

ΝΤΑΝΙΕΛ ΤΖ. ΣΙΓΚΕΛ, M.D. & ΤΙΝΑ ΠΕΪΝ ΜΠΡΑΪΣΟΝ, Ph.D.

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΤΟΥ

12 ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΤΕ
ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΝΟΗΤΙΚΗ
ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

(THE **W**HOLE-**B**RAIN **C**CHILD)



Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του

ΝΤΑΝΙΕΛ ΤΖ. ΣΙΓΚΕΛ, M.D.
& ΤΙΝΑ ΠΕΪΝ ΜΠΡΑΪΣΟΝ, Ph.D.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του

12 επαναστατικές στρατηγικές
για να μεγαλώσετε παιδιά με ολοκληρωμένη
νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη
(The Whole-Brain Child)

Μετάφραση
ΑΝΤΩΝΙΑ ΓΟΥΝΑΡΟΠΟΥΛΟΥ



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 αδειάς 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

Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ, M.D., Τίνα Πέυν Μπράyson, Ph.D.,

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του – 12 επαναστατικές στρατηγικές για να μεγαλώσετε παιδιά με ολοκληρωμένη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη (The Whole-Brain Child)

Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D., *The Whole-Brain Child*

12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind

Εικονογράφηση: Tuesday Mourning

Μετάφραση: Αντωνία Γουναροπούλου

Επιστημονική επιμέλεια μετάφρασης: Τάνια Καβαλιέρου

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Διόρθωση: Αντωνία Γουναροπούλου

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτου

Φιλμ – μοντάζ: Γιώργος Κεραμάς

Copyright© Mind Your Brain, Inc. & Tina Payne Bryson, Inc., 2011

All rights reserved

This edition published by arrangement with Bantam Books, an imprint of

The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc. New York

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2015

Copyright© για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2017

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα (έκδοση με σκληρό εξώφυλλο) από την Delacorte Press,

an imprint of The Random House Publishing Group,

a division of Random House, Inc., Νέα Υόρκη, ΗΠΑ, 2011

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάιος 2018

KET A237 ΚΕΠ 201/18

ISBN 978-960-16- 7505-3



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: ΕΜΜ. 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

Για τη Μάντι και τον Άλεξ:
Σας ευχαριστώ και τους δύο για όλα όσα μου μάθατε
αυτά τα χρόνια και για το προνόμιο να είμαι ο μπαμπάς σας·
και για την Καρολαίν, για την αγάπη
και το ταξίδι που κάνουμε μαζί
Ντ. Τζ. Σ.

Για τους άντρες της ζωής μου:
τον σύζυγό μου Σκοτ και τα τρία μας αγόρια.
Γεμίζετε την κάθε μέρα μου με διασκέδαση,
περιπέτεια, αγάπη και νόημα
Τ. Π. Μπ.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή: ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ	11
Κεφάλαιο 1: Ο ΓΟΝΕΪΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΤΑ ΝΟΥ.....	25
Κεφάλαιο 2: ΔΥΟ ΕΓΚΕΦΑΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΕΝΑΝ:	
Απαρτίζοντας το αριστερό και το δεξιό τμήμα	43
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #1: Συνδεθείτε και ανακατευθύνετε: Σερφάροντας στα κύματα του συναισθήματος.....	55
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #2: Ονόμασέ το – δάμασέ το: Ηρεμούμε τα έντονα συναισθήματα λέγοντας την ιστορία	63
Κεφάλαιο 3: ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΚΑΛΑ ΤΟΥ ΝΟΥ:	
Απαρτίζοντας τον πάνω και τον κάτω εγκέφαλο	78
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #3: Κάντε να εμπλακεί, όχι να εξοργιστεί: Επίκληση στον πάνω εγκέφαλο	96
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #4: Ή τον χρησιμοποιείς ή τον χάνεις: Ασκώντας τον πάνω εγκέφαλο	103
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #5: Ή το γυμνάζεις ή το χάνεις: Γυμνάζοντας το σώμα για να μη χάσετε το μυαλό ...	110
Κεφάλαιο 4: ΣΚΟΤΩΣΕ ΤΙΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ!	
Απαρτίζοντας τη μνήμη για ανάπτυξη και επούλωση	120
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #6: Χρησιμοποιώντας το τηλεκοντρόλ του νου: Replay στις αναμνήσεις	141

Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #7: Θυμηθείτε να θυμάστε: Μετατρέποντας σε ανάμνηση οποιοδήποτε κομμάτι της καθημερινής οικογενειακής ζωής.....	147
---	-----

Κεφάλαιο 5: ΟΙ ΗΝΩΜΕΝΕΣ ΠΟΛΙΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ:

Απαρτώνοντας τα πολλά μέρη του εαυτού	158
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #8: Αφήστε τα σύννεφα των συναισθημάτων να κυλούν: Διδάσκοντας ότι τα συναισθήματα πάνε κι έρχονται.....	175
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #9: Ξεχωρίστε τα: Προσέχοντας τι συμβαίνει μέσα μας.....	178
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #10: Ασκώντας την ενδοθέαση: Επιστρέφοντας στο κέντρο της στεφάνης.....	186

Κεφάλαιο 6: Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΜΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΕΓΩ:

Απαρτώνοντας τον εαυτό και τον άλλο	198
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #11: Τονίστε τον παράγοντα της διασκέδασης στην οικογένεια: Περνάμε καλά ο ένας με τον άλλο κι αυτό κάτι σημαίνει.....	218
Στρατηγική εγκεφαλικής απαρτίωσης #12: Σύνδεση μέσα από τη σύγκρουση: Μάθετε στα παιδιά να διαφωνούν, με ένα «εμείς» κατά νου	224

Συμπεράσματα: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΝΟΝΤΑΣ	238
---------------------------------------	-----

Συνοπτική παρουσίαση.....	247
---------------------------	-----

Ηλικίες και στάδια της εγκεφαλικής απαρτίωσης	251
---	-----

Ευχαριστίες	273
-------------------	-----

Ευρετήριο	279
-----------------	-----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Επιβίωση και Ευημερία

ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΤΕ ΖΗΣΕΙ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΚΑΤΙ ΠΑΡΟΜΟΙΟ... Όταν η στέρψη ύπνου, τα λασπωμένα παπούτσια, οι λεκέδες στο καινούριο μπουφάν, οι μάχες για το διάβασμα, η πλαστελίνη στο πληκτρολόγιο και τα επαναλαμβανόμενα «Αυτή το ξεκίνησε!» σας κάνουν να μετράτε τα λεπτά μέχρι να έρθει, επιτέλους, η ώρα για ύπνο. Τέτοιες μέρες, όταν πρέπει να αφαιρέσετε (πάλι;!) προσεκτικά μια σταφίδα από κάποιο ρουθούνι, μοιάζει λες και το περισσότερο που μπορείτε να εύχεστε είναι να *επιβιώσετε*.

Κι όμως. Όταν έχει να κάνει με τα παιδιά σας, στοχεύετε πολύ πιο μακριά από την απλή επιβίωση. Εννοείται ότι θέλετε να αντέξετε τις δύσκολες στιγμές που ο παιδικός θυμός ξεσπάει μέσα σε ένα εστιατόριο. Αλλά είτε είστε ο γονέας στη ζωή ενός παιδιού είτε κάποιο άλλο πρόσωπο φροντίδας, ο υπέρτατος στόχος σας είναι να αναθρέψετε παιδιά με τρόπο που θα τους επιτρέψει να *ευημερούν*. Θέλετε να απολαμβά-

νουν ουσιαστικές σχέσεις που να έχουν νόημα, θέλετε να είναι στοργικά και συμπονετικά, να τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο, να δουλεύουν με συνέπεια και να είναι υπεύθυνα, να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους.

Επιβίωση. Ευημερία.

Μες στα χρόνια, έχουμε συναντήσει χιλιάδες γονείς. Όταν τους ρωτάμε τι μετράει περισσότερο γι' αυτούς, στην κορυφή της λίστας βρίσκονται διάφορες εκδοχές των δύο αυτών στόχων. Θέλουν να επιβιώνουν από δύσκολες στιγμές του γονεϊκού τους ρόλου και θέλουν τα παιδιά και η οικογένειά τους να ευημερούν. Ως γονείς κι εμείς οι ίδιοι, θέλουμε τα ίδια πράγματα και για τις δικές μας οικογένειες. Στις πιο ήρεμες, ψύχραιμες, λογικές στιγμές μας, φροντίζουμε να καλλιεργούμε τον νου των παιδιών μας, να ενισχύουμε την περιέργειά τους και να τα βοηθάμε να ξετυλίζουν τις δυνατότητές τους σε όλες τις πτυχές της ζωής. Αλλά στις πιο τεταμένες στιγμές, τις πιο ταραγμένες, τις στιγμές που πρέπει να βρούμε επειγόντως κάτι για να δελεάσουμε το μωρό να μπει στο αμάξι και να το δέσουμε στο καθισματάκι του, αλλιώς θα χάσουμε την παράσταση, συχνά το περισσότερο που μπορούμε να ευχνηθούμε είναι να μην ουρλιάσουμε «Κακό παιδί!» – ή να μην ακούσουμε κάποιον άλλο να το λέει.

Σκεφτείτε λίγο: Τι θέλετε πραγματικά για τα παιδιά σας; Τι χαρακτηριστικά που θα διατηρήσουν και όταν ενηλικιωθούν ελπίζετε να αναπτύξουν; Πιθανότατα θέλετε να είναι ευτυχημένα, ανεξάρτητα και επιτυχημένα. Θέλετε να απολαμβάνουν σχέσεις που θα τα γεμίζουν και να ζουν μια ζωή με νόημα και σκοπό. Τώρα, αναλογιστείτε τι ποσοστό του χρόνου σας δαπανάτε καλλιεργώντας συνειδητά αυτά τα χαρα-

κτηριστικά στο παιδί σας. Εάν είστε σαν τους περισσότερους γονείς, ανησυχείτε μήπως ξοδεύετε υπερβολικά πολύ χρόνο προσπαθώντας απλώς να βγάλετε τη μέρα (και καμιά φορά τα επόμενα, μόνο, πέντε λεπτά) και ελάχιστο στη δημιουργία εμπειριών που θα βοηθούσαν τα παιδιά σας να ευημερήσουν, σήμερα και στο μέλλον.

Μπορεί μέχρι και να συγκρίνετε τον εαυτό σας με κάποιου είδους τέλειο γονέα που δε χρειάζεται ποτέ να κάνει προσπάθεια για να επιβιώσει, που κατά τα φαινόμενα περνάει κάθε δευτερόλεπτο της μέρας βοηθώντας τα παιδιά του να ευημερούν. Ξέρετε, εκείνο τον γονέα που είναι πρόεδρος στον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων και μαγειρεύει ισορροπημένα γεύματα με βιολογικά προϊόντα, ενώ ταυτόχρονα διαβάζει στα λατινικά στα παιδιά του περί της σημασίας τού να βοηθάμε τους άλλους, μετά τα συνοδεύει στο Μουσείο Τέχνης με το υβριδικό του αυτοκίνητο που παίζει κλασική μουσική και ανοίγει τον κλιματισμό για μια ωραία αρωματοθεραπεία με λεβάντα. Κανένας από μας δεν μπορεί να συναγωνιστεί αυτό τον φανταστικό σούπερ γονέα. Ειδικά όταν νιώθουμε πως πάρα, πάρα πολλές από τις μέρες μας περνούν εντελώς μέσα σε κλίμα επιβίωσης, όπου στο τέλος ενός πάρτι γενεθλίων καταλήγουμε να μας έχει γυρίσει το μάτι και, κατακόκκινοι, φωνάζουμε: «Αν ξανακούσω έστω και μία λέξη για το τόξο και το βέλος, κανείς εδώ μέσα δεν πρόκειται να ανοίξει δώρα!».

Εάν κάτι από όλα αυτά σας φαίνεται οικείο, σας έχουμε σπουδαία νέα: *στην πραγματικότητα, οι στιγμές που εσείς απλώς προσπαθείτε να επιβιώσετε είναι ευκαιρίες να βοηθήσετε το παιδί σας να ευημερήσει*. Πολλές φορές, ίσως να νιώθετε ότι οι σημαντικές στιγμές (όπως όταν συζητάτε γύρω από τη

συμπόνια ή τον χαρακτήρα) είναι διαφορετικές από τις προκλήσεις του γονεϊκού ρόλου (όπως όταν δίνετε άλλη μία μάχη για το διάβασμα ή ασχολείστε με ακόμη ένα ξέσπασμα θυμού). Όμως όχι, δεν είναι καθόλου διαφορετικές. Όταν το παιδί σας είναι αγενές και σας αντιμιλά, όταν σας καλούν από το σχολείο για μια συνάντηση με τον διευθυντή, όταν βρίσκετε μπουτζούρες από κηρομπογιές παντού στον τοίχο σας: είναι σίγουρα στιγμές επιβίωσης, δεν υπάρχει αμφιβολία. Ταυτόχρονα, όμως, είναι ευκαιρίες –ακόμη και δώρα–, επειδή μια στιγμή επιβίωσης είναι και στιγμή ευημερίας, όπου πραγματοποιείται το σημαντικό, το ουσιαστικό έργο του γονεϊκού ρόλου.

Ένα παράδειγμα: σκεφτείτε μια κατάσταση την οποία συχνά προσπαθείτε απλώς να αντέξετε. Ίσως όταν τα παιδιά σας ξεκινούν τον τρίτο τους καβγά μέσα σε τρία λεπτά (δεν είναι και πολύ δύσκολο να το φανταστείτε, σωστά;). Αντί να διαλύσετε τον καβγά και να στείλετε τα αδέρφια σε διαφορετικά δωμάτια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη διαφωνία τους ως ευκαιρία για να διδάξετε: να διδάξετε την ενεργητική ακρόαση και πώς να ακούει κανείς την άποψη του άλλου· πώς εκφράζουμε με σαφήνεια και σεβασμό τις επιθυμίες μας· να διδάξετε τον συμβιβασμό, τη θυσία, τη διαπραγμάτευση και τη συγχώρεση. Ναι, το καταλαβαίνουμε: δύσκολα μπορείτε να φανταστείτε κάτι τέτοιο πάνω στην ένταση της στιγμής. Αλλά όταν κατανοήσετε λίγα πράγματα σχετικά με τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών σας και τις νοητικές τους καταστάσεις, τότε θα μπορείτε να δημιουργήσετε τέτοια θετικά αποτελέσματα – ακόμα και χωρίς να καταφύγετε στις ειρηνευτικές δυνάμεις του ΟΗΕ.

Δεν υπάρχει τίποτα λάθος στο να χωρίζετε τα παιδιά σας

όταν τοακώνονται. Είναι μια καλή τεχνική επιβίωσης, και σε κάποιες περιπτώσεις ίσως να είναι η καλύτερη λύση. Πολλές φορές, όμως, μπορούμε να κάνουμε πολύ περισσότερα από το να βάλουμε τέλος στη σύγκρουση και τη φασαρία. Μπορούμε όλο αυτό να το μετατρέψουμε σε μια εμπειρία που θα αναπτύσσει όχι μόνο τον εγκέφαλο του κάθε παιδιού αλλά και τις ικανότητές του να σχετίζεται και τον χαρακτήρα του. Με το πέρασμα του χρόνου, καθένα από τα αδέρφια θα συνεχίσει να αναπτύσσεται και να γίνεται πιο ικανό στον χειρισμό των συγκρουσιακών καταστάσεων χωρίς τη γονεϊκή καθοδήγηση. Κι αυτός θα είναι ένας μόνο από τους πολλούς τρόπους που μπορείτε να τα βοηθήσετε να ευημερούν.

Το πολύ καλό με την προσέγγιση επιβίωση-και-ευημερία είναι ότι δε χρειάζεται να προγραμματίζετε συγκεκριμένο χρόνο που θα μαθαίνετε στα παιδιά σας να ευημερούν. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε όλες τις στιγμές αλληλεπίδρασης μεταξύ σας –τόσο τις έντονες και εριστικές όσο και τις υπέροχες, τις αξιολάτρευτες στιγμές– ως ευκαιρίες για να τα βοηθήσετε να γίνουν οι υπεύθυνοι, στοργικοί, ικανοί άνθρωποι που θέλετε να είναι. Και ακριβώς με αυτό ασχολείται το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας: με το πώς θα εκμεταλλευτείτε τις καθημερινές στιγμές με τα παιδιά σας για να τα βοηθήσετε να ξετυλίξουν όλο τους το δυναμικό. Οι σελίδες που ακολουθούν προσφέρουν ένα αντίδοτο σε προσεγγίσεις –γονεϊκές και ακαδημαϊκές– που δίνουν υπερβολική έμφαση στην επίτευξη και στην τελειότητα με οποιοδήποτε κόστος. Εμείς, αντίθετα, θα εστιάσουμε σε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να είναι περισσότερο ο εαυτός τους, να νιώθουν πιο άνετα μέσα στον κόσμο, να έχουν περισσότερη ανθεκτικότητα και δύνα-

μη. Πώς θα το πετύχετε αυτό; Η απάντησή μας είναι απλή: χρειάζεται να κατανοήσετε κάποια βασικά πράγματα για τον νεαρό εγκέφαλο που φροντίζετε και βοηθάτε να αναπτυχθεί. Με αυτό ασχολείται το *Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του*.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Είτε είστε γονέας, παππούς, ή γιαγιά, δάσκαλος, θεραπευτής είτε άλλο σημαντικό πρόσωπο φροντίδας στη ζωή ενός παιδιού, αυτό το βιβλίο το γράψαμε για σας. Θα χρησιμοποιούμε τη λέξη «γονέας», αλλά απευθυνόμαστε σε οποιονδήποτε έχει αναλάβει το κρίσιμο έργο να αναθρέψει, να υποστηρίξει και να διαπαιδαγωγήσει παιδιά. Ο στόχος μας είναι να σας μάθουμε πώς να χρησιμοποιείτε τις καθημερινές στιγμές αλληλεπίδρασης ως ευκαιρίες για να βοηθήσετε τον εαυτό σας και τα παιδιά που φροντίζετε και να επιβιώνουν και να ευημερούν. Αν και πολλά απ' όσα θα διαβάσετε μπορούν να προσαρμοστούν δημιουργικά σε εφήβους –στην πραγματικότητα σκοπεύουμε να γράψουμε ένα επόμενο βιβλίο με ακριβώς αυτό το θέμα–, το βιβλίο μας επικεντρώνεται στα χρόνια από τη γέννηση ως την ηλικία των δώδεκα εστιάζοντας ειδικά στα νήπια, στα παιδιά σχολικής ηλικίας και στους προεφήβους.

Στις επόμενες σελίδες εξηγούμε την προσέγγιση της εγκεφαλικής απαρτίωσης* και σας δίνουμε μια ποικιλία στρατηγι-

* Οι αγγλικοί όροι «integration» και «integrate» επιλέχθηκε να αποδοθούν στα ελληνικά με τους όρους «απαρτίωση» και «απαρτιώνω». Οι όροι αυτοί συναντώνται ήδη από το 1974 σε ψυχολογικά και νευροψυχολογικά κείμενα. Στη νευροψυχολογία ο όρος «απαρτίωση» αναφέρεται στην επεξεργασία και τη λήψη

κών για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να είναι πιο ευτυχημένα, πιο υγιή και πιο πολύ ο εαυτός τους. Το πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζει την άσκηση του γονεϊκού ρόλου έχοντας κατά νου τον εγκέφαλο και εισάγει την απλή και δυνατή έννοια που βρίσκεται στην καρδιά αυτής της προσέγγισης – την απαρτίωση. Το Κεφάλαιο 2 εστιάζει στο πώς να ενισχύσουμε τη συνεργασία του αριστερού τμήματος του εγκεφάλου με το δεξιό, ώστε το παιδί να μπορεί να συνδεθεί τόσο με τον λογικό όσο και με τον συναισθηματικό εαυτό του. Το Κεφάλαιο 3 δίνει έμφαση στη σημασία που έχει η σύνδεση του ενστικτώδους «κάτω εγκεφάλου» με τον πιο στοχαστικό «πάνω εγκέφαλο», υπεύθυνο για τη λήψη αποφάσεων, την κατανόηση του εαυτού, την ενσυναίσθηση και την ηθική. Το Κεφάλαιο 4 εξηγεί πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αντιμετωπίσουν οδυνηρές στιγμές του παρελθόντος φωτίζοντάς τες με τον φακό της κατανόησης, ώστε να είναι σε θέση να τις χειριστούν ήρεμα, συνειδητά και εμπρόθετα. Το Κεφάλαιο 5 σας βοηθάει να διδάξετε στα παιδιά σας ότι έχουν την ικανότητα να σταματούν και να αναλογίζονται την ίδια τους τη νοητική κατάσταση. Όταν καταφέρνουν κάτι τέτοιο, τότε μπορούν να κάνουν επιλογές που τους δίνουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους και των αντιδράσεών τους απέναντι στον κόσμο. Το Κεφάλαιο 6 στρέφεται σε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μάθετε

αποφάσεων που πραγματοποιούνται σε λειτουργικά ανώτερες εγκεφαλικές δομές και, στη συνέχεια, σε κλιμακωτά ανώτερα εγκεφαλικά κέντρα – διαδικασίες που προϋποθέτουν τη συνθετική λειτουργία διάφορων επιμέρους εγκεφαλικών λειτουργιών. Αντίστοιχα, στο βιβλίο αυτό ο όρος «απαρτίωση» επιλέχθηκε για να περιγράψει το πώς η σύνδεση των διαφορετικών τμημάτων του εγκεφάλου του παιδιού μπορεί να επιφέρει την ισορροπημένη συναισθηματική και νοητική ανάπτυξή του. (Σ.τ.Ε.)

στα παιδιά σας πόση ευτυχία και συναισθηματική πληρότητα μπορούν να αντλήσουν από τη σύνδεσή τους με τους άλλους διατηρώντας ταυτόχρονα τη μοναδική τους ταυτότητα.

Μια ξεκάθαρη κατανόηση αυτών των διαφορετικών πτυχών της προσέγγισης της εγκεφαλικής απαρτίωσης θα σας επιτρέψει να δείτε τον γονεϊκό σας ρόλο υπό ένα εντελώς καινούριο φως. Ως γονείς, θα κάναμε τα πάντα για να προστατέψουμε τα παιδιά μας από οποιοδήποτε τραύμα και οποιοδήποτε κακό αλλά, σε τελική ανάλυση, δεν μπορούμε. Θα πέσουν, θα πληγωθούν τα συναισθήματά τους, θα δοκιμάσουν φόβο και θλίψη και θυμό. Στην πραγματικότητα, συχνά τα παιδιά μας μεγαλώνουν και μαθαίνουν τον κόσμο ακριβώς μέσα από αυτά τα δύσκολα βιώματα. Αντί να προσπαθούμε να προστατέψουμε τα παιδιά μας από τις αναπόφευκτες δυσκολίες της ζωής, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να ενσωματώσουν αυτές τις εμπειρίες στον τρόπο που κατανοούν τον κόσμο και να μάθουν από αυτές. Το πώς ερμηνεύουν τα παιδιά μας τη νεαρή τους ζωή δεν έχει να κάνει μόνο με όσα τους συμβαίνουν, αλλά επίσης και με τις αντιδράσεις των γονέων, των δασκάλων τους και των άλλων προσώπων φροντίδας.

Έχοντας αυτό κατά νου, ένας από τους πρωταρχικούς μας στόχους είναι να κάνουμε το *Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του* όσο το δυνατόν πιο επωφελές προσφέροντάς σας ειδικά εργαλεία που θα διευκολύνουν τον γονεϊκό σας ρόλο και θα δώσουν μεγαλύτερο νόημα στη σχέση σας με τα παιδιά σας. Αυτός είναι ένας λόγος που κάθε κεφάλαιο, σχεδόν κατά το ήμισυ, έχει υποενότητες τύπου «Τι μπορείτε να κάνετε», όπου σας δίνουμε πρακτικές συμβουλές και παραδείγματα για την εφαρμογή συγκεκριμένων, κάθε φορά, επιστημονικών εννοιών.

Επίσης, στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρείτε δύο υποενότητες που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε άμεσα τη νέα σας γνώση. Η πρώτη είναι η υποενότητα «Εγκεφαλικά απαρτιωμένα παιδιά», γραμμένη για να σας βοηθήσει να μάθετε στο παιδί σας τα πιο βασικά από όσα καλύψαμε στο συγκεκριμένο κεφάλαιο. Μπορεί να φαίνεται περίεργο να μιλάτε στο παιδί σας για τον εγκέφαλο – πάνω απ' όλα, είναι *όντως* μια επιστήμη. Αλλά έχουμε ανακαλύψει ότι και τα μικρά παιδιά –στην ηλικία ακόμα και των τεσσάρων ή των πέντε ετών– μπορούν στ' αλήθεια να κατανοήσουν κάποια στοιχεία για τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος, και ως εκ τούτου να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τη συμπεριφορά τους και τα συναισθήματά τους με τρόπους καινούριους και πιο εύστοχους. Αυτή η γνώση μπορεί να είναι ένα πολύ δυνατό εργαλείο για το παιδί, όπως και για τον γονέα που προσπαθεί να διδάσκει, να πειθαρχεί και να αγαπά με τρόπους που να κάνουν και τα δύο μέρη να νιώθουν καλά. Συγκροτήσαμε τις υποενότητες «Εγκεφαλικά απαρτιωμένα παιδιά» έχοντας κατά νου παιδιά σχολικής ηλικίας, αλλά εσείς, καθώς θα διαβάζετε δυνατά με το παιδί σας, προσαρμόστε τις πληροφορίες έτσι που να είναι αναπτυξιακά κατάλληλες γι' αυτό.

Η επόμενη υποενότητα στο τέλος των κεφαλαίων έχει τον τίτλο «Απαρτιώνοντας τον εαυτό μας». Ενώ το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου εστιάζει στην εσωτερική ζωή του παιδιού σας και στον τρόπο που συνδέεστε μεταξύ σας, εδώ θα σας βοηθήσουμε να εφαρμόσετε τις έννοιες κάθε κεφαλαίου στη δική σας ζωή και στις δικές σας σχέσεις. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, ο εγκέφαλός τους «αντανακλά» τον εγκέφαλο του γονέα τους. Με άλλα λόγια, η ίδια η εξέλιξη και η ανάπτυξη του γονέα –ή

η έλλειψή τους— επηρεάζει τον εγκέφαλο του παιδιού. Καθώς οι γονείς αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη αυτεπίγνωση και συναισθηματική υγεία, τα παιδιά τους δρέπουν τους καρπούς και κινούνται και αυτά προς την υγεία. Αυτό σημαίνει ότι η απαρτίωση και η καλλιέργεια του δικού σας εγκεφάλου είναι από τις πιο γενναιόδωρες προσφορές σας προς τα παιδιά σας.

Άλλο ένα εργαλείο που ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμο είναι ο πίνακας «Ηλικίες και στάδια» στο τέλος του βιβλίου, όπου δίνεται μια σύντομη περίληψη των τρόπων με τους οποίους μπορείτε να εφαρμόσετε τις ιδέες του βιβλίου ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας. Κάθε κεφάλαιο έχει σχεδιαστεί με στόχο να σας βοηθήσει να δοκιμάσετε αμέσως και έμπρακτα τις ιδέες του, με μια ποικιλία προτάσεων που αφορούν διάφορες ηλικίες και αναπτυξιακά στάδια των παιδιών. Αλλά για να διευκολύνουμε τους γονείς, αυτός ο τελευταίος συνοπτικός πίνακας έρχεται να κατηγοριοποιήσει τις προτάσεις μας ως προς την ηλικία και το στάδιο της ανάπτυξης. Εάν, για παράδειγμα, είστε μητέρα ενός νηπίου, μπορείτε να ανατρέξετε στον πίνακα για μια γρήγορη υπενθύμιση του τι μπορείτε να κάνετε ώστε να ενθαρρύνετε την απαρτίωση του δεξιού και του αριστερού εγκεφάλου του παιδιού σας. Έπειτα, καθώς το νήπιό σας μεγαλώνει, μπορείτε ανάλογα με την ηλικία του να επιστρέψετε στο βιβλίο και να ανατρέχετε σε μια σειρά παραδειγμάτων και προτάσεων που αντιστοιχούν στο νέο αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού σας.

Επιπροσθέτως, ακριβώς πριν από την υποενότητα «Ηλικία και στάδια», θα βρείτε μια σύνοψη που με μεγάλη συντομία τονίζει τα πιο σημαντικά σημεία του βιβλίου. Μπορείτε να φωτοτυπήσετε αυτά τα φύλλα και να τα αφήσετε σε κάποιο εμφανές καί προσιτό σημείο, έτσι ώστε και εσείς και οποιοσδήποτε

άλλος –γονείς, μπείμπι οίτερ, παππούδες κ.ά.– να διευκολύνετε να «δουλεύετε» από κοινού προς όφελος της ευζωίας των παιδιών σας.

Όπως ελπίζουμε να διαπιστώσετε, πάντα σας είχαμε κατά νου όσο εργαζόμασταν, ώστε να κάνουμε το βιβλίο όσο το δυνατόν πιο κατανοητό και ευανάγνωστο. Ως επιστήμονες, δώσαμε έμφαση στην ακρίβεια και στην ορθότητα· ως γονείς, στοχεύσαμε στην πρακτική κατανόηση. Προσπαθήσαμε να επιτύχουμε μια ισορροπία και σκεφτήκαμε με μεγάλη προσχή αφενός πώς να σας δώσουμε τις πιο πρόσφατες και πιο σημαντικές πληροφορίες κι αφετέρου πώς να είμαστε σαφείς, χρήσιμοι και πρακτικοί. Ενώ το βιβλίο αναμφίβολα εδράζεται σε επιστημονικές βάσεις, δεν πρόκειται να νιώσετε ότι παρακολουθείτε σεμινάριο για επιστήμονες ή ότι διαβάζετε μια ακαδημαϊκή μελέτη. Ναι, πρόκειται για την επιστήμη του εγκεφάλου, και είμαστε απολύτως δοσμένοι και δεσμευμένοι στην έρευνα και στα επιστημονικά τεκμήρια. Αλλά μοιραζόμαστε μαζί σας αυτές τις πληροφορίες με έναν τρόπο που καλωσορίζει στο πεδίο τους κι εσάς – δε σας αφήνει σύξυλους απ' έξω. Και οι δύο έχουμε περάσει τις καριέρες μας διυλίζοντας πολύπλοκες αλλά ζωτικής σημασίας επιστημονικές γνώσεις για τον εγκέφαλο και παρουσιάζοντάς τις με έναν τρόπο που τις καθιστά άμεσα κατανοητές από τους γονείς και άμεσα εφαρμόσιμες στην καθημερινή τους αλληλεπίδραση με τα παιδιά. Οπότε, μη σας αγχώσουν όλα αυτά περί εγκεφάλου. Πιστεύουμε ότι θα τα βρείτε συναρπαστικά. Στην πραγματικότητα, πολλές πληροφορίες δεν είναι καθόλου δύσκολο να γίνουν κατανοητές, όπως επίσης και να χρησιμοποιηθούν. (Εάν ενδιαφέρεστε για περισσότερες πληροφορίες σχετικά

με την επιστήμη πίσω από το περιεχόμενο αυτών των σελίδων, ρίξτε μια ματιά στα βιβλία του Νταν *Mindsight* και *The Developing Mind*, 2η έκδοση).

Σας ευχαριστούμε που έρχεστε μαζί μας σε αυτό το ταξίδι προς μια πιο πλήρη γνώση για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε στ' αλήθεια τα παιδιά σας να είναι πιο ευτυχημένα, πιο υγιή και πιο πολύ ο εαυτός τους. Αφού κατανοήσετε τον εγκέφαλο, θα είστε πιο συνειδητοποιημένοι σχετικά με το τι διδάσκετε τα παιδιά σας, με το πώς αντιδράτε απέναντί τους και γιατί. Τότε θα είστε σε θέση να κάνετε πολύ περισσότερα από το να επιβιώνετε απλώς. Προσφέροντας στα παιδιά σας επαναλαμβανόμενες εμπειρίες που αναπτύσσουν ολόκληρο τον εγκέφαλο, θα έχετε να αντιμετωπίσετε όλο και λιγότερες κρίσεις κατά την άσκηση του γονεϊκού σας ρόλου. Αλλά, ακόμα περισσότερο, το να κατανοήσετε πώς απαρτιώνονται τα μέρη του εγκεφάλου θα σας κάνει να γνωρίσετε πιο βαθιά το παιδί σας, να ανταποκρίνεστε πιο αποτελεσματικά σε δύσκολες καταστάσεις και να χτίσετε συνειδητά τα θεμέλια για μια ολόκληρη ζωή αγάπης και ευτυχίας. Ως αποτέλεσμα, θα ευημερεί όχι μόνο το παιδί σας, τώρα αλλά και στην ενήλικη ζωή του, αλλά και εσείς και ολόκληρη η οικογένειά σας.

Θα μας δώσετε μεγάλη χαρά εάν μας επισκεφτείτε στον ιστότοπό μας και μοιραστείτε μαζί μας τις εμπειρίες σας ως γονείς ενός εγκεφαλικά απαρτιωμένου παιδιού. Ανυπομονούμε να μάθουμε νέα σας.

Νταν και Τίνα

www.WholeBrainChild.com

Τι συμβαίνει
στον εγκέφαλό του

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο γονεϊκός ρόλος με τον εγκέφαλο κατά νου

ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΕΙΔΗΜΟΝΕΣ όσον αφορά το σώμα του παιδιού τους. Ξέρουν ότι μια θερμοκρασία πάνω από τους 37°C σημαίνει πυρετό. Ξέρουν πώς να καθαρίζουν ένα κόψιμο για να μη μολυνθεί. Ξέρουν ποια φαγητά θα προκαλέσουν στα παιδιά τους, κατά πάσα πιθανότητα, βαρυστομαχιά λίγο πριν πάνε για ύπνο.

Αλλά ακόμα και από τους πιο στοργικούς, πιο μορφωμένους γονείς συχνά λείπουν πολύ βασικές πληροφορίες σχετικά με τον εγκέφαλο του παιδιού τους. Δεν είναι περίεργο αυτό; Ειδικά αν αναλογιστεί κανείς τον κεντρικό ρόλο που παίζει ο εγκέφαλος σε κυριολεκτικά κάθε πτυχή της ζωής του παιδιού που απασχολεί τους γονείς: στην πειθαρχία, στη λήψη αποφάσεων, στην αυτεπίγνωση, στο σχολείο, στις σχέσεις και ούτω καθεξής. Στην πραγματικότητα, ο εγκέφαλος καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το ποιοι είμαστε και το τι κάνουμε.

Και από τη στιγμή που ο ίδιος ο εγκέφαλος οφείλει σημαντικά τον σχηματισμό του στις εμπειρίες που προσφέρουμε εμείς ως γονείς, το να γνωρίζουμε τον τρόπο με τον οποίο μεταβάλλεται ανταποκρινόμενος στον τρόπο που ασκούμε τον γονεϊκό μας ρόλο μπορεί να μας βοηθήσει να αναθρέψουμε ένα πιο δυνατό, πιο ανθεκτικό παιδί.

Έτσι, θέλουμε να σας εισαγάγουμε στην προσέγγιση της εγκεφαλικής απαρτίωσης. Θα θέλαμε να σας εξηγήσουμε κάποιες θεμελιακές έννοιες γύρω από τον εγκέφαλο και να σας βοηθήσουμε να εφαρμόσετε τη νέα σας γνώση με τρόπους που θα προσδώσουν περισσότερο νόημα στον γονεϊκό σας ρόλο και θα τον καταστήσουν ευκολότερο. Δεν υπαινισσόμαστε ότι η ανατροφή εγκεφαλικά απαρτιωμένων παιδιών απαλλάσσει από όλες τις απογοητεύσεις που συνοδεύουν τον ρόλο του γονέα. *Αλλά κατανοώντας μερικά απλά και βασικά πράγματα για τη λειτουργία του εγκεφάλου, θα μπορείτε να κατανοείτε καλύτερα το παιδί σας, να ανταποκρίνεστε πιο αποτελεσματικά σε δύσκολες καταστάσεις και να βάζετε σιγά σιγά τα θεμέλια για την κοινωνική, συναισθηματική και νοητική του υγεία.* Οι πράξεις σας ως γονέα μετράνε. Εμείς θα σας δώσουμε ξεκάθαρες ιδέες με επιστημονική βάση που θα σας βοηθήσουν να χτίσετε μια δυνατή σχέση με το παιδί σας, σχέση που με τη σειρά της θα συμβάλει στον καλό σχηματισμό του εγκεφάλου του και θα του δώσει τα καλύτερα θεμέλια για μια ζωή υγιά και ευτυχισμένη.

Επιτρέψτε μας να σας πούμε μια ιστορία που δείχνει πόσο χρήσιμες μπορούν να φανούν αυτές οι πληροφορίες στους γονείς.

