

ΕΡΓΑΣΙΑ

Είμαι καλός
γονιός;



Της
Ευτυχίας
Τσαλάρη



1η φορά γονιός;

Έρχονται στιγμές στη ζωή σας, σαν νέος γονιός και κάνετε στον εαυτό σας το σημαντικό ερώτημα: «...είμαι καλός γονιός;». Βέβαια οι παραλλαγές είναι κι άλλες... «...είμαι καλή μάνα για το παιδί μου;», «...κάνω σωστά όσα πρέπει για το παιδί μου;»

Είναι πολλές στιγμές ειδικά κατά την ανατροφή του 1ου παιδιού της οικογένειας, που πολλοί γονείς είναι αγχωμένοι από την απειρία τους. Οι αλλαγές είναι σίγουρα πολύ μεγάλες μετά και τον ερχομό του 1ου παιδιού. Η καθημερινότητα που είχατε συνηθίσει, αναπροσαρμόζεται πλήρως στα ωράρια του νέου μέλους.

Ωστόσο επειδή γονιός δε γεννιέσαι αλλά γίνεσαι, πρακτικά όλοι στην αρχή της καριέρας τους πέφτουν σε κάποια «λάθη». Η βασική λύση σε αυτή την ευχάριστη ανατροπή των προγραμμάτων σας, είναι η ψυχραιμία και η υπομονή. Δώστε χρόνο στη σχέση σας με το παιδί σας και τον ερχομό του στην οικογένεια. Αφήστε το να σας γνωρίσει και να το γνωρίσετε ...να νιώσετε καλά, να συνηθίσετε ο ένας τον άλλο και όλα θα φτιάξουν.



Το παιδί σας και οι ανάγκες του

Για να μπορέσετε να προσφέρετε στα παιδιά σας ό,τι χρειάζονται, καλύπτοντας τις ανάγκες του θα πρέπει να γνωρίζετε ποιες είναι αυτές.

Όπως θα καταλάβετε οι ανάγκες που σας παραθέτω πιο κάτω, δεν έχουνε καμία απολύτως διαφορά από αυτές που έχουν όλοι οι άνθρωποι. Απλά στη περίπτωση των παιδιών θεωρούμε πως εφόσον δεν είναι ενήλικοι, μήπως δεν ισχύει για εκείνα;

- **Αγάπη:** τα παιδιά χρειάζονται αγάπη απλόχερη, αποδεσμευμένη από όρους. Το παιδί αγαπιέται από εσάς, ανεξάρτητα από το φύλο, την εμφάνισή του, τις ικανότητές του και τη προσωπικότητά του. Σιγά-σιγά το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τη ταυτότητά του, αναπτύσσει αυτογνωσία, εκτίμηση και παραδοχή του εαυτού του. Προσφέρετε την αγάπη σας, τη ζεστασιά και το χαμόγελο στο παιδί σας, χαρίζοντάς του την ασφάλεια που έχει ανάγκη.

- Ασφάλεια: όταν συμπεριφέρεστε στα παιδιά σας με αγάπη, το παιδί αισθάνεται πως έχει μία σίγουρη και εξασφαλισμένη ύπαρξη. Η σταθερή και αρμονική σχέση ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και η εκδήλωση αγάπης, ικανοποιούν την ανάγκη της ασφάλειας που έχουν τα παιδιά.

3 Βήματα για να τονωθεί το συναίσθημα της ασφάλειας

- Να χτίσουμε μια σχέση εμπιστοσύνης
- Να θέσουμε λογικά όρια και κανόνες τα οποία να τηρούνται με συνέπεια
- Να δημιουργήσουμε ένα θετικό περιβάλλον κι ένα περιβάλλον φροντίδας

Αποδοχή: αυτό που καλό είναι να έχετε στο μυαλό σας, σαν μία από τις βασικότερες ανάγκες των παιδιών σας, είναι η αποδοχή του από εσάς. Οι δυνατότερες και οι ικανότητες των παιδιών πρέπει να τονίζονται και να αναγνωρίζονται. Με αυτό τον τρόπο νιώθουν ασφαλή κι έτσι σχηματίζουν μια ικανοποιητική εικόνα για τον εαυτό τους.

Η αποδοχή ίσως φαίνεται παρόμοια με την αγάπη. Δύσκολα όμως αισθάνεται κάποιος ότι τον αγαπούν, αν δε νιώθει αποδεκτός. Η άνευ όρων αποδοχή, δίνει μια ελευθερία στα παιδιά να ανακαλύψουν μόνα τους ποια είναι πραγματικά, βιώνοντας διάφορες εμπειρίες ώστε να καταλάβουν αν οι επιλογές τους είναι προς το συμφέρον τους. Όταν τα παιδιά ζουν σε ένα περιβάλλον αγάπης και αποδοχής, δε νιώθουν την ανάγκη να κάνουν του κεφαλιού τους για να επιβεβαιώσουν τη δύναμη και την ανεξαρτησία τους. Πρόκληση της αποδοχής σημαίνει ότι είστε ικανοί να εκτιμάτε τις διαφορές, ότι δε βαδίζετε βάσει ατζέντας και σύμφωνα με τις προσδοκίες σας και ότι επιτρέπετε στα παιδιά σας να γίνουν αυτό που είναι και όχι αυτό που θα θέλατε να είναι. Η αποδοχή της προσωπικότητας του κάθε παιδιού, οι προσδοκίες που έχουν οι γονείς έναντι των παιδιών, η ύπαρξη ουσιαστικής επικοινωνίας, η έμφαση στην επίδειξη της σωστής συμπεριφοράς, η υπευθυνότητα, η συνεργασία, ικανότητα μετατροπής της αποτυχίας σε επιτυχία, όλα αυτά αποτελούν παράγοντας οι οποίοι απαιτείται να «δουλεύουν» ώστε να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών.



Σεβασμός: ο σεβασμός είναι κυρίαρχο στοιχείο στη σχέση ενήλικα- παιδιού. Αρκετοί όμως είναι οι γονείς που θεωρούν το σεβασμό, μονόδρομο και κάτι που τα παιδιά οφείλουν στους γονείς. Σε σωστά οργανωμένες και αγαπημένες οικογένειες, ο σεβασμός είναι αμφίδρομος. Το βασικό ερώτημα που θα ήθελα να θέσω στους γονείς είναι: Δεδομένου ότι θέλετε και αξίζετε το σεβασμό των παιδιών σας, είστε πρόθυμοι να τον ανταποδώσετε?

Ορισμένοι γονείς πιστεύουν πως και μόνο επειδή είναι γονείς, δικαιούνται το σεβασμό. Δυστυχώς απλώς οι γονείς συγχέουν το σεβασμό με το φόβο. Δεν επιβάλλει κανείς το σεβασμό με κανόνες και διαταγές.

Είναι ενοχλητική η στάση γονέων «Δε με νοιάζει αν αρέσω στο παιδί μου, εφόσον με σέβεται». Πιθανές αντιδράσεις των παιδιών σας, θα δείχνουν και θα φέρονται με σεβασμό, με μοναδικό τους στόχο τη παραμονή τους στη κατάσταση της ασφάλειας.

Σεβασμός στα παιδιά σας σημαίνει ότι αποδέχεστε το δικαίωμά τους στην αξιοπρέπεια. Δικαιούνται να έχουν μία ιδιωτική ζωή σε ό,τι αφορά τα σώματά τους, το χώρο τους, ακόμη και συναισθήματα & γνώμες. Έχουν δικαίωμα να κάνουν λάθη και να μάθουν από αυτές τις εμπειρίες. Σεβασμός σημαίνει να αντιστέκεστε στην ανάγκη να μιλήσετε στο παιδί σας με τρόπους που θα θεωρούσατε απότομους και με έλλειψη σεβασμού αν κάποιος - ειδικά το παιδί σας- σας μίλαγε μ' αυτό τον τρόπο.

Το έργο του Coopersmith επίσης κατέδειξε ότι παιδιά με ανεπτυγμένη αυτοεκτίμηση γενικά είχαν μεγαλώσει σε περιβάλλοντα όπου τους συμπεριφέρονταν με σεβασμό, εκτός του ότι τους άκουγαν οι ενήλικες.





Επικοινωνία: οι σημαντικότερες και δυνατότερες σχέσεις που μπορεί ποτέ να δημιουργηθούν, βασίζονται σε καλή επικοινωνία. Οι περισσότεροι γονείς, έχουν την αίσθηση πως τα παιδιά, ειδικά όταν είναι σε πολύ μικρή ηλικία, πως δε καταλαβαίνουν. Συνεπώς δε βρίσκουν λόγο να μιλάνε στα παιδιά τους ... μιας και δε καταλαβαίνουν. Σας θυμίζει κάτι;

Η ουσιαστική επικοινωνία αποτελεί σημαντικό παράγοντα σε όλη τη διαδικασία ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης του παιδιού σας. «Επικοινωνώ ουσιαστικά» σημαίνει ότι η σχέση χαρακτηρίζεται από τη διάθεση να κατανοήσει ο ένας τη θέση του άλλου, καθώς και τις επιθυμίες οι οποίες δεν εκφράζονται ανοιχτά.





Όρια: όσα έχουμε αναφέρει μέχρι τώρα, για να έχουν υγιή αποτελέσματα, χρειάζονται ένα σωστό και σταθερό υπόβαθρο ορίων.

Πως όμως δουλεύουν τα όρια; Τα όρια δεν έχουν σκοπό να ελέγξουν ή να αλλάξουν τους άλλους. Τα όρια βοηθούν τους ανθρώπους να αναλαμβάνουν την ευθύνη των επιλογών τους. Θέτοντας σωστά όρια απομακρύνεται η ανάγκη για ταπείνωση ή επίδειξη δύναμης. Η ανάγκη των παιδιών για όρια, είναι από τα πιο βασικά πράγματα στη διαπαιδαγώγησή τους. Είναι ένας τρόπος για να μπορούν να λειτουργούν, να εκφράζονται, να αντιδρούν και να αισθάνονται. Και όλα αυτά μέσα σε ένα πλαίσιο αγάπης και ασφάλειας.



Οικειοποίηση Θετικού λόγου



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ, στο τέλος μιας εξαιρετικά δύσκολης μέρας αν έχετε πει κάτι καλό, κάτι θετικό, στα παιδιά σας; Όταν θέτετε όρια στα παιδιά σας, υπερτονίζετε τις αρνητικές επιπτώσεις που θα έχουν τα ίδια αν τα παραβιάσουν, ή υπάρχει εστίαση και προσοχή στα θετικά αποτελέσματα;

Πολλοί γονείς ανησυχούν υπερβολικά πως τα παιδιά δε θα ωριμάσουν χωρίς κριτική, χωρίς να τους υποδεικνύει κάποιος τα λάθη της κρίσης ή της λογικής τους ή χωρίς κάποιον να τους λέει τότε έχουν άδικο. Κι όμως! Εστιάστε τη προσοχή σας στο θετικό λόγο. Έχει αποδειχτεί ότι η μεταμόρφωση της γλώσσας σε θετικό λόγο διαφοροποιεί πολύ γρήγορα τα άλλα δύο δυναμικά: τη σκέψη και το συναίσθημα.

Αν πούμε σε ένα άτομο «μην αισθάνεσαι έτσι» ή «μη σκέφτεσαι έτσι», όχι μόνο δε θα αλλάξει το συναίσθημά του ή ο τρόπος σκέψης του, αλλά μάλλον θα αισθανθεί εκνευρισμό.



Ο θετικός λόγος διαφοροποιεί και αναδομεί το αρνητικό συναίσθημα, τη μη λειτουργική σκέψη και κυρίως μειώνει την αρνητική αυτό-ομιλία, τη βασική αιτία του άγχους.

Η γλώσσα είναι η πλέον εύκολη μεταβλητή από αυτά τα τρία δυναμικά. Η θετική γλώσσα διαφοροποιεί το συναίσθημα και τη σκέψη θετικά.

Οι αρνητικοί σύνδεσμοι ΔΕΝ, ΜΗΝ, ΔΕ ΠΡΕΠΕΙ κτλ, οδηγούν το υποσυνείδητο σε άμυνα, οπότε αυτό ακινητοποιείται για να εκτελέσει ό,τι ακριβώς δε θέλουμε.

Ο θετικός λόγος μας φέρνει κοντά στην ποιότητα του «οπτιμισμού».

Ο αρνητικός -κριτικός λόγος μας φέρνει κοντά στη ποιότητα του «πεσιμισμού».

Οι αλλαγές συντελούνται ευκολότερα με τη χρήση θετικού λόγου-γλώσσας.



Παραθέτονται μικρές τεχνικές για να τονίζετε τη θετικότητα:

- Φτιάξτε θετικές δηλώσεις
- Τονίστε τα θετικά
- Χτίστε την αντίληψη της θετικής γλώσσας - όχι αρνητικές φράσεις ΔΕΝ, ΜΗΝ ...
- Κολλήστε ετικέτα στη κατάλληλη γλώσσα
- Καλλιεργήστε τις θετικές σας ικανότητες



Λανθασμένα μηνύματα στα παιδιά σας

Υπάρχουν φορές που οι λέξεις που χρησιμοποιείτε για να εκφράσετε την απογοήτευσή σας για τις σχολικές επιδόσεις, το θυμό σας αλλά και τις αντιρρήσεις σας στα παιδιά, τότε εκείνα πιθανότατα να νομίζουν πως δεν αξίζουν ή ακόμα ότι δε τα αγαπάτε. Στέλνοντας λανθασμένα μηνύματα, δείτε πιο κάτω πώς τα αντιλαμβάνονται τα παιδιά σας.

Λέει η μαμά ή ο μπαμπάς: «Πόσο σ' αγαπώ που μου φέρνεις τόσα άριστα!»

Το παιδί νομίζει: «Αν δεν είσαι καλός μαθητής, τότε η μαμά δε θα σ' αγαπά πολύ.»

Πες το σωστά: «Μπράβο! Σου αξίζουν συγχαρητήρια!»

Τι λέει η ειδικός: Δείχνετε συχνά την αγάπη σας στο παιδί σας, όχι μόνο με τα λόγια αλλά και αγγίζοντάς τα. Η αγάπη σας να εκδηλώσετε, όχι μόνο όταν φέρνει άριστα στο σπίτι, αλλά και όταν αποτύχει σε κάποιο τεστ στο σχολείο, ή όταν είναι στενοχωρημένο ή απογοητευμένο. Ένα παιδί στο οποίο φέρονται με αγάπη μπορεί να αισθάνεται αξιαγάπητο. Τα παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς πολλά αγγίγματα κουβαλούν μέσα τους βαθύ πόνο.



Λέει η μαμά ή ο μπαμπάς: «Αν δε τελειώσεις τα μαθήματά σου, δεν έχει τηλεόραση, γλυκό, παιχνίδι, βόλτα.»

Το παιδί νομίζει: «Δεν είσαι καλό παιδί, αφού δε διαβάζεις»

Πες το σωστά: «Έλα να τελειώσουμε τα μαθήματα για να πάμε βόλτα έπειτα.»

Τι λέει η ειδικός: Η χρήση τιμωρίας, η βία, η ταπείνωση ή η γελοιοποίηση, αντί της επιβράβευσης της θετικής συμπεριφοράς του παιδιού, φιμώνουν τη φωνή του και στρεβλώνουν της αυτο-εικόνα του.

Λέει η μαμά ή ο μπαμπάς: «Πόσες φορές πρέπει να το πούμε, για να το καταλάβεις?»

Το παιδί νομίζει: «Αν δε καταλαβαίνεις το μάθημα, τότε δεν είσαι έξυπνος/η.

Πες το σωστά: «Θα σ' το πω με διαφορετικό τρόπο, για να το καταλάβεις.

Τι λέει η ειδικός: Εκφράστε την απογοήτευσή σας, χωρίς να αποσύρετε την αγάπη σας. Διδάξτε τα παιδιά σας χωρίς να αποφεύγετε στην απόρριψη. Η αγάπη δε βιώνεται σα πραγματική όταν το παιδί λαμβάνει μηνύματα τύπου «Δεν είσαι αρκετός».

Η οικογένεια είναι αυτή που έχει πρωταρχικά την ευθύνη της συναισθηματικής και της κοινωνικής ανάπτυξης των ανήλικων μελών της. Όταν και οι δύο γονείς είναι εργαζόμενοι, τα παιδιά έχουν ήδη προλάβει να βιώσουν τα πρώτα χρόνια της ζωής τους στη μοναξιά και την απόρριψη, παράγοντες που έχουν επίπτωση στην αυτοεκτίμησή τους. Φροντίστε να αφιερώνετε χρόνο στα παιδιά σας όταν έχετε τη διάθεση. Αφιερώστε χρόνο για την ανάπτυξη των ενδιαφερόντων τους, περνώντας τους έτσι το μήνυμα του «αξίζεις» .

Η ανάγκη σας να φαίνεστε καλοί

Μερικοί γονείς είστε απρόθυμοι να αφήσετε κάτι να συμβεί, επειδή τρέμετε τον αντίκτυπο που θα έχουν οι επιλογές των παιδιών σας στο τρόπο διαπαιδαγώγησής τους.

Πολλές φορές βοηθάτε τα παιδιά σας περισσότερο όταν τα αφήνετε μόνα τους, παρέχοντάς τους έτσι ευκαιρίες για μάθηση. Το να αφήνετε μερικά πράγματα να συμβούν σημαίνει ότι μπορείτε να αποδεχτείτε το ότι μερικοί ίσως αποδοκιμάσουν τον τρόπο που ανατρέφετε τα παιδιά σας (αν και αυτό θα γίνει οπωσδήποτε όποιο είδος διαπαιδαγώγησης κι αν επιλέξετε).

Το να αφήνετε κάτι να συμβεί δε σημαίνει ότι δε νοιάζεστε. Δε σημαίνει ότι εγκαταλείπετε τα παιδιά ή τα ρίχνετε στα βαθιά για να μάθουν να κολυμπούν. Ακόμα κι όταν αφήνετε κάτι να συμβεί, είστε πάντα παρόντες στις σχέσεις σας με τα παιδιά σας και παρόντες στη ζωή τους για να τους παρέχετε τη καθοδήγηση και την υποστήριξή σας. Ωστόσο, δεν είστε στη ζωή τους για να σκέφτεστε γι αυτά, για να προλαβαίνετε τυχόν λάθη τους ή για να τα προστατεύετε από τις συνέπειες των επιλογών τους.

Το να αφήνετε κάτι να συμβεί σημαίνει ότι εμπιστεύεστε την έμφυτη σοφία του παιδιού σας, αν και δεν υπάρχει ενδεχομένως, μέχρι τώρα καμία απόδειξη γι αυτήν. Σημαίνει ότι γνωρίζετε πως θα φτάσει εκεί όπου πρέπει, έστω και αν χρειαστεί να κάνει ολόκληρο κύκλο.

Αφήνοντας κάτι να συμβεί εξασφαλίζετε τα όριά σας, γιατί δεν εμποδίζει τις συνέπειες και αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να μάθουν.



Οικογένεια και αυτοεκτίμηση

Ο θετικός ή ο αρνητικός λόγος που χρησιμοποιούμε, προσδιορίζει τη ποιότητα των σχέσεων που αναπτύσσουμε και συνεπώς επηρεάζει τη ποιότητα της ζωής που επιλέγουμε να ζήσουμε.

Πώς αναπτύσσει ο κάθε άνθρωπος τα χαρακτηριστικά εκείνα που σημαίνουν υγιή ή μη υγιή αίσθηση της εικόνας του εαυτού; Ποια είναι αυτά και πώς επηρεάζουν τη ζωή του;

Κανένας άνθρωπος δε γεννιέται με θετική ή αρνητική εικόνα για τον εαυτό του. Αντίθετα, η αίσθηση της προσωπικής μας αξίας δέχεται βαθιές επιρροές στα πρώτα χρόνια της ζωής μας από την οικογένεια μέσα στην οποία μεγαλώνουμε και από τον τρόπο που τα μέλη της μας αντιμετωπίζουν, επειδή η οικογένεια είναι, θεωρητικά, η πρώτη κοινωνική ομάδα μέσα στην οποία μαθαίνουμε να λειτουργούμε.

Οι γονείς καλλιεργούν και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού μέσα από την εκδήλωση τρυφερότητας και υποστήριξης, μαθαίνοντάς το παράλληλα να θέτει ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους που το βοηθούν ώστε να μπορεί το ίδιο το παιδί να επιβεβαιώσει την αξία του. Εάν αντίθετα, οι γονείς καβγαδίζουν συνεχώς μπροστά στο παιδί, οι οποίοι έχουν πολύ μεγαλύτερες απαιτήσεις από αυτές που μπορεί να αντέξει το παιδί τους, που το συγκρίνουν συνεχώς με το «καλό» αδερφάκι του, οδηγούν το παιδί να στο να σχηματίσει μια εικόνα υποδεέστερη των πραγματικών του δυνατοτήτων.



Αυτοεκτίμηση

Αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση της προσωπικής μας αξίας, η εκτίμηση των δυνατοτήτων και ικανοτήτων του εαυτού. Η αίσθηση ή εκτίμηση καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και κατ' επέκταση τα συναισθήματα που βιώνουμε.

Η έννοια της αυτοεκτίμησης περιλαμβάνει διάφορες πεποιθήσεις (είμαι άξιος να αγαπηθώ», «δεν είμαι άξιος να αγαπηθώ» κτλ.) και συναισθήματα (περηφάνια, ντροπή, φόβο, χαρά κτλ.), τα οποία παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή του κάθε ανθρώπου, δεδομένου ότι καθρεφτίζονται στη συμπεριφορά που αναπτύσσει τόσο προς τον εαυτό του, όσο και προς τους άλλους σε κάθε τομέα της ζωής του.

Άρα η αυτοεκτίμηση καθορίζει τη ποιότητα της σχέσης με τους ανθρώπους μας, οπότε έτσι καθορίζει και την ποιότητα της ζωής μας.

Συνοψίζοντας, θα ήθελα να παροτρύνω όλους τους γονείς, να δώσουν μεγάλη σημασία στην αυτοεκτίμηση του παιδιού τους. Να έχουν στο μυαλό τους πως έχουν πρωταρχικά την ευθύνη για τη ψυχολογία και την αυτο-εικόνα των παιδιών τους και έπειτα ακολουθεί το σχολείο. Κι αν πιστεύετε πως δεν έχετε τις γνώσεις, ζητείστε τη συμβουλή ενός ειδικού. Δεν είναι κακό. Ίσα ίσα, δείχνει πως σέβεστε τον εαυτό σας αρχικά και μπορείτε σίγουρα να σέβεστε και τα παιδιά σας.



Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι κανένας δε γεννήθηκε για να είναι δυστυχισμένος, να αναλώνεται στο φόβο και στην ανησυχία, να ζεί μες τη φτώχεια, να υποφέρει από προβλήματα υγείας και να νιώθει παραγκωνισμένος και κατώτερος. Αντίθετα, γεννηθήκαμε έχοντας μέσα μας ένα αστείρευτο δυναμικό που περιμένει να βγει στην επιφάνεια. Απαιτείται να αναγνωρίσουμε ότι κάθε άτομο διαθέτει δυνατότητες μοναδικές, τις οποίες, αν αναπτύξει, θα μπορέσει να προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο.



**Χαρίστε στα παιδιά
σας αγάπη ... μπόλικη
αγάπη!!!!
Αυτήν έχουν ανάγκη!!!!**

**Χαρίστε τους το μέλλον που
τους αξίζει**



Περιεχόμενα:

- 1η φορά γονιός
- Το παιδί σας και οι ανάγκες του
- 3 Βήματα για να τονωθεί το συναίσθημα της ασφάλειας
 - Αποδοχή
 - Σεβασμός
 - Επικοινωνία
 - Όρια

- Οικειοποίηση θετικού λόγου
 - Παραθέτονται μικρές τεχνικές για να τονίζετε τη θετικότητα
- Λανθασμένα μηνύματα στα παιδιά σας
- Η ανάγκη σας να φαίνεστε καλοί
- Οικογένεια και αυτοεκτίμηση
- Αυτοεκτίμηση
- Επίλογος



Βιβλιογραφία:

- μπαμπά, μαμά, Δάσκαλε ΑΞΙΩ - Δρ. Βίκυ Σίμου
- ΓΟΝΕΙΣ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΟΡΙΑ , Πώς να τραβήξετε τη γραμμή -Jane Bluestein, PH.D



Τέλος

