

Mona Delahooke, PhD

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Πώς να σταματήσετε να εστιάζετε
στη συμπεριφορά, ώστε να μεγαλώσετε
χαρούμενα και ψυχικά ανθεκτικά παιδιά



διόπτρα

*Στη μητέρα μου, Κλάρα, η αγάπη της οποίας
έβαλε τα θεμέλια για όλη μου την ύπαρξη.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Εξατομικεύστε τον τρόπο που λειτουργείτε ως γονείς 11

ΜΕΡΟΣ Ι – ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΝΟΥ-ΣΩΜΑΤΟΣ

1 Πώς θα κατανοήσετε τη φυσιολογία του παιδιού σας – και γιατί
αυτό είναι σημαντικό 31

2 Η νευροδεκτικότητα και η αναζήτηση για ασφάλεια και αγάπη 57

3 Οι τρεις οδοί και ο έλεγχος 92

ΜΕΡΟΣ ΙΙ – ΛΥΣΕΙΣ

4 Καλλιεργήστε την ικανότητα των παιδιών για αυτορρύθμιση 143

5 Φροντίστε τον εαυτό σας 188

6 Κατανοήστε τις αισθήσεις 234

7 Ο πρώτος χρόνος 283

8 Νήπια και κρίσεις οργής 318

9 Παιδιά σχολικής ηλικίας 364

10 Άνθηση και ευημερία 415

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 435

ΓΛΩΣΣΑΡΙ 441

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ 445

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εξατομικεύστε τον τρόπο που λειτουργείτε ως γονείς

Μόλις άκουσα τη φωνή της Τζανίν στο τηλέφωνο, κατάλαβα ότι ήταν αναστατωμένη.

Είχε χάσει την ψυχραιμία της με τον τετράχρονο γιο της, τον Τζούλιαν. Κάτι που ξεκίνησε ως μια συνηθισμένη έξοδος για ψώνια ξέφυγε από τον έλεγχό της και κατέληξε σε μια καταστροφή στο πάρκιγκ του κοντινού σουπερμάρκετ, με την Τζανίν να νιώθει θυμωμένη και ντροπιασμένη.

Το επόμενο πρωί, καθισμένη σε έναν καναπέ στο γραφείο μου, ήταν ακόμα πολύ φορτισμένη καθώς διηγούνταν το περιστατικό. Η Τζανίν δεν ήταν αρχάρια στη διαχείριση παιδιών. Είχε διδάξει στη δευτέρα δημοτικού για μια δεκαετία πριν γίνει μαμά, επιδεικνύοντας τόση ικανότητα μέσα στην τάξη, ώστε να έχει κερδίσει αρκετά βραβεία διδασκαλίας. Όσο για τον Τζούλιαν, ήταν ένα ανεπτυγμένο παιδί, το οποίο περπάτησε σε ηλικία έντεκα μηνών και χρησιμοποιούσε λίγες λέξεις στα πρώτα του γενέθλια. Όμως μερικές φορές δυσκολευόταν να ελέγξει τα συναισθήματά του και να ακολουθήσει οδηγίες. Ακόμα και όταν η μητέρα του του υποσχόταν μια ανταμοιβή ώστε να

συμπεριφερθεί καλά, ο Τζούλιαν συχνά δεν συμμορφωνόταν.

Εκείνη την ημέρα, καθώς μητέρα και γιος περίμεναν στο ταμείο, ο Τζούλιαν άρπαξε ξαφνικά μια σοκολάτα από το ράφι.

«Βάλ' τη πίσω, σε παρακαλώ!» είπε η Τζανίν.

Όταν ο Τζούλιαν αρνήθηκε, η Τζανίν μεταπήδησε ασυναίσθητα στη στάση που την είχε βοηθήσει στη διαχείριση των ξεσπασμάτων μέσα στην τάξη. Αρχικά προσπάθησε να αποσπάσει την προσοχή του γιου της και στη συνέχεια, όταν δεν τα κατάφερε, του είπε ότι, αν δεν άφηνε τη σοκολάτα, δεν θα του έδινε αυτοκόλλητο για τον πίνακα συμπεριφοράς. Η Τζανίν έκανε το καλύτερο που μπορούσε ώστε να παραμείνει σταθερή και ήρεμη. Αλλά εκείνη την ημέρα, όσο περισσότερο μιλούσε στον γιο της, τόσο αυτός γινόταν πιο αντιδραστικός.

Τελικά, ο Τζούλιαν εξερράγη και πέταξε τη σοκολάτα στο πρόσωπο της ταμιά.

«Τζούλιαν!» φώναξε η Τζανίν. «Γίνεσαι τόσο κακός». Απολογήθηκε στην υπάλληλο και στη συνέχεια παράτησε το καρότσι της για να μεταφέρει στο πάρκιγκ τον γιο της, ο οποίος τώρα έκλαιγε. Εκεί, τον έχωσε στο κάθισμα του αυτοκινήτου και μετά ξέσπασε και εκείνη σε κλάματα.

«Δεν αναγνωρίζω τον εαυτό μου», μου είπε η Τζανίν την επόμενη μέρα. «Νιώθω τόσο ένοχη!» Είχε αποκαλέσει τον γιο της «κακός», ενώ ό,τι γνώριζε για εκείνον οδηγούσε στο αντίθετο συμπέρασμα. Όταν ήταν ήρεμος, ήταν στοργικός, τρυφερός και ευγενικός.

Γιατί δεν είχαν πετύχει οι προσπάθειες της Τζανίν να ηρεμήσει τον γιο της; Γιατί είχε στραβώσει η κατάσταση τόσο γρήγορα και άσχημα; Θα μπορούσε να είχε φερθεί διαφορετικά;

Σχεδόν όλοι όσοι μεγαλώνουν παιδιά ή ασχολούνται με παιδιά έχουν βιώσει πολλά περιστατικά παρόμοια με αυτό της Τζανίν. Σε περισσότερο από τρεις δεκαετίες ως παιδοψυχολόγος, έχω γνωρίσει αμέτρητους γονείς σαν εκείνη: στοργικοί, συμπνευτικοί, διορατικοί άνθρωποι, οι οποίοι θέλουν να βλέπουν τα παιδιά τους να αναπτύσσονται και να ωριμάζουν, αλλά καταλήγουν να αναρωτιούνται τι δεν κάνουν σωστά. Ξανά και ξανά ακούω το ίδιο πράγμα: *Κάνουμε όλα όσα λένε τα βιβλία για γονείς! Γιατί δεν είναι αρκετό;*

Αυτοί οι γονείς θέτουν τα ίδια ερωτήματα που μητέρες και πατέρες θέτουν εδώ και γενιές – ερωτήματα που μπορεί να έχετε και εσείς: Γιατί η κόρη μου αρνείται να συνεργαστεί και να με ακούσει; Γιατί η συμπεριφορά του γιου μου είναι τόσο απρόβλεπτη; Γιατί είναι τόσο ιδιότροπος με το φαγητό; Γιατί δεν μπορεί να κοιμηθεί όλη τη νύχτα; Πώς μπορώ να βάλω τα σωστά όρια; Πώς μπορώ να καταλάβω αν περιμένω υπερβολικά πολλά από το παιδί μου – ή πολύ λίγα; Και μετά η πιο σημαντική ερώτηση που μου έκανε η Τζανίν εκείνο το πρωί, την οποία έχω ακούσει αμέτρητες φορές: Γιατί συνεχίζω να χάνω την ψυχραιμία μου με το παιδί μου, παρότι ξέρω ότι δεν πρέπει;

Ακριβώς όπως οι περισσότεροι γονείς έχουν κοινές ερωτήσεις και ανησυχίες, έτσι έχουν και την ίδια έντονη επιθυμία: να αναθρέψουν τα παιδιά τους ώστε να γίνουν ψυχικά ανθεκτικά, χαρούμενα, ανεξάρτητα και με αυτοπεποίθηση άτομα. Όμως πώς μπορεί να γίνει αυτό; Ποιου τη συμβουλή αξίζει να ακολουθήσουν; Οι γονείς σήμερα βομβαρδίζονται με περισσότερες οδηγίες από ποτέ άλλοτε – από τους ινφλουένσερ των

μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέχρι τους φιλικούς (ή επικριτικούς) γείτονες, τους ειδικούς του σχολείου, τις ομιλίες TED και τα αποτελέσματα μιας αναζήτησης στο Google. Μπορούν να διαλέξουν ανάμεσα στη συνειδητή διαπαιδαγώγηση, στη διαπαιδαγώγηση δεσμού, στην ελεύθερη διαπαιδαγώγηση και σε δεκάδες άλλες φιλοσοφίες. Ποια είναι καλύτερη; Και ποια είναι η πιο αποτελεσματική λύση για τη δύσκολη συμπεριφορά; Να επιβάλουν στο παιδί ένα διάλειμμα; Να του εξηγήσουν λογικά; Να το αγνοήσουν; Να σταματήσουν και να μετρήσουν μέχρι το τρία; Κάτι άλλο;

Προφανώς οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους, όμως πολλοί από αυτούς που έρχονται στο γραφείο μου, όπως είναι αναμενόμενο, είναι μπερδεμένοι ως προς το ποιο είναι το καλύτερο. Με τόσο πολλές προσεγγίσεις για να διαλέξουν, ποιον μπορούν να εμπιστευτούν; Σε περισσότερο από τρεις δεκαετίες που δουλεύω με παιδιά και με τις οικογένειές τους, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει μια προσέγγιση που να ταιριάζει σε όλους σχετικά με την επιτυχημένη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία δεν είναι οι κανόνες αλλά το παιδί. Το πραγματικά σημαντικό *δεν είναι να κατανοήσουμε τις οδηγίες κάποιου άλλου, αλλά να καταλάβουμε ότι ο τρόπος που λειτουργούμε εμείς επηρεάζει το παιδί μας*. Από τη στιγμή που θα έχουμε κατανοήσει πώς ένα παιδί απορροφά τις αλληλεπιδράσεις και τις καταστάσεις που βιώνει, μπορούμε να αρχίσουμε να ανακαλύπτουμε πιο εξατομικευμένες και πιο αποτελεσματικές απαντήσεις στα συνηθισμένα ερωτήματα των γονιών.

Το πρόβλημα είναι ότι συχνά επικεντρωνόμαστε στη

συμπεριφορά ενός παιδιού και όχι στο ίδιο το παιδί. Επιδιώκουμε να *λύνουμε προβλήματα*, αντί να *καλλιεργούμε σχέσεις και να χτίζουμε δεσμούς*.

Στο βιβλίο αυτό θα μοιραστώ μαζί σας πώς μπορείτε να στρέψετε την προσοχή από τη συμπεριφορά σε αυτό που κρύβεται από κάτω της και να ανακατευθύνετε τις προσπάθειές σας από το να κατανοήσετε μια θεωρητική προσέγγιση της ανατροφής στο να κατανοήσετε το ίδιο το παιδί σας. Στόχος μου είναι να σας βοηθήσω να προσαρμόσετε τον τρόπο που λειτουργείτε ως γονιός στις ατομικές ανάγκες του παιδιού σας και στη συνέχεια να χτίσετε έναν δεσμό που θα το βοηθήσει να γίνει περισσότερο ψυχικά ανθεκτικό.

Με λίγα λόγια, η σωστή διαπαιδαγώγηση δεν συνδέεται με μια θεωρία ή μια θεωρητική προσέγγιση, αλλά με εσάς και το παιδί σας. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να στραφείτε από το να διαχειρίζεστε συμπεριφορές στο να χρησιμοποιείτε αυτές τις συμπεριφορές ως στοιχεία τα οποία θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε την εσωτερική πραγματικότητα του παιδιού σας – τις αισθητηριακές του εμπειρίες και τα συναισθήματά του.

Τα περισσότερα βιβλία για γονείς προτείνουν απαντήσεις «από πάνω προς τα κάτω» (από τον νου προς το σώμα), οι οποίες είναι προσανατολισμένες στον νου του παιδιού: συζήτηση με το παιδί, λογική εξήγηση, κίνητρα, ανταμοιβές ή συνέπειες. Αυτές οι προσεγγίσεις γενικά δίνουν στους γονείς δύο επιλογές: να μιλούν λογικά με το παιδί ή να το πειθαρχούν. Παρότι οι προσεγγίσεις αυτές αναγνωρίζουν τη γνωστική ικανότητα (σκέψη) του παιδιού, αγνοούν το σύνολο του νευρικού συστήματός του: με άλλα λόγια, τη σύνδεση νου-σώματος. Αν

μη τι άλλο, το νευρικό σύστημα διατρέχει ολόκληρο το σώμα και ανατροφοδοτεί τον νου. Αυτό το βιβλίο αναγνωρίζει την ισότιμη σημασία του σώματος και του μυαλού στην κατανόηση του παιδιού. Θα σας δείξει πώς να αναθρέψετε το παιδί σας αξιοποιώντας όχι μόνο την ψυχολογία αλλά και τη βιολογία.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η προσέγγιση που θα μάθετε σε αυτές τις σελίδες δεν βασίζεται μόνο στις δικές μου σκέψεις και παρατηρήσεις. Στηρίζεται επίσης στις τελευταίες ανακαλύψεις της νευροεπιστήμης. Είναι επίσης ένα προϊόν της προσωπικής μου εμπειρίας ως κλινικής ψυχολόγου και μητέρας.

Ως πτυχιούχος φοιτήτρια ψυχολογίας, έμαθα να κατανοώ και να διακρίνω τι δεν πάει καλά – να βάζω ταμπέλες σε ψυχολογικά συμπτώματα. Όταν απέκτησα το δικό μου παιδί, ανακάλυψα ότι οι «από πάνω προς τα κάτω» προσεγγίσεις που είχα μελετήσει στο μεταπτυχιακό μου, οι οποίες εστίαζαν στο μυαλό του παιδιού, δεν ήταν πάντα αποτελεσματικές. Τουλάχιστον, δεν με βοήθησαν να καταλάβω πώς να βοηθήσω το δικό μου μωρό, το οποίο έκλαιγε για ώρες, ή πώς να πείσω την αγχωμένη δεκάχρονη κόρη μου ότι μπορούσε να κοιμηθεί ένα βράδυ στο σπίτι μιας φίλης της. Ως αποτέλεσμα, μετά από δέκα χρόνια καριέρας, αποφάσισα να εγκαταλείψω την εργασία μου, ώστε να βρω καλύτερες απαντήσεις για τις δοκιμασίες που οι γονείς μου ανέφεραν και τις οποίες είχα αντιμετωπίσει και η ίδια ως μητέρα. Αυτό που ανακάλυψα άλλαξε σημαντικά τη δουλειά μου και την άποψή μου για την ανατροφή των παιδιών.

Αποφάσισα να ξεκινήσω από την αρχή. Η παραδοσιακή μου εκπαίδευση δεν περιλάμβανε πολλές πληροφορίες για τη

βρεφική ανάπτυξη και το πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα μωρό, επομένως συμμετείχα σε δύο εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία αφορούσαν την ψυχική υγεία των βρεφών. Πέρασα τρία χρόνια σε νοσοκομεία, κλινικές και νηπιαγωγεία μελετώντας μωρά και νήπια. Αυτή η εμπειρία μού άνοιξε τα μάτια σε σχέση με την καθοριστική σημασία της πρώιμης ανάπτυξης.

Ακόμα έμαθα με ποιον τρόπο *οι ατομικές διαφορές μέσα στο σώμα του κάθε παιδιού* επηρεάζουν την ανάπτυξή του, όπως επίσης επηρεάζουν και τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς του και άλλοι ενήλικες αλληλεπιδρούν μαζί του. Μέσα από τη συμμετοχή μου σε διεπιστημονικές ομάδες που αποτελούνταν από πολλές ειδικότητες, όπως παιδίατρους, λογοθεραπευτές, γλωσσοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους και, το πιο σημαντικό, γονείς, έμαθα με ποιον τρόπο η ερμηνεία του κόσμου από ένα μωρό, η οποία βασίζεται στη σωματική του κατάσταση και στις αισθήσεις του, επηρεάζει την ανάπτυξή του και τις πρώτες σχέσεις του.

Η παραδοσιακή εκπαίδευσή μου στην ψυχολογία είχε εστιάσει σε προσεγγίσεις «από πάνω προς τα κάτω», οι οποίες επικεντρώνονταν στον νου του παιδιού. Όμως ο μόνος τρόπος με τον οποίο επικοινωνούν τα βρέφη είναι μέσω του σώματός τους. Μέσα από την κατανόηση των «από κάτω προς τα πάνω» (ή «από το σώμα προς τον νου») εμπειριών, οι οποίες προηγούνται της ανάπτυξης της σκέψης του παιδιού και της διαμόρφωσης των εννοιών, απέκτησα έναν καλύτερο τρόπο να καταλαβαίνω τα παιδιά σε όλα τα στάδια της ανάπτυξής τους.

Καθώς συνέχισα να ανακαλύπτω και να μαθαίνω, είχα την

τύχη να σπουδάσω κοντά σε δύο πρωτοπόρους στη μελέτη της ανάπτυξης των παιδιών στις μικρότερες ηλικίες, τον Δρα Στάνλεϊ Γκρίνσπαν, ψυχίατρο, και τη Δρα Σερένα Γουίντερ, ψυχολόγο, των οποίων το κλινικό μοντέλο ήταν ένα από τα πρώτα που ενσωμάτωναν τον νου και το σώμα στην παρέμβαση στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης. Αυτοί οι δύο εκκινούν από την υπόθεση ότι είναι καθοριστικής σημασίας να βοηθήσουμε το παιδί να ηρεμήσει –να ρυθμίσει το *σώμα* του– πριν πετύχει οποιαδήποτε άλλη μέθοδος, όπως να του μιλήσουμε, να του εξηγήσουμε ή να του υποσχεθούμε μια ανταμοιβή.

Το πιο σημαντικό είναι ότι βάσισαν το μοντέλο τους στην ιδέα ότι ο μόνος τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να ρυθμίζουν το σώμα τους είναι μέσω αρμονικών, στοργικών και ασφαλών σχέσεων. Αυτό εξηγούσε γιατί οι προσεγγίσεις «από πάνω προς τα κάτω» που είχα γνωρίσει στην εκπαίδευσή μου ως ψυχολόγος συχνά αποτύγχαναν. Η εκπαίδευσή μου είχε αγνοήσει τον καθοριστικό ρόλο που παίζει η ανατροφοδότηση από το σώμα, τον σημαντικό αντίκτυπο της ανατροφοδότησης αυτής στις σχέσεις και στο πώς αυτές, με τη σειρά τους, επηρεάζουν τη συμπεριφορά των παιδιών. Περίπου την ίδια εποχή (τη δεκαετία του 1990) οι επιστήμονες ανακάλυψαν νέες πληροφορίες για τον ανθρώπινο νου με τόσο γρήγορους ρυθμούς, ώστε αυτή η περίοδος να μείνει γνωστή στους επιστημονικούς κύκλους ως «η δεκαετία του εγκεφάλου».

Όπως αποδείχθηκε, αυτά που μάθαινα σχετικά με την κεντρική θέση των σχέσεων επιβεβαιώθηκαν από τον αναδυόμενο κλάδο της νευροεπιστήμης των σχέσεων. Ο Δρ Νταν Σίγκελ, ψυχίατρος, ίδρυσε τον κλάδο της διαπροσωπικής

νευροβιολογίας, η οποία μελετά την επίδραση των διαπροσωπικών εμπειριών στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Και ο Δρ Μπρους Πέρι, ένας άλλος ψυχίατρος, διαμόρφωσε το νευροσειριακό μοντέλο θεραπευτικής, το οποίο αντικατόπτριζε αυτά που μου είχαν διδάξει ο Δρ Γκρίνσπαν και η Δρ Γουίντερ για το πώς οι σχέσεις προωθούν ένα ήρεμο, «ρυθμισμένο» σώμα, το οποίο είναι σημαντικό για την ικανότητα να μαθαίνουμε και να αναπτυσσόμαστε. Η Δρ Κόνι Λίλας, νοσοκόμα, οικογενειακή θεραπεύτρια, θεραπεύτρια ζεύγους και ερευνήτρια, συνδιαμόρφωσε το νευροσχεσιακό πλαίσιο, το οποίο με παρόμοιο τρόπο αναδεικνύει την κεντρική σημασία των σχέσεων, οι οποίες επηρεάζουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Πρόσφατα μελέτησα τη δουλειά της Δρα Λίζα Φέλντμαν Μπάρρετ, μιας νευροεπιστήμονα της οποίας η θεωρία για τα κατασκευασμένα συναισθήματα τονίζει την επίδραση των σημάτων από το εσωτέρο σώμα στα βασικά συναισθήματα και στα αισθήματά μας.

Η πρωτοποριακή δουλειά ενός νευροεπιστήμονα, του Δρα Στίβεν Πόρτζες, με επηρέασε περισσότερο ως γονιό και ως επαγγελματία. Η πολυπνευμονογαστρική θεωρία του, την οποία διατύπωσε για πρώτη φορά το 1994, πρόσφερε μια καλή εξήγηση από τη σκοπιά της ανθρώπινης εξέλιξης σχετικά με το πώς και το γιατί οι άνθρωποι αντιδρούν στις διάφορες περιστάσεις της ζωής. Παρείχε μια νέα αντίληψη για το πώς το αυτόνομο νευρικό σύστημα –η σπουδαία αυτή οδός πληροφοριών που συνδέει τον νου και το σώμα– επηρεάζει τη φυσιολογία, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ανθρώπου.

Η δουλειά του Δρα Πόρτζες πρόσφερε μια θεωρητική βάση από τη σκοπιά της νευροεπιστήμης, η οποία συνέδεσε το σώμα

και το μυαλό σε μια πιο ολοκληρωμένη αντίληψη για τη συμπεριφορά των παιδιών. Η πολυπνευμονογαστρική θεωρία έδινε την επιστημονική αιτιολόγηση για όλα όσα είχα μάθει σχετικά με την καθοριστική σημασία των στοργικών και αρμονικών σχέσεων, οι οποίες είναι εξατομικευμένες και προσαρμοσμένες στις ατομικές διαφορές και στο νευρικό σύστημα του κάθε παιδιού. Ήταν καθησυχαστικό να ανακαλύψω αυτή την προσέγγιση, η οποία ερχόταν σε αντίθεση με την αρχική μου εκπαίδευση στη διαχείριση της συμπεριφοράς. Όσα έχω μάθει από αυτούς τους επιστήμονες και θεραπευτές αποτέλεσαν το κεντρικό μήνυμα αυτού του βιβλίου: Η ρύθμιση στο σώμα ενός παιδιού στηρίζει τις υγιείς σχέσεις και τις γεμάτες αγάπη αλληλεπιδράσεις, πράγμα που με τη σειρά του κατασκευάζει τις υποδομές οι οποίες τελικά επιτρέπουν στο παιδί να χρησιμοποιήσει λογική, έννοιες και σκέψεις, ώστε να διαχειριστεί με ευελιξία τις δοκιμασίες της ζωής. Κατανοώντας πλέον την αμφίδρομη επικοινωνία μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος, άλλαξα την πρακτική μου. Έπαψα να εστιάζω στην εξάλειψη των προβληματικών συμπεριφορών των παιδιών και άρχισα να τις αντιλαμβάνομαι ως τον τρόπο του σώματος για να εκφράζει τις ανάγκες του.

Περιέγραφα αυτή την αλλαγή στο βιβλίο μου *Beyond Behaviors* (2019), στο οποίο υποστήριζα την ανάγκη αλλαγής της ανταπόκρισής μας στις δύσκολες συμπεριφορές των παιδιών, και παρουσίασα έναν καινούριο τρόπο για να τα στηρίζουμε. Αυτό το βιβλίο άγγιξε πολλούς ανθρώπους και έχω έρθει σε επαφή με γονείς, δασκάλους, επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και θεραπευτές από όλο τον κόσμο, οι οποίοι

συμφωνούν με την πρότασή μου για μια αλλαγή της επικρατούσας νοοτροπίας στην εκπαίδευση και στην ψυχολογία. Αυτή η ομοφωνία συνέπεσε με την άνοδο του κινήματος της νευροδιαφορετικότητας και την έκκλησή του να τιμάμε και να σεβόμαστε τις ατομικές διαφορές, αντί να τις θεωρούμε παθολογικές διαταραχές, οι οποίες πρέπει να θεραπευτούν. Η νέα νοοτροπία που υποστηρίζω αναγνωρίζει ότι βασικό συστατικό για την ανάπτυξη ενός παιδιού είναι η σχέση ανάμεσα στον γονιό και στο παιδί.

Αυτό το βιβλίο στηρίζεται σε αυτά τα μαθήματα, προσθέτοντας τη σημαντική πληροφορία ότι η σύνδεση νου-σώματος προσφέρει ένα νέο θεμέλιο για την κατανόηση της συμπεριφοράς των παιδιών και οδηγεί σε έναν καινούριο παιδαγωγικό χάρτη για να ανατρέφουμε χαρούμενα και ψυχικά ανθεκτικά παιδιά.

Αυτά που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο δεν είναι ένας απόλυτος οδηγός σχετικά με την έρευνα και τις θεωρίες της νευροεπιστήμης, αλλά μάλλον όσα έχω κρατήσει εγώ από την αναδυόμενη αυτή επιστήμη, καθώς και πώς τα έχω εφαρμόσει στην προσωπική μου ζωή ως ψυχολόγος και ως μητέρα. Τα κεφάλαια αυτά περιέχουν τη δική μου επιστημονική προσέγγιση, η οποία προορίζεται για πρακτική χρήση. Ως τέτοιες, οι περιγραφές μου μόλις που αγγίζουν την επιφάνεια της πολυπλοκότητας της αναδυόμενης επιστήμης και με μεγάλη ελευθερία έχω απλοποιήσει τις έννοιες, ώστε να είναι πιο προσιτές. Η έρευνα στη νευροεπιστήμη αναπτύσσεται ταχύτατα, οπότε μείνετε συντονισμένοι για τις τελευταίες εξελίξεις. Στο πίσω μέρος του βιβλίου θα βρείτε ένα γλωσσάρι το οποίο

περιλαμβάνει μερικές από τις πιο σημαντικές επιστημονικές έννοιες.

Η επιστήμη δεν πρέπει να περιορίζεται στα εργαστήρια και στα ιατρικά περιοδικά. Πρέπει να τη φέρουμε στις κουζίνες μας και στα σαλόνια μας, όπου μπορεί να μειώσει τη δυστυχία, να βελτιώσει τις σχέσεις και να καθοδηγήσει τις καθημερινές μας αποφάσεις σχετικά με την ανατροφή των παιδιών μας.

Με την υποστήριξη της νευροεπιστήμης, αντί να εστιάζω στο να βοηθάω τους γονείς να αλλάξουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους, άρχισα να δουλεύω με παιδιά και γονείς μαζί, βοηθώντας τους γονείς να καταλάβουν τα παιδιά τους –και τους εαυτούς τους– με έναν πιο ολιστικό τρόπο, με πρώτο βήμα την αναγνώριση της σύνδεσης νου-σώματος του κάθε παιδιού.

Όταν αναγνωρίζουμε ότι το μυαλό ενός παιδιού δεν λειτουργεί ξεκομμένο από το σώμα του, ένα νέο φάσμα παιδαγωγικών επιλογών ανοίγεται μπροστά μας. Η κατανόηση της σύνδεσης νου-σώματος που υπάρχει πίσω από κάθε συμπεριφορά μάς δίνει έναν νέο οδικό χάρτη που θα καθοδηγήσει τις αποφάσεις μας ως γονείς, ο οποίος είναι εξατομικευμένος για κάθε παιδί. Για περισσότερο από δύο δεκαετίες έχω χρησιμοποιήσει αυτή την ιδέα για να βοηθήσω τους γονείς να κατανοήσουν και να επιλύσουν τα συνήθη διλήμματα που αναδύονται στην ανατροφή των παιδιών.

Αντί να αναζητήσουμε μια ψυχολογική διάγνωση, θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τη φυσιολογία του παιδιού που επηρεάζει τη συμπεριφορά του. Αντί να ψάξουμε για ελλείψεις και ανεπάρκειες, θα αφουγκραστούμε τα σήματα που εκπέμπει το σώμα για να πάρουμε πληροφορίες. Όταν βλέπετε

τη συμπεριφορά, τις στάσεις και τις πράξεις του παιδιού σας μέσα από την οπτική γωνία του νευρικού συστήματός του, θα μπορούσετε να εξατομικεύσετε τον τρόπο που λειτουργείτε απέναντί του, αποκτώντας έναν χάρτη για να λαμβάνετε τις σημαντικές αποφάσεις σας ως γονείς.

Αυτά ξεκίνησα να μοιράζομαι με την Τζανίν, τη μητέρα του Τζούλιαν, το πρωί που ήταν συγχυσμένη με τον εαυτό της, εξοργισμένη επειδή τίποτα δεν μπορούσε να ηρεμήσει τον γιο της –ή την ίδια– μετά τον χαμό στο σουπερμάρκετ. Δεν ήταν δικό της λάθος το γεγονός ότι η εκπαίδευσή της ως δασκάλας δεν κάλυπτε την επίδραση που μπορεί να έχει το άγχος στο νευρικό σύστημα. Ούτε έφταιγε που ο παιδίατρος του Τζούλιαν κατηγορούσε την «πεισματάρικη» ιδιοσυγκρασία του αγοριού για τη δυσκολία του να διαχειριστεί την απογοήτευση και την ενθάρρυνε να χρησιμοποιεί ανταμοιβές και συνέπειες για να σταματήσει τις «κακές» συμπεριφορές και να ενισχύσει την υπακοή. Πράγματι, πολλοί συνάδελφοί μου ακόμα συστήνουν παρόμοιες προσεγγίσεις.

Εξήγησα στην Τζανίν ότι ο γιος της δεν δοκίμαζε επίτηδες τα όριά της, ούτε ήταν επίτηδες μη συνεργάσιμος. Στην πραγματικότητα αντιδρούσε στο άγχος. Η λύση σε τέτοιες περιπτώσεις δεν είναι να πειθαρχείτε το παιδί ή να του προσφέρετε κίνητρα, αλλά να εξατομικεύετε τον τρόπο διαπαιδαγώγησης, ώστε να βοηθήσετε το παιδί να ηρεμήσει το νευρικό του σύστημα για να μπορέσει να λειτουργήσει καλά, να εμπλακεί και να μάθει. Αυτή είναι η βάση της προσέγγισης που μοιράστηκα μαζί της – μια προσέγγιση συμπονετική, ολιστική και αποτελεσματική, την οποία θα μοιραστώ μαζί σας σε αυτό το βιβλίο.

Στις επόμενες σελίδες θα μάθουμε έννοιες-κλειδιά για να εξατομικεύσετε τον τρόπο που λειτουργείτε ως γονείς με τα παιδιά σας, όπως:

- *Πώς θα χρησιμοποιήσετε τις συμπεριφορές του παιδιού σας ως στοιχεία για να γνωρίσετε τη μοναδική του πλατφόρμα – ο απλοποιημένος όρος μου για τη σύνδεση νου-σώματος.*
- *Πώς η έννοια της νευροδεκτικότητας, ο όρος του Δρα Πόρτζες για αυτό που αποκαλώ σύστημα ασφάλειας του σώματος, μας βοηθάει να κατανοήσουμε τις υποκειμενικές εμπειρίες του παιδιού μας.*
- *Πώς θα ξεχωρίσετε αν μια δεδομένη συμπεριφορά βασίζεται σε ηθελημένη πρόθεση ή φυσιολογική (σωματική) δυσφορία.*
- *Πώς μια κοινή σύνδεση μεταξύ γονιού και παιδιού μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να αναπτύξει την ικανότητα να αυτορρυθμίζεται.*
- *Η σημασία της αυτοφροντίδας για τους γονείς και πώς η στοργική παρουσία ενός γονιού μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να νιώσει ηρεμία και ασφάλεια.*
- *Πώς η κατανόηση της ενδοδεκτικότητας –οι αισθήσεις που έρχονται από το εσωτερικό του σώματος– μπορεί να καθοδηγήσει τις αλληλεπιδράσεις σας και να βοηθήσει το παιδί σας να αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση και εξοικείωση με τα συναισθήματα και τις διαθέσεις του.*
- *Πώς θα εφαρμόσετε την κατανόηση της πλατφόρμας*

και όλων αυτών των εννοιών για να χτίσετε ψυχική ανθεκτικότητα και να διαχειριστείτε συχνές δυσκολίες από τη βρεφική ηλικία μέχρι τα πρώτα στάδια της εφηβείας.

ΛΙΓΟΤΕΡΗ, ΟΧΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Μπορεί να σκέφτεστε: *Ωραία όλα αυτά, όμως δείχνουν να απαιτούν πολλή δουλειά.* Προτού προχωρήσουμε, θέλω να σας καθησυχάσω ότι ο σκοπός μου δεν είναι να προσθέσω στο φορτίο που κουβαλάτε ως γονιός, αλλά να το μειώσω. Ποτέ δεν θέλω να προσθέσω άγχος, πίεση, νευρικότητα ή επιπλέον δουλειά. Αντιθέτως. Αυτό το βιβλίο δεν στοχεύει να σας κάνει ένα είδος υπεργονιού. Έχω δουλέψει με εκατοντάδες γονείς και η πεποίθησή μου είναι ότι κάνουν το καλύτερο που μπορούν με τις πληροφορίες που διαθέτουν. Θα σας βοηθήσω να κατανοήσετε όλες τις πληροφορίες που μπορείτε να αποκομίσετε μέσα από την παρατήρηση του παιδιού σας από μια νέα οπτική. Κανένας δεν γνωρίζει το παιδί σας καλύτερα από εσάς και τα εργαλεία και οι οπτικές που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο στοχεύουν στο να σας βοηθήσουν να χτίσετε τη σχέση σας με το παιδί σας με έναν φυσικό και θαυμάσιο τρόπο. Ο στόχος μου δεν είναι να αλλάξω το παιδί σας, αλλά να σας βοηθήσω να εξατομικεύσετε τη σχέση σας με τέτοιο τρόπο, ώστε να στηρίζεται στον βαθύ σεβασμό για το μοναδικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο νου και σώμα του παιδιού σας.

Τέλος, θα ήμουν αμελής αν δεν αναγνώριζα το πόσο σημαντικό είναι να τιμάτε τις δικές σας αξίες αναφορικά με τον τρόπο ανατροφής, οι οποίες επηρεάζονται από το μοναδικό σας υπόβαθρο και τις προσωπικές εμπειρίες σας. Μεγάλωσα στις ΗΠΑ με γονείς από δυο διαφορετικές ηπείρους. Ως το μεγαλύτερο παιδί και Αμερικανίδα πρώτης γενιάς, είμαι το προϊόν και των δυο κληρονομιών τους. Οι αξίες και οι παραδόσεις που μου μετέδωσαν είχαν επηρεαστεί από τις δικές τους κουλτούρες. Παρομοίως, περιμένω ότι θα προσαρμόσετε τις πληροφορίες αυτού του βιβλίου στις παραδόσεις και στις πολιτισμικές αξίες της οικογένειάς σας. Είτε είστε γονιός ενός μωρού, ενός μεγαλύτερου παιδιού, ενός μόνο ή περισσότερων παιδιών, ελπίζω ότι οι πληροφορίες που θα διαβάσετε εδώ θα σας ενδυναμώσουν και θα αποκτήσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση καθώς θα μπορείτε να κατανοείτε καλύτερα το παιδί σας. Δεν είναι εύκολο να είσαι γονιός και έχω ενσωματώσει σε αυτό το βιβλίο σημαντικά μηνύματα σχετικά με το πώς να είστε συμπονετικοί με τον εαυτό σας και να τον φροντίζετε στη διάρκεια αυτού του ταξιδιού.

Το κλειδί για να κατανοήσουμε τι κρύβεται πίσω από τις συμπεριφορές τόσο των παιδιών όσο και των γονιών είναι η αναγνώριση του ρόλου τόσο του νου όσο και του σώματος. Αυτή η γνώση με επηρέασε ως μητέρα και ως ψυχολόγο. Όταν άρχισα να τη μοιράζομαι με τις οικογένειες με τις οποίες δουλεύω, μεταμόρφωσε και τις δικές τους ζωές. Ελπίζω ότι αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να βιώνετε λιγότερη ανησυχία και περισσότερη χαρά ως γονιός και ότι θα σας οδηγήσει σε λιγότερες αμφιβολίες, λιγότερη αυτοκριτική και λιγότερο άγχος

σχετικά με τις αποφάσεις σας για το παιδί σας, ενώ παράλληλα θα ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού σας και θα σφυρηλατήσει μια σχέση ανάμεσά σας που θα αντέξει μια ζωή.

ΜΕΡΟΣ Ι

ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΝΟΥ-ΣΩΜΑΤΟΣ



Πώς θα κατανοήσετε τη φυσιολογία του παιδιού σας – και γιατί αυτό είναι σημαντικό

Είμαστε οι φροντιστές του νευρικού συστήματος των άλλων
όσο και του δικού μας.

Δρ Λίζα Φέλντμαν Μπάρρετ

Όταν η Λεάντα και ο Ρος ήρθαν στο γραφείο μου, χρειάζονταν απεγνωσμένα συμβουλές για την κόρη τους, την Τζέιντ. Οι δυο τους φαίνονταν καλά προετοιμασμένοι για να γίνουν γονείς. Η Λεάντα ήταν παιδιατρική νοσηλεύτρια και ο Ρος ήταν διευθυντής σε ένα γυμνάσιο. Και οι δύο είχαν μελετήσει την ανάπτυξη των παιδιών και είχαν διαβάσει αρκετά βιβλία για γονείς. Τα πρώτα χρόνια της μεγαλύτερης τους κόρης, της Μαρίας, ήταν σχετικά ομαλά και η Τζέιντ ήταν επίσης χαρούμενη και καλά προσαρμοσμένη.

Στη συνέχεια ήρθε η στιγμή να πάει στο νηπιαγωγείο. Ήδη από τις πρώτες μέρες η Τζέιντ αντιδρούσε. Κάθε πρωί, όταν ο πατέρας της την πήγαινε στο σχολείο, η Τζέιντ τον ικέτευε να μη φύγει, ουρλιάζοντας τόσο, ώστε τελικά αναγκαζόταν να

παρέμβει κάποια δασκάλα, που την τραβούσε με το ζόρι από την αγκαλιά του πατέρα της.

Όσο συνεχιζόταν η κατάσταση αυτή, τόσο περισσότερο προβληματιζόνταν και ανησυχούσαν οι γονείς της Τζέιντ. Αποτελούσε η αντίσταση της κόρης τους σημάδι ενός σοβαρού προβλήματος; Θα το ξεπερνούσε καθώς μεγάλωνε; Θα έπρεπε να συνεχίσουν να ακολουθούν τις συμβουλές των δασκάλων, οι οποίες τους προέτρεπαν να αφήνουν την Τζέιντ και να φεύγουν ακόμα και αν εκείνη διαμαρτυρόταν, διαβεβαιώνοντάς τους ότι ήταν απλώς μια φάση, κάτι συνηθισμένο στο νηπιαγωγείο; Ή θα ήταν πιο επωφελής μια διαφορετική στρατηγική; Κυρίως ήταν προβληματισμένοι με το εξής ερώτημα: Γιατί η στάση που είχαν ως γονείς με τη μεγαλύτερή τους κόρη δεν λειτουργούσε με την Τζέιντ;

Όταν τους γνώρισα, αυτή η καθημερινή μάχη συνεχιζόταν για σχεδόν τέσσερις μήνες, παρά τον τρυφερό τρόπο τους, την ανοιχτή τους επικοινωνία και όλες τις συμβουλές που είχαν συγκεντρώσει από διάφορα βιβλία για γονείς. Η Λεάντα και ο Ρος ήθελαν ολοφάνερα να δουν το παιδί τους να αναπτύσσεται, αλλά ήταν αγχωμένοι και μπερδεμένοι. Πώς μπορούσαν να βοηθήσουν την Τζέιντ να ανθίσει;

Οι συμβουλές που δέχονταν μέχρι τότε από τις δασκάλες της συμφωνούσαν με τις συνηθισμένες συμβουλές για γονείς: να κοιτάζουν τη συμπεριφορά, όχι το παιδί. Οι περισσότερες προσεγγίσεις για την ανατροφή δεν εστιάζουν στο ίδιο το παιδί, αλλά μόνο στη συμπεριφορά του και στο πώς πρέπει οι γονείς να ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένα είδη συμπεριφοράς. Προτείνουν αντιδράσεις στη συμπεριφορά που αφορούν

τον νου του παιδιού: λογικές εξηγήσεις, παρακάλια, κίνητρα, ανταμοιβές ή συνέπειες.

Αυτές οι προσεγγίσεις, οι οποίες είναι αντιδραστικές, έχουν δύο εγγενή ελαττώματα. Πρώτον, δίνουν καθολικές απαντήσεις, οι οποίες δεν βασίζονται στο δικό σας παιδί αλλά σε μια γενική εκδοχή του. Δεύτερον, υποθέτουν ότι το παιδί επίτηδες συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο – ότι σε κάθε δεδομένη στιγμή έχει τον έλεγχο ή ότι, αν προσπαθήσει αρκετά σκληρά, μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του.

Κάθε συμβουλή συχνά απορρέει από μια συγκεκριμένη φιλοσοφία: Να είστε θετικοί (εστιάστε στην ενθάρρυνση), να είστε υποστηρικτικοί αλλά και σταθεροί (δημοκρατικός τύπος γονιού), αφήστε το παιδί σας να αποτύχει (μην είσατε συνέχεια από πάνω του), μην προβάλλετε τα δικά σας θέματα στο παιδί σας (αποκτήστε περισσότερη αυτογνωσία), αναλογιστείτε τωρινές εμπειρίες χωρίς επίκριση (λειτουργήστε με επίγνωση), βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να μιλάει για συναισθήματα. Όλες αυτές οι συμβουλές μπορεί να φανούν χρήσιμες, αλλά δεν λαμβάνουν υπόψη τους τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του παιδιού σας ή τις ανάγκες του σε κάθε δεδομένη στιγμή. Με άλλα λόγια, δεν έχει σημασία πόσο καλή είναι η συμβουλή στη θεωρία, αν το παιδί δεν είναι ακόμα έτοιμο να διαχθεί.

Ακόμα υπάρχουν οι συχνές παρανοήσεις για τον σκόπιμο ή ηθελημένο έλεγχο των παιδιών πάνω στη συμπεριφορά τους. Πρόσφατα είδα ένα βίντεο στο διαδίκτυο το οποίο ισχυριζόταν ότι θα εξηγούσε πώς μπορούμε να αποτρέψουμε τα νήπια να έχουν κρίσεις οργής. Είχε μαζέψει περισσότερες

από ένα εκατομμύριο προβολές στο YouTube. Υπάρχει μόνο ένα πρόβλημα: Σε αντίθεση με τη διαδεδομένη άποψη, τα νήπια συνήθως δεν ξεσπούν *επίτηδες* σε κρίσεις οργής. Στην πραγματικότητα, τα ξεσπάσματα *σε οποιαδήποτε ηλικία* αποτελούν σημάδι ότι η σύνδεση νου-σώματος βρίσκεται σε μια κατάσταση υπερβολικής επιβάρυνσης, δυσκολίας ή ευαισθησίας.

ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΤΟΥΣ ΠΛΑΙΣΙΟ

Όταν γονείς και επαγγελματίες με καλές προθέσεις υπονοούν ότι τα παιδιά παθαίνουν κρίσεις οργής *επίτηδες*, αποκαλύπτουν μια βασική παρεξήγηση σχετικά με το πώς αναπτύσσουν τον έλεγχο των ορμών, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους τα μικρά ανθρωπάκια. Στόχος μου στο βιβλίο αυτό είναι να προσφέρω το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πρέπει να βλέπουμε τη συμπεριφορά των παιδιών μέσα από την κατανόηση του ανθρώπινου νευρικού συστήματος – να σας βοηθήσω ως γονείς να καταλάβετε πώς τα παιδιά αναπτύσσουν αυτοέλεγχο και συναισθηματική ευελιξία και τι μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε αυτή την ανάπτυξη, δεδομένης της μοναδικής κατασκευής και του βασικού γενετικού σχεδίου του παιδιού σας.

Η πιο δημοφιλής ανάρτηση που ανέβασα ποτέ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν μια πρόταση που λέω συχνά στους γονείς των αναστατωμένων νηπίων: «*Αν η ικανότητα*

να ελέγχουμε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως μέχρι την αρχή της ενήλικης ζωής, γιατί ζητάμε από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να έχουν αυτή την ικανότητα και μετά τα τιμωρούμε όταν δεν μπορούν να το κάνουν;». Τα λόγια αυτά, γραμμένα πάνω σε ένα παιδικό σχέδιο του ήλιου, τα διάβασαν δύο εκατομμύρια άνθρωποι. Γιατί η ανάρτηση αυτή είχε τέτοια απήχηση; Ίσως επειδή η απλή αλήθεια της αφαιρεί λίγη από την ενοχή και την αυτοκριτική που ταλαιπωρεί τόσο πολλούς γονείς. (Μάλιστα, η ικανότητα να ελέγχουμε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας δεν είναι ένα ορόσημο στην ανάπτυξή μας, αλλά μια διαρκής διαδικασία που επηρεάζεται από την επικοινωνία ανάμεσα στο σώμα και στον νου, η οποία μας κρατάει ασφαλείς και προβλέπει διαρκώς τι θα συμβεί).

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν διδασκόμαστε ποτέ για το *παιξίσι* της συμπεριφοράς των παιδιών, αλλά μόνο τι να κάνουμε για να *διαχειριζόμαστε* τη συμπεριφορά τους. Αλλά υπάρχει μια εξήγηση: ο λόγος για τον οποίο φερόμαστε έτσι. Σκεφτείτε τις συμπεριφορές σαν την κορυφή ενός παγόβουνου – μόνο το 10% είναι ορατό πάνω από το επίπεδο του νερού. Φυσικά, υπάρχουν πολλά περισσότερα μέσα στο παγόβουνο. Κάτω από την επιφάνεια κρύβεται ένα μεγαλύτερο κομμάτι, αθέατο αλλά πολύ πιο σημαντικό. Όταν αντιδρούμε μόνο στη συμπεριφορά που διακρίνουμε, παραβλέπουμε το κρυμμένο αυτό κομμάτι, αγνοώντας πολύτιμες πληροφορίες που μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε τι την προκαλεί. Ως κοινωνία, είμαστε εξαιρετικά επικριτικοί, ειδικά προς τη συμπεριφορά των παιδιών μας. Και τώρα, χάρη στις ανακαλύψεις

της νευροεπιστήμης, υπάρχει μια καινούρια και συναρπαστική ιστορία να πούμε για τις συμπεριφορές, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις και αυτό που τα πυροδοτεί.

Όποια κι αν είναι η συμπεριφορά, συμβαίνουν πολύ περισσότερα από αυτά που βλέπει το μάτι. Το μυαλό* και το σώμα μας μιλάνε διαρκώς το ένα στο άλλο – ο νους δεν υπάρχει από μόνος του! Τα παιδιά σπάνια αντιδρούν άσχημα χωρίς κανέναν λόγο ή απλώς για να κάνουν πιο δύσκολη τη ζωή των γονιών τους (όσο κι αν μερικές φορές φαίνεται έτσι). Οι συμπεριφορές των παιδιών μας είναι εξωτερικά σήματα του εσωτερικού τους κόσμου, ενδείξεις για το βυθισμένο αυτό μέρος του παγόβουνου. Θα έπρεπε να αξιολογούμε τις συμπεριφορές για ό,τι μας λένε σχετικά με το σώμα και τον νου του παιδιού. *Αντί να τις εξαλείφουμε, θα έπρεπε να προσπαθούμε να τις κατανοήσουμε, εξαιτίας των πληροφοριών που μας δίνουν σχετικά με το πώς βιώνει τον κόσμο το παιδί μας.*

Άσχετα πόσο προσπαθείτε να μιλήσετε λογικά, να ανταμείψετε ή να προσφέρετε κίνητρα, δεν μπορείτε να αναγκάσετε ένα παιδί, ούτε να το διδάξετε να ελέγξει κάτι που στην πραγματικότητα δεν μπορεί. Τι θα κάνετε; Αντί να προσπαθείτε να διορθώσετε ή να εξαλείψετε μια δυσάρεστη συμπεριφορά, προσπαθήστε να κατανοήσετε τις πληροφορίες που δίνει για τα εσωτερικά βιώματα του παιδιού σας.

* Η συγγραφέας χρησιμοποιεί τον όρο *brain*, που σημαίνει *εγκέφαλος*, αλλά και *μυαλό* ή *νους*. Επιλέγω να το αποδίδω ως *νου* και ως *μυαλό*, επειδή αναφέρεται στο περιεχόμενο και όχι στο όργανο, δηλαδή στις σκέψεις και όχι στα εγκεφαλικά κέντρα. (Σ.τ.Μ.)

Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

Συγκεκριμένα, οι συμπεριφορές προσφέρουν στοιχεία για την κατάσταση του αυτόνομου νευρικού συστήματος ενός παιδιού, που είναι το μοναδικό αμφίδρομο σύστημα επικοινωνίας ανάμεσα στο σώμα και στον νου. *Η σύνδεση νου-σώματος, το νευρικό μας σύστημα, λειτουργεί ως νευρωνική πλατφόρμα που επηρεάζει τις ανθρώπινες συμπεριφορές.* Το σώμα και το μυαλό του παιδιού συνδέονται σε μια διαρκή λούπα ανατροφodότησης μέσα από το σύστημα αυτό. Οπότε είναι λάθος να σκεφτόμαστε τη σκέψη ή τις συναισθηματικές εκφράσεις του παιδιού ξεχωριστά από την κατάσταση του σώματός του, γιατί αυτή επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο νιώθουμε, φερόμαστε και σκεφτόμαστε. Θα αναφερόμαστε στο πολύπλοκο και εξαιρετικό αυτό σύστημα ως πλατφόρμα.

Επειδή δεν είμαστε ποτέ μόνο ένα σώμα ή ένα μυαλό – είμαστε πάντα και τα δύο.

Καθένας μας αντιδρά στον κόσμο από τη μια στιγμή στην άλλη πάνω σε ένα συνεχές που κυμαίνεται από τη δεκτικότητα μέχρι την αμυντικότητα. Όταν βιώνουμε μια δυσκολία σαν φόβο ή σαν απειλή, υιοθετούμε αμυντική στάση. Όταν αισθανόμαστε ασφαλείς, υιοθετούμε δεκτική στάση. Στην εκτεταμένη δουλειά μου με παιδιά, έχω παρατηρήσει ότι αυτό που επηρεάζει το επίπεδο δεκτικότητας ενός παιδιού είναι η κατάσταση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, η πλατφόρμα του. Μια *ανθεκτική* πλατφόρμα υποστηρίζει τις βέλτιστες συμπεριφορές και δυναμώνει την ικανότητα του παιδιού να είναι ευέλικτο, να σκέφτεται και να παίρνει αποφάσεις.