

KATE SILVERTON

ΔΕΝ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΑΤΥΚΤΑ
ΠΑΙΔΙΑ!



ΕΝΑΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΕΩΣ 5 ΕΤΩΝ

*Στον Μάικ, στην Κλέμενσι και στον Γουίλμπουρ,
στη θάλασσα και στα αστέρια μου.*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή: Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο	15
---	----

Μέρος Ι: Κατανοήστε το παιδί σας – Ο τρόπος της σαύρας, του μπαμπούνου και της σοφής κουκουβάγιας

1 Η σαύρα, ο μπαμπούνος και η σοφή κουκουβάγια	27
--	----

2 Αυτό που συμβαίνει στον εγκέφαλο δεν μένει στον εγκέφαλο	63
--	----

Μέρος ΙΙ: Η ανατροφή των παιδιών – Ο τρόπος της σαύρας, του μπαμπούνου και της σοφής κουκουβάγιας

3 Πώς θα διαχειριστείτε τις κρίσεις οργής και θα κάνετε ΠΑΥΣΗ – ΟΠΑ σε 20 βήματα	79
---	----

4 Συναισθηματική ρύθμιση και η τεχνική ΠΑΗ	115
--	-----

5 Το κλάμα ως τρόπος επικοινωνίας	143
---	-----

6 Αναπνδήσεις, στρες και το «τίναγμα σάλας»	161
---	-----

7 Ο Άγιος Βασίλης και ο Κόκκινος Κωδικός	177
--	-----

8 Συμβόλαια, όρια και συνέπειες	195
---------------------------------------	-----

9 Οι ταμπέλες είναι «άτακτες»	221
-------------------------------------	-----

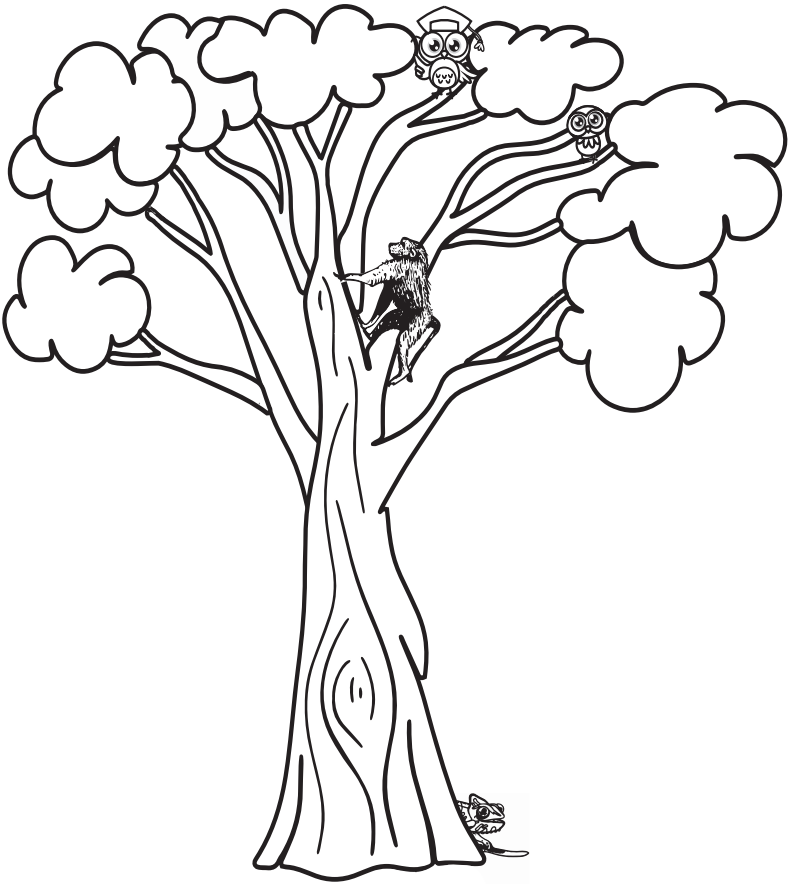
10 Δεκάλεπτα γεμίσματα και υπερ-ώρες	233
--	-----

11 Γιατί πρέπει να λέμε πάντα «ναι» στο παιχνίδι!	257
---	-----

12 Αδέλφια – Πώς θα σταματάτε τους καβγάδες	281
---	-----

13 Μεγάλες αλλαγές ζωής, η φροντίδα του παιδιού και η αρχή του σχολείου	321
14 Δεν μπορούμε να χύσουμε από ένα άδειο φλιτζάνι	359
Βιβλιογραφία	389
Ευχαριστίες	397
Λίγα λόγια για τη συγγραφέα	403

Αφιερώνω το βιβλίο αυτό σε όλους τους γονείς παντού. Αποτίνω φόρο τιμής σε όλους εσάς που ανατρέφετε παιδιά σαν ομάδα, που ανατρέφετε παιδιά μόνοι σας, που βιώνετε ένα πένθος, ένα διαζύγιο ή έναν χωρισμό, που είστε παππούδες και γιαγιάδες, θετοί φροντιστές, μητριές και πατριοί, θετοί γονείς και βασικοί φροντιστές – σε όλους εσάς, που είστε οι υπέροχοι, γεμάτοι ενσυναίσθηση, καλοσύνη και φροντίδα άνθρωποι οι οποίοι έχετε αναλάβει τον ρόλο να μεγαλώσετε ένα παιδί – αυτή είναι συχνά η πιο δύσκολη δουλειά στον κόσμο... Αναμφίβολα η πιο σημαντική.



Αυτή είναι η ιστορία τριών ζώων και ενός δέντρου. Μιλάει για τη σαύρα, τον μπαμπούινο, τη σοφή κουκουβάγια και ένα μπάομπαμπ, για το πώς όλα αυτά μαζί αντιπροσωπεύουν τον εγκέφαλό μας και πώς το καθένα επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών μας – και τη δική μας βέβαια.

Είναι μια ιστορία που εξηγεί γιατί, όταν μιλάμε για ηλικίες μικρότερες των πέντε χρονών, πραγματικά δεν υπάρχει αυτό που λέμε «άτακτο παιδί».

Και γιατί, αν τα καταφέρουμε καλά από τη σύλληψη μέχρι τα πέντε, θα έχουμε θέσει τις σωστές βάσεις για να συμπεριφέρονται καλά τα παιδιά μας σε όλη τους τη ζωή.

Είμαι πραγματικά ενθουσιασμένη που μπορώ να σας δείξω πώς θα γίνει αυτό.

Εισαγωγή

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

Όταν έγινα τελικά μητέρα, μετά από πολλά χρόνια ταλαιπωρίας, με τέσσερις αποτυχημένες εξωσωματικές, δύο αποβολές και απόλυτη συναισθηματική εξουθένωση, ήμουν τρελή από τη χαρά μου! Είχα μείνει έγκυος με φυσικό τρόπο στην ηλικία των 40 ετών, πράγμα που έμοιαζε απίστευτο, δεδομένου ότι ακόμα και οι γιατροί φαίνονταν να έχουν απελπιστεί. Μετά, στα 43 μου, συνέλαβα πάλι με φυσικό τρόπο. Τα παιδιά μου, η Κλέμενσι και ο Γουίλμπουρ, μου φαίνονταν πραγματικά σαν δώρα από το σύμπαν. Υπήρχε η προφανής έκσταση και ευγνωμοσύνη, αλλά υπήρχαν επίσης πολλές ερωτήσεις:

Πρώτον, *Θεέ μου!* – γιατί δεν μας είπε κανείς ότι θα ήταν τόσο δύσκολο;

Δεύτερον, εεε... Γιατί *ήταν* τόσο δύσκολο;!

Και τρίτον... Είναι τόσο δύσκολο για όλους;!

Έξι βδομάδες από τη μέρα που φέραμε την Κλέμενσι στο σπίτι, ακόμα και ο άντρας μου, που παλιότερα υπηρετούσε στο Βασιλικό Ναυτικό ως κομάντο, αναφώνησε: «Πιο εύκολο ήταν να πάρω τον πράσινο σκούφο μου παρά αυτό!». Και λίγο αργότερα: «Μου είχαν δώσει περισσότερες συμβουλές όταν υιοθέτησα ένα κουταβάκι!».

Είναι αλήθεια ότι σπάνια μοιράζονται οι φίλοι μεταξύ τους

τις σκληρές αλήθειες σχετικά με την ανατροφή ενός παιδιού. Ο άντρας μου αστειεύεται λέγοντας ότι, αν τα συζητούσαμε όλα αυτά, πιθανότατα δεν θα κάναμε ποτέ παιδιά. Νομίζω ότι αυτό συμβαίνει επειδή ως γονείς λειτουργούμε όλο και περισσότερο απομονωμένοι, χωρίς την υποστήριξη της πιο παραδοσιακής κοινότητας στην οποία θα ανήκαμε παλιότερα. Εκείνη την εποχή μπορούσαμε να λειτουργούμε ως γονείς με το ένστικτό μας, καθώς δεν μας έλειπε τόσο πολύ ο ύπνος, και είχαμε τα οφέλη μιας εκτεταμένης οικογένειας που βοηθούσε στη μαγειρική και στη φροντίδα του μωρού, ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μετέδιδαν αρχαίες σοφίες από γενιά σε γενιά.

Μπορεί να ζούμε σε μια διαφορετική εποχή, αλλά έχουμε όλοι τις ίδιες ελπίδες και φιλοδοξίες, το ίδιο όνειρο να είμαστε όσο καλύτεροι γονείς γίνεται. Θέλουμε την επιβεβαίωση ότι τα «πάμε καλά» και θέλουμε να ξέρουμε ότι τα παιδιά μας, καθώς μεγαλώνουν, νιώθουν ότι έχουν αξία, ότι είναι ασφαλή και ότι τα αγαπούν.

Και η αλήθεια είναι ότι παίρνουμε **πράγματι** συμβουλές, αλλά τις τελευταίες δεκαετίες φαίνεται πως ένα μέρος από αυτές έχουν σχεδιαστεί περισσότερο με γνώμονα τους εξουθενωμένους γονείς (απόλυτα κατανοητό) και όχι τι θα απέδιδε καλύτερα για τα *παιδιά μας*. Για παράδειγμα, έχουμε δει μεθόδους όπως το «σκαμνάκι του άτακτου παιδιού», ο εγκλεισμός του παιδιού στο δωμάτιό του ή ακόμα και η ιδέα να αφήνουμε τα παιδιά μας να κλαίνε μόνα τους μέχρι να τους περάσει. Όλες αυτές οι μέθοδοι ασφαλώς συνδέονται με τις καλύτερες προθέσεις, με σκοπό να βοηθηθούν γονείς με ελάχιστο χρόνο

να τα βγάλουν πέρα. Αλλά δεν θα ήταν ωραίο αν μπορούσαμε να *συνδυσάσουμε* τις *καλύτερες* παραδοσιακές συμβουλές με τη σύγχρονη επιστήμη με τρόπο που να μην ωφελούσε μόνο εμάς... αλλά και τα παιδιά μας;

Καθώς βρισκόμαστε αντιμέτωποι με μια κρίση ψυχικής υγείας των παιδιών, θέλουμε, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, να είμαστε σίγουροι ότι μεγαλώνουμε συμπονετικά, συνετά, καλοσυνάτα παιδιά. Παιδιά που θα γίνουν ενήλικοι οι οποίοι θα είναι συναισθηματικοί εξερευνητές, ικανοί να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες και να αγκαλιάσουν τη ζωή σε όλες τις εκφάνσεις της.

Από τη στιγμή που έγινα μητέρα ήθελα να μάθω περισσότερα για το πώς θα μπορούσα να υποστηρίξω την ψυχική καθώς και τη σωματική υγεία των παιδιών μου.

Ως δημοσιογράφος, είχα την τύχη να έχω επαφή με κάποιους από τους λαμπρότερους κλινικούς ψυχαναλυτές του κόσμου, όπως ο καθηγητής Peter Fonagy, νευροεπιστήμονες και ψυχιάτρους, όπως ο δρ Bruce Perry, και κλινικούς γιατρούς και ψυχοθεραπευτές, όπως ο δρ Gabor Maté, η δρ Margot Sunderland και η καλή μου φίλη Liza Elle. Προσκάλεσα παιδοψυχιάτρους στην κουζίνα μου για ένα φλιτζάνι τσάι... και τους ζήτησα «να φέρουν μαζί τον εγκέφαλό τους» (όπως κάνετε κι εσείς), αλλά το εννοούσα κυριολεκτικά. Είχα διαβάσει τόσα βιβλία για γονείς και είχα δει τόσες διαφορετικές θεωρίες—είχα πέσει πάνω σε αρκετούς μύθους στην πορεία—, ώστε ήθελα να ακούσω *εκείνους* να εξηγούν γιατί τα παιδιά μας συμπεριφέρονται με τον τρόπο που το κάνουν και, πράγμα πιο σημαντικό, πώς θα μπορούσαμε εμείς, ως γονείς, να αντιδράσουμε.

Ήθελα να μάθω πώς να αναθρέψω έναν υγιή εγκέφαλο.*

Ήξερα, από την εκπαίδευση που είχα λάβει ως σύμβουλος παιδιών και από την προσωπική μου ψυχοθεραπεία, ότι αυτό που βιώνουμε όταν είμαστε πολύ νέοι διαμορφώνει τον ενήλικο που θα γίνουμε. Αυτό που δεν ήξερα και με εντυπωσίασε πραγματικά ήταν όταν έμαθα ότι αυτό που συμβαίνει στην παιδική μας ηλικία μπορεί να επηρεάσει ΤΑ ΠΑΝΤΑ, από την ανάπτυξη του εγκεφάλου μας μέχρι τη βιολογία μας, *καθώς και* τη συμπεριφορά μας. Ο τρόπος που εμείς, ως γονείς, ανταποκρινόμαστε στη συμπεριφορά των παιδιών μας θα επηρεάσει άμεσα την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους.

Ξαφνικά είδα τα παιδιά μου με ένα τελείως διαφορετικό μάτι – ή μάλλον, είδα τη *συμπεριφορά* τους με ένα τελείως διαφορετικό μάτι. Ανακάλυψα ότι μπορούσα να διαχειριστώ τις κρίσεις οργής και τις στιγμές που κατέρρεαν με ευκολία, μπορούσα να λύσω καβγάδες σε δευτερόλεπτα και να δω πώς ο ανταγωνισμός ανάμεσα στα αδέρφια έχει τις ρίζες του στον φόβο. Βρήκα την ανατροφή των παιδιών ΠΟΛΥ ευκολότερη – και τα παιδιά μου ήταν πιο ευτυχισμένα επίσης! Με όλα όσα μάθαινα ένιωθα ικανή να λειτουργήσω με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και διαίσθηση ως γονιός αντί να βυθίζομαι στο σκοτάδι. Ήταν μια ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ. Όσο για τον άντρα μου, που είχε μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον το οποίο υποστήριζε ότι το ξύλο βγήκε από τον Παράδεισο,

* Η συγγραφέας χρησιμοποιεί σε όλο το βιβλίο τον όρο *brain*, που στα ελληνικά αποδίδεται συνήθως ως «εγκέφαλος», αλλά ενίοτε αποδίδεται και ως «νους» (παρότι ο νους είναι *mind* στα αγγλικά). Επιλέγω να χρησιμοποιώ τη λέξη «εγκέφαλος», επειδή η συγγραφέας αναφέρεται στο όργανο του εγκεφάλου και στο πώς αυτό επηρεάζεται βιολογικά από τον τρόπο διαπαιδαγώγησης των παιδιών. (Σ.Τ.Μ.)

η προσέγγιση που αρχίσαμε να χρησιμοποιούμε πραγματικά τον μεταμόρφωσε.

Και όλα αυτά χωρίς κανένα «σκαμνάκι του άτακτου παιδιού»!

Έγραψα αυτό το βιβλίο για να μοιραστώ αυτά που έχω μάθει, γιατί μοιάζουν πολύ σημαντικά για να μην το κάνω. Νομίζω ότι ΟΛΟΙ οι γονείς αξίζουν να μάθουν το μυστικό για να μεγαλώσουν συναισθηματικά υγιή παιδιά. Όχι μόνο κάνει καλό στα παιδιά μας για το μέλλον τους, αλλά επίσης κάνει πιο ΕΥΚΟΛΗ τη ζωή μας και πολύ πιο ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ!

Ήθελα να μοιραστώ το μυστικό για το πώς μπορούμε να αναθρέψουμε έναν υγιή εγκέφαλο.

Είναι κάτι που οι επιστήμονες γνωρίζουν εδώ και δεκαετίες. Ωστόσο αυτό που γνωρίζουν (και, για να είμαστε δίκαιοι, ήθελαν να το μάθουμε κι εμείς) δεν έχει επηρεάσει επί της ουσίας τις κυρίαρχες ιδέες περί της ανατροφής των παιδιών.

Γιατί;

Επειδή, όπως μου είπαν όταν έκανα αυτή την ερώτηση, «στην επιστήμη αρέσουν οι ταμπέλες» και επειδή «η επιστήμη σε περδεύει». Ο καθηγητής Fonagy και ο δρ Perry με παρότρυναν να το «εξηγήσω σαν μια ιστορία, να το πω με απλά λόγια».

Κι έτσι αυτό άρχισα να κάνω.

Πήρα την πρωτοβουλία να μετονομάσω την (ιδιαίτερα πολύπλοκη) δομή του εγκεφάλου και επινόησα μια (πολύ απλή) έννοια για να εξηγήσω πώς ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος των παιδιών μας επηρεάζει τη συμπεριφορά τους.

Η όλη ιδέα περιλαμβάνει μόνο τρία ζώα και ένα δέντρο: τη σάυρα, τον μπαμπούινο, τη σοφή κουκουβάγια και το

μπάομπαμπ. Είναι ΠΟΛΥΕΥΚΟΛΟ να το εξηγήσει κανείς και ΠΟΛΥΕΥΚΟΛΟ να το εφαρμόσει στην πράξη.

Ήθελα μια έννοια που θα ήταν εύκολα κατανοητή ακόμα και για τα παιδιά μας και που εμείς ως γονείς μπορούμε να εφαρμόσουμε μέσα σε δευτερόλεπτα – ακόμα και όταν βρισκόμαστε υπό μεγάλη πίεση.

Είναι σημαντικό να τονίσω ότι *υπάρχουν* επιστημονικά δεδομένα στη βάση αυτού του βιβλίου. Το λέω επειδή θέλω να παίρνετε δύναμη από τη γνώση αυτή. Το έχω γράψει με προσιτό τρόπο, επειδή πιστεύω με πάθος ότι ΟΛΟΙ οι γονείς θα έπρεπε να έχουν πρόσβαση στις ιδέες αυτές. Γιατί με την επιστήμη στα πανιά σας μπορείτε να προχωρήσετε μπροστά με αυτοπεποίθηση, με εμπιστοσύνη στο ένστικτό σας, χρησιμοποιώντας την έννοια της σαύρας, του μπαμπουίνου και της σοφής κουκουβάγιας, ξέροντας ότι αυτό που κάνετε για τα παιδιά σας *υποστηρίζεται από την καθαρή επιστήμη*.

Θα βρείτε επίσης «Κουτιά της σκέψης», όπως τα ονομάζω, διάσπαρτα σε όλο το βιβλίο, τα οποία περιλαμβάνουν στοιχεία της έρευνας που έχω κάνει, των κλινικών μελετών που έχω διαβάσει και της ανάλυσης και των γνώσεων των ανθρώπων που μου μίλησαν και με ενέπνευσαν. Πάντοτε ωστόσο –και το τονίζω αυτό– η γλώσσα είναι απλή και οι τεχνικές εύκολες στην εφαρμογή τους.

Μέρος I

Τα δύο πρώτα κεφάλαια θέτουν τις βάσεις. Εξηγούν πώς ο τρόπος που λειτουργείτε ως γονείς διαμορφώνει το άτομο που θα γίνει το παιδί σας: τη στάση του απέναντι στο ρίσκο, την ψυχική ανθεκτικότητά του, ακόμα και τις μελλοντικές σχέσεις του. ΤΟΣΟ σημαντικό είναι να το ξέρετε! Η συμπεριφορά του παιδιού σας θα ερμηνευθεί με βάση την έννοια των τριών ζώων και του μπάομπαμπ, έτσι ώστε μέχρι το τέλος του πρώτου κεφαλαίου να είστε έτοιμοι και εφοδιασμένοι με όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να γίνετε ένας παντογνώστης νίντζα, έτοιμος να διαχειριστεί κάθε είδος συμπεριφοράς – από κρίσεις οργής και δάκρυα μέχρι καβγάδες και φόβους. Σας το ορκίζομαι ότι θα τα καταφέρετε. Μείνετε μαζί μου λοιπόν... Ο τίτλος του γονιού-νίντζα είναι δικός σας!

Μέρος II

Εξερευνώ όλα εκείνα τα πανανθρώπινα σενάρια που βιώνουν οι γονείς... Ξέρετε, εκείνα που όλοι τρέμουμε: την κατάρρευση σε δημόσιο χώρο, τις κρίσεις οργής, την «άρνηση να υπακούσουν» τα παιδιά (όπως το θέτει ο άντρας μου ο Μάικ), καθώς και πολλά άλλα, όπως η διαχείριση της προσαρμογής στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο, η διαχείριση του πένθους, του αποχωρισμού ή του διαζυγίου. Θα μοιραστώ επίσης πολλές ιστορίες από προσωπική εμπειρία –χωρίς να αποφεύγω την ντροπή– για να βεβαιωθώ ότι ξέρετε πως δεν είστε μόνοι. Θα ακούσετε επίσης

ιστορίες άλλων γονιών, που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, συμπεριλαμβανομένου του άντρα μου, πράγμα σημαντικό, γιατί αρχικά είχε μια αρκετά διαφορετική νοοτροπία.

Σε κάθε κεφάλαιο θα βρείτε εύκολες και πρακτικές συμβουλές και εργαλεία για να χρησιμοποιήσετε, καθώς και κάποια σενάρια για να ακολουθήσετε, επειδή ξέρω ότι, όταν έχουμε φτάσει στα όριά μας, συχνά θέλουμε απλώς κάποιον να μας δείξει ΠΩΣ! Και ΤΩΡΑ!

Η ανατροφή των παιδιών είναι δύσκολη υπόθεση. Συχνά μπορεί να λειτουργούμε μόνοι μας και να προχωρούμε χωρίς ενέργεια. Είμαι μια εργαζόμενη μητέρα που άργησε να κάνει παιδιά. Ξέρω πόσο εξουθενωτικό είναι. Ξέρω, καθώς έχω μικρά παιδιά, τις δυσκολίες που μπορεί να περιλαμβάνει το να είσαι γονιός σήμερα. Τώρα καταλαβαίνω γιατί η ανατροφή των παιδιών έχει περιγραφεί ως η πιο δύσκολη δουλειά του κόσμου.

Ωστόσο καταλαβαίνω επίσης, με όλα όσα έχω μάθει την τελευταία δεκαετία, ότι είμαστε πολύ πιο ισχυροί απ' όσο νομίζουμε, πιο ικανοί απ' όσο ίσως πιστεύουμε και οπωσδήποτε όλοι έχουμε την ικανότητα να μεγαλώσουμε παιδιά που είναι υγιή και ευτυχισμένα και μπορούν να μοιραστούν τον πιο ισχυρό δεσμό μαζί μας για όλη τους τη ζωή.

Η ελπίδα μου είναι ότι αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να γίνετε ο γονιός που πάντα ελπίζατε και θέλατε να είστε. Ελπίζω ότι θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι έχετε την υποστήριξη που χρειάζεστε για να απολαύσετε το δικό σας ταξίδι, νιώθοντας φροντισμένοι και δυναμωμένοι, και πάνω απ' όλα, για να βοηθήσετε το παιδί σας να ανθήσει παρέχοντάς του μια παιδική ηλικία πλούσια σε χαρά και διασκέδαση. Ελπίζω ότι αυτό μας

βοηθάει όλους να φτιάξουμε ένα καλύτερο μέλλον για τα παιδιά μας και να περάσουμε υπέροχα καθώς το κάνουμε.

Να αρχίσουμε λοιπόν; Ας ξεκινήσουμε. Θα είμαι μαζί σας μέχρι το τέλος.

Κέιτ Σίλβερτον, Φεβρουάριος 2021

ΜΕΡΟΣ Ι



Κατανοήστε το παιδί σας – Ο τρόπος της σαύρας, του μπαμπούνου και της σοφής κουκουβάγιας

Πιστεύω ότι θα είμαστε σε καλύτερη θέση ως γονείς όταν καταφέρουμε να μπούμε στο μυαλό των παιδιών μας και όταν καταλάβουμε πραγματικά πώς σκέφτονται και τι παρακινεί τη συμπεριφορά τους. Και είναι πολύ πιο εύκολο να το κάνουμε αυτό όταν καταλάβουμε πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλός τους. Το Μέρος Ι θα εξηγήσει τον εγκέφαλο του παιδιού σας χρησιμοποιώντας μια υπεραπλουστευμένη μεταφορά με τρία ζώα: μια σαύρα, έναν μπαμπούνο και μια γέριχη σοφή κουκουβάγια. Το βλέπω ως εξής: ο εγκέφαλος μπορεί να είναι πολύπλοκος, αλλά ο τρόπος που τον αντιλαμβανόμαστε εμείς δεν χρειάζεται να είναι πολύπλοκος.

Με αυτή την καινούρια γνώση θα καταλάβετε *τα πάντα* για τη συμπεριφορά των παιδιών σας και θα δείτε γιατί δεν υπάρχουν άτακτα παιδιά!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1



Η σαύρα, ο μπαμπουίνος και η σοφή κουκουβάγια

«Δες ένα παιδί διαφορετικά – δες ένα διαφορετικό παιδί».

Δρ Stuart G. Shanker, επίτιμος καθηγητής Φιλοσοφίας
και Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Γιορκ

«Περνάει τα τρομερά δύο!»

«Το μωρό μου είναι τόσο προσκολλημένο σ' εμένα».

«Η κόρη μου δεν μπορεί να μοιράζεται».

«Ο γιος μου δαγκώνει».

«Τα δίδυμά μου δεν κάθονται ούτε μια στιγμή ήσυχα!»

«Γιατί δεν μπορούμε να φύγουμε ποτέ στην ώρα μας;»

«Η κόρη μου είναι τόσο ΘΥΜΩΜΕΝΗ – χτυπάει συνέχεια
την αδελφή της».

«ΓΙΑΤΙ δεν κάνουν ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΛΕΝΕ;»

Γιατί τα παιδιά μας φέρονται έτσι όπως φέρονται;

Η παιδαγωγική της παλιάς σχολής πιθανώς θα υποστήριζε
ότι τα παιδιά μας είναι «ΑΤΑΚΤΑ».

Εγώ λέω ότι η παιδαγωγική της παλιάς σχολής κάνει λάθος!

Τα παιδιά μας δεν είναι «άτακτα» – απλώς προσπαθούν να μας πουν κάτι. Με τον μοναδικό τρόπο που γνωρίζουν.

Τα παιδιά κάτω των πέντε χρονών συχνά εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους με μια όχι αποδεκτή συμπεριφορά, επειδή ακόμα δεν γνωρίζουν τα κατάλληλα λόγια για να τα εκφράσουν. Και τα συναισθήματά τους τους φαίνονται ΤΕΡΑΣΤΙΑ, σαν να πρόκειται να καταστραφεί ΟΛΟΚΛΗΡΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ, γιατί δεν έχουν συναισθηματικό φίλτρο στην ηλικία αυτή, κανέναν τρόπο να μειώσουν την έντασή τους ή να «γυρίσουν τον διακόπτη». Όταν το καταλάβουμε αυτό, όταν θα είμαστε σε θέση να ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά τους εύκολα (πράγμα που θα μπορείτε να κάνετε όταν τελειώσετε αυτό το κεφάλαιο!), θα δείτε γιατί λέω ότι «ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΤΑΚΤΑ ΠΑΙΔΙΑ». Και θα γίνουμε γονείς που δεν ρωτούν «ΤΙ ΕΧΕΙΣ ΠΑΘΕΙ;» αλλά «Τι σου συμβαίνει αυτή τη στιγμή για το οποίο πρέπει να σε βοηθήσω;».

Αυτό είναι!

Το ξέρω ότι ακούγεται απλό, αλλά, αν βοηθήσετε τα παιδιά σας να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα έντονα συναισθήματά τους, θα είναι μια από τις μεγαλύτερες και ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ επενδύσεις που θα κάνετε ΠΟΤΕ ως γονιός. Δεν χρειάζεται να νιώθετε την πίεση να δημιουργήσετε έναν μικρό Αϊνστάιν ή έναν Μότσαρτ. Αν θέλουμε ολοκληρωμένα, προσγειωμένα, ευτυχισμένα παιδιά, η επιστήμη επιβεβαιώνει αυτό που ήδη ήξερε η φύση: το να διδάξουμε στα παιδιά μας πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της μελλοντικής πνευματικής και συναισθηματικής υγείας τους. Το ωραίο είναι ότι η φύση μάς έχει

ήδη δώσει όλα όσα χρειαζόμαστε για να τα βοηθήσουμε να το κάνουν.

Κουτί της σκέψης



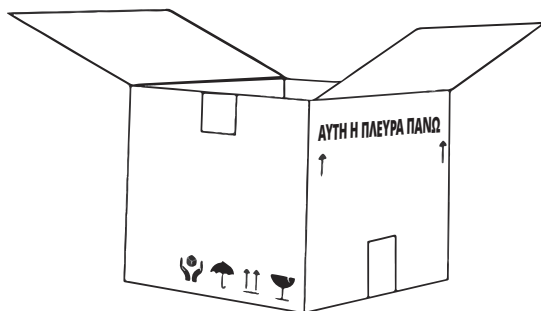
«Αντί να κρατάμε κάρτες μπροστά σε ένα μωρό, θα ταίριαζε περισσότερο στο στάδιο ανάπτυξης του μωρού να κρατάμε απλώς το ίδιο το μωρό και να το απολαμβάνουμε».

Ψυχοθεραπεύτρια Sue Gerhardt
στο βιβλίο της *Γιατί η αγάπη μετράει*

Τα συναισθήματά μας είναι αυτό που νιώθουμε μέσα μας. Αυτά μας δείχνουν τι είναι ασφαλές στη ζωή και τι όχι, προς ποιο πράγμα πρέπει να προχωρούμε και ποιο πρέπει να αποφεύγουμε.

Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά μας θα βιώσουν τον κόσμο, καθώς και τον ρόλο μας ως γονιών, θα διαμορφώσει την προσωπικότητά τους. Όχι μόνο τη σωματική υγεία τους, αλλά και την ψυχική και πνευματική τους κατάσταση. Μπορούμε να τα βοηθήσουμε καλύτερα, όταν καταλάβουμε ότι ο εγκέφαλος των παιδιών μας αναπτύσσεται *ακόμα*, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να συμπεριφέρονται και να αντιλαμβάνονται τα πράγματα πολύ διαφορετικά από ό,τι εμείς.

Για παράδειγμα, όταν κοιτάζετε το σκίτσο αυτό, τι βλέπετε;

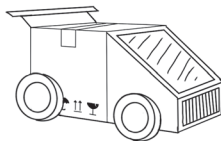


Να λοιπόν τι βλέπει το παιδί σας...

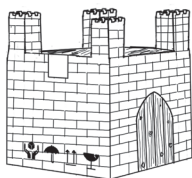
ΠΥΡΑΥΛΟΣ;!



ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
ΑΓΩΝΩΝ;!



ΦΡΟΥΡΙΟ;!



ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ;!



Τα παιδιά μας στην ηλικία αυτή βιώνουν τον κόσμο διαφορετικά – επειδή ο εγκέφαλός τους είναι διαφορετικός.

Ο εγκέφαλός τους είναι απασχολημένος να αναπτύσσεται, να εξερευνά, να μαθαίνει. Αυτό συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλος των παιδιών μας δεν είναι τόσο ανεπτυγμένος όσο ο δικός μας. Στην πραγματικότητα η δουλειά του καθηγητή Peter Fonagy και πολλών άλλων ερευνητών στον τομέα αυτό δείχνει ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν σταματάει να αναπτύσσεται μέχρι να γίνουμε περίπου 25 χρονών, οπότε το παιδί σας που είναι λιγότερο από πέντε χρονών έχει έναν εγκέφαλο που είναι σε ΜΕΓΑΛΟ βαθμό έργο εν εξελίξει, πράγμα που σημαίνει ότι και η συμπεριφορά του το ίδιο.

Μόλις έμαθα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου, τα πάντα σχετικά με τα παιδιά μου ξαφνικά μου φάνηκαν κατανοητά, πράγματα όπως γιατί δυσκολεύονταν να μοιραστούν, γιατί ο γιος μου χτυπούσε την αδελφή του και γιατί δυσκολευόμασταν όλοι τόσο πολύ να βγούμε από την πόρτα στην ώρα μας!

Μπορούσα να αποφύγω τις κρίσεις οργής και να αποδεχτώ τα δάκρυα, να σταματήσω τους καβγάδες και να δω τα παιδιά μου να συμφιλιώνονται χωρίς να καταφεύγω σε παλιομοδίτικες τιμωρίες, όπως το να τα βάλω να καθίσουν στο «σκαμνάκι του άτακτου παιδιού» ή να τα στείλω στα δωμάτιά τους. Διαπίστωσα ότι μπορούσα να είμαι ο γονιός που ήθελα να είμαι, με μια ικανότητα να μπαίνω μέσα στο κεφάλι των παιδιών μου, να βλέπω τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία, να καταλαβαίνω τι αισθάνονταν, και κυρίως *ΓΙΑΤΙ*.

Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αναπτύσσεται ο εγκέφαλος των παιδιών μας είναι εξαιρετικά σημαντική αν θέλουμε να τα βοηθήσουμε –και τον εαυτό μας επίσης!–, ώστε να περάσουν την υπόλοιπη ζωή τους χαρούμενα, όποιες κι αν είναι οι δυσκολίες.