

Dr Becky Kennedy
goodinside.com

Γίνε Ο Γονιός που Θες

Η Dr Becky έχει έναν εντυπωσιακό τρόπο να αναλύει τις σκέψεις της, αποκωδικοποιώντας με λογική και ενσυναίσθηση τις συμπεριφορές των παιδιών και συγχρόνως τις αιτίες που τις προκαλούν, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας.

Βάλια Δημητρακοπούλου, περιοδικό «Κ» / Η Καθημερινή



Γίνε
ο
Γονιός
που
θεε

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γίνε ο γονιός που θες**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Good inside: a guide to becoming the parent you want to be

Από τις Εκδόσεις HarperCollins Publishers, Νέα Υόρκη 2022

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Becky Kennedy

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελένη Δασκαλάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Eiko Ojala

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Jennifer Rozbruch

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Rebecca Kennedy, 2022

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-5123-7

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-5124-4

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
[psychogios.gr](http://blog.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

© Rebecca Kennedy, 2022 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Dr Becky Kennedy

goodinside.com

Γίνε
Ο
Τονιός
που
Που
Θες

Μετάφραση: Ελένη Δασκαλάκη



*Στον σύζυγό μου, που είναι η πηγή δύναμης στη ζωή μου,
και στα παιδιά μου, που μου δίδαξαν πολύ περισσότερα
από όσα θα τους διδάξω ποτέ εγώ.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	13
ΜΕΡΟΣ Ι	
Οι αρχές ανατροφής της δόκτορος Μπέκι	
Κεφάλαιο 1	
Καλοί κατά βάθος	23
Κεφάλαιο 2	
Ισχύουν δύο πράγματα	34
Κεφάλαιο 3	
Να γνωρίζετε τη δουλειά σας	50
Κεφάλαιο 4	
Τα πρώτα χρόνια έχουν σημασία	63
Κεφάλαιο 5	
Δεν είναι πολύ αργά	76
Κεφάλαιο 6	
Ανθεκτικότητα > Ευτυχία	88
Κεφάλαιο 7	
Η συμπεριφορά είναι ένα παράθυρο	99
Κεφάλαιο 8	
Ελαττώνουμε την ντροπή, αυξάνουμε τη σύνδεση	115
Κεφάλαιο 9	
Λέμε την αλήθεια	126

Κεφάλαιο 10	
Αυτοφροντίδα	138
ΜΕΡΟΣ II	
Χτίσιμο της σύνδεσης και διαχείριση συμπεριφοράς	
Κεφάλαιο 11	
Χτίζοντας κεφάλαιο σύνδεσης	153
Κεφάλαιο 12	
Δε με ακούει	179
Κεφάλαιο 13	
Συναισθηματικά ξεσπάσματα	188
Κεφάλαιο 14	
Επιθετικό ξέσπασμα (χτυπήματα, δαγκώματα, πέταγμα αντικειμένων)	196
Κεφάλαιο 15	
Αντιζηλία μεταξύ αδερφών	209
Κεφάλαιο 16	
Αγένεια και ανυπακοή	221
Κεφάλαιο 17	
Γκρίνια και κλαψούρισμα	230
Κεφάλαιο 18	
Ψέματα	238
Κεφάλαιο 19	
Φόβοι και άγχος	248
Κεφάλαιο 20	
Διστακτικότητα και συστολή	258
Κεφάλαιο 21	
Δυσανεξία στην απογοήτευση	267

Κεφάλαιο 22	
Φαγητό και διατροφικές συνήθειες	277
Κεφάλαιο 23	
Συναίνεση	287
Κεφάλαιο 24	
Δάκρυα	295
Κεφάλαιο 25	
Χτίζοντας αυτοπεποίθηση	301
Κεφάλαιο 26	
Τελειομανία	309
Κεφάλαιο 27	
Άγχος αποχωρισμού	318
Κεφάλαιο 28	
Ύπνος	326
Κεφάλαιο 29	
Παιδιά που δεν τους αρέσει να μιλούν για συναισθήματα (παιδιά υπερευαίσθητα)	339
Συμπέρασμα	351
Ευχαριστίες	356

Εισαγωγή

«Δόκτωρ Μπέκι, η πεντάχρονη κόρη μου περνάει μια φάση κατά την οποία φέρεται άσχημα στην αδερφή της, είναι αγενής σε εμάς και έχει έντονα ξεσπάσματα στο σχολείο. Νιώθουμε τελείως χάλια. Μπορείς να μας βοηθήσεις;»

«Δόκτωρ Μπέκι, γιατί το παιδί μου, που είχε μάθει να χρησιμοποιεί την τουαλέτα, άρχισε ξαφνικά να κάνει τσίσα του παντού στο σπίτι; Προσπαθήσαμε να χρησιμοποιήσουμε επιβραβεύσεις και τιμωρίες, αλλά δεν άλλαξε τίποτα. Μπορείς να μας βοηθήσεις;»

«Δόκτωρ Μπέκι, το δωδεκάχρονο παιδί μου δε με ακούει ποτέ! Είναι εξοργιστικό. Μπορείς να μας βοηθήσεις;»

Ναι. Μπορώ να σας βοηθήσω. Μαζί θα βρούμε λύσεις.

Ως κλινική ψυχολόγος με μακροχρόνια εμπειρία, συνεργάζομαι με γονείς οι οποίοι έρχονται σε εμένα προκειμένου να βρούμε λύσεις σε περίπλοκες καταστάσεις που τους κάνουν να νιώθουν απογοητευμένοι, εξαντλημένοι και απελπισμένοι. Παρότι επιφανειακά κάθε κατάσταση είναι μοναδική –το πεντάχρονο που αντιμιλάει, το νήπιο που άρχισε πάλι να τα κάνει πάνω του, το εριστικό εφηβάκι–, η υποκείμενη επιθυμία είναι η ίδια: όλοι οι γονείς θέλουν να κάνουν το καλύτερο. Ουσιαστικά, αυτό που μου λένε ξανά και ξανά είναι το εξής: «Ξέρω ποιος γονιός θέλω να είμαι. Δεν ξέρω πώς να το κάνω. Σε παρακαλώ, βοήθησέ με να βρω τον τρόπο».

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι γονείς και εγώ ξεκινάμε

ξεδιαλύνοντας μαζί ένα πρόβλημα συμπεριφοράς. Η συμπεριφορά είναι ένα στοιχείο για το τι είναι αυτό που βασανίζει ένα παιδί – και συχνά όλη την οικογένεια. Καθώς διερευνούμε συμπεριφορές, αρχίζουμε να γνωρίζουμε καλύτερα το παιδί, μαθαίνουμε τι χρειάζεται αυτό το παιδί και τι δεξιότητες του λείπουν, ανακαλύπτουμε τι είναι αυτό που προκαλεί αντίδραση στους γονείς και σημεία με περιθώρια ανάπτυξης. Και όλοι μαζί μετακινούμαστε από το ερώτημα *«Τι συμβαίνει με το παιδί μου και μπορείς να το διορθώσεις;»* στο *«Τι είναι αυτό που ταλαιπωρεί το παιδί μου και πώς μπορώ να το βοηθήσω;»* Και στο καλό σενάριο, γεννιέται επίσης το ερώτημα: *«Τι μαθαίνω ΕΓΩ από όλη αυτή την κατάσταση;»*

Η δουλειά μου με τους γονείς επικεντρώνεται στο να τους βοηθήσω να μεταβούν από μια κατάσταση απελπισίας και απογοήτευσης σε μια κατάσταση ελπίδας, ενδυνάμωσης, ακόμα και αυτοανάλυσης, και όλα αυτά χωρίς να βασιζόμαστε στις πιο γνωστές και διαδεδομένες μεθόδους ανατροφής. Δε θα με ακούσετε να προτείνω διαλείμματα, πίνακες με αυτοκόλλητα, τιμωρίες, συνέπειες, ανταμοιβές ή αγνόηση ως απάντηση στις προκλητικές συμπεριφορές. Τι συστήνω όμως; Πρώτον και κύριον, τη συναίσθηση ότι οι συμπεριφορές είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου και ότι κάτω από την επιφάνεια βρίσκεται ολόκληρος ο κόσμος ενός παιδιού, ένας κόσμος που ικετεύει να γίνει αντιληπτός και κατανοητός.

Ας κάνουμε κάτι διαφορετικά

Στη διάρκεια του διδακτορικού μου στην κλινική ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια εργαζόμουν σε νοσοκομείο και έκανα παιχνιδιοθεραπεία σε παιδιά. Παρότι μου άρεσε η επαφή με τα παιδιά, γρήγορα απογοητεύτηκα από την περιορισμένη διάδραση που είχα με τους γονείς και συχνά ευχόμουν να έκανα θερα-

πεία στους γονείς αντί να δουλεύω κατευθείαν με το παιδί και να μιλάω συμπληρωματικά μαζί τους. Ταυτόχρονα έκανα συμβουλευτική σε ενήλικες πελάτες και ενθουσιάστηκα από μια αδιάφυστη σύνδεση: με τους ενήλικες ήταν εντελώς ξεκάθαρο το πότε, στην παιδική τους ηλικία, πήγαν τα πράγματα στραβά – όταν δεν καλύφθηκαν οι ανάγκες ενός παιδιού ή κάποιες συμπεριφορές ήταν μια κραυγή για βοήθεια, η οποία δεν προσφέρθηκε ποτέ. Συνειδητοποίησα ότι, αν αντιλαμβανόμουν τι χρειάζονταν και δεν έλαβαν ποτέ, θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω αυτή τη γνώση για να κάνω καλύτερα τη δουλειά μου με παιδιά και οικογένειες.

Όταν άνοιξα το δικό μου γραφείο, δούλευα αποκλειστικά με ενήλικες που αναζητούσαν ψυχοθεραπεία ή συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών τους. Αφότου έγινα και η ίδια μητέρα, αύξησα τη δουλειά μου στο κομμάτι της καθοδήγησης των γονιών – τόσο με ατομικές συνεδρίες όσο και με ομάδες γονέων. Τελικά γράφτηκα σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για ψυχολόγους που ισχυριζόταν ότι πρόσφερε μια «τεκμηριωμένη» και «αλάνθαστη» προσέγγιση όσον αφορά θέματα πειθαρχίας και προβληματικής συμπεριφοράς σε παιδιά. Οι μέθοδοι που δίδασκαν μου φαίνονταν λογικές και «ξεκάθαρες» και έφυγα έχοντας μάθει τις ίδιες παρεμβάσεις που συστήνουν σήμερα οι ειδικοί στην ανατροφή. Ένωσα ότι είχα διδαχτεί ένα τέλειο σύστημα εξάλειψης ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ενθάρρυνσης μιας πιο προκοινωνικής συμπεριφοράς – βασικά μιας συμπεριφοράς που ήταν πιο συμβατή και πιο βολική για τους γονείς. Μόνο που, έπειτα από λίγες εβδομάδες, κάτι μου «χτύπησε»: όλο αυτό το ένιωθα απαίσιο. Κάθε φορά που άκουγα τον εαυτό μου να προτείνει αυτή την «τεκμηριωμένη» καθοδήγηση, ένιωθα το στομάχι μου να ανακατεύεται. Δεν μπορούσα να αποδιώξω την ενοχλητική υποψία πως εκείνες οι παρεμβάσεις –που σίγουρα δε θα μου άρεσαν αν κάποιος τις χρησιμοποιούσε σε εμένα– δεν ήταν η σωστή προσέγγιση για τα παιδιά.

Ναι, τα συστήματα εκείνα είχαν λογική, εστίαζαν όμως στην εξάλειψη των «κακών» συμπεριφορών και επέβαλλαν τη συμμόρφωση σε βάρος της σχέσης γονιού-παιδιού. Τα διαλείμματα, για παράδειγμα, ενθαρρύνονταν προκειμένου να αλλάξει μια συμπεριφορά... Ωστόσο τι μας λέει το γεγονός ότι διώχνουν τα παιδιά μακριά ακριβώς τη στιγμή που χρειάζονται περισσότερο τους γονείς τους; Πού ήταν λοιπόν η ανθρωπιά;

Και να τι συνειδητοποίησα: εκείνες οι «τεκμηριωμένες» προσεγγίσεις πατούσαν στις αρχές του συμπεριφορισμού, μιας θεωρίας μάθησης που εστιάζει περισσότερο σε παρατηρήσιμες πράξεις παρά σε μη παρατηρήσιμες ψυχικές καταστάσεις, όπως τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι παρορμήσεις. Ο συμπεριφορισμός προκρίνει τη *διαμόρφωση* συμπεριφοράς αντί την *κατανόηση* της συμπεριφοράς. Αντιλαμβάνεται τη συμπεριφορά ως πλήρη εικόνα αντί ως έκφραση μιας υποκείμενης ανικανοποίητης ανάγκης. Για τον λόγο αυτό συνειδητοποίησα ότι εκείνες οι «τεκμηριωμένες» προσεγγίσεις μού φαίνονταν τόσο κακές – μπέρδευαν το σήμα (τι πραγματικά συνέβαινε με ένα παιδί) με τον θόρυβο (συμπεριφορά). Εξάλλου ο στόχος μας δεν είναι να διαμορφώσουμε μια ζώωδη συμπεριφορά. Ο στόχος μας είναι να αναθρέψουμε ανθρώπους.

Από τη στιγμή που τρύπωσε στον νου μου αυτή η συνειδητοποίηση, δεν μπορούσα να την αποδιώξω. Ήμουν σίγουρη ότι θα υπήρχε ένας τρόπος να δουλέψω με οικογένειες, ένας τρόπος αντίστοιχα αποτελεσματικός που δε θα θυσίαζε τη σύνδεση ανάμεσα στον γονιό και στο παιδί. Έτσι, άρχισα να δουλεύω χρησιμοποιώντας όλα όσα γνώριζα για τον συναισθηματικό δεσμό, την ενσυνειδητότητα και τη θεωρία των εσωτερικών συστημάτων της οικογένειας –όλες θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν διαμορφώσει τη θεραπευτική μου– και μεταφράζοντας αυτές τις ιδέες σε μια μέθοδο «δουλειάς» με γονείς η οποία ήταν στέρεη, προσιτή και ευκατάληπτη.

Αποδεικνύεται ότι μια αλλαγή στον τρόπο ανατροφής, από

τις «συνέπειες» στη «σύνδεση», δε χρειάζεται να σημαίνει ότι παραχωρούμε στα παιδιά μας τον έλεγχο της οικογένειας. Παρότι εναντιώνομαι στα διαλείμματα, στις τιμωρίες, στις συνέπειες και στην αγνόηση, τίποτα στη μέθοδο ανατροφής που ακολουθεί δεν είναι επιτρεπτικό ή εύθραυστο. Η προσέγγισή μου ενθαρρύνει τα σαφή όρια, τη γονεϊκή αυθεντία και τη στιβαρή καθοδήγηση, διατηρώντας ταυτόχρονα θετικές σκέψεις, εμπιστοσύνη και σεβασμό.

Βαθιές σκέψεις, πρακτικές στρατηγικές (και πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο)

Στη δουλειά μου με τους ασθενείς λέω συχνά ότι ισχύουν δύο πράγματα: οι πρακτικές στρατηγικές που βασίζονται στις λύσεις μπορούν επίσης να προσφέρουν *βαθύτερη ανακούφιση*. Πολλές φιλοσοφίες ανατροφής υποχρεώνουν τους γονείς να επιλέξουν: μπορούν να βελτιώσουν τη συμπεριφορά ενός παιδιού με κόστος τη μεταξύ τους σχέση ή να δώσουν προτεραιότητα στη σχέση θυσιάζοντας το ξεκάθαρο μονοπάτι προς μια καλύτερη συμπεριφορά. Με την προσέγγιση που προσφέρεται σε αυτό το βιβλίο οι γονείς μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα εμφανή προβλήματα και να νιώθουν καλύτερα μέσα τους. Μπορούν να ενδυναμώσουν τη σχέση με το παιδί τους και να δουν καλύτερη συμπεριφορά και συνεργασία.

Αυτό το υποκείμενο μήνυμα, ότι τα δύο αυτά ισχύουν ταυτόχρονα, είναι η ουσία όλων όσα πρόκειται να διαβάσετε στη συνέχεια. Οι πληροφορίες βασίζονται στη θεωρία και είναι πλούσιες σε στρατηγικές, είναι τεκμηριωμένες και δημιουργικά διαισθητικές, δίνουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα του γονιού και στην ευημερία ενός παιδιού. Μπορεί ένας γονιός να έρθει στο γραφείο μου αναζητώντας κάποιες στρατηγικές για να διορθώσει τη συμπεριφορά του παιδιού του, αλλά θα φύγει με πολύ

περισσότερα: θα μπορεί να κατανοήσει τι υπάρχει κάθε φορά πίσω από τη συμπεριφορά του παιδιού και θα έχει τα εργαλεία για να κάνει αυτή την κατανόηση πράξη. Η ελπίδα μου είναι ότι, αφού διαβάσετε αυτό το βιβλίο, θα αποκομίσετε και εσείς τα ίδια. Ελπίζω ότι θα αναπτύξετε μια ανανεωμένη αυτοσυμπόνια, αυτορρύθμιση και αυτοπεποίθηση και θα νιώθετε ότι έχετε τις γνώσεις για να μεταφέρετε και στα παιδιά σας αυτές τις σημαντικές δεξιότητες.

Το βιβλίο αυτό είναι μια μύηση σε ένα μοντέλο ανατροφής που αφορά τόσο την αυτοανάπτυξη του γονιού όσο και την ανάπτυξη του παιδιού. Τα πρώτα δέκα κεφάλαια αποτελούνται από τις αρχές ανατροφής που υιοθετώ και εγώ – στο σπίτι με τα τρία μου παιδιά, στο γραφείο μου με τους πελάτες και τις οικογένειές τους και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τους πολλούς γονείς με τους οποίους έχω συνδεθεί όλα αυτά τα χρόνια. Οι αρχές αυτές δηλώνουν την πρόθεσή μου να προσφέρω ανακούφιση στα παιδιά και στους γονείς και να τους παράσχω πρακτικές στρατηγικές για μια πιο ήρεμη εμπειρία αναφορικά με την οικογενειακή ζωή. Και στην καρδιά αυτών των αρχών βρίσκεται η ιδέα ότι, κατανοώντας τις συναισθηματικές ανάγκες ενός παιδιού, οι γονείς μπορούν όχι μόνο να βελτιώσουν τη συμπεριφορά του, αλλά και να μεταμορφώσουν τον τρόπο λειτουργίας όλης της οικογένειας και το πώς σχετίζεται ο ένας με τον άλλο.

Στο δεύτερο μισό του βιβλίου θα βρείτε, πρώτον, τακτικές για αυτό που αποκαλώ *χτίσιμο ενός κεφαλαίου συναισθηματικής σύνδεσης*. Πρόκειται για δοκιμασμένες στην πράξη μεθόδους για την αύξηση της σύνδεσης και της εγγύτητας στη σχέση γονιού-παιδιού. Ανεξάρτητα από το θέμα –ακόμη και αν νιώθετε ότι υπάρχει μια αρνητική διάθεση στο σπίτι και δεν μπορείτε να καταλάβετε τον λόγο–, μπορείτε να εφαρμόσετε μια από αυτές τις παρεμβάσεις ώστε να αρχίσετε να αλλάζετε τα πράγματα. Ύστερα από αυτό θα προχωρήσουμε στη διαχείριση συγκεκριμένων θεμάτων συμπεριφοράς στην παιδική ηλικία που συχνά ωθούν τους

γονείς να αναζητήσουν τη βοήθειά μου: από την αντιζηλία μεταξύ αδερφών και τις εκρήξεις θυμού ως τα ψέματα και το άγχος, την έλλειψη αυτοπεποίθησης και τη συστολή. Δεν μπορεί κάθε τακτική να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε παιδί –μόνο εσείς γνωρίζετε τις ξεχωριστές ανάγκες του παιδιού σας–, αυτές όμως οι στρατηγικές θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε διαφορετικά όταν ανακύψει η πρόκληση και θα σας ενδυναμώσουν ώστε να διαχειριστείτε εκείνες τις στιγμές με τρόπους που θα σας κάνουν να νιώθετε καλά και θα είναι ασφαλείς για το παιδί σας.

Προφανώς δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι δεν ήμουν ποτέ υπέρ των ανταλλαγμάτων και των δωροδοκιών. Πιστεύω ότι μπορείτε να είστε αυστηροί και θερμοί με όρια και αξίες, επικεντρωμένοι στη συναισθηματική σύνδεση, ενώ συγχρόνως θα διατηρείτε τη στιβαρή σας αυθεντία ως γονείς. Και πιστεύω ότι, στο τέλος, αυτή η προσέγγιση φαίνεται «σωστή» στους γονείς – όχι μόνο με βάση τη λογική, αλλά και βαθιά στην ψυχή τους. Επειδή όλοι μας θέλουμε να βλέπουμε τα παιδιά μας ως καλά παιδιά, να βλέπουμε τον εαυτό μας ως καλό γονιό και να προσπαθούμε να έχουμε ένα γαλήνιο σπιτικό. Και κάθε πράγμα που αναφέρθηκε παραπάνω είναι εφικτό. Δε χρειάζεται να επιλέξουμε. Μπορούμε να τα έχουμε όλα.

Μέρος Ι

Οι αρχές ανατροφής της δόκτορος Μπέκι

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Καλοί κατά βάθος

Αφήστε με να μοιραστώ μια υπόθεση για εσάς και τα παιδιά σας: νιώθετε όλοι καλοί κατά βάθος. Όταν αποκαλείτε το παιδί σας «κακομαθημένο πλασματάκι», παραμένετε καλοί κατά βάθος. Όταν το παιδί σας αρνείται ότι γκρέμισε τον πύργο από τουβλάκια της αδερφής του (παρότι το είδατε με τα μάτια σας), παραμένει καλό κατά βάθος. Και όταν λέω «καλοί κατά βάθος», εννοώ ότι όλοι μας, βαθιά μέσα μας, είμαστε συμπονετικοί, τρυφεροί και γενναιόδωροι. Μας παρακινεί η συναισθηματική σύνδεση και θέλουμε να βοηθάμε τους άλλους, όχι μόνο να βοηθάμε τον εαυτό μας. Η αρχή της *εσωτερικής καλότητας* είναι αυτό που διαπνέει όλη τη δουλειά μου – έχω την πεποίθηση ότι τα παιδιά και οι γονείς είναι καλοί κατά βάθος, και αυτό μου επιτρέπει να είμαι περίεργη αναφορικά με το «γιατί» των κακών τους συμπεριφορών. Η περιέργεια αυτή μου δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσω πλαίσια και στρατηγικές που είναι αποτελεσματικά στην καλλιέργεια της αλλαγής. Τίποτα σε αυτό το βιβλίο δεν είναι τόσο σημαντικό όσο αυτή η αρχή – είναι η βάση για όλα όσα θα ακολουθήσουν, επειδή, μόλις πούμε στον εαυτό μας, «Εντάξει, χαλάρωσε... Είσαι καλή κατά βάθος, τα παιδιά σου είναι και αυτά καλά κατά βάθος», παρεμβαίνουμε διαφορετικά απ' ό,τι θα κάναμε αν επιτρέπαμε στην απογοήτευση και στον θυμό να υπαγορεύουν τις αποφάσεις μας.

Το δύσκολο είναι ότι είναι αξιομνημόνευτα εύκολο να βάλουμε την απογοήτευση και τον θυμό πίσω από το τιμόνι. Παρά το

γεγονός ότι κανένας γονιός δε θέλει να σκέφτεται τον εαυτό του ως κυνικό ή αρνητικό ή να υποθέτει το χειρότερο για το παιδί του, όταν βρισκόμαστε σε μια δύσκολη στιγμή ως γονείς, συχνά λειτουργούμε με την (κατά βάση ασύνειδη) υπόθεση της *εσωτερικής κακότητας*. Ρωτάμε «Πραγματικά πιστεύει ότι θα τη γλιτώσει;» επειδή υποθέτουμε ότι το παιδί μας προσπαθεί εσκεμμένα να μας εκμεταλλευτεί. Λέμε «Τι τρέχει με εσένα;» επειδή υποθέτουμε ότι το παιδί μας έχει κάποιο ελάττωμα. Ουρλιάζουμε «Τώρα θα δεις!» επειδή υποθέτουμε ότι το παιδί μας επίτηδες μας παρακούει ή μας προκαλεί. Και με τον ίδιο τρόπο επιπλήτουμε τον εαυτό μας σκεπτόμενοι *Ποιο είναι το πρόβλημά μου; Έπρεπε να το ξέρω!* προτού μπούμε σε μια δίνη απελπισίας, αυτοαπέχθειας και ντροπής.

Πολλές γονικές συμβουλές βασίζονται στη διαιώνιση αυτής της υπόθεσης της κακότητας, εστιάζοντας στον έλεγχο των παιδιών αντί στην εμπιστοσύνη απέναντί τους, στο να τα στέλνουμε στα δωμάτιά τους αντί να τα αγκαλιάζουμε, να τους βάζουμε την ταμπέλα του χειριστικού αντί να αντιλαμβανόμαστε τις ανάγκες τους. Εγώ όμως πιστεύω πραγματικά ότι *όλοι είμαστε καλοί κατά βάθος*. Και επιτρέψτε μου να γίνω σαφής: το να αντιμετωπίζετε το παιδί σας ως καλό κατά βάθος δε δικαιολογεί την κακή συμπεριφορά ούτε οδηγεί σε μια επιτρεπτική μέθοδο ανατροφής. Επικρατεί η παρανόηση πως η ανατροφή υπό το πρίσμα του «καλοί κατά βάθος» οδηγεί σε μια «όλα επιτρέπονται» προσέγγιση, που δημιουργεί κακομαθημένα ή εκτός ελέγχου παιδιά. Εγώ όμως δε γνωρίζω κάποιον που θα έλεγε «Ε, ναι, το παιδί μου είναι καλό κατά βάθος, οπότε δεν πειράζει που έφτυσε τον φίλο του» ή «Το παιδί μου είναι καλό κατά βάθος. Οπότε τι πειράζει που βρίζει την αδερφή του;» Για την ακρίβεια, ισχύει το αντίθετο. Η κατανόηση ότι όλοι είμαστε καλοί κατά βάθος είναι αυτό που σας επιτρέπει να διαχωρίσετε ένα άτομο (το παιδί σας) από μια *συμπεριφορά* (αγένεια, χτυπήματα, τα «σε μισώ»). Η διαφοροποίηση του ποιος είναι κάποιος από το τι κάνει είναι το μυστικό για

τη δημιουργία παρεμβάσεων που διατηρούν αλώβητη τη σχέση σας ενόσω οδηγούν σε επιδραστική αλλαγή.

Η πίστη στην καλότητα σας επιτρέπει να είστε ο ισχυρός ηγέτης της οικογένειάς σας, επειδή, όταν έχετε εμπιστοσύνη στην καλότητα του παιδιού σας, πιστεύετε στην ικανότητά του να συμπεριφέρεται «καλά» και να κάνει το σωστό. Και όσο εσείς πιστεύετε ότι είναι ικανό για αυτό, μπορείτε να του δείξετε τον δρόμο. Αυτό το είδος διαχείρισης είναι εκείνο που λαχταράει κάθε παιδί – κάποιον που να μπορεί να εμπιστευτεί ότι θα το οδηγήσει στο σωστό μονοπάτι. Είναι αυτό που το κάνει να νιώθει ασφαλές, που του επιτρέπει να βρει ηρεμία και που οδηγεί στην ανάπτυξη συναισθηματικής ρύθμισης και ευελιξίας. Το να προσφέρετε στο παιδί σας ένα ασφαλές έδαφος για να δοκιμάσει και να αποτύχει δίχως να ανησυχεί ότι το βλέπετε ως «κακό» είναι αυτό που θα του επιτρέψει να μάθει και να αναπτυχθεί και τελικά να νιώθει συναισθηματικά πιο κοντά σας.

Αυτό ίσως ακούγεται προφανές. Φυσικά και τα παιδιά μας είναι καλά κατά βάθος! Εξάλλου αγαπάτε τα παιδιά σας – δε θα διαβάζατε αυτό το βιβλίο αν δε θέλατε να ενθαρρύνετε την καλότητά τους. Το να λειτουργεί όμως κανείς υπό το πρίσμα μιας «καλός κατά βάθος» οπτικής μπορεί να είναι πιο δυσχερές απ' ό,τι φαίνεται, ειδικά σε δύσκολες ή πολύ τεταμένες στιγμές. Είναι εύκολο –αντανακλαστικό, ακόμα– να ακολουθήσει κανείς μια λιγότερο γενναιόδωρη οπτική, για δύο βασικούς λόγους: πρώτον, είμαστε εξελικτικά προγραμματισμένοι με μια αρνητική τάση, το οποίο σημαίνει ότι δίνουμε μεγαλύτερη αξία σε αυτό που μας δυσκολεύει με τα παιδιά μας (ή με τον εαυτό μας, τον σύντροφό μας, ακόμα και με τον κόσμο εν γένει) παρά σε όσα πηγαίνουν καλά· δεύτερον, οι εμπειρίες από τη δική μας παιδική ηλικία επηρεάζουν το πώς αντιλαμβανόμαστε τις συμπεριφορές των παιδιών μας και πώς αντιδρούμε σε αυτές. Πολλοί από εμάς είχαμε γονείς που μας μεγάλωναν με επίκριση και όχι με περιέργεια, με κριτική αντί για κατανόηση, με τιμωρία αντί

για συζήτηση. (Θα έλεγα ότι και εκείνοι, με τη σειρά τους, είχαν γονείς που τους αντιμετώπιζαν με τον ίδιο τρόπο.) Και απουσία της εκούσιας προσπάθειας να αλλάξουμε ρότα, η ιστορία επαναλαμβάνεται. Ως εκ τούτου, πολλοί γονείς βλέπουμε τη συμπεριφορά ως *μέτρο του ποια είναι τα παιδιά μας* αντί να χρησιμοποιούμε τη συμπεριφορά ως *ένα στοιχείο για το τι χρειάζονται τα παιδιά μας*. Και αν βλέπαμε τη συμπεριφορά ως την έκφραση μιας ανάγκης και όχι ως ταυτότητα; Τότε, αντί να μαλώνουμε τα παιδιά μας για τα ελαττώματά τους κάνοντάς τα να νιώθουν άορατα και μόνα, θα μπορούσαμε να τα βοηθήσουμε να ανακαλύψουν την εσωτερική τους καλότητα, βελτιώνοντας, στην πορεία, και τη συμπεριφορά τους. Το να αλλάξουμε την οπτική μας δεν είναι εύκολο, αλλά αξίζει απόλυτα τον κόπο.

Αλλάζοντας τη ροή του κυκλώματος

Θέλω να αναλογιστείτε τη δική σας παιδική ηλικία και να φανταστείτε πώς θα είχαν ανταποκριθεί οι γονείς σας σε ορισμένα σενάρια:

- Είστε τριών ετών με μια νεογέννητη αδερφή, στην οποία όλοι κάνουν χαρούλες. Αυτή η μετάβαση σας δυσκολεύει, παρότι η οικογένειά σας λέει ότι θα πρέπει να χαίρεστε. Κάνετε πολλά πείσματα, βουτάτε τα παιχνίδια από τα χέρια της αδερφής σας και τελικά ξεσπάτε: «Στείλτε το μωρό πίσω στο μαιευτήριο! Το μισώ!» Τι συμβαίνει μετά; Πώς αντιδρούν οι γονείς σας.
- Είστε επτά ετών και θέλετε πολύ ένα μπισκότο που ο μπαμπάς σας απαγόρευσε ρητά να φάτε. Έχετε βαρεθεί πραγματικά να σας δίνουν εντολές και να βρίσκεστε συνεχώς αντιμετώπι με «όχι», οπότε, όταν μένετε μόνοι στην κουζίνα, παίρνετε το μπισκότο. Ο μπαμπάς σας βλέπει με το μπισκότο στο χέρι. Τι συμβαίνει μετά; Τι κάνει ο πατέρας σας;

- Είστε δεκατριών ετών και σας ταλαιπωρεί μια εργασία στο σχολείο. Λέτε στους γονείς σας ότι τελειώσατε, αργότερα όμως τους τηλεφωνεί ο δάσκαλος και τους ενημερώνει ότι δεν την παραδώσατε ποτέ. Τι συμβαίνει μετά; Τι λένε οι γονείς σας όταν επιστρέφετε στο σπίτι;

Τώρα ας σκεφτούμε αυτό: όλοι είμαστε μπερδεμένοι. Όλοι, σε κάθε ηλικία, βιώνουμε δύσκολες καταστάσεις, κατά τις οποίες συμπεριφερόμαστε με τρόπους που απέχουν από το ιδανικό. Τα πρώτα μας χρόνια όμως είναι ιδιαίτερα σημαντικά, επειδή το σώμα μας αρχίζει να δημιουργεί «καλωδιώσεις» για το πώς σκεφτόμαστε και πώς αντιδρούμε σε δύσκολες στιγμές με βάση το πώς σκέφτονται και πώς αντιδρούν οι άλλοι απέναντί μας σε αυτές τις δύσκολες στιγμές μας. Επιτρέψτε μου να το θέσω αλλιώς: το πώς μιλάμε στον εαυτό μας όταν κάτι μας δυσκολεύει – η εσωτερική συζήτηση του «Μην είσαι τόσο ευαίσθητος» ή «Αντιδρώ υπερβολικά» ή «Είμαι τόσο χαζή» ή, εναλλακτικά, «Προσπαθώ όσο μπορώ» ή «Θέλω απλώς να νιώθω ότι μου δίνουν σημασία» – βασίζεται στο πώς μας μιλούσαν ή μας συμπεριφέρονταν οι γονείς μας στις δύσκολες στιγμές που βιώναμε εμείς ως παιδιά. Αυτό σημαίνει ότι το να αναλογιστούμε τις απαντήσεις μας σε εκείνες τις «Τι θα γίνει μετά;» ερωτήσεις είναι ζωτικής σημασίας για να καταλάβουμε την καλωδίωση του δικού μας σώματος.

Τι εννοώ όταν λέω «καλωδίωση»; Τα πρώτα χρόνια της ζωής μας το σώμα μας μαθαίνει υπό ποιες συνθήκες λαμβάνουμε αγάπη, προσοχή, κατανόηση και τρυφερότητα και υπό ποιες συνθήκες μάς απορρίπτουν, μας τιμωρούν και μας αφήνουν μόνους. Τα «δεδομένα» που συγκεντρώνει ο εγκέφαλος σε αυτές τις συνθήκες είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωσή μας, αφού η μεγιστοποίηση της σύνδεσης με τους φροντιστές μας είναι ο βασικός στόχος για τα μικρά, ανήμπορα παιδιά. Αυτά τα μαθήματα επηρεάζουν την ανάπτυξή μας, καθώς αρχίζουμε γρήγορα να υιοθετούμε τη συμπεριφορά που μας προσφέρει αγάπη και

προσοχή και τερματίζουμε τη λειτουργία βάζοντας την ταμπέλα του «κακού» στα στοιχεία που απορρίπτονται, επικρίνονται ή απαξιώνονται.

Και τώρα να τι συμβαίνει: Δεν υπάρχει τίποτα *πραγματικά* κακό μέσα μας. Πίσω από το «Στείλτε την αδερφή μου πίσω στο μαιευτήριο, τη μισώ!» βρίσκεται ένα παιδί που υποφέρει, με έναν τεράστιο φόβο εγκατάλειψης και μια αίσθηση απειλής να κρέμεται πάνω από την οικογένεια. Πίσω από την ανυπακοή για το μπισκότο βρίσκεται κατά πάσα πιθανότητα ένα παιδί που νιώθει αόρατο και ελεγχόμενο σε άλλα κομμάτια της ζωής του. Και πίσω από εκείνη την ανολοκλήρωτη σχολική εργασία υπάρχει ένα παιδί που δυσκολεύεται και μάλλον νιώθει ανασφαλές. Πίσω από την «κακή συμπεριφορά» υπάρχει πάντα ένα καλό παιδί. Και πάλι, όταν οι γονείς καταπιέζουν σταθερά με σκληρό τρόπο μια συμπεριφορά *χωρίς να αναγνωρίζουν το καλό παιδί πίσω από αυτήν*, εκείνο που το παιδί εσωτερικοποιεί είναι πως *το ίδιο είναι κακό*. Και η κακότητα αυτή πρέπει να κατασταλεί με κάθε κόστος. Έτσι, ένα παιδί αναπτύσσει μεθόδους, ανάμεσά τους τη σκληρή αυτοκριτική, για να επιπλήττει τον εαυτό του ως έναν τρόπο να σκοτώσει τα στοιχεία του «κακού παιδιού» μέσα του και, αντίθετα, να βρει εκείνα του «καλού παιδιού» – τα στοιχεία, με άλλα λόγια, που κερδίζουν αποδοχή και σύνδεση.

Άρα αυτό που εσείς, ως παιδί, έχετε μάθει προέρχεται από την «κακή» συμπεριφορά; Έχει μάθει το σώμα σας να ανταποκρίνεται στην κριτική, στην τιμωρία και στη μοναξιά... ή στα όρια, στην ενσυναίσθηση και στη σύνδεση; Ή, για να το θέσουμε πιο απλά, τώρα που γνωρίζουμε ότι η «κακή συμπεριφορά» ενός ανθρώπου είναι στην ουσία μια ένδειξη ότι βασανίζεται μέσα του, μάθατε να προσεγγίζετε τις δυσκολίες σας με επίκριση ή με συμπόνια; Με κατηγορίες ή με περιέργεια;

Ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίνονταν σε εμάς οι φροντιστές μας γίνεται ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρινόμαστε, με τη σειρά μας, στον εαυτό μας, και αυτό θέτει τα θεμέλια για το

πώς ανταποκρινόμαστε στα παιδιά μας. Γι' αυτό και είναι τόσο εύκολο να δημιουργηθεί μια διαγενεακή κληρονομιά «εσωτερικής κακότητας»: οι γονείς μου αντιδρούσαν στις δυσκολίες μου με σκληρότητα και επίκριση → εγώ έμαθα να αμφισβητώ την καλότητά μου όταν βιώνω μια δύσκολη στιγμή → εγώ τώρα, ως ενήλικας, αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου με αυτοκριτική και αυτοεπίκριση → το παιδί μου, όταν ξεσπάει, ενεργοποιεί αυτό το ίδιο κύκλωμα στο σώμα μου → είμαι αναγκασμένος να αντιδρώ με σκληρότητα στις δυσκολίες του παιδιού μου → δημιουργώ το ίδιο κύκλωμα στο σώμα του παιδιού μου, οπότε μαθαίνει να αμφισβητεί την καλότητά του όταν δυσκολεύεται → και ούτω καθεξής.

Ας κάνουμε εδώ ένα διάλειμμα. Βάλτε το χέρι στην καρδιά και μεταφέρετε στον εαυτό σας αυτό το σημαντικό μήνυμα: «Είμαι εδώ επειδή θέλω να αλλάξω. Θέλω να είμαι το σημείο καμπής στις διαγενεακές οικογενειακές μας συμπεριφορές. Θέλω να ξεκινήσω κάτι διαφορετικό: θέλω να παιδιά μου να νιώθουν καλά κατά βάθος, να νιώθουν ότι μετρούν, ότι είναι άξια και αγαπητά, ακόμη και όταν βιώνουν δύσκολες καταστάσεις. Και αυτό ξεκινάει... με την επαναξιολόγηση της δικής μου καλότητας. Η καλότητά μου ήταν πάντοτε παρούσα». Δε φταίτε εσείς για τα πρότυπα που σας έχουν μεταφερθεί από γενιά σε γενιά. Μάλλον το αντίθετο – αν διαβάζετε το συγκεκριμένο βιβλίο, αυτό μου λέει ότι αναλαμβάνετε τον ρόλο να σπάσετε τον φαύλο κύκλο, ότι είστε το άτομο που λέει ότι ορισμένα βλαπτικά πρότυπα ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ σε εσάς. Είστε πρόθυμοι να πάρετε πάνω σας το βάρος των γενεών που προηγήθηκαν και να αλλάξετε την πορεία για τις γενιές που θα ακολουθήσουν. *Μπράβο*. Σε καμία περίπτωση δε φταίτε – είστε γενναίοι και τολμηροί και αγαπάτε τα παιδιά σας περισσότερο από καθετί. Το να σπάσετε έναν φαύλο κύκλο είναι μια επική μάχη και είστε καταπληκτικοί που το αναλαμβάνετε.

Η πιο γενναιόδωρη ερμηνεία (ΠΓΕ)

Για να βρούμε το καλό κατά βάθος μπορεί μερικές φορές να αρκεί θα θέσουμε στον εαυτό μας μια απλή ερώτηση: «Ποια είναι η πιο γενναιόδωρη ερμηνεία μου για αυτό που συνέβη μόλις;» Το ρωτάω συχνά αυτό στον εαυτό μου αναφορικά με τα παιδιά και τους φίλους μου και προσπαθώ να το κάνω συχνότερα για τον γάμο μου και για εμένα. Όποτε προφέρω αυτά τα λόγια, ακόμη και αν τα λέω από μέσα μου, παρατηρώ το σώμα μου να χαλαρώνει και ανακαλύπτω ότι αλληλεπιδρώ με τους ανθρώπους με έναν τρόπο που τον νιώθω πολύ καλύτερο.

Ας το δούμε καλύτερα μέσα από ένα παράδειγμα. Σχεδιάζετε να βγείτε με τον μεγαλύτερο γιο σας για μεσημεριανό, μόνοι, για τα γενέθλιά του και αποφασίζετε να προετοιμάσετε κάπως τον μικρότερο γιο σας λίγες μέρες πριν από το γεγονός. «Θέλω να σε ενημερώσω για το πρόγραμμα του Σαββάτου», λέτε. «Ο μπαμπάς και εγώ θα βγούμε με τον Νίκο έξω για φαγητό για τα γενέθλιά του. Θα έρθει η γιαγιά να μείνει μαζί σου όσο θα λείπουμε, περίπου για καμιά ωρίτσα». Ο μικρότερος γιος σας λέει: «Εσύ και ο μπαμπάς θα βγείτε με τον Νίκο χωρίς εμένα; Σε μισώ! Είσαι η χειρότερη μαμά στον κόσμο!»

Οπ, τι έγινε τώρα; Και πώς αντιδράτε; Ορίστε μερικές επιλογές: 1) «Η χειρότερη μαμά; Σου αγόρασα μόλις ένα καινούργιο παιχνίδι. Είσαι τόσο αγάριστος», 2) «Όταν το λες αυτό, η μαμά στεναχωριέται», 3) Το αγνοείτε. Απομακρύνεστε. 4) «Ποπό, αυτές είναι βαριές κουβέντες. Άσε με να πάρω μια ανάσα... Ακούω πόσο αναστατωμένος είσαι. Καταλαβαίνω».

Εμένα μου αρέσει η επιλογή 4, επειδή είναι η παρέμβαση που ταιριάζει όταν σκεφτώ την πιο γενναιόδωρη ερμηνεία της συμπεριφοράς του παιδιού μου. Η πρώτη επιλογή ερμηνεύει την αντίδραση του γιου μου απλώς ως κακομαθημένου και αγάριστου. Η δεύτερη διδάσκει στον γιο μου ότι τα συναισθήματά του είναι πολύ ισχυρά και τρομακτικά για να τα διαχειριστεί κανείς,

ότι πληγώνουν τους άλλους και απειλούν την ασφάλεια του συναισθηματικού δεσμού με τον φροντιστή. (Θα πούμε περισσότερες λεπτομέρειες για τον δεσμό στο κεφάλαιο 4, με δυο λόγια όμως είναι αυτό: εστιάζοντας στην *επίδραση σε εμάς* ενός παιδιού, βάζουμε τα θεμέλια για αλληλεξάρτηση, όχι για ρύθμιση ή ενσυναίσθηση.) Η τρίτη επιλογή στέλνει το μήνυμα ότι πιστεύω πως ο γιος μου είναι παράλογος και οι ανησυχίες του δεν είναι σημαντικές για εμένα. Ωστόσο η ΠΓΕ της αντίδρασης του παιδιού μου είναι αυτή: «Χμμμ... Ο γιος μου πραγματικά θα ήθελε να συμπεριληφθεί σε αυτό το ξεχωριστό γεύμα. Μπορώ να το καταλάβω αυτό. Είναι στενοχωρημένος. Και ζηλεύει. Τα συναισθήματα αυτά είναι τόσο μεγάλα για το μικρό του σώμα, ώστε εκφράζονται εκρηκτικά με τη μορφή μεγαλόστομων λέξεων που πληγώνουν, αυτό όμως που υπάρχει από πίσω είναι ωμά, επώδυνα συναισθήματα». Η παρέμβαση που ακολουθεί –οι ενσυναισθητικές δηλώσεις που βασίζονται στο ότι βλέπω το παιδί μου ως *καλό κατά βάθος*– αναγνωρίζουν τα λόγια του ως μια ένδειξη σαρωτικού πόνου, όχι ως ένδειξη ότι είναι κακό παιδί.

Το να σκεφτούν την ΠΓΕ διδάσκει στους γονείς να δίνουν σημασία σε ό,τι συμβαίνει μέσα στο παιδί τους (έντονα συναισθήματα, μεγάλες ανησυχίες, έντονες παρορμήσεις, ισχυρές αισθήσεις) παρά στο τι συμβαίνει εξωτερικά. Και όταν κάνουμε αυτή την αντίληψη πράξη, διδάσκουμε στα παιδιά μας να κάνουν το ίδιο. Τα προσανατολίζουμε προς τις εσωτερικές τους εμπειρίες, οι οποίες περιλαμβάνουν σκέψεις, συναισθήματα, αισθήσεις, παρορμήσεις, αναμνήσεις και εικόνες. Οι δεξιότητες αυτορρύθμισης βασίζονται στην ικανότητα να αναγνωρίζουμε τις εσωτερικές εμπειρίες. Έτσι, εστιάζοντας στο τι συμβαίνει μέσα αντί στο τι υπάρχει εξωτερικά, χτίζουμε στα παιδιά μας ένα θεμέλιο που τα βοηθάει να μπορούν να αντεπεξέρχονται με υγιή τρόπο στις δυσκολίες. Το να επιλέγετε την πιο γενναιόδωρη ερμηνεία της συμπεριφοράς του παιδιού σας δε σας κάνει «μαλακούς» απέναντί του. Αντίθετα, πλαισιώνετε τη συμπεριφορά του με έναν

τρόπο που θα το βοηθήσει να χτίσει καίριες δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης για το μέλλον του – και παράλληλα προφυλάσσετε τη μεταξύ σας συναισθηματική σύνδεση και τη στενή σας σχέση.

Να ένας ακόμα λόγος που μου αρέσει να σκέφτομαι με όρους ΠΓΕ. Σε όλες τις φάσεις, αλλά ειδικά όταν τα παιδιά μας είναι *απορρυθμισμένα* –που σημαίνει ότι τα συναισθήματά τους υπερνικούν τις δεξιότητες να τα βγάζουν πέρα–, στρέφονται στους γονείς τους για να καταλάβουν: «Ποιος είμαι αυτή τη στιγμή; Είμαι ένα κακό παιδί που κάνει κακά πράγματα... ή είμαι ένα καλό παιδί που έχει μια δύσκολη στιγμή;» Τα παιδιά μας σχηματίζουν εικόνα για τον εαυτό τους με βάση τις «απαντήσεις» των γονιών τους στις παραπάνω ερωτήσεις. Αν θέλουμε τα παιδιά μας να έχουν πραγματική αυτοπεποίθηση και να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, πρέπει να σκεφτόμαστε ότι είναι καλά κατά βάθος, ακόμα και τις φορές που η συμπεριφορά τους δείχνει ότι δυσκολεύονται.

Υπενθυμίζω συχνά στον εαυτό μου ότι τα παιδιά μας ανταποκρίνονται στην εκδοχή του εαυτού τους που αντικαθρεφτίζουμε πάνω τους και δρουν ανάλογα. Όταν λέμε στα παιδιά μας ότι είναι εγωιστές, δρουν ανάλογα με το δικό τους συμφέρον. Όταν λέμε στον γιο μας ότι η αδερφή του έχει πολύ καλύτερους τρόπους από εκείνον, μαντέψτε: η αγένεια συνεχίζεται. Οστόσο ισχύει και το αντίστροφο. Όταν λέμε στα παιδιά μας «Είσαι ένα καλό παιδί που έχει μια δύσκολη στιγμή... Εγώ είμαι εδώ, είμαι εδώ δίπλα σου», είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίζουν με ενσυναίσθηση τις δυσκολίες τους, κάτι που τα βοηθάει να ρυθμιστούν και να παίρνουν καλύτερες αποφάσεις. Θυμάμαι μια φορά που έβλεπα τον μεγαλύτερο γιο μου να βασανίζεται για το αν θα μοιραστεί το κολατσιό του με την αδερφή του. Αισθάνθηκα πως ήθελα να πω «Η αδερφή σου θα το μοιραζόταν μαζί σου! Έλα, κάνε το σωστό», άκουγα όμως ταυτόχρονα και μια άλλη φωνή να φωνάζει «Πιο γενναίοδωρη, πιο γενναίοδωρη!» και, αντίθε-

τα, του είπα: «Το ξέρω ότι έχεις ακριβώς την ίδια ικανότητα να μοιράζεσαι και την ίδια γενναιοδωρία με οποιονδήποτε άλλο στην οικογένεια. Εγώ θα βγω από το δωμάτιο. Εσύ και η αδερφή σου μπορείτε να τα βρείτε». Τον ακούω να λέει στην αδερφή του ότι δεν μπορεί να πάρει το κράκερ που ζήτησε, αλλά θα μπορούσε να της δώσει μερικά από τα πρέτσελ του. Τέλεια έκβαση; Όχι. Αλλά αν αναζητώ την τελειότητα, θα χάσω την εξέλιξη... και είμαι μεγάλη οπαδός της εξέλιξης. Ο γιος μου επέλεξε να κάνει μια μικρή θυσία. Θα τη δεχτώ.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο πολύτιμο από το να μάθουμε να ανακαλύπτουμε την καλοτητά μας μέσα από τις δυσκολίες μας, επειδή αυτό οδηγεί σε μια αυξημένη ικανότητα να μαθαίνουμε και να αλλάζουμε. Όλες οι καλές αποφάσεις ξεκινούν από μια αίσθηση ασφάλειας σε σχέση με τον εαυτό μας και με το περιβάλλον μας, και τίποτα δεν προσφέρει μεγαλύτερη ασφάλεια από το να νιώθουμε ότι οι άλλοι αναγνωρίζουν πόσο καλοί άνθρωποι είμαστε πραγματικά. Έτσι, αν πρόκειται να θυμάστε ένα μόνο πράγμα από αυτό το βιβλίο, θυμηθείτε αυτό: είστε καλοί κατά βάθος το παιδί σας είναι καλό κατά βάθος. Αν επιστρέψετε σε αυτή την αλήθεια προτού ξεκινήσετε όλες σας τις προσπάθειες να αλλάξετε, θα είστε στον σωστό δρόμο.

Η Dr Becky Kennedy, εξαιρετικά δημοφιλής ειδικός επί γονεϊκών θεμάτων και δημιουργός της πλατφόρμας Good Inside, μοιράζεται την πρωτοποριακή προσέγγισή της για την ανατροφή των παιδιών και προσφέρει πρακτικές στρατηγικές με τρόπο που κάνει τον γονιό να αισθάνεται καλά.

Στη διάρκεια των περασμένων χρόνων, η Dr Becky Kennedy –γνωστή στους ακολούθους της απλώς ως Dr Becky– προκάλεσε επανάσταση στον χώρο της γονεϊκότητας. Εκατομμύρια γονείς, έχοντας κουραστεί να ακολουθούν συμβουλές που δε φέρνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, υιοθέτησαν τη δυναμική προσέγγιση της Dr Becky, που θέτει ως προτεραιότητα τη βαθιά σύνδεση με τα παιδιά τους και όχι τη συμμόρφωσή τους.

Οι γονείς έχουν συνηθίσει σε ένα πολυδιαφημιζόμενο μοντέλο ανατροφής των παιδιών, που όμως δε λειτουργεί, καθώς έχει στόχο να διαμορφώσει τη συμπεριφορά τους και όχι να μεγαλώσει σωστούς ανθρώπους. Οι τεχνικές αυτές δεν καλλιεργούν τις δεξιότητες που χρειάζονται τα παιδιά στη ζωή τους ούτε ικανοποιούν τις σύνθετες συναισθηματικές ανάγκες τους. Αν προσθέσει κανείς τις περίπλοκες σχέσεις των γονιών με τους δικούς τους γονείς, εύκολα καταλαβαίνει γιατί πολλοί νιώθουν χαμένοι, κουρασμένοι και προβληματισμένοι.

Στο βιβλίο της, η Dr Becky αναλύει τις αρχές και τους κανόνες της φιλοσοφίας της, εξετάζει συγκεκριμένα θέματα, όπως την αδελφική αντιζηλία, το άγχος του αποχωρισμού, τις εκρήξεις θυμού κ.ά., με στόχο να βοηθήσει τους γονείς να ξεπεράσουν την αβεβαιότητά τους, να πάψουν να κατηγορούν τον εαυτό τους και να μεγαλώσουν παιδιά με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-5123-7



9 786180 151237

ΚΩΔ. ΜΗΚΕΤΡΩΣ: 26924