



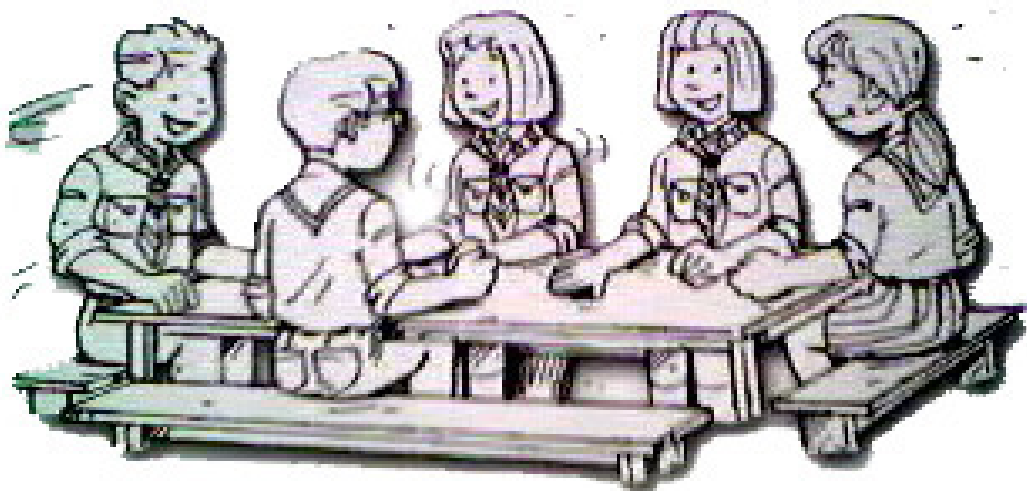
ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2004



ΤΕΥΧΟΣ 23

Προσκοπικά Βήματα



Προβλήματα συμπεριφοράς

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ονομάζομαι Έλενα Μεταξά κατά το net lenam και είμαι ψυχολόγος και Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού.

Εκτός από αυτή μου την ειδικότητα, δουλεύω με οικογένειες σε θέματα παιδιών και εφήβων. Γι αυτό το κομμάτι της δουλειάς μου έχω επιλέξει να δουλέψω με την θεωρία του Αλφρεντ Αντλερ, δεδομένου ότι είναι καταπληκτική σε ότι αφορά τα παιδιά.

Το θέμα που θα ήθελα να σας παρουσιάσω σήμερα είναι ένα θέμα που πολλές φορές (αν όχι πάντα) το έχω συναντήσει σαν παράπονο από τους γονείς. Θέματα συμπεριφοράς των παιδιών τους. Και όταν λέμε θέματα συμπεριφοράς εννοούμε "τα παιδιά μου τσακώνονται ασταμάτητα, το σπιτί έχει καταντήσει πεδίο μαχών και εγώ στη μέση να καθησυχάζω τα πνεύματα" ή "όταν μιλάω στο τηλέφωνο η κόρη μου βρίσκει την ώρα να κάνει αταξίες" ή "λέω στο γιο μου να μαζέψει τα πράγματά του στο δωμάτιό του και το δωμάτιο είναι πάντα άνω κάτω" και πολλά πολλά άλλα τέτοια παρόμοια. Πιστεύω ότι τέτοιες σκηνές απείρου κάλους δεν σας είναι άγνωστες, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, είτε σαν προσωπικά σας βιώματα είτε σαν ακούσματα από άλλους γονείς.

Σύμφωνα με τον Αντλερ και τον Ντρέικωρς (πνευματικό παιδί του Αντλερ και συνεχιστής του στην θεωρία του), που απ' ότι είδα δεν σας είναι και τελείως άγνωστος, η οποιαδήποτε συμπεριφορά του ανθρώπου έχει ένα σκοπό. Οι άνθρωποι, δεν κάνουμε απολύτως τίποτα χωρίς κάποιο σκοπό. Όταν λέω σκοπό δεν εννοώ κάτι το οποίο μας είναι συνειδητά γνωστό, εννοώ τις συνέπειες που έχουν οι πράξεις μας και που πολλές φορές αν και αρνητικές "επιβραβεύουν" την συγκεκριμένη πράξη αφού έχει επιτευχθεί ο σκοπός. Για παράδειγμα: όταν μιλάτε στο τηλέφωνο και το παιδάκι σας αρχίσει να φωνάζει ή να απαιτεί κάτι, το πιθανότερο είναι ότι στο τέλος θα λάβει κάποιο είδος αρνητικής προσοχής, με μορφή τιμωρίας, ή φωνής από εσάς. Ο απώτερος σκοπός του παιδιού σας εκείνη τη στιγμή είναι να τραβήξει την προσοχή σας, και ίσως να σας απομακρύνει από το τηλέφωνο, με κάθε τρόπο. Όταν λοιπόν εσείς κλείσετε το τηλέφωνο και του ή της βάλετε τις φωνές "μα τι θα κάνω επιτέλους μ' εσένα, κάθε φορά που μιλάω στο τηλέφωνο φωνάζεις ή κάνεις αταξίες ή.....(οτιδήποτε απαιτεί το παιδί σας εκείνη την ώρα)" τότε ο απώτερος στόχος του παιδιού έχει επιτευχθεί εφόσον εσείς κλείσατε το τηλέφωνο (γιατί άντε να μιλήσεις όταν έχεις το μικρό Γιαννάκη ή τη μικρή Μαιρούλα να σιρρίζει ότι "Πεινάει, Πεινάει, Πεινάει" ή ότι "έκοψε το δαχτυλάκι της με το πλαστικό μαχαιράκι από το σερβίτσιο των κουζίνικών της κούκλας της". Θα γίνεις ρεζίλι και στον άνθρωπο που θα σε χαρακτηρίσει και ως άσπλαχνη και μη ευαισθητοποιημένη μητέρα) και ασχολείσαι μαζί του, έστω και για να το μαλάζετε ή ν του πείτε ότι "Γιαννάκη, όταν η μαμά μιλάει στο τηλέφωνο δεν είναι ωραίο να φωνάζεις γιατί η μαμά δεν ακούει τι της λένε..."κλπ. Το πιο βέβαιο είναι ότι ο εν λόγω Γιαννάκης την επόμενη φορά που θα σας δει στο τηλέφωνο θα κάνει ξανά τα ίδια, ίσως και χειρότερα.

Υπάρχουν τέσσερις τέτοιοι στόχοι η οποίοι οδηγούν σε "εσφαλμένες" συμπεριφορές.

Στόχος 1ος

Το παιδί σας ζητάει προσοχή ή κάποια ιδιαίτερη μεταχείριση από εσάς.

Η εσφαλμένη αντίληψη πίσω από αυτό το στόχο είναι ότι: "μετρώω σαν άτομο μόνο όταν με προσέχουνε ή κάνουν ότι τους ζητάω". Σ' αυτή την περίπτωση έχουμε να κάνουμε με ένα παιδί μπελά, ένα μικρό τύραννο που πάντοτε κάνει τις λάθος κινήσεις. Το αποτέλεσμα είναι ότι με τον ένα τρόπο ή με τον άλλο είστε συνέχεια απασχολημένοι μαζί του. Εκείνη τη στιγμή εσείς αισθάνεστε ενοχλημένοι, αποθαρρυνμένοι, απογοητευμένοι, με μία αίσθηση ήττας μέσα σας. Υποκύπτετε στις απαιτήσεις και η συμπεριφορά σταματά προσωρινά, μέχρι την επόμενη στιγμή που το παιδί σας θέλει για κάποιο λόγο να τραβήξει την προσοχή σας. Και η ιστορία επαναλαμβάνεται.

Τι πρέπει να κάνετε τότε:

Δεν υποκύπτετε στην απαίτηση για προσοχή εκείνη τη στιγμή που σας το ζητά. Συνεχίζετε το τηλέφωνό σας ή οτιδήποτε κάνετε εκείνη τη στιγμή σαν να μην γίνεται τίποτα. Μ' αυτόν τον τρόπο περνάτε το μήνυμα ότι η συγκεκριμένη τακτική δεν είναι πλέον επιτυχής και θα πρέπει να δοκιμάσει κάτι άλλο περισσότερο αποδεκτό από εσάς.

Δίνετε προσοχή στο παιδί όταν όμως αυτό δεν την ζητά, ιδιαιτέρως μ' αυτόν τον φορτικό τρόπο.

Δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στο παιδί σας όταν κάνει κάτι που εσείς επιθυμείτε ή επικροτείτε. Μ' αυτόν τον τρόπο επιβραβεύετε την συμπεριφορά που εσείς επιλέγετε να συνεχιστεί.

Στόχος 2ος

Το παιδί σας έχει εμπλακεί σε παιχνίδια δύναμης μ' εσάς. Παραδείγματα γι αυτό το στόχο : "Φτιάξε Ελεντίσα το δωμάτιό σου, πάλι τα παιχνίδια είναι μέσα στη μέση, τώρα καθάρισα και το δωμάτιο είναι πάλι αχούρι, σαν στάβλος έχει καταντήσει πια!!!!!!!!!!!!!!!" Απάντηση; "Όχι δεν το φτιάχνω, δικό μου δωμάτιο είναι, τι σε νοιάζει εσύένα;" Ή "ΚΚΚΑΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛ θα το φτιάξω" (αλλά δεν το φτιάχνει). Άλλα παραδείγματα, "φάε το φαΐ σου", "κοιμήσου είναι αργά", "διάβασε τα μαθήματά σου" και πάρα πολλά άλλα. Οτιδήποτε είναι σημαντικό για εσάς μπορεί να γίνει ένα σημείο που τα παιχνίδια δύναμης θ' ανθίσουν.

Η ασφαλή αντίληψη του παιδιού είναι ότι "μετρώ σαν άτομο μόνο όταν έχω το πάνω χέρι, όταν όλα γίνονται όπως εγώ θέλω, όταν αποδεικνύω στους άλλους ότι δεν μπορούν να με καταπιέσουν και να με κάνουν να κάνω κάτι που δεν θέλω"

Και σ' αυτό το σημείο υπάρχουν δύο τρόποι να αντιδράσει το παιδί. Ο ένας είναι ο ενεργός τρόπος, "οτιδήποτε θέλεις εσύ να κάνω εγώ θα κάνω το αντίθετο" (δηλαδή όσο εσείς επιμένετε να τακτοποιήσει το δωμάτιο, τόσο πιο ακατάστατο το κάνει). Ο

άλλος τρόπος είναι ο παθητικός, "οτιδήποτε θέλεις εσύ να κάνω, απλά δεν το κάνω"

Εσείς αισθάνεστε θυμωμένοι και επίσης αισθάνεστε ότι σας προκαλεί συνεχώς. Και μεταξύ μας αυτό κάνει, γιατί μόνο όταν σας προκαλέσει να "δείξετε τη δύναμή σας" θα μπορέσει να σας "κατατροπώσει" και να αποδείξει ότι είναι δυνατότερος. Αυτό είναι ένα παιχνίδι που δεν έχει νικητές. Όλοι είναι ηττημένοι. Και δυστυχώς μπαίνετε σε ένα παιχνίδι που συνέχεια αναπαράγεται και δεν σταματάει ποτέ, επανατροφοδοτείται από μόνο του. Γίνεται ένας φαύλος κύκλος και τελικά είστε και οι δύο σαν τον σκύλο που κυνηγάει την ουρά του. Η δε άσχημη συμπεριφορά συνεχίζεται και αυξάνεται, μέχρι του σημείου, που πολλές φορές έχουμε ακούσει "αυτό το παιδί δεν καταλαβαίνει με τίποτα, ούτε με λόγια ούτε με ξύλο, με τίποτα. Δεν ξέρω πια τι να κάνω."

Γνωρίζετε εκείνο το παιχνίδι που δύο ομάδες κρατάνε τις δύο άκρες ενός σχοινιού και το τραβάνε με σκοπό να παρασύρει η μία ομάδα την άλλη στο δικό της μέρος; Ε! αυτό γίνεται και εδώ!! Εσείς είστε από τη μία πλευρά του σχοινιού και το παιδί σας από τη άλλη. Τι κάνετε; ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΟ ΣΧΟΙΝΙ. Σταματάτε τα σχόλια για το δωμάτιο που είναι άφτιαχτο (κλείστε την πόρτα, γι αυτό έχουν άλλωστε και τους μεντεσέδες οι πόρτες), για το αν έφαγε το φαγητό του (εάν δεν έχει φάει την ώρα του γεύματος, θα φάει την ώρα που θα είναι το επόμενο γεύμα - προσοχή μην ετοιμάσετε ενδιάμεσα σαντουιτσάκια ή σοκολατίτσα ή μία φετούλα ψωμάκι με μερέντα. Φαγητό τρώμε τις προκαθορισμένες ώρες των γευμάτων, και θα πρέπει να περιμένει μέχρι το επόμενο γεύμα), για το αν διάβασε τα μαθήματά του για το σχολείο (εάν δεν διάβασε θα πρέπει να υποστεί τις λογικές συνέπειες της πράξης του, να το τσακώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλος αδιάβαστο και να το επιπλήξει - προσοχή σ' αυτό το σημείο εσείς έχετε τα μάτια σας ανοιχτά και δεν επιτρέπεται τιμωρίες του τύπου ξύλο κλπ.)

Έτσι λοιπόν:

Αποσύρεστε από το παιχνίδι δύναμης, και προσπαθείτε να μην ξαναμπείτε, γιατί το παιδί σας θα προσπαθήσει να σας ξαναβάλει με διάφορα τεχνάσματα.

Κάνετε μία θεαματική έξοδο από το παιχνίδι αυτό "Ναι έχεις δίκιο να μην θέλεις να φτιάξεις το δωμάτιό σου, είναι δικός σου χώρος άλλωστε, κάνε τον ότι θέλεις εσύ."

Σε κάποια άσχετη χρονική στιγμή προσεγγίστε το παιδί και προσπαθήστε να συζητήσετε το επίμαχο θέμα αλλά χωρίς διαμάχες. Απλά ρωτήστε να είτε και την δική του άποψη. Στο κάτω κάτω της γραφής άνθρωπος είναι και εκείνο και έχει άποψη, ακούστε την. Αυτό δείχνει σεβασμό προς το άτομό του. Μόνο έτσι μπορείτε να του διδάξετε τον σεβασμό όταν κι εσείς το σέβεστε και σέβεστε τις επιλογές του.

Θέσατε συνέπειες.

"Μπορείς να έχεις το δωμάτιό σου άφτιαχτο αλλά ένα δεν το τακτοποιήσεις δεν θα μπορέσω να μπω να το σκουπίσω, γιατί η ηλεκτρική σκούπα θα ρουφήξει και τα παιχνίδια σου μαζί!" (και εάν η ηλεκτρική σκούπα ρουφήξει και κανένα κομματάκι από το playmobil μην "σκιστείτε" να την ανοίξετε αμέσως να βρείτε το χαμένο κομμάτι. Θα το βρείτε όταν την ανοίξετε να την αδειάσετε)

Δώστε του θετική δύναμη, ζητήστε τη γνώμη του για κάποιο θέμα και αφήστε το να επιλέξει ενώ έχετε δώσει εσείς τις δυνατές επιλογές - προσοχή να είναι επιλογές με τις οποίες εσείς θα συμφωνείτε. "Θα ήθελες να γιορτάσουμε τα γενέθλια σου στον παιδότοπο κοντά στο σπίτι ή στον παιδότοπο των GOODIES? (εφόσον δεν θέλετε να κάνετε κάτι στο σπίτι και θέλετε να διαθέσετε ένα τέτοιο ποσόν για τα γενέθλια) [κάποτε ήλθε στο γραφείο μου μία μητέρα σε έξαλλη κατάσταση διότι είχε δοκιμάσει αυτό το κομμάτι- να δώσει επιλογές στο παιδί της- το είχε αφήσει να διαλέξει εάν ήθελε να φάει φρούτο μετά το φαγητό ή τούρτα σοκολάτα, και προς μεγάλη της απογοήτευση το παιδί διάλεξε τούρτα σοκολάτα, πράγμα που την έκανε έξαλλη. Προσοχή θα πρέπει να εγκρίνετε και τις δύο εναλλακτικές που δίνετε, διότι σε άλλη περίπτωση διακινδυνεύετε το παιδί σας να διαλέξει την "λάθος" επιλογή]

Στόχος 3ος

Το παιδί σας προσπαθεί να εκδικηθεί για κάτι που το πλήγωσε.

Αυτός είναι ένας στόχος από τους πλέον σοβαρούς και επικίνδυνους για την εξέλιξη ενός παιδιού. Οι εσφαλμένες αντιλήψεις που επικρατούν είναι "Κανένας δεν με συμπαθεί, δεν έχω καμία δύναμη, μετράω σαν άτομο μόνο όταν μπορώ να πληγώσω τους άλλους γύρω μου και να τους κάνω να αισθανθούν όπως αισθάνομαι κι εγώ, πληγωμένος." Ο στόχος του είναι να πάρει εκδίκηση για τον πόνο που αισθάνεται, και που πιστεύει ότι κανείς δεν τον καταλαβαίνει. (ίσως και να έχει δίκιο σ' αυτό, δεν μπορούμε, ίσως και δεν θέλουμε, να καταλάβουμε εύκολα αυτούς που προσπαθούν να μας πληγώσουν)

Λέω ότι αυτός ο στόχος είναι από τους πιο σοβαρούς κι επικίνδυνους για δύο λόγους:

Πρώτον, μπορούμε να πληγωθούμε από το οτιδήποτε, κάποιο παιδάκι στο σχολείο που δεν μας παίζει, το δάσκαλο που έκανε ένα χαζό σχόλιο και γέλασε όλη η τάξη, μία απώλεια ανθρώπου ή ζώου αγαπημένου, (όταν λέω απώλεια εννοώ τόσο τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου όσο και την απώλεια από ένα διαζύγιο)

Δεύτερον, εάν αυτή η κατάσταση μείνει "απαράτηρητη" μπορεί να καταλήξουμε να έχουμε ένα παιδί τόσο πληγωμένο, που πλέον προκαλεί πόνο στους άλλους απλά και μόνο για να αισθανθεί χαρά και ίσως να "Πάρει πίσω όσα του χρωστάει η κοινωνία". Σε κάποιες ακραίες περιπτώσεις μπορούμε να φτάσουμε σε καταστάσεις ψυχοπάθειας και αντικοινωνικής και εγκληματικής συμπεριφοράς, σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Εσείς σαν γονιός αισθάνεστε να πληγώνεστε από την συγκεκριμένη συμπεριφορά, ενώ η κατάσταση κλιμακώνεται συνεχώς και το παιδί προσπαθεί να πάρει εκδίκηση. Εδώ υπάρχει κάποιος άλλος φαύλος κύκλος. Η "πληγή" που το παιδί έχει μέσα του δεν επουλώνεται με τη δημιουργία μιας άλλης "πληγής", αντιθέτως μεγαλώνει συνεχώς. Και τότε η διάθεση για εκδίκηση μεγαλώνει και αυτή.

Τι μπορείτε να κάνετε;

Αποφύγετε να μπειτε στο παιχνίδι "να θα κάνω κι εγώ αυτό και θα πάρω το αίμα μου πίσω" δηλαδή εάν καταλάβετε ότι το παιδί σας έσπασε το αγαπημένο σας βάζο καθαρά για να για να εκδικηθεί, δεν είναι λύση να του απαγορέψετε να βγει να κάνει βόλτα με το ποδήλατό του ή να παίξει με τους φίλους του. Αποσιωπήστε το κίνητρο της εκδίκησης και προσπαθείτε να του δώσετε θετική δύναμη, να του δείξετε έμπρακτα ότι για παράδειγμα χαιρόσαστε όταν είναι ήρεμο και παίζει μαζί Του δίνετε λοιπόν θετική δύναμη, αντί να του δείξετε "ότι εγώ σαν μαμά ή μπαμπάς έχω τη δύναμη να σε πονέσω περισσότερο"

Βοηθάτε το παιδί να δημιουργήσει κοινωνικές σχέσεις.

Συνήθως τα παιδιά που κρύβουν τόσο θυμό μέσα τους δυσκολεύονται να συνδεθούν κοινωνικά με τους συνομηλίκους τους. Καλέστε άλλα παιδάκια στο σπίτι και προσπαθήστε να τα καθοδηγήσετε στο να παίζουν αρμονικά. Ηγηθείτε ομάδων εργασίας και μέσα από αυτό προσπαθήστε να δείξετε στο παιδί σας την οδό της προσφοράς και της βοήθειας προς τους πιο αδύναμους.

Επικεντρωθείτε στα θετικά σημεία του παιδιού σας. Εάν για παράδειγμα ζωγραφίζει καλά, προτρέψτε το να ζωγραφίζει πιο συχνά και επιβραβεύετε τις προσπάθειες αυτές.

Στόχος 4ος

Το παιδί ακινητοποιείται από το φόβο της αποτυχίας. Η εσφαλμένη αντίληψη είναι ότι "δεν έχω καμία πιθανότητα να επιτύχω, είμαι ανόητος, δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστό, δεν υπάρχει λοιπόν λόγος ούτε καν να προσπαθήσω. Παραιτούμε από τα πάντα." Ο γονιός αισθάνεται αβοήθητος, και ότι δεν υπάρχει ελπίδα να βελτιωθεί η κατάσταση. Έτσι λοιπόν οι καταστάσεις διαιωνίζονται και εσείς κάνετε πράγματα για το παιδί σας ενώ εκείνο συνεχίζει να αισθάνεται πιο ανήμπορο. Ο Άντλερ είπε κάποτε "ποτέ μην κάνετε για ένα παιδί κάτι που μπορεί να το κάνει μόνο του" Πράγματι, βλέπουμε πολλά παιδιά στο δημοτικό να μην γνωρίζουν να δέσουν τα κορδόνια τους, διότι πίσω τους υπάρχει μία μαμά ή ένας μπαμπάς που αντί να τους δείξει πώς δένουν τα κορδόνια, θεωρούν ότι είναι ταχύτερο να τους δένουν εκείνοι τα κορδόνια. Το αποτέλεσμα είναι ότι τα παιδιά επαναπαύονται και επεκτείνουν αυτό το "δεν μπορώ" και σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Τι μπορείτε να κάνετε;

Μην σώζετε το παιδί σας από δύσκολες καταστάσεις.

Επικεντρωθείτε στην προσπάθεια και φροντίστε να βάζετε μικρούς στόχους αρχικά. Όπως όταν πρωτοπερπάτησε έκανε μικρά και αβέβαια βηματάκια, έτσι κι τώρα θα πειραματιστεί και κάνοντας μικρά "βηματάκια" θα προχωρήσει.

Δείξτε του ότι πιστεύετε σε αυτό κι ότι πιστεύετε ότι θα τα καταφέρει.

Μην κάνετε τον στόχο αυτοσκοπό, επικεντρωθείτε στην διαδικασία και στην μικρή πρόοδο που κάνει το παιδί Επικεντρώστε την προσοχή σας στα θετικά του σημεία και ενθαρρύνετε το σε αυτούς τους τομείς. Όταν ένα παιδί ενθαρρύνεται σε κάτι που ήδη τα καταφέρνει παίρνει δύναμη να προχωρήσει σε καινούρια επιτεύγματα.

Ίσως κάποια από τα πράγματα που σας είπα σήμερα σας φανούν "σκληρά" για να τα εφαρμόσετε σε μικρά παιδάκια. Ίσως αρκετοί από εσάς σκεφθείτε "να δω εσύ τι κάνεις με τα δικά σου παιδιά" "Η κάνει εσύ παιδιά και θα δεις τη γλύκα". Σας τονίζω ότι είναι σημαντικό να βάλετε όρια στα παιδιά, πχ. Το να γνωρίζουν ότι οι ώρες των γευμάτων είναι σταθερές και ότι εάν σε ένα γεύμα αποφασίσουν να μην φάνε τότε δεν θα έχουν ενδιάμεσα γεύματα ώστε να αναπληρώσουν το κενό, είναι ένα όριο. Αυτό κάνει τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια και να καταλαβαίνουν ότι έχουν κάτι να περιμένουν. Μπορεί να μην τους αρέσουν κάποια όρια αλλά η γνώση της συνέχειας τους προσφέρει ασφάλεια. Και πιστέψτε με στον απρόβλεπτο κόσμο που ζούμε είναι ωραίο να γνωρίζει κανείς τι μέλλει γενέσθαι.

Εδώ κλείνει αυτή η ενημέρωση. Για οποιοδήποτε θέμα θελήσετε παραπάνω πληροφορίες μπορείτε να τις ζητήσετε είτε μέσα από τις σελίδες του club είτε σε προσωπικό επίπεδο. Πιστεύω ότι θα ήταν καλύτερο για όλα τα μέλη να γίνονται οι συζητήσεις και να λύνονται οι απορίες δημόσια, γιατί έτσι θα μπορούν να επωφελούνται όλοι. Εάν όμως κάποιος θελήσει να συζητήσει κάτι σε προσωπικό επίπεδο, μπορεί να επικοινωνήσει μαζί μου μέσω του e-mail μου και εγώ θα σεβαστώ το επαγγελματικό απόρρητο, που βέβαια σας καλύπτει εάν θελήσετε να το επικαλεσθείτε.

Επίσης σας προσκαλώ να μου πείτε ποια θέματα σας απασχολούν ώστε να μπορέσουμε να τα συζητήσουμε. Μην ξεχνάτε ότι αυτό το club έχει δημιουργηθεί από εσάς και για εσάς για να καλύπτετε τις ανάγκες σας. Προσπαθήστε να φροντίσετε τον εαυτό σας ώστε να μπορείτε να φροντίσετε και τους άλλους που σας έχουν ανάγκη.

Φιλικά
Έλενα Μεταξά