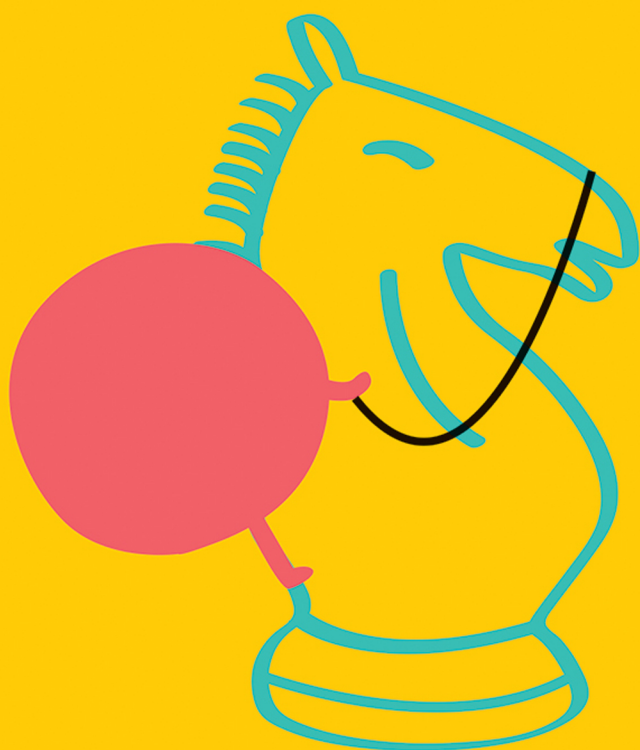


Δρ Έρικα Ράισερ

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ

ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

75 ΑΠΛΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΜΕΓΑΛΩΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ
ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΕΥΟΥΝ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Τι κάνουν οι καλοί γονείς;

Δρ ΕΡΙΚΑ ΡΑΪΣΕΡ

Τι κάνουν οι καλοί γονείς;

75

απλές στρατηγικές
για να μεγαλώσετε παιδιά
που ξεχωρίζουν και προοδεύουν

Μετάφραση
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΤΖΑΒΑΡΑ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί – Για το παιδί και τους γονείς

Δρ Έρικα Ράισερ, *Τι κάνουν οι καλοί γονείς;*

75 απλές στρατηγικές για να μεγαλώσετε παιδιά που ξεχωρίζουν και προοδεύουν
Erica Reischer, PhD, *What Great Parents Do: 75 Simple Strategies for Raising Kids Who Thrive*

Μετάφραση: Αγγελική Τζαβάρια

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Επιμέλεια – διορθώσεις: Ελίνα Πάντου-Κίκκου

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτον

Φιλμ – μοντάζ: Γιώργος Κεραμίδης

Copyright© 2016 Erica Reischer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2016

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από την TarcherPerigee, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ, 2016

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Οκτώβριος 2017

KET A624 ΚΕΠ 649/17

ISBN 978-960-16-7296-0



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΟΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: EMM. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), Τ.Θ. 1213, 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στον Ρ., τον καλύτερό μου φίλο και σύντροφό μου
σε καθετί που κάνω.

Στην Α. και τον Κ. και τα παιδιά όλου του κόσμου,
που είναι για μένα το νόημα της ζωής.

Στη Λ. Μπ., με πολλές ευχαριστίες
για την τεράστια συνεισφορά της σε αυτό το βιβλίο.

Περιεχόμενα

<i>Εισαγωγή</i>	13
1. Οι καλοί γονείς κάνουν αυτό που έχουν πει ότι θα κάνουν ...	27
2. Οι καλοί γονείς κάνουν αυτό που ξέρουν.....	29
3. Οι καλοί γονείς αλλάζουν πρώτα τους εαυτούς τους	32
4. Οι καλοί γονείς εστιάζουν και κοντά και μακριά	35
5. Οι καλοί γονείς αντιμετωπίζουν τη γονεϊκότητα ως μια δεξιότητα	39
6. Οι καλοί γονείς εξασκούν την ενσυναίσθηση	41
7. Οι καλοί γονείς προσέχουν τα «αλλά»	45
8. Οι καλοί γονείς σέβονται την πραγματικότητα των παιδιών τους.....	47
9. Οι καλοί γονείς αποδέχονται τα παιδιά τους έτσι όπως είναι	51
10. Οι καλοί γονείς αποφεύγουν αυτές τις τοξικές φράσεις	54
11. Οι καλοί γονείς διδάσκουν τα παιδιά τους να βιώνουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν τις πράξεις τους ...	59
12. Οι καλοί γονείς δεν είναι τέλειοι.....	63
13. Οι καλοί γονείς αφήνουν τα παιδιά τους να κάνουν λάθη και να αποτύχουν	66
14. Οι καλοί γονείς αντιστέκονται στην παρόρμηση να «διορθώσουν» συναισθήματα	71
15. Οι καλοί γονείς αναλαμβάνουν την ευθύνη των δικών τους συναισθημάτων.....	76

16. Οι καλοί γονείς παραδέχονται τις διαθέσεις και τα συναισθήματά τους	79
17. Οι καλοί γονείς δίνουν προσοχή	83
18. Οι καλοί γονείς καλλιεργούν την αυτογνωσία	86
19. Οι καλοί γονείς εφαρμόζουν το θετικό άγγιγμα.....	88
20. Οι καλοί γονείς βοηθούν τα παιδιά τους να αναπτύξουν θετικές συνήθειες.....	91
21. Οι καλοί γονείς κάνουν διάκριση ανάμεσα στον στόχο και στη μέθοδο	95
22. Οι καλοί γονείς δείχνουν στα παιδιά τους πώς να το κάνουν	98
23. Οι καλοί γονείς δεν επικροτούν μια συμπεριφορά που δε θέλουν να επαναληφθεί	102
24. Οι καλοί γονείς «τσακώνουν» τα παιδιά τους να συμπεριφέρονται καλά (και λένε στα παιδιά τους τι ακριβώς έκαναν καλά).....	105
25. Οι καλοί γονείς πειθαρχούν τα παιδιά τους με αγάπη	108
26. Οι καλοί γονείς πειθαρχούν τα παιδιά τους κατ' ιδίαν	110
27. Οι καλοί γονείς αποφεύγουν να πειθαρχούν τα παιδιά τους όταν υπάρχει κούραση ή πείνα	112
28. Οι καλοί γονείς χρησιμοποιούν την πειθαρχία με σκοπό τη μάθηση και όχι την τιμωρία.....	114
29. Οι καλοί γονείς αντιλαμβάνονται ότι ο εγκέφαλος των παιδιών τους είναι διαφορετικός	117
30. Οι καλοί γονείς προσέχουν τι λένε και πώς το λένε.....	121
31. Οι καλοί γονείς αντιλαμβάνονται ότι οι πράξεις μιλάνε πιο δυνατά από τις λέξεις.....	124
32. Οι καλοί γονείς αναλαμβάνουν τη συναισθηματική εκπαίδευση των παιδιών τους	127
33. Οι καλοί γονείς προάγουν τον αυτοέλεγχο	133

34. Οι καλοί γονείς αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους
ως μικρούς εξερευνητές και επιστήμονες..... 137
35. Οι καλοί γονείς δίνουν μια «πρόγνωση» του μέλλοντος.... 141
36. Οι καλοί γονείς θεωρούν τα παιδιά τους αθώα μέχρι
αποδείξεως του εναντίου 144
37. Οι καλοί γονείς μοιράζονται την εξουσία τους 147
38. Οι καλοί γονείς έχουν τον έλεγχο 150
39. Οι καλοί γονείς διατηρούν μια ζεστή και στοργική σχέση... 153
40. Οι καλοί γονείς φέρονται στα παιδιά τους με σεβασμό,
ευαισθησία και καλοσύνη 156
41. Οι καλοί γονείς περιμένουν από τα παιδιά τους
να τους φέρονται με σεβασμό, ευαισθησία και καλοσύνη ... 158
42. Οι καλοί γονείς σπάνια λένε «Μπράβο σου!» ή
«Είσαι τόσο έξυπνος!»..... 160
43. Οι καλοί γονείς (συνήθως) αποφεύγουν τις ταμπέλες 164
44. Οι καλοί γονείς φέρονται με ευθύτητα 168
45. Οι καλοί γονείς χρησιμοποιούν την τεχνική
της σκαλωσιάς..... 171
46. Οι καλοί γονείς δίνουν μια λογική εξήγηση 175
47. Οι καλοί γονείς δίνουν έγκαιρη προειδοποίηση 178
48. Οι καλοί γονείς παίρνουν αποφάσεις με διαφανείς
διαδικασίες..... 182
49. Οι καλοί γονείς γνωρίζουν ότι η λογική έχει τα όριά της .. 185
50. Οι καλοί γονείς αξιοποιούν τη δύναμη των φυσικών
συνεπειών 188
51. Οι καλοί γονείς δίνουν «κλήσεις για υπερβολική
ταχύτητα» 192
52. Οι καλοί γονείς δημιουργούν «σαμαράκια»
για να ανακόψουν την ταχύτητα 199
53. Οι καλοί γονείς είναι συνεπείς 202

54. Οι καλοί γονείς πασχίζουν να είναι αποφασιστικοί.....	206
55. Οι καλοί γονείς διδάσκουν συνήθειες ευτυχίας (και τις εξασκούν)	210
56. Οι καλοί γονείς διδάσκουν στα παιδιά το «ΕΥΕ»	217
57. Οι καλοί γονείς προστατεύουν τον χρόνο του παιχνιδιού ...	220
58. Οι καλοί γονείς δίνουν προτεραιότητα στον ύπνο	224
59. Οι καλοί γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να παίρνουν λογικά ρίσκα.....	227
60. Οι καλοί γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να «κάνουν το καλό»	230
61. Οι καλοί γονείς αποφεύγουν τις διαμάχες εξουσίας	232
62. Οι καλοί γονείς αποφεύγουν την «οικονομία των ανταμοιβών»	235
63. Οι καλοί γονείς «δημιουργούν» χρόνο για να αφιερώσουν στα παιδιά τους όλη τους την προσοχή	241
64. Οι καλοί γονείς προσέχουν τους εαυτούς τους.....	243
65. Οι καλοί γονείς ελίσσονται.....	247
66. Οι καλοί γονείς χρησιμοποιούν «σηματοδότες»	248
67. Οι καλοί γονείς αλλάζουν το πλαίσιο	250
68. Οι καλοί γονείς εστιάζουν στα θετικά.....	252
69. Οι καλοί γονείς μπορούν να αλλάξουν διάθεση (να παίξουν και να κάνουν ανοψίες)	254
70. Οι καλοί γονείς αποφεύγουν τα δράματα.....	256
71. Οι καλοί γονείς αναστέλλουν τη δράση	259
72. Οι καλοί γονείς προσφέρουν «ριπλέι»	261
73. Οι καλοί γονείς σκηνοθετούν πρόβες.....	265
74. Οι καλοί γονείς εστιάζουν στη σχέση	269
75. Οι καλοί γονείς ξεκινούν από εκεί που βρίσκονται τώρα ..	271
Σημειώσεις	273

Εισαγωγή

ΟΤΑΝ ΕΓΙΝΑ ΓΟΝΙΟΣ, ήθελα να βρω ένα βιβλίο με πρακτικό προσανατολισμό, που να συνοψίζει το σύνολο των «καλύτερων τακτικών για γονείς» που είχα διαβάσει ως φοιτήτρια της ψυχολογίας.

Κατάφερα να βρω περιεκτικούς οδηγούς για τη σωματική υγεία των παιδιών, όμως στο ευρύ πεδίο της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού, οι καλύτερες πηγές που προσφέρονταν ήταν μεν κατατοπιστικές, αλλά απαιτούσαν το διάβασμα εκατοντάδων σελίδων ώστε να αποσπάσω τις πιο χρήσιμες ιδέες, ή ήταν υπερβολικά στενά εστιασμένες στο θέμα τους.

Αφού γεννήθηκε το πρώτο μου παιδί και ξεκίνησα να δέχομαι θεραπευόμενους στο προσωπικό μου γραφείο, δημιούργησα ένα εργαστήριο για γονείς το οποίο πρόσφερε ακριβώς αυτό που ζητούσα όταν έγινα η ίδια γονιός. Με τίτλο επίσης «Τι κάνουν οι καλοί γονείς;», το εργαστήριο αυτό παρουσιάζει απλά και συνοπτικά τις καλύτερες τακτικές –από τον συνδυασμό έρευνας και κλινικής εμπειρίας– που βοηθούν τους γονείς να αλλάξουν την προκλητική συμπεριφορά των παιδιών τους, να δημιουργήσουν ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς και να

καθοδηγήσουν τα παιδιά τους ώστε να γίνουν ευτυχομένοι, συμπονετικοί και υπεύθυνοι ενήλικες. Μέχρι σήμερα, χιλιάδες γονείς έχουν έρθει σε αυτά τα εργαστήρια και εξακολουθούν να έρχονται.

Τα εργαστήρια είχαν επίσης άλλη μια πηγή έμπνευσης. Ως ψυχολόγος, εργάζομαι με πολλές διαφορετικές οικογένειες, από εκείνες που αναζητούν βοήθεια για να περιορίσουν τις διαμάχες εξουσίας ή τις συννηθισμένες γκρίνιες, μέχρι εκείνες των οποίων οι σχέσεις ανάμεσα στα μέλη τους έχουν χειροτερέψει σε τέτοιο βαθμό που έχουν άμεση ανάγκη από επαγγελματική βοήθεια.

Η συνεργασία μου με αυτές τις οικογένειες γέννησε ένα ευρύτερο ερώτημα στη σκέψη μου: «Αν μπορούσα να δώσω στους γονείς νωρίς στη γονεϊκή τους “καριέρα” καθοριστικής σημασίας πληροφορίες που θα τους βοηθούσαν να μπουν στον σωστό δρόμο και να μείνουν εκεί ώστε να έχουν μια ευτυχομένη οικογενειακή ζωή και να μεγαλώσουν παιδιά που θα ξεχωρίζουν και θα προοδεύουν, τι θα τους έλεγα;». Τα εργαστήρια, και τώρα αυτό το βιβλίο, βασίζονται στην απάντησή μου σε αυτό το ερώτημα.

Τι κάνει αυτό το βιβλίο διαφορετικό

Όταν πρωτοδημιούργησα αυτό το εργαστήριο, έφτιαξα επίσης ένα απλό μονοσέλιδο φυλλάδιο με τίτλο «10 πράγματα που κάνουν οι καλοί γονείς», το οποίο συνόψιζε τις δέκα πιο σημαντικές ιδέες που παρουσιάζονταν στο εργαστήριο. Οι γονείς ήταν ελεύθεροι να μοιραστούν αυτό το φυλλάδιο με

φίλους και συγγενείς, κι από τότε το φυλλάδιο έχει ταξιδέψει παντού. Έχω λάβει ηλεκτρονικά μηνύματα από όλη τη χώρα από γονείς που με ευχαριστούν για τις ιδέες και τις υπενθυμίσεις και μου λένε ότι το φυλλάδιο βρίσκεται τώρα αναρτημένο στην πόρτα του ψυγείου τους.

Ο τρόπος σχεδιασμού και παρουσίασης αυτού του βιβλίου είναι εμπνευσμένος από τα πολλά αιτήματα που έχω δεχτεί για περιλήψεις των καλύτερων πρακτικών για γονείς. Επίσης, έχω συμπεριλάβει αληθινά παραδείγματα και πρακτικές συμβουλές για κάθε γονεϊκή τακτική (δηλαδή στρατηγική) μέσα στο βιβλίο, όπως ακριβώς κάνω και στα εργαστήρια.

Σε αντίθεση με τα περισσότερα βιβλία για γονείς στα οποία πρέπει να διαβάσετε ή να ξεφυλλίσετε εκατοντάδες σελίδες για να αποσπάσετε τα πιο σημαντικά κομμάτια και τις χρήσιμες ιδέες, αυτό το βιβλίο προτίθεται να είναι περισσότερο ένα πρακτικό εγχειρίδιο: περιεκτικό και ευκολοδιάβαστο, εστιάζει σε χρήσιμες στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόσετε αμέσως.

Γι' αυτόν τον λόγο τις αποκαλώ «απλές στρατηγικές», επειδή παρουσιάζονται με ξεκάθαρο και συνοπτικό τρόπο, ενώ παράλληλα σας δίνουν επαρκείς πληροφορίες για να τις μετατρέψετε σε δράση. Όμως το *απλό* δεν είναι πάντα και *εύκολο*: παρόλο που κάθε στρατηγική έχει γραφτεί έτσι ώστε να γίνεται εύκολα κατανοητή, όταν κάνουμε κάτι με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που το κάναμε στο παρελθόν, μπορεί να αποδειχτεί δύσκολο. Η πρόθεση και η εξάσκηση είναι πολύ σημαντικές (δείτε το κεφ. 2).

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε όλες τις πληροφορίες που δίνω και τις τεχνικές που διδάσκω στα εργαστήριά μου και στο

γραφείο μου: «προγνώσεις», μοίρασμα της εξουσίας, ελιγμοί, αλλαγή πλαισίου, ενσυναίσθηση, «ριπλέ», έγκαιρη προειδοποίηση, αναστολή της δράσης, κοινωνικά πειράματα, οικονομία των ανταμοιβών, συναισθηματική εκπαίδευση, συνθήκες ευτυχίας, και άλλα – συν το πώς θα τα συνδυάσετε όλα αυτά με αποτελεσματικούς τρόπους για να δημιουργήσετε την οικογενειακή ζωή που επιθυμείτε. Θα μάθετε πώς να διαχειρίζεστε προκλητικές συμπεριφορές, όπως την γκρίνια και την αναβλητικότητα, χωρίς γκρίνια και φωνές, και πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας ώστε με υπευθυνότητα να πάρουν το τιμόνι της ζωής τους στα χέρια τους.

Οι στρατηγικές αυτού του βιβλίου αφορούν παιδιά όλων των ηλικιών. Ωστόσο, ο σκοπός μου είναι να βοηθήσω τους γονείς να χτίσουν γερά θεμέλια για μια ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή με παιδιά που θα ξεχωρίζουν και θα προοδεύουν, οπότε οι ιδέες, οι προσεγγίσεις και τα παραδείγματα που παρουσιάζονται εδώ είναι κυρίως προσανατολισμένα στα πρώτα δέκα χρόνια της ζωής του παιδιού. Όμως ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να ξεκινήσουμε (κεφ. 75). Για γονείς μεγαλύτερων παιδιών, ίσως η πρόκληση να είναι μεγαλύτερη, όμως αξίζει και με το παραπάνω την προσπάθεια. Πάντοτε χτίζουμε σχέσεις με τα παιδιά μας, είτε είναι δύο είτε είκοσι δύο χρονών.

Γιατί έγραψα έναν πρακτικό οδηγό; Ως ψυχολόγος, έχω διαπιστώσει ότι οι περισσότεροι θεραπευόμενοί μου –μάλλον οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζω, μαζί με τον εαυτό μου– συμφωνούν θεωρητικά με συμβουλές όπως «Για να προστατέψεις τη μέση σου, δυνάμωσε τους κοιλιακούς σου», ή «Για να ελαχιστοποιήσεις το ρίσκο της επένδυσης, διαφοροποίησε το πορτοφόλιό σου», αλλά δεν τα καταφέρνουν πάντα

να εφαρμόσουν αυτές τις ιδέες στην πράξη, επειδή σε πολλές περιπτώσεις δεν ξέρουν *πώς*. Σκέφτονται: «Ναι, καλή ιδέα, θέλω να το κάνω, αλλά *πώς* ακριβώς θα το κάνω;».

Παρομοίως, στη δουλειά που κάνω με τις οικογένειες, έχω διαπιστώσει ότι οι γονείς θέλουν να χρησιμοποιήσουν τις αρχές που τους διδάσκω, όμως μπορεί να μην ξέρουν *πώς* ακριβώς να τις εφαρμόσουν. Για αυτόν τον λόγο, κάθε στρατηγική σε αυτό το βιβλίο τελειώνει με ένα ειδικό τμήμα («Δοκιμάστε αυτό») το οποίο σας δίνει συγκεκριμένες ιδέες για να τη χρησιμοποιήσετε στη δική σας οικογένεια, μαζί με οδηγίες βήμα βήμα και παραδείγματα από την πραγματική ζωή με το τι λέμε και τι κάνουμε.

Αυτό το βιβλίο είναι για σας αν είστε νέοι γονείς, αν πρόκειται να γίνετε γονείς, ή ακόμα και αν έχετε ήδη γίνει γονείς. Επίσης, είναι για παππούδες και γιαγιάδες, για δασκάλους και φροντιστές παιδιών. Είναι για οποιονδήποτε έχει παιδιά στη ζωή του και θέλει έναν περιεκτικό οδηγό με ξεκάθαρες ιδέες και πρακτικά εργαλεία που θα διευκολύνουν τις καθημερινές προκλήσεις της ζωής με παιδιά, ενώ ταυτόχρονα θα υποστηρίζουν την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Αν αισθάνεστε υπερβολικά κουρασμένοι ή απασχολημένοι για να διαβάσετε ένα βιβλίο (όπως πολλοί γονείς), αυτό το βιβλίο κάνει σίγουρα για σας. Αντίθετα με το κλασικό πολυσέλιδο βιβλίο που πρέπει να το διαβάσετε ολόκληρο για να αποσπάσετε τα ψήγματα των πληροφοριών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, αυτό το βιβλίο φιλτράρει την πληροφορία για εσάς.

Πώς θα χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Δε χρειάζεται να διαβάσετε αυτό το βιβλίο από την πρώτη σελίδα μέχρι την τελευταία για να σταχυολογήσετε τα πιο ενδιαφέροντα σημεία του και τις πρακτικές συμβουλές. Όπως συμβαίνει με έναν πρακτικό οδηγό, μπορείτε εύκολα να το ξεφυλλίσετε ή να ρίξετε μια ματιά για να βρείτε αυτό που σας ενδιαφέρει περισσότερο και να επιστρέψετε σε αυτό ως σημείο αναφοράς όποτε θέλετε.

Κάθε γονεϊκή τακτική ή στρατηγική παρουσιάζεται ευδιάκριτα στην κορυφή της σελίδας και συνοδεύεται από επεξήγηση, λεπτομερές παράδειγμα και από το τμήμα «Δοκιμάστε αυτό», το οποίο σας δείχνει πώς να την εφαρμόσετε στη ζωή σας.

Επειδή η αληθινή ζωή είναι περίπλοκη, οι περισσότερες στρατηγικές του βιβλίου παραπέμπουν η μία στην άλλη. Όταν υπάρχει και άλλη στρατηγική στο βιβλίο που συνδέεται με αυτήν την οποία διαβάζετε, το βιβλίο θα σας κατευθύνει και σε εκείνη και θα σας δείξει πώς να τις συνδυάσετε με αποτελεσματικούς τρόπους, παρουσιάζοντας σενάρια από την καθημερινή ζωή. Έτσι, μπορείτε να επιλέξετε εργαλεία με βάση το τι είναι χρήσιμο σε εσάς ως γονέα αυτή τη στιγμή.

Επειδή ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να φιλτράρει τις πιο χρήσιμες πληροφορίες για τη γονεϊκότητα μέσα από μικρές περιλήψεις και παραδείγματα, το βιβλίο έχει σκοπίμως μικρό μέγεθος. Για περισσότερες συμβουλές, εργαλεία και παραδείγματα επισκεφθείτε το www.DrEricaR.com.

Το αλφαβητάρι του καλού γονέα

Αφού σας έδωσα μια ιδέα για το τι να περιμένετε από αυτό το βιβλίο, θα πω επίσης και μερικά λόγια για τη φιλοσοφία που το χαρακτηρίζει. Η συνταγή μου για τον καλό γονέα είναι διττή. Από τη μια μεριά, βασίζεται στην καλλιέργεια της επίγνωσης –και μάλιστα της επίγνωσης χωρίς διάθεση κριτικής– του εαυτού σας, των άλλων (πχ. των συγγενών σας) και της στιγμής. Αυτό που χρειάζεται να κάνουμε με ένα παιδί τη μια στιγμή μπορεί να μην είναι η σωστή προσέγγιση κάποια άλλη στιγμή ή με ένα άλλο παιδί. Καθώς τόσο οι διαθέσεις όσο και οι συνθήκες αλλάζουν, χρειάζεται να έχουμε επίγνωση του τι συμβαίνει και τι χρειάζεται να γίνει, και μετά να προσαρμόσουμε με ευελιξία τη στρατηγική και την προσέγγισή μας.

Αν, για παράδειγμα, είχαμε νωρίτερα στην ημέρα μια σύγκρουση με έναν συνεργάτη μας, τότε χρειάζεται να έχουμε επίγνωση του πώς αυτή η σύγκρουση μπορεί να μας επηρεάζει ακόμα όταν γυρίσουμε σπίτι το απόγευμα, ώστε να μην αντιληφθούμε ξαφνικά ότι χάνουμε την ψυχραιμία μας. Αν αισθανόμαστε μοναξιά ή μελαγχολία, χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μη βάλουμε άθελά μας τις δικές μας ανάγκες πριν από αυτές των παιδιών μας με ακατάλληλους τρόπους. Χρειάζεται να έχουμε επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων μας ώστε να κάνουμε παύση, να συλλογιστούμε και να *επιλέγουμε* τι θα κάνουμε, αντί απλώς να αντιδρούμε (δείτε τα κεφ. 11, 15 και 18).

Εκτός από την επίγνωση, η συμπεριφορά του καλού γονιού βασίζεται επίσης και στα ευρήματα της σωστής επι-

στημονικής έρευνας για το τι λειτουργεί με τα παιδιά. Ένα κομμάτι αυτής της έρευνας έχει οδηγήσει σε απροσδόκπτες γνώσεις. Για παράδειγμα, πάρτε τον έπαινο: φαίνεται κοινή λογική ότι όσο περισσότερο επαινείς ένα παιδί, τόσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση θα αποκτά. Στην πραγματικότητα, συμβαίνει μάλλον το αντίθετο. Τα παιδιά που δέχονται υπερβολικό έπαινο, ιδιαίτερα μη συγκεκριμένο έπαινο που βασίζεται σε χαρακτηριστικά και ικανότητες αντί στην προσπάθεια (όπως «Μπράβο σου!» ή «Είσαι τόσο έξυπνος!»), τείνουν να πιστεύουν λιγότερο στις ικανότητές τους. (Δείτε το κεφ. 42 για να δείτε γιατί συμβαίνει αυτό.) Η σωστή έρευνα μας βοηθάει να ξεκαθαρίσουμε τι πραγματικά λειτουργεί και τι δε λειτουργεί με τα παιδιά, ώστε να μην παρασυρθούμε κατά λάθος από ιδέες ή θεωρίες που φαίνονται καλές αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι.

Το να είσαι καλός γονιός δεν έχει σχέση με το να απομνημονεύεις μια σειρά κανόνων, μοιάζει περισσότερο με το να μιλάς με ευφράδεια μια ξένη γλώσσα. Μέσα από την εξάσκηση, οι καλοί ομιλητές μιας ξένης γλώσσας εσωτερικεύουν μια σειρά αρχών και μετά είναι ικανοί να δουλέψουν τη γλώσσα ώστε να ταιριάζει στην περίσταση και στον σκοπό που εξυπηρετεί. Όπως το να μιλάς μια ξένη γλώσσα, έτσι και το να είσαι καλός γονιός είναι μια δεξιότητα που μπορεί να βελτιωθεί μέσα από τη μάθηση και την εξάσκηση (δείτε επίσης το κεφ. 5). Έτσι, όταν συνδυάζουμε κάποιες γενικές αρχές που βασίζονται στην έρευνα μαζί με την επίγνωση που αποκτούμε κάθε στιγμή, μπορούμε να είμαστε καλά προετοιμασμένοι για κάθε πρόκληση που συναντάμε ως γονείς στον δρόμο μας.

Πίσω από όλες τις γονεϊκές τακτικές που περιγράφονται σε

αυτό το βιβλίο βρίσκονται τρεις βασικές αρχές που ονομάζω ΑΟΣ των καλών γονιών. Το Α είναι από την «Αποδοχή», το Ο από τα «Όρια» και το Σ από τη «Συνέπεια»*.

Η κεντρική ιδέα πίσω από την αρχή της Αποδοχής είναι ότι πρέπει πάντα να επικοινωνείτε στα παιδιά σας (μέσα από τα λόγια, τη συμπεριφορά και τις κινήσεις σας) ότι τα αγαπάτε *όπως ακριβώς είναι* (ακόμα και όταν δεν εγκρίνετε τη συμπεριφορά ή τις επιλογές τους). Η αποδοχή μοιάζει με την αγάπη άνευ όρων, μόνο που πιστεύω ότι το είδος της αποδοχής στο οποίο αναφέρομαι εδώ είναι ακόμα μεγαλύτερη πρόκληση.

Σκεφτείτε, για παράδειγμα, ένα αδέξιο αγόρι που του αρέσει να είναι χωμένο στα βιβλία του. Ο πατέρας του αγοριού είναι αθλητικός τύπος και πάντα έλπιζε ότι θα αποκτήσει έναν γιο που να του μοιάζει. Ενώ αυτός ο πατέρας ενθαρρύνει τον γιο του να συμμετέχει σε αθλήματα για να αναπτύξει τις δεξιότητές του και να διευρύνει «τη ζώνη άνεσής του», μπορεί να το κάνει με τέτοιο τρόπο που να συνεχίζει να εκφράζει αγάπη και εκτίμηση για τον γιο του έτσι όπως είναι, αντί για απογοήτευση με την αποτυχία του γιου του να γίνει αυτό που είχε ελπίσει ο πατέρας; Αυτό είναι ένα δύσκολο αλλά πολύ σημαντικό καθήκον. Μερικές από τις γονεϊκές τακτικές που

* Έχετε υπόψη ότι σε αυτό το βιβλίο οι γονεϊκές τακτικές που συνδέονται με συνέπειες έχουν κατά κύριο λόγο σχεδιαστεί για να χρησιμοποιούνται με παιδιά άνω των δύο χρονών. Αν έχετε ένα βρέφος ή παιδί 1-2 χρονών, αποφύγετε τις συνέπειες και προτιμήστε την απόσπαση της προσοχής και την ανακατεύθυνση, και εστιάστε στην ανάπτυξη μιας ζεστής και στοργικής σχέσης. Τακτικές καθοριστικής σημασίας για τους γονείς βρεφών και παιδιών 1-2 χρονών θα βρείτε στα κεφ. 1, 8, 19, 21, 29, 30, 31, 39, 57, 58, 61, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73 και 74.

εξηγούν με παραδείγματα την αρχή της Αποδοχής βρίσκονται στα κεφ. 6, 8, 9, 14, 16, 18, 29, 34, 39, 43 και 74.

Η καθιέρωση ορίων και η ξεκάθαρη επικοινωνία τους είναι η δεύτερη σημαντική αρχή. Τα παιδιά χρειάζονται τα όρια. Εντέλει, αισθάνονται πιο ασφαλή σε ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου οι προσδοκίες και οι κανόνες είναι πράγματα σαφή και λογικά. Οι γονεϊκές τακτικές που εμπίπτουν στην αρχή των Ορίων αναφέρονται στα κεφ. 11, 21, 22, 23, 38, 41, 50, 51, 52, 71 και 72.

Στενά συνδεδεμένη με την αρχή των Ορίων είναι η αρχή της Συνέπειας (σταθερότητας). Συνέπεια σημαίνει ότι κάνεις αυτό που λες ότι θα κάνεις, σημαίνει να είσαι προβλέψιμος. Με τη συνέπεια, ελαχιστοποιείται η δοκιμή των ορίων αφού τα παιδιά γρήγορα θα μάθουν ότι μπορούν να αναμένουν από εσάς να ολοκληρώνετε ό,τι έχετε αρχίσει. Χωρίς συνέπεια, η αποτελεσματικότητα των κανόνων και των ορίων ελαττώνεται σημαντικά.

Στα εργαστήριά μου, μερικές φορές χρησιμοποιώ την έννοια της βαρύτητας για να εξηγήσω την αρχή της Συνέπειας. Αν, όταν έρχνες κάτι, πού και πού (ή έστω μία φορά) αυτό δεν έπεφτε κάτω, ίσως συνέχιζες να ρίχνεις πράγματα για να δεις αν και πότε θα ξανασυνέβαινε αυτό. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς δεν είναι συνεπείς θα συνεχίσουν κατά κανόνα να δοκιμάζουν τα όρια των γονιών τους, αφού αυτό είναι μέρος της μάθησης του πώς λειτουργούν η μαμά και ο μπαμπάς (δείτε κεφ. 34), και επίσης τα παιδιά μπορεί να ξεγλιστρήσουν χωρίς συνέπειες. Μερικές γονεϊκές τακτικές που συνδέονται με την αρχή της Συνέπειας είναι τα κεφ. 1, 17, 18, 23, 31, 46, 47, 53, 54 και 71.

Ο τίτλος του βιβλίου επιλέχθηκε με προσοχή για να αντανακλά τη φιλοσοφία της γονεϊκότητας που παρουσιάζω. Πρώτον, χρησιμοποιώ τη λέξη «καλοί» για να περιγράψω το είδος των γονιών που φιλοδοξούμε να γίνουμε, αντί για «τέλειοι». Οι τέλειοι γονείς δεν υπάρχουν, και το να προσπαθούμε να γίνουμε ένα από αυτά τα μυθικά όντα είναι πιθανό να προκαλέσει αισθήματα απογοήτευσης και ανεπάρκειας. Οι καλοί γονείς κάνουν λάθη (δείτε το κεφ. 12). Τα λάθη μπορεί να βγουν σε κάτι καλό όταν δίνουν στους γονείς την ευκαιρία να δείξουν με το παράδειγμά τους στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν μετά από κάποιο λάθος και πώς να ανταποκριθούν με ακεραιότητα και υπευθυνότητα.

Επίσης, συνειδητά ονόμασα το βιβλίο «Τι κάνουν οι καλοί γονείς;» και όχι «Τι ξέρουν οι καλοί γονείς;». Η διαφορά ανάμεσα σε αυτό που ξέρουμε και αυτό που κάνουμε είναι σημαντική. Παρόλο που γενικά δεν μπορούμε να «κάνουμε» χωρίς πρώτα να ξέρουμε, αν ξέρουμε αλλά δεν πράττουμε με βάση αυτό που ξέρουμε, τότε δε θα συμβεί καμιά αλλαγή.

Όλοι μας έχουμε ζήσει τέτοια παραδείγματα: Ξέρουμε ότι πρέπει να βάζουμε τον ύπνο μας σε προτεραιότητα, αλλά εμείς μένουμε ξύπνιοι αργά για να δούμε ταινίες. Ξέρουμε ότι δεν πρέπει να ξαναμπούμε στη σελίδα του ηλεκτρονικού μας ταχυδρομείου ή στο Facebook (πάλι), αλλά το κάνουμε. Ξέρουμε ότι πρέπει να είμαστε υπομονετικοί με τα παιδιά μας, αλλά δεν είμαστε. Ένα λοιπόν από τα μυστικά για να είμαστε καλοί γονείς δεν είναι μόνο να ξέρουμε πώς, αλλά τελικά να *κάνουμε* αυτό που ξέρουμε.

Στην πραγματικότητα, το να κάνουμε αυτό που ξέρουμε θέλει προσπάθεια και εξάσκηση (δείτε το κεφ. 2). Δεν είναι

εύκολο, για παράδειγμα, να σηκώνεσαι το πρωί και να πηγαίνεις για να γυμναστείς ενώ δεν έχεις και μεγάλη όρεξη. *Ξέρουμε* ότι είναι η σωστή επιλογή, και επίσης ξέρουμε πώς να το κάνουμε, όμως είναι δύσκολο να πείσουμε τον εαυτό μας να το κάνει. Ωστόσο, όταν έχουμε δουλέψει σκληρά (προσπάθεια) για να μπούμε σε μια ρουτίνα τακτικής άσκησης (εξάσκηση), είναι πολύ πιο εύκολο να τη διατηρήσουμε. Γι' αυτόν τον λόγο, παρόλο που το να αγαπάμε τα παιδιά μας είναι κάτι που μας έρχεται φυσικά, το να είμαστε καλοί γονείς για τα παιδιά μας είναι μία δεξιότητα που τη μαθαίνουμε, την εξασκούμε και τη βελτιώνουμε.

Αν είχαμε την τύχη να μεγαλώσουμε δίπλα σε ικανούς γονείς, τότε ενδεχομένως έχουμε αποκομίσει μια καλή αίσθηση του τι κάνουν οι καλοί γονείς. Αν όμως, όπως συμβαίνει με πολλούς από εμάς, δεν είχαμε τέτοια τύχη, τότε χρειάζεται να βρούμε τρόπους να μάθουμε και να εξασκήσουμε τις δεξιότητες που θα μας βοηθήσουν να γίνουμε στοργικοί και αποτελεσματικοί γονείς. Ακόμα κι αν είχαμε ικανούς γονείς, μπορούμε να βελτιώσουμε κι άλλο τις γονεϊκές μας δεξιότητες, αφού η έρευνα μας παρέχει συνέχεια καινούριες και χρήσιμες πληροφορίες για τον εγκέφαλο και τη συμπεριφορά των παιδιών.

Το να αντιμετωπίζουμε τη γονεϊκότητα ως δεξιότητα μας βοηθάει να αποφεύγουμε να κρίνουμε σκληρά τους εαυτούς μας όταν κάνουμε λάθη, να διατηρούμε ανοιχτό μυαλό και θετική στάση προς τη μάθηση και να αναζητούμε συνεχώς καινούριες και χρήσιμες πληροφορίες στην προσπάθειά μας να αναπτύσσουμε τις δεξιότητές μας. Έτσι, χρειάζεται να ξέρουμε *τι* να κάνουμε και *πώς* να το κάνουμε, και μετά πρέπει να προχωρήσουμε και να το *κάνουμε*.

Καθώς διαβάζετε αυτό το βιβλίο –είτε από την πρώτη σελίδα ως την τελευταία είτε κοιτώντας σκόρπιες σελίδες–, ίσως νιώσετε αισθήματα αποθάρρυνσης ή ακόμα και αγωνίας για τα αποτήματα που έχετε κάνει ως γονείς (όλοι έχουμε κάνει), όπως καταστάσεις τις οποίες εύχεστε να είχατε χειριστεί διαφορετικά, ή πράγματα που εύχεστε να ξέρατε στο παρελθόν. Αν νιώσετε έτσι, να θυμάστε ότι όλοι κάνουμε λάθη, ότι τα παιδιά μας είναι ανθεκτικά, και ότι μπορούμε να φέρουμε την αλλαγή μόνο αν ξεκινήσουμε τώρα, αυτή τη στιγμή, επιλέγοντας συνειδητά πώς θέλουμε να ανταποκρινόμαστε στους ανθρώπους και στα γεγονότα της ζωής μας (δείτε το κεφ. 75).

Θα κλείσω με μια σύντομη ιστορία που αποτυπώνει παραστατικά το πώς αντιλαμβανόμαι τον καλό γονιό. Πριν από δεκαπέντε περίπου χρόνια, ο άντρας μου κι εγώ αποφασίσαμε να υιοθετήσουμε ένα κουτάβι. Κανένας από τους δυο μας δεν είχε στο παρελθόν σκύλο, αλλά είχαμε δει άλλους που είχαν, έμοιαζε διασκεδαστικό και άρεσαν και στους δύο τα σκυλιά. Έτσι, πήγαμε στο τοπικό άσυλο αδέσποτων σκυλιών και πήραμε ένα αξιολάτρευτο κουτάβι, που το φέραμε σπίτι. Γρήγορα ανακαλύψαμε ότι χρειαζόμασταν καθοδήγηση για να διαχειριστούμε όλες τις συμπεριφορές του ζώου που αντιμετωπίζαμε καθημερινά, οπότε γραφτήκαμε σε ένα σεμινάριο εκπαίδευσης σκύλων.

Πήγαμε στο σεμινάριο, ανυπομονώντας να μάθουμε πώς να εκπαιδεύσουμε τον σκύλο μας και να αλλάξουμε μερικές προβληματικές συμπεριφορές που είχαμε αντιληφθεί. Όπως αποδείχθηκε, τα μαθήματα εκπαίδευσης του σκύλου είχαν να

κάνουν λιγότερο με την εκπαίδευση του σκύλου και περισσότερο με τη δική μας εκπαίδευση: πώς να σκέφτεσαι σαν σκύλος, πώς να ερμηνεύεις τη συμπεριφορά του σκύλου και πώς να επικοινωνείς με το κουτάβι έτσι ώστε να του επιτρέψεις να μάθει και να εξελιχθεί.

Το πιο σημαντικό είναι ότι μάθαμε πως, για να κάνουμε τον σκύλο μας να αλλάξει τη συμπεριφορά του, έπρεπε πρώτα εμείς να αλλάξουμε τη δική μας. Αυτό είναι ένα μάθημα που μπορούμε να εφαρμόσουμε σε όλες μας τις σχέσεις. Παρόλο που είναι δελεαστικό να παρατηρούμε τι κάνουν λάθος τα παιδιά μας και να θεωρούμε ότι η λύση είναι να «διορθώσουμε» τα παιδιά μας, αυτή η προσέγγιση αγνοεί τη σημαντική αρχή της αλλαγής στις σχέσεις.

Οι σχέσεις είναι όπως ο χορός. Αν ο ένας παρτενέρ αλλάξει τα βήματά του, ο άλλος παρτενέρ πρέπει να αλλάξει και αυτός τα δικά του. Αυτό αληθεύει ιδιαίτερα με τα παιδιά μας. Οπότε την επόμενη φορά που θα πιάσετε τον εαυτό σας να εύχεται τα παιδιά σας να γκρίνιαζαν λιγότερο, να άκουγαν περισσότερο και ούτω καθεξής, θυμηθείτε ότι, για να αλλάξετε τη συμπεριφορά των παιδιών σας, πρέπει να ξεκινήσετε αλλάζοντας τον εαυτό σας.

Οι καλοί γονείς κάνουν αυτό που έχουν πει ότι θα κάνουν

ΑΥΤΗ Η ΑΡΧΗ έχει δύο σκέλη:

1. Μην φτιάχνετε κανόνες που δεν μπορείτε ή που δεν πρόκειται να εφαρμόσετε.
2. Τηρείτε τις υποσχέσεις σας.

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να γνωρίζουν ότι εννοείτε αυτά που λέτε. Αυτό χτίζει την αμοιβαία εμπιστοσύνη και τον αμοιβαίο σεβασμό, που είναι οι βάσεις για μία σωστή σχέση γονέα-παιδιού (δείτε επίσης το κεφ. 74).

Έτσι, αν πείτε στο δίχρονο παιδί σας ότι θα φύγετε από το σουπερμάρκετ αν τραβήξει ένα ακόμα αντικείμενο από τα ράφια, τότε θα πρέπει να είσαστε προετοιμασμένοι να πραγματοποιήσετε τη δήλωσή σας (δείτε επίσης το κεφ. 53). Παρομοίως, αν ο πεντάχρονος γιος σας χοροπηδάει επίτηδες τριγύρω ενώ του έχετε ήδη πει ότι δε θα τον πάτε στον αγώνα μπάσκετ αν δε φορέσει αμέσως το μπουφάν και τα παπούτσια του, τότε πρέπει να αφήσετε τον αγώνα για μια άλλη φορά. (Όμως πρώτα βεβαιωθείτε ότι άκουσε αυτό που του ζητήσατε να κάνει, βλ. κεφ. 29.)

Όταν κάνετε αυτό που έχετε πει ότι θα κάνετε, υπάρχει επίσης το ευχάριστο παράπλευρο κέρδος ότι ελαχιστοποιείται η δοκιμή των ορίων σας από τα παιδιά σας. Αν περιμένουν από εσάς ότι πράγματι θα κάνετε αυτό που είχατε πει ότι θα κάνετε –δηλαδή είστε προβλέψιμοι–, τότε δεν αξίζει να καταβάλουν χρόνο και προσπάθεια για να δουν αν πραγματικά το εννοούσατε (δείτε επίσης το κεφ. 34).

Για τον ίδιο λόγο, είναι εξίσου σημαντικό να τηρείτε τις υποσχέσεις σας. Αν πείτε στο παιδί σας ότι θα σηκωθείτε από τον υπολογιστή σε πέντε λεπτά για να του διαβάσετε μια ιστορία, τότε προετοιμαστείτε να σηκωθείτε στο πεντάλεπτο για να πραγματοποιήσετε αυτό που ανακοινώσατε. Αν συνεχίσετε τις δικαιολογίες για να το αποφύγετε ή αλλάζετε συνεχώς τη συμφωνημένη ώρα («Ένα λεπτό ακόμα και έρχομαι, αγάπη μου»), τότε το παιδί σας τελικώς θα γίνει επιφυλακτικό απέναντί σας όταν του υπόσχεστε κάτι.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ: Να είστε πολύ προσεκτικοί με αυτά που υπόσχεστε στα παιδιά σας, είτε δεσμεύεστε να κάνετε κάποια δραστηριότητα μαζί τους («Θα παίξω μαζί σου μπάσκετ όταν τελειώσω με αυτό το μείλ») είτε ορίζετε μία συνέπεια που θα υποστούν αν παραβούν κάποιον κανόνα («Αν πάρεις και άλλο αντικείμενο από το ράφι χωρίς να ρωτήσεις, θα φύγουμε από το σουπερμάρκετ»).

Βεβαιωθείτε ότι εκπληρώνετε αυτό που είπατε ότι θα κάνετε (ή παραδεχτείτε αυτό που υποσχεθήκατε και εξηγήστε προσεκτικά τους λόγους που σας εμποδίζουν να εκπληρώσετε τη δέσμευσή σας).

Οι καλοί γονείς κάνουν αυτό που ξέρουν

ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ για να δημιουργήσουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας είναι όχι απλώς να ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε, αλλά να εφαρμόζουμε τελικά αυτό που ξέρουμε.

Η διαφορά ανάμεσα σε αυτό που ξέρω και αυτό που τελικά κάνω είναι καθοριστικής σημασίας. Παρόλο που γενικά δεν μπορούμε να «κάνουμε» κάτι χωρίς κατ' αρχάς να ξέρουμε πώς θα το κάνουμε, αν ξέρουμε αλλά δεν ενεργούμε με βάση αυτό που ξέρουμε, τότε δε θα συμβεί καμιά αλλαγή.

Όλοι μας έχουμε τέτοιες εμπειρίες: ξέρουμε ότι δεν πρέπει να φάμε ένα κιλό παγωτό, αλλά παρ' όλα αυτά το κάνουμε. Ξέρουμε ότι πρέπει να ασκούμαστε τακτικά, αλλά δεν το κάνουμε. Ξέρουμε ότι δεν πρέπει να φωνάζουμε στα παιδιά μας, αλλά παρ' όλα αυτά το κάνουμε.

Το να κάνουμε αυτό που ξέρουμε χρειάζεται και προσπάθεια και εξάσκηση. Δεν είναι εύκολο, για παράδειγμα, να ξυπνάμε το πρωί και να κάνουμε ασκήσεις γυμναστικής όταν δεν έχουμε διάθεση. Και σίγουρα δεν είναι εύκολο να συγκρατηθούμε να μη φωνάξουμε όταν τα παιδιά μας μας αγνοούν ή φέρονται χωρίς σεβασμό.

Συνήθως ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε, αλλά είναι δύσκο-

λο να το κάνουμε (ή να μην το κάνουμε, αν πρόκειται για κάτι που θέλουμε να αποφύγουμε). Μερικές φορές αυτό συμβαίνει είτε επειδή δεν ξέρουμε *πώς* ακριβώς να κάνουμε αυτό που ξέρουμε είτε επειδή δεν αποφασίζουμε να κάνουμε το τελικό βήμα που οδηγεί στη δράση. Κάποιες φορές συμβαίνει επειδή δεν έχουμε ακόμα εκπαιδευτεί στη ρύθμιση των συναισθημάτων μας (δείτε το κεφ. 32), οπότε τα συναισθήματά μας υπαγορεύουν τις πράξεις μας (δείτε το κεφ. 11).

Στην ουσία, πρέπει να ξέρουμε *τι* να κάνουμε, *πώς* να το κάνουμε και τέλος πρέπει να *κάνουμε* αυτό που ξέρουμε. Αυτή είναι η συνταγή των τριών βημάτων για αλλαγή.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ: Αν νιώθετε ότι ήρθε η ώρα να κάνετε κάποια αλλαγή είτε στον γονεϊκό σας ρόλο είτε αλλού, κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις για να εντοπίσετε πού θα πρέπει να εστιάσετε:

1. Ξέρω το Τι και το Πώς: Το πρόβλημα είναι ότι δεν ξέρω τι να κάνω ή πώς να το κάνω;

Για παράδειγμα, αν το παιδί σας αρνείται να βουρτσώσει τα δόντια του, ξέρετε πώς να αντιμετωπίσετε την κατάσταση (με τρόπο που να μην είναι βίαιος –πχ. να το ακινητοποιείτε για να του βουρτσώσετε εσείς τα δόντια– ή τιμωρητικός);

2. Το κάνω πράξη: Μήπως νιώθω να έχω κολλήσει επειδή ναι μεν ξέρω τι πρέπει να κάνω και πώς να το κάνω, αλλά δεν καταφέρνω ακόμα να βάλω αυτή τη γνώση σε εφαρμογή;

Αυτή η αδράνεια συχνά συμβαίνει επειδή είμαστε πλάσματα της συνήθειας, οπότε είναι δύσκολο να αλλάξουμε το πώς

ανταποκρινόμαστε σε οικείες καταστάσεις. Ρωτήστε τον εαυτό σας: Τι χρειάζεται να συμβεί ώστε να μετατρέψω τη γνώση μου σε πράξη;

Για παράδειγμα, αν ξέρετε πώς να κάνετε τα παιδιά σας να ακούνε χωρίς να τους γκρινιάζετε ή να τους φωνάζετε (αυτό το βιβλίο εξηγεί πώς γίνεται), εφαρμόζετε αυτές τις ιδέες στην πράξη ή ανταποκρίνεστε ακόμα με τον παλιό τρόπο συμπεριφοράς;

Για να παραφράσω τον Χένρυ Φορντ: Αν κάνεις αυτό που έκανες πάντα, το αποτέλεσμα που θα πάρεις είναι αυτό που έπαιρνες πάντα. Για να φέρεις αλλαγή στη ζωή σου, πρέπει να *κάνεις* κάτι διαφορετικά.