

ROBYN SILVERMAN, PhD

**ΠΩΣ ΝΑ  
ΜΙΛΑΜΕ  
ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ  
ΓΙΑ ΤΑ  
ΠΑΝΤΑ**

Πώς να κάνετε εύκολη  
ακόμα και την πιο άβολη συζήτηση

Μετάφραση: Ουρανία Τουτουτζή

διόπτρα



Στα παιδιά μου, την Τάλι και τον Νόα.  
Ας συνεχίσουμε να συζητάμε μεταξύ μας.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή:</b> Μπορούμε να μιλήσουμε;.....	11
<b>Κεφάλαιο 1:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον θυμό, τη θλίψη και άλλα έντονα συναισθήματα .....	21
<b>Κεφάλαιο 2:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για την αυτοεκτίμηση και για την εικόνα του σώματος .....	99
<b>Κεφάλαιο 3:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για το σεξ.....	165
<b>Κεφάλαιο 4:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον θάνατο.....	221
<b>Κεφάλαιο 5:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τη διαφορετικότητα και την αποδοχή.....	271
<b>Κεφάλαιο 6:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για το διαζύγιο και τις μη παραδοσιακές οικογενειακές δομές.....	339
<b>Κεφάλαιο 7:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τα λάθη και την αποτυχία .....	411
<b>Κεφάλαιο 8:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τη φιλία.....	461
<b>Κεφάλαιο 9:</b> Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τα χρήματα.....	525
<b>Επίλογος</b> .....	585
<b>Ευχαριστίες</b> .....	589



## Εισαγωγή: Μπορούμε να μιλήσουμε;

**Κ**αθόμουν σ' ένα παγκάκι στο πάρκο συντροφιά με τη μητέρα μιας φίλης της κόρης μου, όταν ξαφνικά εκείνη στράφηκε προς το μέρος μου και μου είπε: «Το μικρότερο παιδί μου με ρώτησε πρόσφατα για τον θάνατο. “Θα πεθάνεις κι εσύ; Εγώ θα πεθάνω;” Τουλάχιστον τις μισές φορές δεν έχω ιδέα πώς να απαντήσω σε τέτοιου είδους ερωτήσεις των παιδιών, κι έτσι ψέλλισα κάποια ασυναρτησία και έσπευσα να αλλάξω εντελώς το θέμα της συζήτησης, ξέρεις, “Ποιος θέλει παγωτό;”».

Η ανάγκη περίπλοκων και δύσκολων συζητήσεων με τα παιδιά μας προκύπτει διαρκώς. (Τη μια στιγμή μιλάω με τον γιο μου για τα δημητριακά που θέλει για πρωινό, και την αμέσως επόμενη στιγμή με ρωτάει πώς γίνονται τα μωρά.) Αυτές οι συζητήσεις μπορεί να είναι προσεκτικά προσχεδιασμένες ή να προκύψουν εντελώς ξαφνικά. Στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου. Ανάμεσα στα ράφια του καταστήματος τροφίμων. Την ώρα που βάζουμε τα παιδιά μας για ύπνο. Στη σειρά έξω από τα εκδοτήρια εισιτηρίων του θεάτρου ή του κινηματογράφου. Είναι η ίδια η ζωή που τις κάνει ν' αναδύονται, και πρέπει να ανταποκριθούμε - μερικές φορές νιώθοντας εντελώς ανέτοιμοι, χωρίς να μας έχουν προειδοποιήσει, χωρίς καν να έχουμε τις κατάλληλες λέξεις, αλλά με όλα τα συναισθήματα για τα οποία δεν σε προετοιμάζουν ποτέ όταν δεν έχεις ακόμα παιδιά και νομίζεις ότι τα ξέρεις όλα.

Πιστέψτε με, προτού αποκτήσω παιδιά ήξερα πάντοτε ακριβώς τι να πω όσον αφορά τέτοιου είδους θέματα. Χωρίς κανένα συναισθηματικό διακύβευμα, ήμουν ξεκάθαρη, ψύχραιμη, συγκροτημένη και ειδική σε κάθε θέμα που αφορά την ανατροφή των παιδιών. Αναρωτιόμουν μάλιστα για ποιο λόγο να δυσκολεύεται κάποιος να μιλήσει στα ίδια του τα παιδιά για τα πολύ σημαντικά ζητήματα όπως είναι το θάρρος, η υπευθυνότητα, το να κάνουμε λάθη ή ακόμη και ο θάνατος. Απλώς ανοίξτε το στόμα σας και εξηγήστε, έτσι δεν είναι;

Ε, λοιπόν, όχι, δεν είναι έτσι. Τώρα που έχω κι εγώ παιδιά είμαι ευτυχής που κανείς δεν μετράει τις επιδόσεις μου, καθώς δεν είναι λίγες οι φορές που ακούω μια επίμονη μικρή φωνή μέσα στο κεφάλι μου να μου λέει: *Σοβαρά τώρα; Αυτό ήταν ό,τι καλύτερο μπορούσες να κάνεις;*

Η αλήθεια είναι πως όλοι μας είμαστε άνθρωποι κι ο καθένας έχει τις δικές του εμπειρίες και γνώσεις, και τα δικά του άγχη ή επίπεδα άνεσης - δεν είμαστε το Google ή η Wikipedia. Κι όταν ξαφνικά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με μια δύσκολη στιγμή στην ανατροφή των παιδιών μας, δεν είναι πάντα εύκολο να αντεπεξέλθουμε αμέσως προφέροντας λόγια βαθιάς σοφίας. Όμως ως γονείς, εκπαιδευτικοί και μέντορες, θέλουμε να εξασφαλίσουμε πως θα μπορούμε να απαντάμε στις ερωτήσεις των παιδιών μας με αξιοπιστία και χωρίς να αφήνουμε κενά, ακόμη κι όταν νιώθουμε σαν να μας χτύπησε ξαφνικά κεραυνός.

Και τα παιδιά θα συνεχίσουν να το κάνουν αυτό. Θα ρωτάνε, ξανά και ξανά.

Τα κρίσιμα, τα μεγάλα ζητήματα δεν εξαντλούνται το καθένα σε μια και μεγάλη συνολική συζήτηση. Απαιτούν μια σειρά από μικρές συζητήσεις που διαδέχονται η μια την άλλη στο πέρασμα του χρόνου. Μπορεί ένα σημαντικό θέμα να αναδυθεί για πρώτη φορά όταν το παιδί σας είναι μόλις τεσσάρων ετών («Γιατί το σκαθάρι δεν κινείται καθόλου;») και μετά να μην ξανάρθει στην επιφάνεια μέχρι το παιδί να γίνει



επτά χρονών («Ποιος θα με φροντίζει όταν εσύ πεθάνεις;»), μετά εννιά («Τι απέγινε το σώμα του Ρόβερ αφού πέθανε;») και μετά στα δεκατέσσερα χρόνια του («Ποιο είναι το νόημα της ζωής και του θανάτου;»). Ή, πάλι, ίσως το παιδί να επικεντρωθεί υπερβολικά σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα και να σας βομβαρδίζει με ερωτήσεις και συνειδητοποιήσεις στη διάρκεια μαραθώνιων συζητήσεων που θα συνεχίζονται για ώρες, ημέρες, εβδομάδες. Το κλειδί είναι να παραμένετε ανοιχτοί στις ευκαιρίες που έρχονται με αυτό τον τρόπο. Σύμφωνα με τις έρευνες, τα περισσότερα νεαρά άτομα δεν αισθάνονται πως έχουν τουλάχιστον τρεις ανθρώπους στους οποίους μπορούν να στραφούν όταν προκύψει κάποια ανάγκη ή συναντήσουν κάποια δυσκολία<sup>1</sup>. Ας φροντίσει λοιπόν ο καθένας και η καθεμία μας να είναι εκεί, να είναι ένας από τους τρεις αυτούς ανθρώπους.

Σε τελική ανάλυση, οι συζητήσεις είναι το κλειδί για την ανάπτυξη των παιδιών μας. Τους διδάσκουν πώς να κινούνται σε έναν κόσμο ενηλίκων - πώς να περιγράφουν και να προσδιορίζουν, πώς να ζητούν βοήθεια, πώς να κατανοούν και πώς να αισθάνονται καλά (ειδικότερα μάλιστα όσον αφορά το τι συμβαίνει στο ίδιο τους το σώμα και το μυαλό ή στον κόσμο γύρω τους όταν δεν βρίσκονται κοντά μας). Οι συζητήσεις τους παρέχουν την ευκαιρία να μάθουν, να συνδεθούν, ν' ανακαλύψουν, να καταλάβουν, να προβληματιστούν και να ωριμάσουν.

Δυστυχώς, πολλοί γονείς δεν μιλούν στα παιδιά τους για τα δύσκολα ζητήματα· μπορεί να το θέλουν, αλλά να νιώθουν ανασφάλεια ή αβεβαιότητα για το τι ακριβώς πρέπει να πουν. Άλλοι γονείς πάλι μιλούν στα παιδιά τους για κάποιο από τα

---

<sup>1</sup> “The Developmental Assets Framework,” Search Institute, πρόσβαση 10/09/2022.

<https://www.search-institute.org/our-research/development-assets/developmental-assets-framework/>

δύσκολα θέματα, αλλά όχι για όλα - ή μιλούν για ένα θέμα μια φορά και δεν επανέρχονται θεωρώντας πως η δουλειά έχει γίνει. Η αλήθεια όμως είναι πως οι δύσκολες συζητήσεις δεν είναι από εκείνα τα πράγματα τα οποία μπορεί ένας γονέας να τσεκάρει σε μια λίστα. Δεν κάνουμε «την κουβέντα για τον θάνατο», «την κουβέντα για το σεξ» ή «την κουβέντα για τη διαφορετικότητα» και μετά προχωράμε. Αν ήταν έτσι, θα σας έδινα απλώς ένα φυλλάδιο, όχι ένα ολόκληρο βιβλίο!

Υπάρχουν διαθέσιμα πολλά εγχειρίδια για γονείς για το πώς πρέπει να διαχειριστούν τα ζητήματα πειθαρχίας και συμπεριφοράς των παιδιών (και είμαστε ευγνώμονες για τη βοήθεια!), αλλά δεν είναι πολλά αυτά που εστιάζουν στην επικοινωνία - και αυτός ακριβώς είναι ο λόγος για τον οποίο θέλησα να γράψω αυτό το βιβλίο. Αντί να παροτρύνω απλώς τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και γενικά όσους ασχολούνται με παιδιά να τους θίγουν τα σημαντικά ζητήματα, θέλησα να τους δείξω και με ποιο τρόπο μπορούν να το κάνουν αυτό. Θέλησα να δώσω μικρά σενάρια και συμβουλές και να μοιραστώ και τις δικές μου δυσκολίες, τα δικά μου προσωπικά βιώματα, όπως και τα βιώματα άλλων γονιών, που μου τα περιέγραψαν οι ίδιοι - τα θετικά, τα αρνητικά, ακόμη και τα πολύ άσχημα. Ήθελα να μοιραστώ τις απίστευτα διορατικές και χρήσιμες απόψεις τόσων και τόσων ειδικών με τους οποίους είχα τη χαρά να συνεργαστώ και να τους πάρω συνέντευξη στο πόντκαστ μου *Πώς να μιλάμε στα παιδιά για το καθετί*. Ήθελα μια ολόκληρη χορωδία ανθρώπων να ενωθεί και να πει «*Ναι, μπορούμε να το κάνουμε αυτό!*». Δεξιότητες σε δράση, λοιπόν!

Η ζωή είναι ένα χάος, και δεν έχουμε πάντοτε τον χρόνο, τη νηφαλιότητα ή την υπομονή που απαιτούνται ώστε να μιλήσουμε για αυτά τα δύσκολα θέματα ακριβώς τη στιγμή που καλούμαστε να το κάνουμε. Αν όμως δεν αναλάβουμε εμείς τα ηνία αυτών των συζητήσεων, τότε επιτρέπουμε στον πρώτο τυχόντα -κάποιο άλλο παιδί από τις αθλητικές δραστηριότητες

ή κάποιον τυχάρπαστο ινφλουένσερ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης- να κάνει την αρχή με τον δικό του τρόπο. Γι' αυτό λοιπόν, ας το βάλουμε πρωταρχικό μας στόχο και ας κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε. Δύσκολες και αμήχανες συζητήσεις караδοκούν σε κάθε στροφή, και όσο το παιδί προχωράει στα στάδια της ζωής του οι συζητήσεις αυτές γίνονται όλο και πιο περίπλοκες. Πρέπει να είμαστε σε ετοιμότητα.

### **Ποια είμαι**

Τα τελευταία τριάντα χρόνια τα πέρασα διαβάζοντας, γράφοντας, κάνοντας παρουσιάσεις και μιλώντας με θέμα τα παιδιά. Ως ειδική στην ανάπτυξη παιδιών και εφήβων, έχω εργαστεί με παιδιά όλων των ηλικιών, από παιδιά προσχολικής ηλικίας ως παιδιά που φοιτούν στο κολέγιο, συμπεριλαμβανομένων παιδιών χωρίς αναπηρίες, με κώφωση, αυτιστικών παιδιών και παιδιών με κάθε λογής διανοητικές διαταραχές ή σωματικές δυσκολίες. Έχω επίσης δημιουργήσει κατά καιρούς ομάδες κοριτσιών με σκοπό να συζητάμε θέματα όπως η εικόνα του σώματος και η φιλία, και έχω δημιουργήσει και μαθήματα στα οποία συζητάμε για τον εκφοβισμό και για την ανάπτυξη χαρακτήρα.

Όταν όμως κοιτάω προς τα πίσω, έχω την εντύπωση πως το ενδιαφέρον μου για τις συζητήσεις με τα παιδιά δεν προήλθε από τη σταδιοδρομία μου αλλά από ένα πολύ άσχημο προσωπικό μου βίωμα στην πέμπτη δημοτικού - είχα πέσει θύμα εκφοβισμού και περιθωριοποίησης, και κανένας από τους σημαντικούς ενήλικες της ζωής μου δεν ήξερε τι να πει είτε σε μένα είτε στα άλλα παιδιά που εμπλέκονταν. Όπως μπορείτε να φανταστείτε, το να νιώθεις πως είσαι ολομόναχος στα δέκα σου χρόνια, ακόμη κι αν υπάρχουν γύρω σου ενήλικες που θέλουν αλλά δεν μπορούν να βοηθήσουν, μπορεί να είναι ολέθριο. Αποφάσισα πως ήθελα να γίνω ο ενήλικας που είχα

τόσο μεγάλη ανάγκη όταν ήμουν παιδί – ο ενήλικας που όχι μόνο θα ήξερε τι να πει ο ίδιος, αλλά θα ήταν επίσης σε θέση να βοηθήσει τους άλλους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή ενός παιδιού να καταλάβουν τι πρέπει να πουν και να κάνουν όταν το παιδί έχει απόλυτη ανάγκη τη στήριξή τους.

Όταν ολοκλήρωνα το διδακτορικό μου στο Τμήμα Παιδικής Ανάπτυξης Έλιοτ-Πίρσον του Πανεπιστημίου Ταφτς, εστιάζοντας ιδιαίτερα στα θέματα της παιδικής φιλίας, του εκφοβισμού, της πρόσληψης του εαυτού και της εικόνας του σώματος, κατάρτισα ένα σύστημα εκπαίδευσης χαρακτήρων με τίτλο «Ισχυρές Λέξεις». Είναι ένα σύστημα με σενάρια/υποδείγματα συζητήσεων και υποστηρικτικά εργαλεία που αποσκοπεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς, τους συμβούλους και τους υπευθύνους εξωσχολικών δραστηριοτήτων να μιλήσουν στα παιδιά για οποιοδήποτε ζήτημα, από τον σεβασμό και την υπευθυνότητα έως το θάρρος και την επιμονή. Το χρησιμοποιήσαμε κι εμείς στα μαθήματά μας (ο σύζυγός μου κι εγώ ήμασταν ιδιοκτήτες και διευθύναμε μια ακαδημία πολεμικών τεχνών και γυμναστικής στη Μασαχουσέτη επί μια δεκαετία), και χρησιμοποιήθηκε επίσης και από άλλους φορείς.

Αλλά ακόμη και η βαθιά εμπάθυνση στις έρευνες και τα αναλυτικά προγράμματα για παιδιά δεν στάθηκαν αρκετά να με προετοιμάσουν για την πραγματική κατάσταση. Το να έχεις απέναντί σου τα διάπλατα μάτια του δικού σου παιδιού που σε ρωτάει γιατί η φίλη του δεν έχει μπαμπά ή γιατί ο φίλος του είναι σε αναπηρικό αμαξίδιο μπορεί να σου δέσει τη γλώσσα. Πάντοτε έβρισκα (και πάντοτε βρίσκω!) τρόπους ώστε να συνθέτω τις πληροφορίες από τους ειδικούς και να μεταφέρω τις συμβουλές τους σε υποδειγματικά σενάρια τα οποία προσφέρονται για χρήση. Ανέπτυξα μάλιστα μια φήμη ως «σεναριογράφος» και κάποιοι γονείς με έχουν ρωτήσει αν κάνω «κατ' οίκον επισκέψεις» καθώς «θα ήταν πολύ πιο εύκολο αν απλώς μιλούσατε εσείς στα παιδιά μου αντί για μένα!».

Μάλιστα, ήταν αυτού του είδους τα σχόλια και οι δηλώσεις που με οδήγησαν να ξεκινήσω το πόντκαστ *Πώς να μιλάμε στα παιδιά για το καθετί*, όπου μπορώ να μοιράζομαι αυτά τα σενάρια με γονείς που, όπως κι εγώ, τα θέλουν και τα χρειάζονται, όπως επίσης και στο να γράψω αυτό το βιβλίο.

### **Πώς να διαβάσετε αυτό το βιβλίο**

Ξεκάθαρα, μπορείτε να το διαβάσετε με όποιον τρόπο θέλετε. Μπορείτε να το διαβάσετε πρώτα ολόκληρο και μετά, όποτε χρειάζεστε μια υπενθύμιση, να ανατρέχετε στο συγκεκριμένο κάθε φορά κεφάλαιο. Μπορείτε να διαβάσετε τα κεφάλαια με ανάποδη σειρά ή να ξεκινήσετε από αυτά που χρειάζεστε άμεσα. Τα κεφάλαια αυτού του βιβλίου αναφέρονται σε εννέα από τα θέματα σχετικά με τα οποία μου γίνονται οι περισσότερες ερωτήσεις στη διάρκεια συνεδρίων ή όταν απλά κάθομαι και μιλάω με φίλους.

- «Ο γιος μου είναι τρομοκρατημένος για την πρώτη του μέρα στο σχολείο. Τι να κάνω;» (Κεφάλαιο 1)
- «Η κόρη μου παραπονιέται πως είναι παχιά. Γιατί, όμως; Εγώ δεν της είπα ποτέ ούτε ότι είναι παχιά ούτε ότι είναι κακό να είσαι» (Κεφάλαιο 2)
- «Τα έκανα θάλασσα. Ο γιος μου μου εκμυστηρεύτηκε πως είναι γκέι, και στην κυριολεξία μου δέθηκε η γλώσσα. Του δημιούργησα πρόβλημα για όλη του τη ζωή;» (Κεφάλαιο 5)
- «Το παιδί μου δυσκολεύεται να κάνει φίλους. Πώς μπορώ να το πείσω να θελήσει να προσπαθήσει;» (Κεφάλαιο 8)
- «Η κόρη μου μου είπε: “Μαμά, τι σημαίνει σεξ;”. Δρ. Ρόμπιν, βοήθεια!» (Κεφάλαιο 3)

Πολλές από τις απαντήσεις στις περίπλοκες και δύσκολες αυτές ερωτήσεις βασίζονται, όπως θα δείτε, σε επιστημονικά

δεδομένα, παράλληλα όμως έχουν δοκιμαστεί και στη δική μου οικογένεια. Κάποιες φορές έκανα κι εγώ λάθη, κάποιες άλλες φορές τα πήγα καλά, όμως το σημαντικό είναι ότι έκανα αυτές τις συζητήσεις, κι έτσι μπόρεσα να καταλάβω στην πράξη τι είναι πιο αποτελεσματικό για τα δικά μου παιδιά και τι δεν είναι.

Με αυτό το βιβλίο μοιράζομαι μαζί σας τα πάντα - τα λάθη μου, τις συζητήσεις που έκανα και τα αποτελέσματα των σχετικών ερευνών που έχουν γίνει για το κάθε θέμα ξεχωριστά, ώστε να σας βοηθήσω να βρείτε τον δρόμο σας καθώς θα κληθείτε να κάνετε κι εσείς όλες τις υπέροχες και δύσκολες συζητήσεις, μικρές και μεγάλες, με τα παιδιά σας. Όταν το τελειώσετε, δεν θα έχετε μόνο μια ανθολογία από συμβουλές, σενάρια/υποδείγματα, μικρές ιστορίες και ενδεικτικά βήματα, αλλά θα έχετε επίσης και τις δικές σας σημειώσεις σχετικά με το τι είναι πιο αποτελεσματικό με τα δικά σας παιδιά, και τις δικές σας ιστορίες να μοιραστείτε.

Κι ενώ αυτό το βιβλίο απευθύνετε σε εσάς, τα παιδιά σας έχουν επίσης να κερδίσουν πάρα πολλά απ' αυτό. Ναι, θα κερδίσουν γνώσεις και απαντήσεις, όπως επίσης και το λεξιλόγιο που χρειάζονται προκειμένου να συζητούν αυτά τα θέματα με άλλα άτομα. Κυρίως, όμως, τα παιδιά σας θα μάθουν ότι οι ενήλικες οι οποίοι υπάρχουν στη ζωή τους αποτελούν πάντοτε μια αξιόπιστη πηγή πληροφοριών. Δεν αποσυρόμαστε όταν η κατάσταση είναι άβολη ή δύσκολη. Είμαστε εκεί. Παίρνουμε μια καρέκλα και καθόμαστε δίπλα στο παιδί. Ακούμε προσεκτικά και δίνουμε τις συμβουλές που χρειάζονται. Και μέσα σε έναν κόσμο όπου η επικοινωνία γίνεται όλο και πιο ασαφής και σποραδική αυτό είναι σίγουρα κάτι σημαντικό.

Μόνο *εμείς* μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας την αλήθεια, έχοντας πάντα στον νου μας τον βαθμό της δικής τους ετοιμότητας να δεχτούν τις πληροφορίες, με βάση το επίπεδο της ανάπτυξης και της ωριμότητάς τους - κι έχοντας

στην καρδιά μας μοναδικό κριτήριο το δικό τους καλό. Ως οι σημαντικοί ενήλικες στις ζωές των παιδιών μας, είμαστε τα ασφαλή τους καταφύγια, οι ασφαλιστικές δικλείδες τους, οι δάσκαλοι και οι δασκάλες τους, οι καλύτεροι ακροατές τους και οι αξιόπιστοι σύμβουλοί τους. Όταν είναι μαζί μας, θέλουμε να ξέρουν πως μπορούν να μας ρωτήσουν οτιδήποτε και να μας πουν οτιδήποτε - και εμείς θα μπορούμε σε αυτή τη συζήτηση αμέσως και με ενθουσιασμό, έτοιμοι να καλύψουμε ό,τι χρειάζονται εκείνη τη στιγμή.

Και ξέρετε ποιο είναι το καλύτερο; Δεν χρειάζεται να το κάνετε αυτό μόνοι/μόνες σας. Είμαστε μαζί σε αυτή την προσπάθεια. Ας συνεχίσουμε, λοιπόν, να μιλάμε.





## Κεφάλαιο 1

# **Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον θυμό, τη θλίψη και άλλα έντονα συναισθήματα**

«Πώς μπορώ να σου πω πώς νιώθω;»

**Σ**την παιδική χαρά ένα αγοράκι άρπαξε από τον γιο μου την μπάλα του. Καθώς ήταν μόλις έξι ετών, κι εκείνη τη στιγμή τον είχαν κατακλύσει συναισθήματα όπως απογοήτευση, σύγχυση και θυμός, ο γιος μου έκανε το πρώτο πράγμα που του ήρθε στον νου: έσπρωξε το άλλο παιδί. Όταν όμως υποχώρησε το αρχικό του μένος, η αγανάκτηση του παιδιού στράφηκε προς τον ίδιο του τον εαυτό: «Τα χέρια μου ήταν τόσο θυμωμένα και δεν μπορούσα να τα σταματήσω να μην τον σπρώξουν», μου είπε αργότερα σε γκρι-νιάρικο ύφος.

Τα έντονα συναισθήματα είναι αναπόφευκτο να προκύπτουν κάποιες φορές και όταν συμβαίνει αυτό συνδυάζονται πολύ συχνά και με έντονες, αντανakλαστικές αντιδράσεις που ξεσπούν με τρόπο παρορμητικό και χωρίς να είναι προσχεδιασμένες - απλώς μια συσσωρευμένη ενέργεια που βράζει, στροβιλίζεται και ξεχειλίζει, και μπορεί να κάνει τους ανθρώπους ν' αντιδράσουν με τρόπους που θα τους ήταν αδιανόητοι υπό κανονικές συνθήκες.

Και δεν αναφέρομαι αποκλειστικά στα παιδιά.

Οι οργισμένοι γονείς και φροντιστές μπορεί να βάλουν τις φωνές, να σκούζουν, να κοπανάνε τα πόδια τους ή τις πόρτες πολύ πιο εντυπωσιακά από οποιοδήποτε παιδί. Υπάρχουν κάποιες χρονικές περιόδους που κι εγώ η ίδια αισθάνομαι πως χρειάζομαι μια υπενθύμιση που να λέει: *Έχουν περάσει x ημέρες από την τελευταία φορά που έχασα την ψυχραιμία μου.* Τέτοιες στιγμές όλοι μας έχουμε. Γιατί; Επειδή είμαστε άνθρωποι, δεν είμαστε τέλειοι, κι όλοι μας έχουμε τα ευαίσθητα σημεία μας. Άπλυτα πιάτα στον νεροχύτη; Ναι, είναι ευαίσθητο σημείο. Βρεγμένες πετσέτες στο δάπεδο; Ναι. Στραβοκοιτάγματα, δηκτικά λόγια και εριστικότητα; Φυσικά. Για μένα, είναι οι αιτίες για συνεχείς διαπληκτισμούς ανάμεσα στ' αδέρφια. Έχουν υπάρξει στιγμές που εκνευρίστηκα τόσο πολύ με τα παιδιά μου επειδή φώναζαν το ένα στο άλλο, που άρχισα κι εγώ να τους φωνάζω!

Αλλά, βέβαια, ο θυμός δεν είναι το μοναδικό έντονο συναίσθημα που μπορεί να προκύψει. Υπάρχουν και πολλά άλλα ακόμη: θλίψη, φόβος, αποστροφή, έκπληξη, χαρά - κι ένα ολόκληρο συνονθύλευμα από τις αναμείξεις τους! Γενικά μιλώντας, υπάρχουν περίπου τριάντα τέσσερις χιλιάδες διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να νιώσει και να βιώσει ένα ανθρώπινο σώμα<sup>1</sup>. Και όσο περισσότερο είμαστε σε θέση να τα βιώσουμε πραγματικά, να ανταποκριθούμε σε αυτά και να νιώσουμε άνετα μαζί τους, τόσο περισσότερο είμαστε επίσης σε θέση:

- να εκφραζόμαστε κατά τις αλληλεπιδράσεις μας και να συνδεόμαστε με τους άλλους,
- να γινόμαστε περισσότερο ευέλικτοι συναισθηματικά<sup>2</sup> και

<sup>1</sup> Alan Watkins, *Coherece: The Secret Science of Brilliant Leadership* (London: Kogan Page, 2013), 125.

<sup>2</sup> Susan David, *Συναισθηματική ευελιξία - Η συνέχεια της συναισθηματικής νοημοσύνης*, μτφρ. Π. Σταματέλος, Πεδίο, 2017. (Σ.τ.Ε.)

- να μειώνουμε την ένταση των αρνητικών έντονων συναισθημάτων μας, όπως για παράδειγμα του άγχους, του φόβου<sup>3</sup> και της μοναξιάς.

Το τελευταίο αυτό είναι μάλιστα ιδιαίτερα σημαντικό. Τα έντονα συναισθήματα είναι ο τρόπος με τον οποίο τα σώματά μας αντιδρούν και αντεπεξέρχονται σε ό,τι συμβαίνει κάθε στιγμή. Είναι εγγεγραμμένα στον εγκέφαλό μας, που σημαίνει ότι δεν μπορούμε να τα *αποφύγουμε*. Χρειάζεται να τα βιώνουμε, να τα εκφράζουμε και να τα διαχειριζόμαστε με δημιουργικούς τρόπους. «Το μυστικό για να είστε ένας συναισθηματικά έξυπνος γονέας», γράφει ο δρ. Τζον Γκότμαν, συγγραφέας του βιβλίου *Raising an Emotionally Intelligent Child* (Μεγαλώνοντας ένα συναισθηματικά έξυπνο παιδί), «έγκειται στο πώς αλληλεπιδράτε με το παιδί σας όταν τα συναισθήματα φουντώνουν»<sup>4</sup>. Θα πρόσθετα ότι το μυστικό έγκειται επίσης στο να κατανοούμε τι ακριβώς συμβαίνει στους εγκεφάλους των παιδιών μας όταν έχουν τα ξεσπάσματά τους. Όπως έχω πει στα δικά μου παιδιά, πρέπει να μάθουμε πώς να διαχειριζόμαστε τα έντονα συναισθήματα μας, έτσι ώστε να μη μας διαχειρίζονται εκείνα!

### **«Δεν φταίω εγώ!»: Η επιστήμη πίσω από τα έντονα συναισθήματα**

Μπορεί να έχετε ακούσει πως, όταν ο εγκέφαλός μας έχει την αίσθηση πως δεχόμαστε επίθεση, μας θέτει αμέσως σε κατάσταση μάχης ή φυγής. Αυτό συμβαίνει επειδή η «αμυγδαλή», δηλαδή το μέρος του εγκεφάλου που σχετίζεται με τα

---

<sup>3</sup> Ralph Adolphs, “The Biology of Fear,” *Current Biology* 23, no. 2 (2013): R79–93. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>

<sup>4</sup> “Parenting,” Gottman Institute, πρόσβαση 25/10/2022. <https://www.gottman.com/about/research/parenting/>

συναισθήματα (ή η «κάτω» περιοχή του πρωτόγονου εγκεφάλου, όπως την αποκαλούν ο νευροψυχίατρος δρ. Νταν Σίγκελ και η σύμβουλος γονιών δρ. Τίνα Πέιν Μπράισον<sup>5</sup>), ενεργοποιεί έναν συναγερμό και κατεβάζει έναν φράχτη που για λίγο απομονώνει και θέτει εκτός λειτουργίας το «επάνω», «σκεπτόμενο» μέρος του εγκεφάλου. Όταν λοιπόν έχει πια κατεβεί αυτός ο φράχτης της αμυγδαλής του εγκεφάλου, μπλοκάρει τη «σκάλα» μεταξύ των δύο επιπέδων, του επάνω με το κάτω, και αναλαμβάνει αποκλειστικά το «κάτω» (συναίσθημα) επίπεδο. Αυτό είναι που ο Ντάνιελ Γκόλμαν, συγγραφέας της *Συναισθηματικής Νοημοσύνης*, αποκαλεί «συγκινησιακή πειρατεία» (παλαιότερα είχε ονομαστεί «πειρατεία της αμυγδαλής»),<sup>6</sup> ενώ ο δρ. Νταν Σίγκελ το αναφέρει ως «τα παίρνω στο κρανίο»<sup>7</sup>.

Θεωρητικά, η «πειρατεία» αυτή είναι κάτι θετικό, επειδή σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης δεν έχουμε χρόνο να επιλύσουμε προβλήματα και να σκεφτούμε πιθανές λύσεις - όταν, για παράδειγμα, κάποιος βάζει φωτιά σε ένα κτίριο ή κοπανάει μια κυψέλη μελισσών πολύ κοντά σας. Δεν προλαβαίνετε να κάνετε τίποτα άλλο εκτός απ' το να τρέξετε για να σωθείτε.

Και καθώς το σκεπτόμενο μέρος του εγκεφάλου μας εξακολουθεί να αναπτύσσεται μέχρι λίγο πριν τα τριάντα χρόνια μας,

---

<sup>5</sup> Daniel Siegel & Tina Payne Bryson, *Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του: 12 επαναστατικές στρατηγικές για να μεγαλώσετε παιδιά με ολοκληρωμένη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη*, μτφρ. Α. Γουναροπούλου, Πατάκης, 2018. (Σ.τ.Ε.)

<sup>6</sup> Daniel Goleman, *Η συναισθηματική νοημοσύνη - Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; μτφρ. Α. Παπασταύρου. Πεδίο, 2011. Daniel Goleman, "Emotional Intelligence, Emotional Hijacks, and Systems Thinking," LinkedIn, 21/07/2022, <https://www.linkedin.com/pulse/emotional-intelligence-hijacks-systems-thinking-daniel-goleman/>

<sup>7</sup> Daniel Siegel, συνέντευξη με τον συγγραφέα, *How to Talk to Kids about Anything*, podcast, 06/08/2018, <https://drrobysilverman.com/how-to-parent-with-awareness-with-dr-dan-siegel/Siegel & Bryson>.

τα συστήματα συναγερμού στους εγκεφάλους των παιδιών μας πιθανώς να είναι ακόμη κάπως ελαττωματικά. Δεν μπορούν να διακρίνουν πολύ καλά τη διαφορά ανάμεσα σε έναν έξαλλο εμπρηστή, έναν καταστροφέα κυψελών και τη μικρή τους αδελφή που τους έχει μόλις πάρει το αγαπημένο τους παιχνίδι. Γι' αυτό και «τα παίρνουν στο κρανίο», όσες φορές κι αν τους πείτε εσείς: «Τώρα είναι η σειρά της αδελφής σου. Εσύ το είχες με τη σειρά σου, επομένως δεν θα πρέπει να εκνευρίζεσαι». Σε μια τέτοια στιγμή αυτό που στην πραγματικότητα κάνετε είναι να χρησιμοποιείτε το επάνω, σκεπτόμενο μέρος του εγκεφάλου σας για να απευθυνθείτε επιχειρηματολογώντας στο κάτω, συναισθηματικό μέρος του εγκεφάλου του παιδιού σας - και φυσικά το παιδί δεν ακούει αυτό που του λέτε! Είναι σαν να μιλάτε διαφορετικές γλώσσες!

### **Συναισθηματική ποικιλομορφία**

Όσο κι αν εμείς επιθυμούμε να είναι τα παιδιά μας πάντα χαρούμενα, αποδεικνύεται πως δεν θα ήταν υγιή αν ίσχυε κάτι τέτοιο. Οι μελέτες δείχνουν πως τα άτομα τα οποία βιώνουν μια συναισθηματική ποικιλομορφία και κινούνται σε μια ευρεία κλίμακα πολλών διαφορετικών θετικών και αρνητικών συναισθημάτων είναι πιο ευτυχημένα και πιο υγιή από εκείνα τα οποία παραμένουν απαθή ή έχουν την τάση να προσκολλώνται σε μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, σε περιβάλλοντα όπου δίνεται έμφαση στο να εκφράζονται και να εξωτερικεύονται *μόνο θετικά* συναισθήματα τα άτομα τα οποία βιώνουν αρνητικά συναισθήματα καταλήγουν να χάνουν το κουράγιο τους. Όπως αναφέρει η Σούζαν Ντέιβιντ, διδάκτορας ψυχολογίας και συγγραφέας του ιδιαίτερα δημοφιλούς βιβλίου *Συναισθηματική Ευελιξία*, στην ομιλία της στο TED, «τα αρνητικά συναισθήματα είναι κομμάτι του συμβολαίου μας με τη ζωή.

Δεν είναι δυνατόν να έχεις μια σημαντική σταδιοδρομία ή να δημιουργήσεις οικογένεια ή να αφήσεις τον κόσμο καλύτερο χωρίς να βιώσεις ποτέ άγχος και στενοχώρια»<sup>8</sup>.

Όταν επιχειρούμε να καταπιέσουμε τις πιο έντονες συγκινησιακά σκέψεις μας, τα συναισθήματα και τις εκφράσεις, πιθανώς να υπάρξουν αρνητικές συνέπειες. Οι έρευνες δείχνουν ότι η συναισθηματική αναστολή και η απαξίωση των συναισθημάτων προκαλούν, με την πάροδο του χρόνου, στα παιδιά αποδιοργάνωση, άγχος, κατάθλιψη και γενικά αρνητικότητα<sup>9</sup>. Όταν επιχειρούμε να αποτρέψουμε, να απομακρύνουμε και να παροτρύνουμε τα παιδιά μας να απωθήσουν πριν την ώρα τους

---

<sup>8</sup> Susan David, “The Gift and Power of Emotional Courage”, γυρίστηκε τον Νοέμβριο 2017 στη Νέα Ορλεάνη, LA, TED video, 16:39, [https://www.ted.com/talks/susan\\_david\\_the\\_gift\\_and\\_power\\_of\\_emotional\\_courage](https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage)

<sup>9</sup> Danushika Sivanathan et al. “Vulnerable Narcissism as a Mediator of the Relationship between Perceived Parental Invalidation and Eating Disorder Pathology,” *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 24, (2019): 1071–77, <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00647-2>· Esther M. Leerkes et al. “Links Between Remembered Childhood Emotion Socialization and Adult Adjustment: Similarities and Differences Between European American and African American Women,” *Journal of Abnormal Child Psychology* 36, no. 13 (2015): 1854–77, <https://doi.org/10.1177/0192513X13505567>· Elizabeth D. Krause, Tamar Mendelson, & Thomas R. Lynch, “Childhood Emotional Invalidation and Adult Psychological Distress: The Mediating Role of Emotional Inhibition,” *Child Abuse & Neglect* 27, no. 2 (2003): 199–213, [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(02\)00536-7](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00536-7)· Eni Becker et al., “Don’t Worry and Beware of White Bears: Thought Suppression in Anxiety Patients,” *Journal of Anxiety Disorders* 12, no. 1 (1998): 39–55, [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(97\)00048-0](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(97)00048-0)· Kari Edwards & Tamara Bryan, “Judgmental Biases Produced by Instructions to Disregard: The (Paradoxical) Case of Emotional Information,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 23, no. 8 (1997): 849–64, <https://doi.org/10.1177/0146167297238006>· Lizabeth Roemer et al., “A Preliminary Investigation of the Role of Strategic Withholding of Emotions in PTSD,” *Journal of Traumatic Stress* 14, no. 1 (2001): 149–56, <https://doi.org/10.1023/A:1007895817502>· Richard M. Wenzlaff & Danielle E. Bates, “Unmasking a Cognitive Vulnerability to Depression: How Lapses in Mental Control Reveal Depressive Thinking,” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 6 (1998): 1559–71, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.6.1559>.

τα αρνητικά συναισθήματα, η πιο πιθανή κατάληξη είναι να βιώσουν *ακόμη περισσότερα* τέτοια συναισθήματα. Άλλωστε, αν αγνοούμε τα πραγματικά συναισθήματα των παιδιών μας ή υποβαθμίζουμε τη σημασία τους, μπορεί τελικά να βλάψουμε τη σχέση μας μαζί τους και να τα κάνουμε να νιώσουν μοναξιά ή ακόμη και πώς είναι ανάξια.

Αντίθετα, όταν οι γονείς αποδέχονται τα συναισθήματα των παιδιών τους και βλέπουν τις εκδηλώσεις και τις εξωτερικεύσεις των συναισθημάτων τους ως ευκαιρίες για να τα συμμεριστούν, να συνδεθούν μαζί τους και να χαράξουν στρατηγική, τα παιδιά έχουν την τάση να έχουν λιγότερα συναισθηματικά ή συμπεριφορικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων των κρίσεων άγχους ή θυμού και των βίαιων ξεσπασμάτων. «Τα συναισθήματα είναι απλώς ένα μήνυμα για εμάς», μου είπε κάποτε η δρ. Λόρα Μάρκαμ, ψυχολόγος και συγγραφέας του βιβλίου *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting* (*Ηρεμοί Γονείς, Ευτυχισμένα Παιδιά: Πώς να πάψετε να φωνάζετε και ν' αρχίσετε να συνδέεστε*). «Όταν επιτρέπετε στον εαυτό σας να βιώσει ένα συναίσθημα, τότε αυτό αρχίζει να καταλαγιάζει και να θεραπεύεται»<sup>10</sup>.

Οι γονείς με ρωτούν συχνά αν θα ήταν σωστό να μιλούν στα παιδιά τους για τα δικά τους αρνητικά συναισθήματα. Η αυτόματη αντίδραση βέβαια είναι ν' απαντήσει κανείς αρνητικά - θέλουμε να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από όλα τα δυσάρεστα πράγματα στη ζωή. Αλλά οι έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς και οι σημαντικοί για το παιδί ενήλικες που κρύβουν τα πραγματικά τους συναισθήματα από αυτό όχι μόνο του προκαλούν σύγχυση αλλά επίσης φαίνονται σαν να είναι λιγότερο συναισθηματικά

---

<sup>10</sup> Laura Markham, συνέντευξη με τη συγγραφέα, *How to Talk to Kids about Anything*, podcast, 07/01/2019. <https://drrobysilverman.com/how-mindfulness-can-positively-impact-the-way-we-parent-our-children-with-dr-laura-markham/>

διαθέσιμοι. Σε μια πρόσφατη μελέτη, στην οποία έλαβαν μέρος 107 γονείς μαζί με τα παιδιά τους, ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον ανακάλυψαν πως όταν οι γονείς προσποιούνταν πως όλα ήταν εντάξει, τα παιδιά εκδήλωναν περισσότερα σημάδια άγχους και, τελικά, τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς ήταν λιγότερο θερμοί ο ένας απέναντι στον άλλο, και λιγότερο συνδεδεμένοι μεταξύ τους<sup>11</sup>. Από την άλλη πλευρά, οι γονείς οι οποίοι παραδέχονταν και διαχειρίζονταν τα αρνητικά τους συναισθήματα, λόγου χάριν τον θυμό, τη θλίψη, τον φόβο, έδειχναν με αυτό τον τρόπο και στα παιδιά τους πώς να διαχειρίζονται τέτοιου είδους συναισθήματα, πώς να τα ελέγχουν και να εξομαλύνουν έτσι τις καταστάσεις.

Το κλειδί για τη συναισθηματική ποικιλομορφία είναι να βιώνουμε ένα πλήθος συναισθημάτων - και να τα εκφράζουμε με υγιείς τρόπους. Δεν θέλουμε να συσσωρεύονται μέσα μας και να υπάρχουν εκεί σε λανθάνουσα κατάσταση. Όπως πολύ εύστοχα είπε ο δρ. Μαρκ Μπράκετ, συγγραφέας του βιβλίου *Το κλειδί των συναισθημάτων*<sup>12</sup>, στην Μπρενέ Μπράουν στο πόντκαστ της *Ξεκλειδώνοντας τον Εαυτό μας*, «τα τραυματικά συναισθήματα δεν εξαφανίζονται από μόνα τους. Δεν θεραπεύονται από μόνα τους. Αν δεν εκφράσουμε τα ίδια μας τα συναισθήματα, τότε αυτά συσσωρεύονται σαν ένα χρέος που τελικά θα κληθούμε να πληρώσουμε με τόκους»<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Sara F. Waters et al., “Keep It to Yourself? Parent Emotion Suppression Influences Physiological Linkage and Interaction Behavior,” *Journal of Family Psychology* 34, no. 7 (2020): 784–93. <https://doi.org/10.1037/fam0000664>

<sup>12</sup> Κυκλοφορεί στα ελληνικά (μτφρ. Ι. Ηλιάδη) από τις εκδ. Διόπτρα, 2020. (Σ.τ.Ε.)

<sup>13</sup> Marc Brackett, PhD, συνέντευξη στην Brené Brown, *Unlocking Us*, podcast, 14/04/ 2020, <https://brenebrown.com/podcast/dr-marc-brackett-and-brene-on-permission-to-feel/>



**Συμπέρασμα:** Κάθε συναίσθημα έχει κι έναν λόγο ύπαρξης. Το να μιλάμε για τα συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα ή άβολα, να τα αγκαλιάζουμε και να τα αποδεχόμαστε μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ψυχικής και της σωματικής μας υγείας και να μας κάνει πιο ευτυχισμένους, τόσο εμάς όσο και τα παιδιά μας.

## **Παιχνίδι**

---

### **Ένα, δύο, τρία, εκφραστικό πρόσωπο!**

Στο πρόγραμμα «Ισχυρών Λέξεων», ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκπαίδευσης χαρακτήρων που γράφω για εκπαιδευτικούς οι οποίοι δουλεύουν με παιδιά, όταν έχουμε να κάνουμε με την ισχυρή λέξη «ενσυναίσθηση», παίζουμε ένα παιχνίδι που λέγεται: «Ένα, δύο, τρία, εκφραστικό πρόσωπο!». Σε αυτό το παιχνίδι ένα παιδί αναλαμβάνει τον ρόλο του «εκφραστή συναισθημάτων», ενώ τα άλλα παιδιά (ή το άλλο παιδί) προσπαθούν να «μαντέψουν». Ο «εκφραστής συναισθημάτων» στρέφει την πλάτη στους υπόλοιπους, και όλοι μαζί φωνάζουμε «Ένα, δύο, τρία, εκφραστικό πρόσωπο!». Τότε ο «εκφραστής» γυρνά προς το μέρος μας δείχνοντάς μας το «εκφραστικό πρόσωπο» το οποίο έχει επιλέξει, και τα άλλα παιδιά πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το συναίσθημα που εκφράζει. Μπορείτε, αν θέλετε, να συμπεριλάβετε στο παιχνίδι και τη γλώσσα του σώματος! Κανονικά το παιχνίδι αυτό παίζεται με πολύ γρήγορο ρυθμό και συχνά καταλήγει σε τρελά γέλια, ενώ συγχρόνως τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν τα συναισθήματα των άλλων.

## **Συναισθήματα με μια ματιά**

Όταν προσπαθείτε να εξοικειώσετε τα παιδιά με τα συναισθήματα, είναι πολύ σημαντικό να τους παρέχετε και τις κατάλληλες λέξεις/κατηγορίες προκειμένου να κάνουν τη διάκριση

ανάμεσα στις περισσότερες ή λιγότερες λεπτές αποχρώσεις και διακυμάνσεις των συναισθημάτων που μπορούν να νιώσουν οι άνθρωποι. Προφανώς, ένα παιδί το οποίο νιώθει κάπως ενοχλημένο δεν μπαίνει στην ίδια κατηγορία με ένα παιδί το οποίο είναι έξαλλο, όπως ακριβώς και ένας έφηβος που βρίσκεται σε μια κάπως γκριζαρισμένη διάθεση δεν είναι το ίδιο με έναν έφηβο που νιώθει απελπισμένος ή καταθλιπτικός ή δυστυχής.

Η δρ. Γκλόρια Γουίλκοξ, η οποία επινόησε τον ευρέως γνωστό πια «τροχό των συναισθημάτων», υποστηρίζει πως υπάρχουν έξι κεντρικά συναισθήματα: θυμός, λύπη, φόβος, ηρεμία, αίσθηση δύναμης, και χαρά<sup>14</sup>. Το καθένα από αυτά χωρίζεται στη συνέχεια σε μια σειρά πιο συγκεκριμένων συναισθηματικών καταστάσεων που διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς το είδος και την ένταση. Η κατηγορία «λύπη», για παράδειγμα, περιλαμβάνει την «κατάθλιψη», την «ντροπή» και την «ενοχή», και μετά ο διαχωρισμός προχωρά ακόμη πιο πέρα σε κατηγορίες όπως «τύψεις», «απομόνωση», «αίσθημα κατωτερότητας».

Υπάρχουν και πιο απλουστευμένοι τροχοί ή και εναλλακτικές εικόνες που μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση της διαφοροποίησης αυτής των συναισθημάτων, όπως είναι αυτή του δρα Ρόμπερτ Πλάτσκ ο οποίος προτείνει οκτώ πρωταρχικά συναισθήματα: χαρά, λύπη, αγανάκτηση, φόβος, θυμός, αντιπάθεια, εμπιστοσύνη και κατάπληξη (κάποια από αυτά ίσως τα αναγνωρίζετε και από την ταινία της Disney/Pixar *Τα μυαλά που κουβαλάς*<sup>15</sup>). Ο τροχός δείχνει τις διαφοροποιήσεις και τους συσχετισμούς (όπως την αντίθεση μεταξύ λύπης και

---

<sup>14</sup> Gloria Willcox, "The Feeling Wheel," Positive Psychology Practitioner's Toolkit, πρόσβαση 28/10/2021. <https://www.gnyha.org/wp-content/uploads/2020/05/The-Feeling-Wheel-Positive-Psychology-Program.pdf>

<sup>15</sup> "Plutchik's Wheel of Emotions: Exploring the Emotion Wheel," Six Seconds, πρόσβαση 17/05/2022, <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>.

χαράς ή τη διαφορά μεταξύ θυμού και φόβου), όπως επίσης και τα συναισθήματα που προκύπτουν από συνδυασμούς άλλων συναισθημάτων (αποστροφή + θυμός = περιφρόνηση). Και όλα αυτά μπορούν να βοηθήσουν το παιδί σας να κατονομάσει πλήθος διαφορετικών συναισθημάτων.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τους τροχούς αυτού του τύπου ζητώντας από τα παιδιά μας να κατονομάσουν το συναίσθημα που νιώθουν, κι αμέσως μετά να τους εξηγήσουμε πώς νομίζουμε εμείς ότι νιώθουν βασισμένοι στις εξωτερικές ενδείξεις, σε αυτά που βλέπουμε. Με τον ίδιο τρόπο, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να κατανοήσουν τα δικά μας συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων:

- «Δείχνεις πολύ γαλήνια, έτσι όπως κάθεσαι δίπλα στο νερό και χαλαρώνεις».
- «Κοπανάς τις γροθιές σου στο τραπέζι - σίγουρα θα νιώθεις εκνευρισμό!»
- «Για κοίτα την, κάθετα ολομόναχη και κλαίει σιωπηλά. Σκέφτομαι μήπως νιώθει μοναξιά».
- «Η αδελφή σου δεν ένιωθε πως είχε προετοιμαστεί καλά για το τεστ, κι έτσι είχε άγχος».
- «Υπάρχουν τόσα πολλά παιδιά στην καινούρια μας γειτονιά, που ελπίζω πως όλοι μας θα κάνουμε πολλούς νέους φίλους!»
- «Ξέρω ότι ένιωσες συγχρόνως κατάπληξη και θλίψη μόλις έμαθες ότι η καλύτερη φίλη σου θα μετακομίσει μακριά από εδώ».

Δίνοντας στο παιδί σας την ευκαιρία να μάθει λέξεις και τρόπους ώστε να περιγράφει ακριβέστερα τα συναισθήματά του, το βοηθάτε να κατανοήσει αυτό που βιώνει. Παράλληλα, σύμφωνα και με την εκπαιδευτικό και δημοφιλή συγγραφέα Ρόζαλιντ Γουάιζμαν, «το να περιγράφεις με

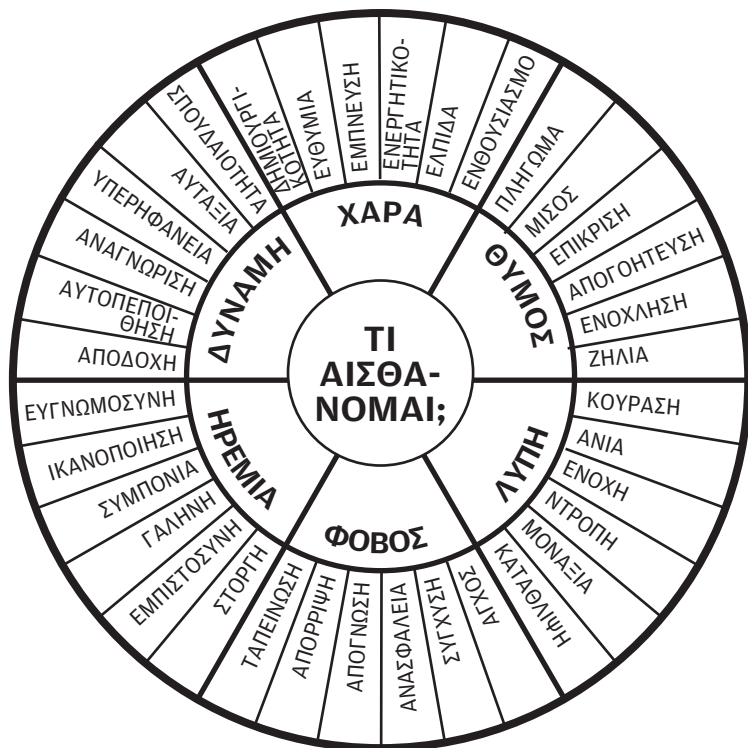
μεγάλη λεπτομέρεια»<sup>16</sup> και πολύ συγκεκριμένα τα συναισθήματα είναι ο τρόπος να προσφέρεις στους νέους ανθρώπους την πιο κατάλληλη βοήθεια στην πιο κατάλληλη στιγμή, ακόμη περισσότερο μάλιστα όταν νιώθουν άγχος, κατάθλιψη, ταραχή, μοναξιά, τάσεις αυτοκτονίας, και γενικά όταν αντιμετωπίζουν οποιουδήποτε είδους σοβαρά προβλήματα κι έχουν ανάγκη στήριξης<sup>17</sup>. Και τους επιτρέπει να αναπτύξουν καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και σχέσεις με συνομηλίκους.

Εκτυπώστε έναν χάρτη ή έναν πίνακα ή έναν τροχό συναισθημάτων, βάλτε τον κάπου όπου τα παιδιά να μπορούν να τον βλέπουν, να τον χρησιμοποιούν και να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με αυτόν. Ακόμη και οι πιο απλές ερωτήσεις (του τύπου: «Πως αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή;» ή «Όταν κοιτάς το προσωπάκι του ξαδέλφου σου που είναι ακόμη μωρό, μπορείς να μαντέψεις πώς νιώθει ο Σάμι;») θα βοηθήσουν τα παιδιά σας να εμπλουτίσουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο.

---

<sup>16</sup> Megan Saxelby, “Emotional Granularity: A Tiny Guide,” Cultures of Dignity, πρόσβαση 6/10/2022, <https://culturesofdignity.com/product/emotional-granularity-a-tiny-guide/>

<sup>17</sup> Rosalind Wiseman, συνέντευξη με τη συγγραφέα, *How to Talk to Kids about Anything*, podcast, 07/07/2020, <https://drrobysilverman.com/how-to-help-parents-kids-cope-with-big-issues-during-tough-times-with-rosalind-wiseman/>.



### **Ανατρέφουμε τα παιδιά μας χωρίς εσωστρέφεια: Έντονα συναισθήματα**

Ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να διευρύνετε το συναισθηματικό λεξιλόγιο του παιδιού σας είναι να του παρέχετε εσείς οι ίδιοι τις λέξεις που εκφράζουν τα διαφορετικά κάθε φορά συναισθήματα που νιώθετε:

- **Πείτε:** «Αυτή τη στιγμή νιώθω θλιμμένη επειδή μου λείπει πολύ η γιαγιά, γι' αυτό θα περάσω λίγη ώρα φτιάχνοντας γλυκά κι ακούγοντας μουσική, γιατί αυτό με κάνει να νιώθω λίγο πιο καλά».

- **Πείτε:** «Αισθάνομαι μέσα στο σώμα μου να φουσκώνει ένα κύμα θυμού, γι' αυτό θα βγω να κάνω έναν περίπατο και να πάρω μερικές βαθιές ανάσες».

Αυτό βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν ότι όλοι έχουμε την άδεια να αισθανόμαστε και τη δύναμη να αντιμετωπίζουμε θετικά τα αρνητικά συναισθήματα, με τρόπους που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα. Μπορούμε ακόμη να τους πούμε ότι «το να νιώθουμε έντονα συναισθήματα δεν είναι ήττα», όπως είπε στο δικό μου πόντκαστ η ειδική στη συναισθηματική ανάπτυξη Αλίσα Μπλασκ Κάμπελ<sup>18</sup>. Όλοι μας έχουμε συναισθήματα - και οι γονείς δεν αποτελούν εξαίρεση! Στη συνέχεια, προτείνονται κάποιοι επιπλέον τρόποι για να εφοδιάσουμε τα παιδιά μας με το λεξιλόγιο το οποίο τους είναι απαραίτητο προκειμένου να εκφράσουν τα συναισθήματα τα οποία τα βασανίζουν.

### Μικρά σενάρια για συζήτηση

- **Κατάσταση:** Ο καλύτερος φίλος<sup>19</sup> του παιδιού σας μετακόμισε μακριά, και το παιδί σας κλαίει. Αυτός ο φίλος δεν θα μπορέσει να έρθει στο πάρτι γενεθλίων του παιδιού σας ούτε και θα είναι συμμαθητές την επόμενη χρονιά.

**Αντιμετώπιση:** «Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσαι θλίψη όταν ο καλός σου φίλος μετακομίζει σε άλλο μέρος. Ο [αναφέρετε το όνομα του παιδιού] ήταν πολύ καλός σου φίλος, οπότε ασφαλώς και νιώθεις τόσο **απογοήτευση** που

<sup>18</sup> Alyssa Blask Campbell, συνέντευξη με τη συγγραφέα, *How to Talk to Kids about Anything*, podcast, 12/07/2022. <https://drrobysilverman.com/how-to-talk-to-kids-about-emotions-boundaries-transitions-conflict-with-alyssa-blask-campbell/>

<sup>19</sup> Για λόγους ευκολότερης ανάγνωσης, στο βιβλίο χρησιμοποιείται κάποιες φορές το αρσενικό γένος με τη γενικευτική χρήση του όρου (άνθρωπος). (Σ.τ.Ε.)

δεν θα μπορέσει να έρθει στο πάρτι των γενεθλίων σου και δεν θα είστε στην ίδια τάξη την επόμενη χρονιά. Αυτού του είδους τα συναισθήματα είναι **οδυνηρά**, το ξέρω. Αλλά εγώ είμαι εδώ για σένα οποιαδήποτε στιγμή με χρειαστείς!».

- **Κατάσταση:** Το παιδί σας ωρύεται: «Σε μισώ!» ή «Είσαι φρικτός γονιός!» ή ακόμη «Είσαι βλαμμένος!» και αυτό γίνεται μέσα στο σουπερμάρκετ επειδή δεν του αγοράσατε τα δημητριακά που θέλει.

**Αντιμετώπιση:** «Είναι ολοφάνερο πως έχεις **θυμώσει** πάρα πολύ μαζί μου! Ήθελες πάρα πολύ εκείνα τα δημητριακά και έχεις **εξοργιστεί** που λέω ότι στο αίτημά σου. Δεν πειράζει να νιώθεις **απογοήτευση** και **εκνευρισμό**, όμως δεν μου αρέσει να χρησιμοποιείς τέτοιους χαρακτηρισμούς, και, επίσης, όταν ουρλιάζεις έτσι δεν μπορώ καν ν' ακούσω τι ακριβώς μου λες. Είμαι εδώ αν θέλεις να το συζητήσουμε ήρεμα και να διαλέξουμε μαζί ένα πακέτο δημητριακά από αυτό το ράφι».

- **Κατάσταση:** Το παιδί σας κρύβεται πίσω σας τη στιγμή που συναντάτε τον καινούριο δάσκαλο και σας τραβά προς τον διάδρομο. Σας λέει: «Θέλω να φύγουμε, να γυρίσουμε στο σπίτι. Το μισώ αυτό το μέρος!».

**Αντιμετώπιση:** «Αντιλαμβάνομαι ότι νιώθεις κάποια **νευρικότητα** που είμαστε εδώ για να γνωρίσουμε τον καινούριο σου δάσκαλο. Γιατί, όμως; Υπάρχει κάτι που σε **ανησυχεί**; Μπορείς να μου πεις ελεύθερα τι αισθάνεσαι!».

## ΕΙΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΕΚΔΗΛΩΝΟΥΝ Ή ΠΟΥ ΚΑΤΑΠΙΕΖΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

Φροντίστε να καταστήσετε ξεκάθαρο πως το σπίτι σας (ή η σχολική τάξη ή το γήπεδο για τα αθλήματα) είναι ένα ασφαλές μέρος για να βιώνονται συναισθήματα.

Κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- **Από την πλευρά μου,** δείχνω πως έχω επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού μου είτε αυτά είναι θετικά είτε είναι αρνητικά;
- **Από την πλευρά μου,** κατονομάζω σωστά τα συναισθήματά μου και τα μοιράζομαι με τα παιδιά μου, με τρόπους κατάλληλους για την ηλικία τους, έτσι ώστε να μαθαίνουν κι αυτά να διαχειρίζονται με υγιείς τρόπους τα δικά τους συναισθήματα;
- **Από την πλευρά μου,** αξιοποιώ την έκφραση συναισθημάτων του παιδιού μου ως ευκαιρία ώστε να συνδεθώ περισσότερο μαζί του και να το διδάξω ή για να το αποτρέψω ή να το τιμωρήσω;
- **Από την πλευρά μου,** είμαι ένας ακροατής με ενσυναίσθηση, και δίνω πραγματικά σημασία στα συναισθήματα του παιδιού μου;
- **Από την πλευρά μου,** κατονομάζω σωστά τα συναισθήματα του παιδιού μου έτσι ώστε να του παρέχω το λεξιλόγιο μέσω του οποίου θα μπορεί να τα εκφράζει;
- **Από την πλευρά μου,** δείχνω διαθεσιμότητα να συμπαρασταθώ στο παιδί μου, να συζητήσω μαζί του, να επιλύσουμε τα προβλήματα που το απασχολούν και να το βοηθήσω να διαχειριστεί μια απογοήτευση με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία του;
- **Από την πλευρά μου,** δείχνω στο παιδί μου πως κι εγώ βιώνω ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, θετικών και αρνητικών, και είμαι πραγματικά σε θέση να τα εκφράζω με υγιείς τρόπους;



## Σύντομη συμβουλή

### ΑΠΑ-ντώντας

Ο ψυχολόγος και ειδικός στη διαπροσωπική επικοινωνία δρ. Ίραν Μάγκεν<sup>20</sup> ανέπτυξε έναν ιδιαίτερα ευφυή τρόπο προκειμένου να δείχνουμε στα παιδιά μας ότι τα ακούμε κι ότι προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα πιο βασανιστικά συναισθήματά τους. Συνοψίζεται στο ακρωνύμιο ΑΠΑ (συντομογραφία του: «αυτό που αντιλαμβάνομαι») όπως, λόγου χάριν, όταν λέμε: «Αυτό που αντιλαμβάνομαι από τα λόγια σου είναι πως έχεις αναστατωθεί πολύ που ο Μόργκαν είπε το μυστικό σου στον Τέιλορ».

Όπως εξήγησε στο πόντκαστ μου ο Νετ Τζόνσον, ένας από τους συγγραφείς του *What Do You Say (Αυτά τα οποία λέτε)*, ΑΠΑ-ντώντας με αυτό τον τρόπο κατορθώνουμε να:

- Δείχνουμε στα παιδιά μας ότι «αντιλαμβανόμαστε ακριβώς πώς νιώθουν», κάτι που αποτελεί τον σημαντικότερο τρόπο για να καταλαγιάσουν τα βαριά συναισθήματα και να αισθανθούν ότι κάποιος τα καταλαβαίνει.
- Συγκρατηθούμε από το να διολισθήσουμε σε προσπάθειες επίλυσης του προβλήματος, μομφές και συμβουλές. Αντί για όλα αυτά, ΑΠΑ-ντώντας εξασφαλίζουμε στον εαυτό μας τον χρόνο να μετρήσουμε νοερά ως το δέκα προτού προβούμε σε οποιαδήποτε ενέργεια<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> Eran Magen, “How to Be Supportive,” Character Lab, 17/05/2020. <https://characterlab.org/tips-of-the-week/how-to-be-supportive/>

<sup>21</sup> William Stixrud & Ned Johnson, συνέντευξη με τον συγγραφέα, *How to Talk to Kids about Anything*, podcast, 17/08/2021. <https://drrobysilverman.com/how-to-talk-with-kids-to-build-motivation-stress-tolerance-a-happy-home-with-dr-william-stixrud-ned-johnson/>

## Έντονο συναίσθημα: Θυμός

Θυμάμαι ακόμη τη φορά που ο οκτάχρονος τότε γιος μου πήρε το μοιρογνωμόνιο της κόρης μου, το οποίο είχε δανειστεί από έναν από τους αγαπημένους της δασκάλους της τετάρτης δημοτικού για την εργασία της στα μαθηματικά. Ο γιος μου ήθελε κυρίως να το δει, αλλά επίσης, με το αποκαλυπτικό πονηρό γελάκι ενός μικρού αδελφού, ήθελε και να πειράξει την αδελφή του - λιγουλάκι, ξέρετε... Και ενώ η κόρη μου άρχισε να ωρύεται «μην το αγγίζεις», αποκαλώντας τον συγχρόνως «τόσο μα τόσο ενοχλητικό», και τον κυνηγούσε μέσα στην κουζίνα, εκείνος ενστικτωδώς τίναξε από το χέρι του το λεπτό πλαστικό γεωμετρικό όργανο. Το αποτέλεσμα ήταν να σπάσει το μοιρογνωμόνιο στο δάπεδο, σε τέσσερα οδοντωτά κομμάτια.

Η πρόθεση του μικρού δεν ήταν αυτή, κι αμέσως άρχισε να ουρλιάζει σε μια προσπάθεια να υπερασπιστεί τον εαυτό του: «Δεν ήξερα πως θα σπάσει!». Η κόρη μου, έξαλλη, με πρόσωπο κατακόκκινο, φώναζε κι αυτή και έκλαιγε για την αδικία που της είχε γίνει. Και ορκίστηκε ότι δεν θα ξαναμιλούσε ποτέ στον αδελφό της.

Ίσως να με θεωρήσετε φαντασιόπληκτη, αλλά πίστευα (ονειρευόμουν;) πως όταν τα παιδιά μου θα κόντευαν να τελειώσουν το δημοτικό, οι σχέσεις μεταξύ τους θα εξομαλύνονταν τουλάχιστον για ένα διάστημα - όμως τα συναισθήματα δεν αναστέλλονται. Ο θυμός δεν εξανεμίζεται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν. Ακόμη κι έτσι, όμως, αν ξεκινήσουμε όσο ακόμη τα παιδιά είναι μικρά, μπορούμε να τους διδάξουμε ν' αντιμετωπίζουν τον θυμό τους με τρόπους που θα τους επιτρέπουν να τον εκφράζουν, να τον διαχειρίζονται και να τον συγκρατούν όταν πάει να ξεφύγει από τον έλεγχό τους.

Ποια πράγματα όμως είναι αυτά που συνήθως κάνουν τα παιδιά να εκρήγνυνται ή να καταρρέουν;<sup>22</sup>

- **Ανάγκες που δεν καλύπτονται:** Διψάνε, λόγου χάριν, αλλά ξέχασαν να πάρουν το μπουκάλι τους με το νερό μαζί τους στο πάρκο.
- **Ανεκπλήρωτες προσδοκίες:** Νόμιζαν πως θα περάσουν το απόγευμά τους παίζοντας με τους φίλους τους αλλά πρέπει να τα πάτε εκτάκτως στον οδοντίατρο.
- **Έλλειψη γνωστικής ευελιξίας:** Θέλουν να φορέσουν στο σχολείο την αγαπημένη τους μπλούζα, αλλά η μπλούζα αυτή είναι στο πλυντήριο. Επιμένουν όμως ότι καμία άλλη μπλούζα δεν τους κάνει.
- **Έλλειψη προσοχής εκ μέρους σας:** Έχετε μια συγκεκριμένη προθεσμία να παραδώσετε τη δουλειά σας και δεν πρέπει να τη χάσετε, και δεν μπορείτε τη συγκεκριμένη στιγμή να παίξετε μαζί τους.
- **Παρορμητικότητα:** Αρπάζουν το καινούριο λούτρινο ζωάκι από το μικρότερο αδερφάκι τους. Το αδερφάκι βάζει τα κλάματα και χτυπάει το άλλο παιδί το οποίο απαντάει με μια σπρωξιά.
- **Κόπωση:** Έμειναν ξύπνια ως αργά το προηγούμενο βράδυ και το πρωί χρειάστηκε να ξυπνήσουν νωρίς. Ακόμη και το να πλύνουν τα δόντια τους είναι μπελάς.
- **Πείνα ή ανεπαρκής διατροφή:** Παρέλειψαν το πρόγευμα, το

---

<sup>22</sup> Laura L. Sisterhen & Ann. W. Paulette, "Temper Tantrums," National Library of Medicine, 4/02/2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544286/>. James A. Green, Pamela G. Whitney, & Michael Potegal, "Screaming, Yelling, Whining, and Crying: Categorical and Intensity Differences in Vocal Expressions of Anger and Sadness in Children's Tantrums," *Emotion* 11, no. 5 (2011): 1124-33, <https://doi.org/10.1037/a0024173>.

μεσημέρι απλώς τσιμπολόγησαν κάτι, και τώρα είναι νωρίς το απόγευμα και έχουν *λυσσάξει* από την πείνα.

- **Τραυματικά βιώματα:** Μόλις βίωσαν μια δυσάρεστη ή ίσως και οδυνηρή εμπειρία, όπως ένα επεισοδιακό διαζύγιο των γονιών, ένα περιστατικό ενδοοικογενειακής βίας ή την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

Αυτές είναι οι κυριότερες αιτίες πίσω από τα ξεσπάσματα ή την κατάρρευση ενός παιδιού, και γνωρίζοντάς τες μπορούμε τόσο να καταλάβουμε τι έχει πυροδοτήσει ένα ξέσπασμα όσο και να το αντιμετωπίσουμε.

## Σύντομη συμβουλή

### Δαμάζοντας την έκρηξη θυμού με το βλέμμα

Δεν είναι ασυνήθιστο για ένα παιδί να έχει ως και εννέα ξεσπάσματα την εβδομάδα, σύμφωνα με τον Ντένις Σουκοντόλσκι, κλινικό ψυχολόγο στο Κέντρο Μελετών για το Παιδί του Γέιλ<sup>23</sup>. Αυτό περιλαμβάνει κρίσεις δακρύων, κλοτσιές, σπρωξιές, πεισματικά χτυπήματα των ποδιών στο δάπεδο και χέρια που παραδέρνουν προς όλες τις κατευθύνσεις επί περίπου πέντε με δέκα λεπτά.

Είναι φυσιολογικό να εκνευρίζετε όταν το παιδί σας βρίσκεται σε μια τέτοια φάση, να ουρλιάζετε προσταγές και να προσπαθείτε να δείξετε πως έχετε τον έλεγχο της κατάστασης και το «πάνω χέρι». Αλλά μια τέτοια αντίδραση εκ μέρους σας μπορεί να φέρει το αντίθετο αποτέλεσμα, πυροδοτώντας ακριβώς την ίδια συμπεριφορά που θέλετε να εξαλείψετε. Αντί να εξωθείτε το παιδί σας σε ακόμη μεγαλύτερο εκτροχιασμό με τις φωνές σας και με μια εκφοβιστική στάση, χρησιμοποιήστε

<sup>23</sup>“Anger, Irritability and Aggression in Kids,” Yale Medicine, πρόσβαση 05/10/2022, <https://www.yalemedicine.org/conditions/anger-issues-in-children-and-teens>.