

Βιβλία για γονείς

EDWARD HALLOWELL

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας
να διαμορφώσουν υγιή προσωπικότητα



Περιεχόμενα

	Τι περιέχει αυτό το βιβλίο;	13
1.	Τι <i>πραγματικά</i> θέλω για τα παιδιά μου;	17
2.	Μια τρελή αγάπη που δεν το βάζει ποτέ κάτω: το μαγικό εργαλείο των γονιών	63
3.	Γυρίστε πίσω στο παρελθόν... αφήστε τη δική σας παιδική ηλικία να σας δείξει τον δρόμο	87
4.	Παιδιά με αυτοπεποίθηση που μπορούν να τα καταφέρουν: από πού προέρχονται;	99
5.	Οι ρίζες της ενήλικης ευτυχίας στην παιδική ηλικία: ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος με πέντε βήματα	123
6.	Διατηρώντας και προωθώντας τη θετική ενέργεια της παιδικής ηλικίας: τι μπορούν να κάνουν τα πέντε βήματα	137
7.	Μια παιδική ηλικία με συναισθηματικές βάσεις: το κλειδί των πάντων	153
8.	Παιχνίδι: η πηγή της χαράς που κρατάει μια ζωή	193
9.	Εξάσκηση: όταν το παιχνίδι οδηγεί στη δεξιότητα	227
10.	Επιδεξιότητα: το μεγάλο κίνητρο	245
11.	Αναγνώριση: η γέφυρα που ενώνει την επιθυμία με την αίσθηση του ανήκειν	265

12.	Μαθαίνοντας τον Τζακ να ψαρεύει: φυτεύοντας τους σπόρους της χαράς.....	293
13.	Πώς δημιουργούμε συναισθηματικές βάσεις για τα παιδιά; Μια πιο κοντινή ματιά.....	309
14.	Το μεγαλύτερο λάθος των γονιών: το να κάνουν υπερβολικά πολλά.....	389
15.	Από την ευχαρίστηση σε κάτι καλύτερο: η τέχνη τού να μεγαλώνεις.....	405
	Επίλογος.....	417
	Ευχαριστίες.....	421

Τι περιέχει αυτό το βιβλίο;

«Τι θέλει να μας πει *αυτό*;» Αυτό αναρωτιέμαι πάντα, όταν παίρνω στα χέρια μου ένα βιβλίο, καθώς χαζεύω σε ένα βιβλιοπωλείο (μια από τις αγαπημένες μου ασχολίες – πάντα καταλήγω να αγοράζω περισσότερα βιβλία απ’ αυτά που τελικά διαβάζω στην πραγματικότητα). Όπως και όλοι μας στη σημερινή εποχή, έτσι κι εγώ είμαι υπερβολικά απασχολημένος, για να διαβάζω πολλά βιβλία από την αρχή ως το τέλος. Έτσι, ρωτάω κάποιον φίλο «Τι θέλει να μας πει αυτό το βιβλίο του Τάδε;» και ο φίλος μου θα απαντήσει με μερικές περιεκτικές προτάσεις και θα θεωρώ ότι έχω ξεμπερδέψει πια με αυτό το βιβλίο. Ή θα διαβάσω ένα απόσπασμα από μια κριτική ή θα παρακολουθήσω στην τηλεοπτική εκπομπή του Τσάρλι Ρος ή της Όπρα μια συνέντευξη του συγγραφέα. Ή θα διαβάσω ένα απόσπασμα σε κάποιο περιοδικό ή ακόμα και θα αγοράσω το βιβλίο και θα ρίχνω πού και πού μια ματιά στο εξώφυλλό του. Ίσως μια μέρα και να διαβάσω καμιά δεκαριά σελίδες. Μετά από καιρό θα έχω «ρουφήξει» το βιβλίο και θα νομίζω ότι ξέρω τι περιέχει. Δυστυχώς έτσι προσπαθούμε να τα βγάλουμε πέρα πολλοί ενήλικες στη σύγχρονη εποχή, που βομβαρδιζόμαστε από πληροφορίες.

Τι περιέχει λοιπόν αυτό το βιβλίο;

Ως συγγραφέα αυτού του βιβλίου, θα με ευχαριστούσε πάρα πολύ αν πραγματικά το διαβάσετε για να μάθετε περί τίνος πρόκειται. Έκανα ό,τι μπορούσα να μη γράψω περιττά πράγματα. Αυτό το βιβλίο θα μπορούσε άνετα να ήταν δεκαπλάσιο σε έκταση.

Καταλαβαίνω όμως απόλυτα την επιθυμία που μπορεί να έχετε να ακούσετε πρώτα μια σύντομη εκδοχή ενός βιβλίου, αυτό που οι επιχειρηματίες αποκαλούν «την ατάκα του ασανσέρ», δηλαδή, όταν έχεις στη διάθεσή σου μόνο τον χρόνο που βρίσκεσαι μέσα στον ανελκυστήρα, για να πείσεις κάποιον για κάτι.

Να λοιπόν η δική μου σύντομη εκδοχή:

Αυτό το βιβλίο αναφέρεται στην προέλευση της χαράς. Παρουσιάζω συγκεκριμένα βήματα που μπορεί να ακολουθήσει κανείς, για να αυξήσει τις πιθανότητες να έχει ευτυχισμένη και γεμάτη παιδική ηλικία, έτσι ώστε αυτή η αίσθηση να γίνει πιο βαθιά και να εξελιχθεί και στην ενήλικη ζωή του.

Με βάση σύγχρονες έρευνες, καθώς και τις δικές μου εμπειρίες ως γονέα, ως εκπαιδευτικού και ως παιδοψυχιάτρου, αυτές οι σελίδες θα σας εισαγάγουν στον κόσμο της δημιουργίας της ευτυχίας, έναν κόσμο για τον οποίο πολλές σκέψεις έχουν διατυπωθεί αλλά λίγοι χάρτες έχουν δημιουργηθεί.

Καλύτερα να μην αφήνουμε τα πάντα στην τύχη, λοιπόν. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και όλοι όσοι νοιάζονται για τα παιδιά θα πρέπει να έχουν ένα πλάνο για να δημιουργήσουν μια παιδική ηλικία που να οδηγεί σε ευτυχία η οποία να κρατάει μια ζωή.

Η παιδική ηλικία κρατά περίπου δεκαπέντε σύντομα και μαγευτικά χρόνια. Αυτά τα χρόνια όμως έχουν επίδραση σε όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Πώς λοιπόν μπορούμε να τη διαμορφώσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο;

Έχω διαμορφώσει έναν οδηγό που αποτελείται από πέντε βή-

ματα, τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς και διάφοροι άλλοι άνθρωποι, για να μεγαλώσουν παιδιά που θα έχουν τις περισσότερες πιθανότητες να γίνουν ευτυχισμένοι και υπεύθυνοι ενήλικες. Αυτό το βιβλίο περιγράφει λεπτομερώς αυτό τον οδηγό, αναφέρει τις έρευνες στις οποίες έχει βασιστεί και παρέχει προτάσεις για την εφαρμογή του οδηγού αυτού στην καθημερινή ζωή.

Αυτός ο οδηγός βασίζεται σε αξίες που οι περισσότεροι άνθρωποι αποδέχονται. Δεν είναι ούτε προοδευτικός ούτε συντηρητικός. Βασίζεται στην αγάπη των παιδιών και τη δύναμη της παιδικής ηλικίας. Ξέρουμε τι χρειάζεται να κάνουμε. Ας το κάνουμε, λοιπόν.

Αν το κάνουμε, αν δηλαδή επαναφέρουμε την παιδική ηλικία σε αυτό που πραγματικά πρέπει να είναι, δεν θα βοηθήσουμε μόνο τα παιδιά μας, αλλά θα γίνουμε κι εμείς οι ίδιοι πιο δυνατοί.

Αυτό το βιβλίο επίσης δίνει μεγάλη έμφαση στο τι δίνουν τα παιδιά σε εμάς τους μεγάλους, αν τους επιτρέψουμε να το κάνουν, και σε όλα αυτά που μπορούμε να μάθουμε από τα παιδιά, για το πώς μπορούμε να είμαστε πιο ευτυχισμένοι στην ενήλικη ζωή μας. Τα παιδιά πραγματικά είναι οι μεγαλύτεροι ειδικοί που θα μπορούσαμε να βρούμε στο θέμα της ευτυχίας.

1

Τι πραγματικά
θέλω για τα
παιδιά μου;

Σκεφτείτε λίγο τα παιδιά σας. Φέρτε στον νου σας τα πρόσωπά τους. Έπειτα αναρωτηθείτε «Πώς πραγματικά θέλω να είναι η ζωή τους;».

Μην υποθέσετε ότι γνωρίζετε ήδη την απάντηση. Πριν περάσετε άλλη μια μέρα ως γονιός (ή ως εκπαιδευτικός ή ως προπονητής ή σε οποιονδήποτε άλλο ρόλο έχει να κάνει με παιδιά) προσπαθήστε να απαντήσετε αυτή την παραπλανητικά απλή ερώτηση: Τι πραγματικά θέλω για τα παιδιά μου;

Θέλετε έπαθλα, βραβεία και διασημότητα; Θέλετε να μεγαλώσουν και να γίνουν όλα πρόεδροι των ΗΠΑ; Θέλετε πλούτη και οικονομική ασφάλεια; Να βρουν την αληθινή αγάπη; Ή θέλετε να ζήσουν μια ζωή καλύτερη από αυτή που ζείτε εσείς σήμερα;

Μερικές μέρες η απάντηση που σας έρχεται πρώτη στο μυαλό είναι: «απλώς θέλω να συμμαζεύουν το δωμάτιό τους, να κάνουν τα μαθήματά τους και να ακούν αυτά που τους λέω». Άλλες μέρες, όταν τα παιδιά σας πιέζονται στο σχολείο, μπορεί να απαντήσετε με απογνώση «απλώς θέλω να πάρουν τα παιδιά μου υψηλούς βαθμούς στις τελικές εξετάσεις και να περάσουν στην καλύτερη σχολή».

Αν όμως σκεφτείτε λίγο περισσότερο την ερώτηση αυτή, τότε η απάντησή σας σχεδόν αναμφίβολα θα περιλαμβάνει μία λέξη που μπορεί να είναι απλή και να ακούγεται σακλή: να είναι *ευτυχισμένα*. Οι περισσότεροι από εμάς τους γονείς απλώς θέλουμε τα παιδιά μας να είναι *ευτυχισμένα*, και σήμερα και για πάντα. Ναι,

βέβαια, επίσης θέλουμε να γίνουν καλοί άνθρωποι, να συνεισφέρουν στον κόσμο, να νοιάζονται για τους άλλους και να ζούνε με υπευθυνότητα. Αλλά κατά βάθος οι περισσότεροι γονείς θέλουμε περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο να είναι τα παιδιά μας ευτυχισμένα.

Αν ακολουθήσουμε συγκεκριμένα βήματα, αυτό μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες να μεγαλώσουν ευτυχισμένα και υπεύθυνα παιδιά καλλιεργώντας συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που μπορεί να μη φαίνονται ύψιστης σημασίας, αλλά στην πραγματικότητα είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Πρόκειται για εσωτερικές ιδιότητες όπως είναι η αισιοδοξία, η παιχνιδιάρικη διάθεση, μια νοοτροπία «ότι μπορώ» και μια τάση για επαφή με τους άλλους ανθρώπους (δηλαδή το να νιώθουν ότι είναι μέρος ενός ευρύτερου συνόλου έξω από τον εαυτό τους). Ενώ παραδοσιακά δίνονται συμβουλές στους γονείς να αναθρέψουν πειθαρχημένα παιδιά που να πιστεύουν στην αξία της σκληρής δουλειάς, αυτή η συμβουλή μπορεί στην πράξη να γυρίσει μπουμέραγκ. Το παιδί μπορεί να εμφανίσει αντιστάσεις ή να κάνει ακριβώς το αντίθετο από αυτό που το ζητήθηκε ή ακόμα και να συμμορφωθεί, χωρίς όμως να χαίρεται γι' αυτό. Αυτή η έλλειψη χαράς μπορεί να το συνοδεύει σε όλη του τη ζωή.

Χρειαζόμαστε λοιπόν ένα σχέδιο που να οδηγεί στην εφ' όρου ζωής χαρά το οποίο να είναι πιο αξιόπιστο από τα κηρύγματα για την αξία της πειθαρχίας ή την επιβράβευση για τους καλούς βαθμούς και τη σκληρή δουλειά. Βέβαια και η πειθαρχία και η σκληρή δουλειά είναι σημαντικές, όπως είναι και οι βαθμοί και η πολιτισμένη συμπεριφορά. Αλλά το θέμα είναι πώς θα κατακτήσεις τους στόχους αυτούς. Η «μηχανή» της ευτυχισμένης ζωής λειτουργεί

καλύτερα, όταν την τροφοδοτεί η δύναμη της ανθρώπινης επαφής, πολύ περισσότερο απ' ό,τι όταν κινητοποιείται βασισμένη στον φόβο και την ενοχή.

Η ευτυχισμένη ζωή... Ένας τόσο απλός όρος, για έναν τόσο καθολικό και αγαπημένο στόχο. Μπορεί να μην είστε σε θέση να δώσετε τον ορισμό της ευτυχίας, αλλά την αναγνωρίζετε, όταν τη βλέπετε. Μπορείτε να θυμηθείτε μια ευτυχισμένη μέρα από την παιδική σας ηλικία; Θα σας πω για μια δική μου. Θυμάμαι μια μέρα όταν ήμουν οκτώ χρονών και μέναμε στην πόλη Τσάταμ της Μασαχουσέτης. Την προηγούμενη νύχτα είχε χιονοθύελλα –τον τύπο χιονοθύελλας που στην περιοχή της Νέας Αγγλίας αποκαλούν «βορειοανατολική»– η οποία κάλυψε τη μικρή πόλη όπου έμενα στην άκρη του Κέιπ Κοντ. Το χιόνι έφτασε τόσο ψηλά, που με το ζόρι μπορούσαμε να ανοίξουμε την εξώπορτά μας. Φυσικά τα σχολεία έμειναν κλειστά εκείνη τη μέρα.

Στο διπλανό σπίτι έμενε ο ξάδερφός μου ο Τζέιμι και είχα κοιμηθεί στο σπίτι τους εκείνη τη νύχτα. Όταν ξυπνήσαμε και βρεθήκαμε θαμμένοι στο χιόνι, φωνάξαμε χαρούμενοι: χιόνισε!

Αφού καταφέραμε να βγούμε έξω ανοίγοντας δρόμο με τα φτυάρια, πήραμε το καινούργιο έλκνηρο που είχαν κάνει δώρο στον Τζέιμι για τα Χριστούγεννα και πήγαμε στο διπλανό γήπεδο του γκολφ, που ήταν γεμάτο λόφους. Σκαρφαλώσαμε στον πιο ψηλό λόφο και κάθε μας βήμα σκορπούσε το χιόνι σαν πούδρα από τις γαλότσες με τις αγκράφες που φορούσαμε. Το χιόνι ήταν τόσο παχύ που έμπαινε και έβρεχε τις κάλτσες και τα πόδια μας. Ήμασταν μικροί ορειβάτες που σκαρφαλώναμε στην κορυφή του Όρους Έλκνηρο!

Επιτέλους τα καταφέραμε και φτάσαμε στην κορυφή, που ήταν ο παράδεισος του ελκήθρου. Δοκιμάσαμε να τοποθετήσουμε το

έλκηθρο σε διάφορες γωνίες, υπολογίζοντας ποιο θα ήταν το μεγαλύτερο δυνατό δρομολόγιο στην κατάβαση. Μπήκα στο μπροστινό μέρος, ο Τζέιμι το έσπρωξε και πήδηξε πάνω στο έλκηθρο πίσω μου και έτσι ξεκίνησε η κατάβαση. Παραλίγο να αναποδογυρίσουμε στην αρχή, αλλά κρατηθήκαμε σταθεροί, επιταχίναμε και κατεβήκαμε τον λόφο, μέσα από τα καλάμια που περιέβαλλαν τη λιμνούλα καταλήγοντας στο χιόνι που κάλυπτε το παγωμένο νερό. Όταν σταματήσαμε στη μέση της παγωμένης λιμνούλας με τα νούφαρα, φωνάξαμε με μια φωνή «Να το ξανακάνουμε!» και αρχίσαμε και πάλι να σκαρφαλώνουμε τον λόφο.

Πρέπει να κατεβήκαμε τον λόφο με το έλκηθρο πάνω από πενήντα φορές εκείνη τη μέρα. Προσθήσαμε επιπλέον συγκινήσεις, βάζοντας εμπόδια και στροφές με κλίση στη διαδρομή μας. Καθώς το χιόνι είχε αρχίσει να σκληραίνει, σχημάτιζε σημεία από πάγο που μας εκτίνασσαν με ταχύτητες που θα μπορούσε κανείς άνετα να σπάσει τον λαιμό του. Δεν πήγαμε σπίτια μας ούτε για μεσημεριανό –δεν σκεφτήκαμε καθόλου το φαγητό– και κανείς δεν ήρθε να μας αναζητήσει. Ήξεραν ότι είμαστε ασφαλείς.

Αυτή ήταν η πιο ευτυχισμένη μέρα που είχα ζήσει. Αν και οι συνθήκες της ζωής μου την εποχή εκείνη ήταν κάθε άλλο παρά τέλειες –οι γονείς μου είχαν χωρίσει λόγω των προβλημάτων ψυχικής υγείας του πατέρα μου και η μητέρα μου τα είχε φτιάξει με έναν άντρα που επρόκειτο να γίνει ο πατριός που τελικά μίσησα μεγαλώνοντας– δεν είχε σημασία αυτό. Ένωθα αγάπη και ασφάλεια στον κόσμο, παρόλο που ο κόσμος μου δεν ήταν ασφαλής.

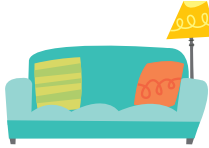
Ο Τζέιμι ήταν ο καλύτερός μου φίλος. Αν και ήταν δύο χρόνια μεγαλύτερός μου, μου φερόταν σαν φιλαράκι και όχι σαν τον ενοχλητικό μικρό του ξάδερφο. Τις στιγμές που κατεβαίναμε με το έλκηθρο τον λόφο, χωρίς σχολείο, χωρίς πρόγραμμα, ελεύθεροι

να κάνουμε ακριβώς αυτό που θέλαμε να κάνουμε, ένιωσα όσο πιο ωραία γινόταν. Ήμουν με τον καλύτερό μου φίλο, τον Τζέιμι, και κάναμε κάτι που ήταν συναρπαστικό και διασκεδαστικό.

Τότε δεν το ήξερα βέβαια, αλλά επίσης έκανα αυτό που συστήνω σε αυτό το βιβλίο. Μάθαινα πώς να δημιουργώ χαρά και να την κάνω να διαρκεί – μια τρομερά σημαντική δεξιότητα. Επίσης αποκτούσα τις πολύ σημαντικές ιδιότητες της παιχνιδιάρικης διάθεσης, της αισιοδοξίας, της νοοτροπίας «μπορώ να το κάνω» και της ανθρώπινης επαφής – ιδιότητες που έκτοτε ρίζωσαν μέσα μου, ιδιότητες που με κάνουν να είμαι τον περισσότερο καιρό ένας ευτυχισμένος άνθρωπος.

Εκείνη τη μέρα, αλλά και άλλες ξεχωριστές μέρες, έμαθα για τα συστατικά που αποτελούν την ευτυχία. Φαντάζομαι ότι κι εσείς έχετε περάσει τέτοιες μέρες. Θέλω σε αυτό το βιβλίο να σας θυμίσω τις μέρες εκείνες και να σας δώσω μερικές ιδέες για το πώς να δημιουργήσετε τέτοιες μέρες στις ζωές των παιδιών σας σήμερα.

Μπορούμε να ορίσουμε την ευτυχία ως το συναίσθημα ότι η ζωή σου πηγαίνει καλά. Αυτό το συναίσθημα δεν είναι απαραίτητο να ξεκινήσει στην παιδική σας ηλικία, αλλά σίγουρα τότε είναι μια καλή εποχή για να το ξεκινήσετε, αν θέλετε να γίνει συνήθεια που να διαρκεί. Το πρόβλημα είναι ότι δεν υπάρχει κάποιο αλάνθαστο σχέδιο για το πώς ακριβώς μπορεί κανείς να το ξεκινήσει τότε (ή οποτεδήποτε). Μένουμε με την απορία γιατί μερικά παιδιά είναι ευτυχισμένα, ενώ άλλα δεν είναι, ακόμα και όταν ζούνε σε συνθήκες που μοιάζουν μεταξύ τους. Επίσης αναρωτιόμαστε γιατί μερικά ευτυχισμένα παιδιά γίνονται δυστυχισμένοι ενήλικες, ενώ κάποια δυστυχισμένα παιδιά γίνονται ευτυχισμένοι ενήλικες. Εκ πρώτης όψεως η ευτυχία φαίνεται λες και είναι κάτι το τυχαίο.



EDWARD HALLOWELL

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας
να διαμορφώσουν υγιή προσωπικότητα

Στο βιβλίο αυτό ο γνωστός αμερικανός παιδοψυχίατρος αναλύει με απλό και κατανοητό τρόπο τη σημασία που έχει η παιδική ηλικία για την κατάκτηση της ευτυχίας στην ενήλικη ζωή. Έτσι, προτείνει τρόπους με τους οποίους οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να προστατέψουν την παιδικότητά τους, να καλλιεργήσουν την αυτοεκτίμησή τους, να είναι χαρούμενα και συναισθηματικά υγιή.

Η παιδική ηλικία κρατά περίπου δεκαπέντε σύντομα και μαγευτικά χρόνια. Αυτά τα χρόνια όμως έχουν επίδραση σε όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Πώς λοιπόν μπορούμε να τη διαμορφώσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο;

Έχω συνθέσει έναν οδηγό που αποτελείται από πέντε βήματα, τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς και όχι μόνο, για να μεγαλώσουν παιδιά που θα έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν ευτυχισμένοι και υπεύθυνοι ενήλικες. Αυτό το βιβλίο περιγράφει λεπτομερώς αυτό τον οδηγό, αναφέρει τις έρευνες στις οποίες έχει βασιστεί και παρέχει προτάσεις για την εφαρμογή του οδηγού αυτού στην καθημερινή ζωή.

Edward Hallowell

ISBN: 978-618-03-0192-2



9 786180 301922

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ.: 80192