



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Αγαπημένο μου παιδί,

Μπορεί σήμερα, πάνω από τη μέρα σου, να εμφανίστηκε ένα σύννεφο.

Μπορεί να ξύπνησες και όλα να σου φαίνονται λίγο πιο βαριά. Η σχολική τσάντα. Το διαγώνισμα που πλησιάζει. Μια κουβέντα που σε πείραξε. Ένας φίλος που δεν κατάλαβε. Κάτι που έγινε. Ή κάτι που δεν έγινε. Κάτι που φοβάσαι πως θα γίνει ή που ανησυχείς πως δεν θα γίνει.

Κάποιες φορές το σύννεφο έρχεται χωρίς να ξέρουμε ακριβώς από πού ήρθε.

Το μόνο σίγουρο είναι πως δεν είναι όλες οι μέρες μας ηλιόλουστες

Υπάρχουν μέρες που γελάς δυνατά. Που νομίζεις πως η χαρά είναι τόσο μεγάλη που δεν χωράει στην καρδιά σου.

Και άλλες που θέλεις να κλείσεις την πόρτα. Να μη μιλήσεις. Να μείνεις μόνος ή μόνη. Να κλάψεις.

Να κλάψεις; Ναι. Και τα δάκρυα είναι ευπρόσδεκτα. Δεν είναι ήττα. Δεν είναι αδυναμία.

Είναι ο τρόπος που βρίσκει η καρδιά μας να πει όσα δεν έγιναν ακόμη λέξεις.

Να αγαπάς τα σύννεφά σου. Πάντα κάτι θέλουν να σου πουν. Κρύβουν τον ήλιο μα δεν τον εξαφανίζουν. Φέρνουν βροχή και μετά ουράνια τόξα που κουβαλούν καινούριες αρχές. Δεν χρειάζεται αγαπημένο μου παιδί να περιμένεις μόνο σου να περάσει η καταιγίδα.

Βρες κάποιον που εμπιστεύεσαι. Κάποιον που ξέρει να ακούει πραγματικά.

Πες απλώς: «Σήμερα δεν είμαι καλά»

Σίγουρα θα ανοίξει μια πόρτα.

Δεν χρειάζεται να είσαι συνέχεια δυνατός. Ούτε χαμογελαστή. Ούτε ατρόμητος. Ούτε να τα καταφέρνεις πάντοτε μόνη.

Δύναμη είναι να απλώνεις το χέρι και να λες «σε χρειάζομαι».

Και μέχρι να ξαναβγεί ο ήλιος, γιατί θα ξαναβγεί, έχω μια ιδέα: Να φτιάξεις μια τσέπη.

Μέσα της να φυλάς τις ευτυχισμένες σου μέρες.

Εκείνη τη μέρα που γέλασες μέχρι να πονέσει η κοιλιά σου. Εκείνο το διάλειμμα που δεν ήθελες να τελειώσει. Μια αγκαλιά. Ένα τραγούδι. Μια εκδρομή. Μια μυρωδιά. Ένα μπράβο. Να τις βάζεις τις ευτυχισμένες μέρες στην τσέπη σου.

Για να θυμάσαι, κάθε που συννεφιάζει ή βρέχει, πως η ζωή δεν είναι μόνο τα σύννεφα και η βροχή.

Είναι και όλοι οι ήλιοι που ήρθαν πριν. Και όλοι εκείνοι που δεν έχουν ακόμη ανατείλει.

Βάλε το χέρι στην αόρατη τσέπη. Κράτησε σφιχτά μια ευτυχισμένη σου μέρα και προχώρα.

Μπορούμε να βαδίζουμε και στη βροχή.

Και να σου πω κάτι σημαντικό;

Υπάρχουν άνθρωποι που η δουλειά τους είναι, όταν αρχίσει να βρέχει, να ανοίγουν μια ομπρέλα και να στέκονται δίπλα σου.

Εγώ τους λέω Ομπρελοφόρους.

Δεν μπορούν να φτιάχνουν liaκάδα. Έχουν όμως πάντα μαζί τους μια ομπρέλα για να την ανοίξουν για σένα.

Με αγάπη,

Η Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού Έλενα Περικλέους

Υ.Γ. Για τους μεγάλους

Αν ένα παιδί σάς πει «δεν είμαι καλά», μην προσπαθήσετε αμέσως να διώξετε το σύννεφο.

Μην του πείτε «μη στενοχωριέσαι», «δεν είναι τίποτα», «θα περάσει», «πρέπει να είσαι δυνατός».

Καθίστε για λίγο μαζί του κάτω από το σύννεφο.

Ακούστε το. Πιστέψτε το. Αφήστε το να σας πει εκείνο τι χρειάζεται.

Δώστε του χρόνο και χώρο.

Και, αν χρειάζεται, αναζητήστε μαζί του την κατάλληλη βοήθεια.

Τα παιδιά δεν χρειάζονται ενήλικες που να τους υπόσχονται έναν ουρανό χωρίς σύννεφα.

Χρειάζονται ενήλικες που δεν θα τα αφήσουν μόνα τους όταν αρχίσει να βρέχει.

Χρειάζονται Ομπρελοφόρους.

Υ.Γ. 2 – Και επειδή σήμερα μιλάμε για δικαιώματα...

Η 10η Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Και θέλω, αγαπημένο μου παιδί, να θυμάσαι κάτι σημαντικό: η ψυχική σου υγεία είναι μέρος του δικαιώματός σου να μεγαλώνεις με υγεία, ασφάλεια, αξιοπρέπεια και φροντίδα.

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού γράφει, ανάμεσα σε άλλα πολλά, πως:

έχεις δικαίωμα να ακούγεται και αυτά που νιώθεις και σκέφτεσαι να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη (άρθρο 12),

έχεις δικαίωμα να προστατεύεσαι από τη βία, την κακομεταχείριση και την παραμέληση, και να υπάρχουν άνθρωποι και υπηρεσίες που θα σε στηρίζουν όταν το χρειάζεσαι (άρθρο 19), και έχεις δικαίωμα στην υγεία και στη φροντίδα που χρειάζεσαι για να είσαι καλά στο σώμα, αλλά και στην ψυχή (άρθρο 24).

Γι' αυτό, κάθε φορά που λες «σήμερα δεν είμαι καλά»,

Ασκείς το δικαίωμά σου να μιλήσεις. Και εμείς οι μεγάλοι έχουμε υποχρέωση να σε ακούσουμε.

Η 10η Οκτωβρίου μας υπενθυμίζει πως κάθε παιδί δικαιούται να έχει τους δικούς του Ομπρελοφόρους: Ανθρώπους που θα ανοίξουν την ομπρέλα και θα μείνουν δίπλα του.



Έλενα Περικλέους
Επίτροπος Προστασίας των
Δικαιωμάτων του Παιδιού