεις σε μια μεριά; ..... 35

Βλέποντας όλοι μαζί μια ταινία! ..... 37

Χρειάζεται συνεχώς βόλτες;..... 39

Ταβέρνα με το παιδί; Μαρτύριο! ..... 41

Θέλει σκυλάκι. Να του πάρουμε;..... 43

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Το παιδί μου στο σχολείο

Ποιος φτιάχνει την τσάντα του; ..... 47

Γιατί χάνει συνεχώς τα μολύβια του;... 49

Κασετίνα, αγάπη μου! ..... 51

Γιατί δεν διαβάζει με κέφι; ..... 53

Να το βοηθάω στα μαθήματά του;..... 55

Μέχρι ποια ώρα να διαβάζει; ..... 57

Κουράστηκα να το κυνηγάω

για να διαβάσει! ..... 59

Τα πήγαμε θαυμάσια

στους βαθμούς! ..... 61

Το παιδί μου αξίζει καλύτερους

βαθμούς! ..... 63

Δεν με πειράζει που τα πήγε χάλια  
στο διαγώνισμα. Αλήθεια; ..... 65

Δεν θέλει να πάει σχολείο ..... 67

Γιατί αρρωσταίνει συνήθως

τη Δευτέρα; ..... 69

Γιατί βαριέται στο σχολείο; ..... 71

Πόσες απογευματινές δραστηριότητες

να κάνει το παιδί; ..... 73

Να σταματήσει την απογευματινή του  
δραστηριότητα;..... 75

Πόσο ελεύτερο χρόνο πρέπει

να έχει το παιδί; Εμείς έχουμε; ..... 77

Δεν διαβάζει εξωσχολικά βιβλία ..... 79

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Το παιδί μου κι εγώ

Το παιδί μου είναι δύσκολο..... 83

Το παιδί μου δεν με ακούει..... 85

Μου 'ρχεται να του δώσω

μια σφαλιάρα..... 87

Και εγώ τις «έτρωγα» και δεν έπαθα

τίποτα ..... 89

Ας τσακωθούμε... αλλά με σεβασμό

και αγάπη! ..... 91

Φράσεις που δεν λέμε ποτέ! ..... 93

Το πείσμα του με εκνευρίζει ..... 95

Μεγάλωσε και δεν χρειάζεται

αγκαλιές! ..... 97

Μπράβο! Είσαι καλό παιδί!

Πόσο σε αγαπάω! ..... 99

Μπορεί να γίνει τέλειο;..... 101

Με κάνει ρεζίλι στα πάρτι! ..... 103

Αν δεν θέλει να πει «καλημέρα»,

ας μην την πει! ..... 105

Δεν μπορώ ούτε να αρρωστήσω! ..... 107

Με χτυπάει όταν θυμώνει... ..... 109

Μου μιλάει άσχημα ..... 111

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Του κάνω όλα τα χατίρια για να μη στενοχωριέται (ανάγκες Vs επιθυμίες).....	113
Δεν μπορώ να του πω όχι! .....	115
Θυσιάζομαι για το παιδί μου .....	117
Χάνω την υπομονή μου μαζί του .....	119
Μέχρι πότε μπορώ να κυκλοφορώ γυμνός/-ή μπροστά στο παιδί μου; .....	121
Ποιος τελικά αποφασίζει στο σπίτι; .....	123

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

#### Τα παιδιά μου μαζί δεν κάνουν και χώρια δεν μπορούν!

Τα παιδιά μου συνεχώς τσακώνονται .....	127
Όλο παραπονιέται ότι αγαπάω περισσότερο τον/την αδελφό/-ή του....	129
Ο μικρός ζηλεύει τον μεγάλο (ή και το αντίστροφο!) .....	131
Να προσέχεις πάντα τον/την αδελφό/-ή σου! .....	133
Μου ζητάει αδελφάκι .....	135

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

#### Το παιδί μου και οι φίλοι του

Δεν έχει φίλους.....	139
Είναι θύμα .....	141
Το φοβίζονται τα άλλα παιδιά.....	143
Μου λέει πραγματικά τι γίνεται στο σχολείο; .....	145
Κάνει παρέα με παιδιά που δεν μου αρέσουν.....	147
Τσακώνεται διαρκώς στο σχολείο! ....	149
Χτυπάει τα άλλα παιδιά .....	151

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο

#### Γατί το δικό μου παιδί...

Δεν έχει γνώμη .....	155
Δεν έχει αυτοπεποίθηση .....	157
Δεν διεκδικεί αυτό που θέλει .....	159
Λέει ψέματα.....	161

Το παιδί μου είναι κλέφτης!.....	163
Δεν είναι αυτόνομο.....	165
Τα περιμένει όλα από εμένα!.....	167
Χάνει συχνά την ψυχραιμία του .....	169
Έχει άγχος .....	171
Φοβάται και τη σκιά του .....	173
Δεν παίρνει πρωτοβουλίες και δεν βάζει στόχους.....	175
Όλα τα κάνει αργά! .....	177
Δεν βάζει τα όριά του.....	179
Δεν έχει ενδιαφέροντα .....	181

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

#### Το παιδί μου, εγώ και οι άλλοι

Όλοι μου λένε πώς να μεγαλώσω το παιδί μου .....	185
Μάνα είσαι εσύ; .....	187
Αφήνεις το παιδί σου για να πας βόλτα;.....	189
Η πεθερά μου επεμβαίνει διαρκώς! .....	191
Οι παππούδες και οι γιαγιάδες κακομαθαίνουν το παιδί μου .....	193
Θέλω οι παππούδες να το μεγαλώνουν όπως θέλω εγώ!.....	195
Δεν θέλω να ηγηάινει το παιδί μου στους παππούδες .....	197
Η τέλεια μαμά! .....	199

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

#### Τι τραβάμε κι εμείς οι γονείς!

Μπορώ να γίνω ο τέλειος γονιός;.....	203
Δεν είμαι μόνος γονιός! .....	205
Κουράστηκα! .....	207
Θέλω λίγο χρόνο για μένα!.....	209

Επίλογος.....	211
---------------	-----

Ευχαριστίες .....	215
-------------------	-----

## Για σένα

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για σένα.

Για σένα που νοιάζεσαι να μεγαλώσει όμορφα το παιδί σου.

Για σένα που πιστεύεις πως η ανατροφή του είναι ένα από τα σπουδαιότερα έργα που θα κληθείς να φέρεις εις πέρας στη ζωή σου.

Για σένα που επιθυμείς να το χαρείς, όσο κι αν κουράζει.

Για σένα που σε ενδιαφέρει να του αφήσεις όμορφες αναμνήσεις.

Για σένα που θέλεις να του προσφέρεις όλα όσα θα χρειαστεί για να τα βγάλει πέρα – ακόμα κι όταν μια μέρα δεν θα είσαι δίπλα του.

Για σένα που έχεις την ευθύνη να αποφασίσεις πώς θα το μεγαλώσεις.

Για σένα που μερικές φορές νιώθεις πως δεν ξέρεις τι να κάνεις και φοβάσαι πως δεν είσαι «καλός γονιός».

Για σένα που θέλεις μια μέρα να το δεις να ανοίγει τα φτερά του και να νιώθεις σίγουρος/-η ότι θα τα καταφέρει.

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για σένα.

Γιατί ξέρω ότι στο ταξίδι του μεγαλώματος θα κάνεις λάθη. Λάθη που δεν θέλεις.

Λάθη που κάνεις, γιατί κανένας δεν σου κράτησε το χέρι και δεν σου είπε τι να κάνεις.

Λάθη που κάναμε όλοι.

Είμαστε μαζί σε αυτό. Για να αποφύγουμε ό,τι μπορούμε και να διορθώσουμε όσα ήδη έγιναν.

Αυτό το βιβλίο είναι η δική μου προσπάθεια να σταθώ δίπλα σου.

Για να χαρείς κάθε στιγμή.

Για να νιώσεις πιο δυνατός/-ή, πιο ήρεμος/-η, πιο γονιός.

Μέσα σε αυτές τις σελίδες θα βρεις ιδέες. Δεν θα ταυτιστείς με όλες. Όμως, είναι γνώσεις που έχουν κατασταλάξει μέσα από χρόνια δουλειάς με παιδιά και οικογένειες.

Εσύ θα αποφασίσεις αν –και πώς– θέλεις να τις βάλεις στην καθημερινότητά σου.

Αν ταιριάζουν στον τρόπο που ζεις και στον άνθρωπο που θέλεις να είσαι.

Αλλά ένα πράγμα είναι σίγουρο: Αξίζει να δούμε κάποια πράγματα με άλλη ματιά.

Αν κάτι δεν δουλεύει, ίσως υπάρχει κι άλλος τρόπος.

Το βιβλίο απευθύνεται κυρίως σε γονείς παιδιών από 3 έως 12 ετών.

Γιατί σε αυτές τις ηλικίες σπέρνεις. Και ό,τι σπείρεις... το θερίζεις στην εφηβεία.

Πριν από τα τρία και μετά τα δώδεκα θα χρειαστείς έναν διαφορετικό οδηγό – άλλα στάδια, άλλες ανάγκες.

Δεν χρειάζεται να το διαβάσεις με τη σειρά.

Βρες το θέμα που σε ενδιαφέρει και πήγαινε κατευθείαν εκεί.

Άφησέ το στο κομοδίνο σου. Και όταν περάσεις μια δύσκολη μέρα (θα υπάρξουν πολλές), άνοιξέ το.

Όταν νιώσεις πως δεν ήσουν ο γονιός που θα ήθελες (το μα-στίγιο το κρατάμε πάντα έτοιμο), ξεφύλλισέ το.

Τότε δεσ αν κάτι εδώ μέσα μπορεί να σε βοηθήσει.

Αυτό το βιβλίο δεν έχει θεωρητικά δεδομένα. Δεν είναι επιστημονικό.

Είναι απλό, όσο απλή (και δύσκολη) είναι και η ζωή μας. Αν υπάρχει μόνο κάτι που θέλω να κρατήσεις, είναι αυτό:

Το παιδί σου είναι το ωραιότερο άγαλμα του κόσμου.

Η δική σου δουλειά είναι να το γυαλίζεις με αγάπη και σεβασμό, για να το εκθέσεις μετά από χρόνια στον κόσμο. Αυτό το βιβλίο αποτελεί απλώς το απαλό πανάκι για να το γυαλίσεις.

Απόλαυσέ το. Κράτησε ό,τι σου ταιριάζει.

Και, πάνω απ' όλα, μην ξεχνάς: Είσαι πολύ καλός/-ή. Απλώς θέλεις να γίνεις ο γονιός που του αξίζει!

Με αγάπη,  
Τερέζα



**ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

**1**



**Η καθημερινότητα με το παιδί**



## Αγαπημένη μου ρουτίνα!

Η **ρουτίνα** δεν είναι εχθρός, είναι φίλος (τουλάχιστον για τα παιδιά... και τα σκυλιά). Όσο κι αν εμάς τους ενήλικες μας κουράζει, τα παιδιά τη **λατρεύουν**. Τους προσφέρει ασφάλεια, προβλεψιμότητα και αίσθηση ελέγχου.

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



**Τα παιδιά θέλουν πρόγραμμα, όχι χάος.** Τα παιδιά ηρεμούν όταν ξέρουν τι θα γίνει. Αυτό μειώνει τις αντιδράσεις, τα «όχι» και τα ξεσπάσματα.

**Οι εκπλήξεις... χρειάζονται προετοιμασία.** Ακόμα και αν σχεδιάζουμε μία έκπληξη, χρειάζεται να πούμε ότι «κάτι ωραίο έρχεται», χωρίς να το αποκαλύψουμε. Έτσι, έχουν χρόνο να προετοιμαστούν για την αλλαγή και να την υποδεχτούν με χαρά, όχι πανικό.

**Τα παιδιά με απώλειες ή ανατροπές στη ζωή τους χρειάζονται οπωσδήποτε ρουτίνες.** Αν έχουν βιώσει χωρισμό, μετακόμιση ή πένθος, η καθημερινότητα πρέπει να είναι όσο πιο προβλέψιμη γίνεται. Είναι το δίκτυ ασφαλείας τους.

**Φτιάχνουμε οπτικά βοηθήματα.** Ανάλογα με την ηλικία φτιάχνουμε ημερολόγιο με σχέδια (νήπια), πίνακα με πρόγραμμα (παιδιά Δημοτικού) ή ακόμα και ψηφιακό ημερολόγιο.

**Δίνουμε σημασία στις μικρές, επαναλαμβανόμενες στιγμές.** Μια γλυκιά «καληνύχτα», μια βραδινή αγκαλιά ή το οικογενειακό πρωινό της Κυριακής είναι ρουτίνες που γίνονται **σημαντικές αναμνήσεις**. Είναι η συναισθηματική αποσκευή που θα κουβαλούν όταν μεγαλώσουν.

### ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Η ρουτίνα **δεν είναι στρατιωτική πειθαρχία**. Είναι αναμενόμενη **χαρά και το ασφαλές λιμάνι** του παιδιού μας.

## Ξύπνα, παιδάκι μου!

Το **πρωινό ξύπνημα** αποτελεί ομοιολογουμένως ένα μεγάλο βάσανο! Ιδίως όταν βιαζόμαστε να πάμε στη δουλειά, το παιδί έχει κοιμηθεί αργά και κανένας δεν έχει πιει καφέ (ή γάλα). Όμως, **με λίγο σχεδιασμό**, τα πρωινά μπορούν να αποτελέσουν την όμορφη αρχή της ημέρας μας.

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



Το **καλό πρωινό ξύπνημα ξεκινάει από το προηγούμενο βράδυ** και το να αφήσουμε το παιδί να κοιμηθεί δέκα λεπτά παραπάνω το πρωί **δεν βοηθάει**. Καλύτερα **να κοιμηθεί νωρίτερα** το βράδυ.

**Ξυπνάμε τα παιδιά με τρυφερότητα**. Δίνουμε ένα τέταρτο περιθώριο, καθόμαστε στο κρεβάτι τους και τους λέμε την πρώτη **γλυκιά «καλημέρα»**. Αυτή η πρώτη «καλημέρα» μπορεί να δώσει **τόνο** σε όλη την υπόλοιπη ημέρα.

**Πρωινή ηρεμία > Πρωινή ταχύτητα**. Δεν χρειάζεται να τρέχουμε μέσα στο σπίτι μας. Αν ξεκινήσουμε **δεκαπέντε λεπτά νωρίτερα**, όλοι θα ντυθούν και θα φάνε έγκαιρα, και θα φύγουν πιο ήρεμοι.

**Μπορεί κάποιος άλλος να μας βοηθήσει; Καλοδεχούμενη η βοήθεια**. Δεν είμαστε υπερήρωες. Αν ο σύντροφος, ο παπ-

πούς ή ακόμα και το παιδί μπορούν να κάνουν κάτι μόνοι τους, **τους δίνουμε χώρο**. Το «θέλω να τα κάνω όλα μόνος μου» κουράζει εμάς και όλους τους άλλους.

**Μην ξεχνάμε και τον δικό μας ύπνο.** Ένα τέταρτο παραπάνω στο κρεβάτι δεν θα κάνει διαφορά, αλλά η **πρωινή μας διάθεση** αηλιάζει την καθημερινότητα όλης της οικογένειας.

### ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Τα πρωινά μας δεν είναι αγώνας δρόμου, είναι **ξεκίνημα ημέρας**. Θα μείνουμε ώρες μακριά ο ένας από τον άλλον. Τουλάχιστον να κουβαλάμε μέσα μας τη γλυκιά θύμηση της πρώτης «καλημέρας».

## Πρωινό; Μάλλον δεν θα προλάβουμε!

Όλοι γνωρίζουμε ότι το παιδί πρέπει να φάει πρωινό πριν πάει σχολείο. Αλλά αν αφήσουμε τα γκουρμέ πρωινά για τις Κυριακές και τις διακοπές. Η καθημερινότητα χρειάζεται **ισορροπία, όχι τελειότητα.**

### ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



**Δεν παραλείπουμε για κανέναν λόγο το πρωινό.** Το πρωινό δεν είναι μόνο ενέργεια για το σώμα. Είναι μια **συνήθεια ζωής.** Αν μάθει από παιδί να τρώει το πρωί, δεν θα είναι ο ενήλικας που λειτουργεί με δύο καφέδες.

**Δεν πάμε από το «τίποτα» στην «υπερβολή»· υπάρχει μέση λύση.** Δεν χρειάζεται να ετοιμάζουμε καθημερινά κάτι περίπλοκο. Ένα απλό τοστ, λίγο ψωμί με βούτυρο και μέλι ή δημητριακά με γάλα είναι **αρκετά.** Το ζητούμενο είναι να φάει κάτι, **όχι να εντυπωσιαστεί.**

**Συμφωνούμε τι θα φάει για πρωινό από πριν.** Το Σαββατοκύριακο αποφασίζουμε μαζί με το παιδί τι θα φάει για πρωινό κάθε μέρα της εβδομάδας. Έτσι, θα κερδίζουμε χρόνο τις καθημερινές, γιατί θα ξέρουμε τι να ετοιμάσουμε, ενώ το παιδί θα μάθει να δεσμεύεται και να παίρνει αποφάσεις.

**Τρώμε και εμείς πρωινό.** Το παιδί βλέπει και μαθαίνει από

εμάς. Αν εμείς πίνουμε καφέ και εκείνο πίνει μόνο γάλα, **δεν του δίνουμε το σωστό μήνυμα**. Ετοιμάζουμε κάτι ελαφρύ μόνο και μόνο για να **του δείξουμε τι σημαίνει «ξεκινώ τη μέρα μου σωστά»** και τρώμε μαζί!

**Κάνουμε τη συνήθεια... να μας συνηθίσει.** Δεν εγκαταλείπουμε την προσπάθεια. Μένουμε σταθεροί μέχρι να τα καταφέρουμε.

### ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Δεν μπορούμε να ζητάμε από το παιδί να τρώει πρωινό, όταν βλέπει εμάς μόνο με μια κούπα καφέ στο χέρι. Το παράδειγμα είναι πιο δυνατό από τα λόγια μας.

## Η πρωινή προετοιμασία για το σχολείο είναι δύσκολη!

Όποιος δεν έχει παιδιά δεν μπορεί να φανταστεί τι γίνεται κάθε πρωί στο σπίτι! Όσο πιο οργανωμένοι είμαστε από πριν τόσο πιο ήρεμα θα ξεκινήσει η μέρα όλων μας.

**ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ**



**Φτιάχνουμε πρόγραμμα φαγητού από το Σαββατοκύριακο.** Τι θα φάει το παιδί για πρωινό; Τι θα πάρει μαζί του στο σχολείο; Αν το έχουμε οργανώσει από πριν, δεν θα χρειαστεί να αυτοσχεδιάσουμε στις έξι το πρωί!

**Ετοιμάζουμε τα ρούχα από το βράδυ.** Και τα δικά μας και του παιδιού. Δεν υπάρχει χειρότερο από το να μην ξέρεις τι να φορέσει το παιδί ενώ γκρινιάζει.

**Η σχολική τσάντα φτιάχνεται μόλις τελειώσει το διάβασμα.** Δεν την ετοιμάζουμε το πρωί. Το πρωί είναι μόνο για κουμπώματα, όχι για κλάματα και κλάσματα!

**Ξυπνάμε πρώτοι.** Παίρνουμε εκείνο το πολύτιμο δεκάλεπτο για να πιούμε την πρώτη γουλιιά καφέ, να ντυθούμε και να ετοιμαστούμε. **Μόλις ξυπνήσουν τα άλλα μέλη της οικογένειας, εμάς θα χρειάζονται όλοι.** Μυστικό: Φοράμε την αγαπημένη μας κοιλόνια πριν ξυπνήσουμε το παιδί.

**Δεν χρειάζονται τελειότητες το πρωί.** Αν πέσει λίγο γάλα, αν έχει μούτρα, αν τα νύχια του θέλουν κόψιμο, δεν πειράζει. Στις 7:15 π.μ. θα τα κάνουμε όλα;

**Δεν τσακωνόμαστε το πρωί.** Ότι κι αν γίνει, διατηρούμε την ψυχραιμία μας. Δεν χρειάζεται να αρχίσει άσχημα η μέρα.

**Μην ξεχνάτε ποτέ το φιλή ή την αγκαλιά.** Όσο κι αν βιάζεστε. Μπορεί να ξεχάσουμε το φαγητοδοχείο, αλλά **ποτέ το «σ' αγαπώ».** Είναι το πιο σημαντικό!

### ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Τα πρωινά είναι δύσκολα. Αλλά είναι και η αρχή της κάθε μέρας. Χρειάζονται οργάνωση για να ξεκινήσουν ήρεμα! Και αν έχουν και λίγη από τη μυρωδιά μας...



## Αλήθεια, πόσο δύσκολο είναι να είσαι γονιός; Τελικά γεννιέσαι ή γίνεσαι;

Η απάντηση αλλάζει ανάλογα με την ημέρα, την ώρα, τη στιγμή, τη διάθεση του παιδιού αλλά και τη δική μας.

Το γνωρίζουμε καλά όλοι μας.

Κάθε λεπτό πασχίζουμε μέσα από τις δυσκολίες της καθημερινότητας, τα λάθη, τα άγχη, τις ματαιώσεις, για να δώσουμε στο παιδί μας το καλύτερο και να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας για χάρη του.

Άραγε νιώθουμε ποτέ ότι τα καταφέρνουμε;

Αυτό το βιβλίο, που απευθύνεται κυρίως σε γονείς παιδιών 3-12 ετών, έρχεται να μας συντροφεύσει προκειμένου να αντιμετωπίσουμε με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο τις δυσκολίες στην καθημερινή μας επαφή με το παιδί και να κάνουμε την κοινή μας ζωή πιο εύκολη και χαρούμενη.



ISBN: 978-618-03-4594-0



9 786180 345940  
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84594

metaixmio.gr

