



ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

ΛΙΝΤΑ ΜΠΛΕΡ

Ευτυχισμένα παιδιά

Συμβουλές
για να κατανοήσετε
τις ανάγκες
των παιδιών σας
και να ενισχύσετε
τα χαρίσματά τους.



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE HAPPY CHILD
Από τις Εκδόσεις Piatkus, Λονδίνο 2009
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ευτυχισμένα παιδιά**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Linda Blair
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έφη Φρυδά
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Ηλίας Μασούρης
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Α. & Φ. Δεληγιάννης Ο.Ε.
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Linda Blair, 2009
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2010

ISBN 978-960-453-739-6

***Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά
και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.***

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, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΛΙΝΤΑ ΜΠΛΕΡ

Ευτυχισμένα παιδιά



Μετάφραση:
Έφη Φρυδά



*Αφιερώνεται στον Κλάιντ και τη Λίντα Μπλερ,
που με έμαθαν πώς να είμαι ένας σοφός γονιός,
και στον Μπιλ και την Τζέιν Ρόι, που με έμαθαν
πώς να είμαι ένας ανιδιοτελής γονιός.*

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
Εισαγωγή	15

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: Νηπιακή ηλικία

1 ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ Πώς τα παιδιά είναι προγραμματισμένα να μαθαίνουν	29
2 ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ Προσφέροντας ενθάρρυνση και εμπλουτίζοντας τις εμπειρίες του	54
3 ΛΥΝΟΝΤΑΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ Κλάμα, ύπνος και φαγητό (και μερικά λόγια για την κώφωση)	84

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: Τα προσχολικά χρόνια

4 ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ Τα πρώτα βήματα προς την ανεξαρτησία	121
5 ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ Η σπουδαιότητα του παιχνιδιού και του επαίνου	160
6 ΛΥΝΟΝΤΑΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ Ξεσπάσματα θυμού, ιδιοτροπίες στο φαγητό, φόβοι και διάφορα άλλα	196

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: Αρχίζοντας το σχολείο

7	ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ	
	Πώς αποκτούν τα παιδιά μια πιο ξεκάθαρη αίσθηση του κόσμου	239
8	ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ	
	Καλλιεργώντας αυτοπεποίθηση και δημιουργικό- τητα	258
9	ΛΥΝΟΝΤΑΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	
	Από τις συμπεριφορικές και μαθησιακές δυσκολίες στη μοναχικότητα και στο βρέξιμο του κρεβατιού	283
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	313
	ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	317
	ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	320

Πρόλογος

Είναι χαρά μου να γράφω τον πρόλογο γι' αυτό το ωραίο βιβλίο της φίλης και συναδέλφου μου Λίντα Μπλερ. Γνώρισα τη Λίντα πριν από πολλά χρόνια, όταν κάναμε μεταπτυχιακά μαζί. Έχει ακατάβλητη αισιοδοξία, είναι αμείλικτα πραγματίστρια και το ιδανικό άτομο για να γράψει ένα βιβλίο με θέμα τη φροντίδα και την ανατροφή του παιδιού.

Αυτό το λέω επειδή έχει 28 χρόνια κλινικής εμπειρίας και δουλεύει με οικογένειες που χρειάζονται συναισθηματική καθοδήγηση. Έχει βαθιά γνώση και πείρα σε όσα μας έχει αποδείξει η έρευνα στην αναπτυξιακή ψυχολογία και, από τις δικές της έρευνες πάνω στην αλληλεπίδραση γονιού-παιδιού στα πρωτεύοντα θηλαστικά, γνωρίζει τι είναι μοναδικό στις σχέσεις γονιού-παιδιού και, το σημαντικότερο, μπορεί να αντλήσει από την προσωπική ευρεία εμπειρία της ως γονιός.

Η Λίντα έχει τρία παιδιά, δύο από τα οποία με ειδικές ανάγκες. Το ένα πάσχει από κυστική ίνωση και όταν ήταν ακόμα

μικρό ήμουν μάρτυρας της ακούραστης αφοσίωσής της στη φροντίδα της υγείας του. Με αποτέλεσμα τώρα να ζει και να ενεργεί μια χαρά ως ένας νεαρός, παντρεμένος ενήλικας. Το δεύτερο παιδί, που τώρα είναι επίσης ένας νεαρός ενήλικας, πάσχει από το Σύνδρομο Ασπέργκερ. Όταν ήταν μικρός, η Λίντα βρήκε τον τρόπο να έχει τις υπηρεσίες που χρειαζόταν και που, μαζί με τη στοργική της φροντίδα ως μητέρα, έκανε δυνατό για εκείνον να δουλεύει και να ζει όσο πιο ανεξάρτητα είναι εφικτό. Το τρίτο παιδί της Λίντα δεν έχει ειδικές ανάγκες, πέρα από το ότι είναι στην εφηβεία. Όπως βλέπετε, η Λίντα έχει εμπειρία από πρώτο χέρι στην πλοήγηση στο δύσκολο πεδίο που αντιμετωπίζει ένας γονιός.

Αυτό που προσφέρει η Λίντα σε τούτο το βιβλίο είναι ένας συνδυασμός θεωρίας και πρακτικών συμβουλών. Θεωρία χωρίς προτεινόμενη εφαρμογή δεν έχει ιδιαίτερη χρησιμότητα για γονείς, μόνο κάποιο ακαδημαϊκό ενδιαφέρον. Συμβουλές χωρίς θεωρία δεν πείθουν. Επομένως, καθένα από τα τρία τμήματα του βιβλίου αρχίζει με ένα κεφάλαιο που αναφέρεται σε όσα έχει αποκαλύψει η έρευνα στην ψυχολογία του παιδιού, ακολουθεί ένα κεφάλαιο για όσα μπορείτε να κάνετε για τη θετική ανάπτυξη του παιδιού, και κλείνει με ένα κεφάλαιο για όσα μπορείτε να κάνετε αν προκύψει κάποιο πρόβλημα. Και δεν υπάρχει γονιός που να μην έχει ποτέ αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα.

Σταχυολογώ μερικά σημεία στα οποία θα σταθείτε διαβάζοντας τούτο το βιβλίο. Στο κεφάλαιο για τη νηπιακή ηλικία θα

βρείτε με ποιο τρόπο θα βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει με εμπιστοσύνη τον κόσμο. Θα μάθετε ότι, παρά τα όσα λένε μερικοί ειδικοί περί «σκληρής αγάπης», δεν υπάρχει περίπτωση να «κακομάθετε» ένα νήπιο. Το να σπεύδετε στο παιδί σας όταν αυτό κλαίει δε θα το μετατρέψει σε απαιτητικό και ναρκισσιστικό ενήλικα! Αντιθέτως, θα του διδάξει ότι ο κόσμος ανταποκρίνεται στις ανάγκες του. Μιλάει επίσης για τους τρόπους επικοινωνίας με το μωρό σας πριν αυτό κατακτήσει τη γλώσσα, και σας διαβεβαιώνει ότι δε χρειάζεται να πιέζετε το παιδί σας να αναπτυχθεί γρηγορότερα, γιατί αυτό έχει το δικό του χρονοδιάγραμμα.

Επίσης, γρήγορα θα συνειδητοποιήσετε για ποιο λόγο τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού σας είναι τόσο εκπληκτικά. Επειδή, όπως αποκαλύπτει η Λίντα, το νεογέννητό σας έρχεται στον κόσμο με μια εκπληκτική έφεση για μάθηση. Θα σας πει να αποφεύγετε να υπεραπλουστεύετε τα πράγματα για τα παιδιά σας και να έχετε πάντα μεγάλες προσδοκίες. Θα σας εμπνεύσει όταν μάθετε ότι διάβαζε Σαίξπηρ στα παιδιά της τότε που ήταν μωρά – όχι επειδή πίστευε ότι καταλάβαιναν, αλλά για να αποτυπώσουν το ρυθμό και την ομορφιά της αγγλικής γλώσσας.

Στο κεφάλαιο για τα προσχολικά χρόνια θα εντυπωσιαστείτε από όσα θα μάθετε για το παιχνίδι. Ο Φρόνιτ έγραψε πως το αντίθετο του παιχνιδιού δεν είναι η σοβαρότητα, αλλά η πραγματικότητα, και πως όταν το παιδί σας δημιουργεί φανταστικούς κόσμους στο παιχνίδι το κάνει με την ίδια σοβα-

ρότητα που οι καλλιτέχνες δημιουργούν φανταστικούς κόσμους στη ζωγραφική ή στο μυθιστόρημα. Ακόμα, θα αρχίσετε να σκέφτεστε με ποιο τρόπο θα προετοιμάσετε το παιδί σας για το σχολείο· όχι με καρτούλες για να μάθει να διαβάξει, αλλά αφυπνίζοντας και καλλιεργώντας την περιέργεια και την επιθυμία να μάθει.

Ένα σημείο που καταδεικνύει πολύ ωραία αυτό το βιβλίο είναι η αξία να προσπαθήσετε να δείτε τον κόσμο από την οπτική γωνία του παιδιού σας πριν αποφασίσετε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα που πρέπει να διορθωθεί. Ακόμα ένα καινοτόμο μήνυμα είναι ότι δεν μπορείτε να διαπλάσετε ολοκληρωτικά το παιδί σας. Μπορείτε ασφαλώς να το επηρεάσετε θετικά ή αρνητικά, όμως το παιδί σας συνεισφέρει λόγω της εγγενούς ιδιοσυγκρασίας του, κάτι που σημαίνει ότι πάντα θα κάνει πράγματα που θα σας καταπλήσσουν.

Πάνω από όλα, το βιβλίο αυτό σας δίνει τη σημαντική, πρακτική γνώση και το θάρρος να αντιμετωπίσετε τα αναπόφευκτα προβλήματα που εσείς και το παιδί σας θα πρέπει να διαχειριστείτε στη νηπιακή και την παιδική ηλικία. Αν ψάχνετε ένα βιβλίο, που να συνδυάζει έρευνα και εφαρμογή και να είναι γραμμένο με ζωντανό αλλά και βαθιά ειλικρινή τρόπο από κάποιον με πολύχρονη εμπειρία, τότε αυτό είναι το βιβλίο!

Έλεν Ουίνερ, Καθηγήτρια Παιδοψυχολογίας
Κέμπριτζ, Μασαχουσέτη
Δεκέμβριος 2008

Εισαγωγή

Αυτό που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα βιβλίο για τη θετική πλευρά της φροντίδας και της ανατροφής του παιδιού. Στόχος μου είναι να σας ενθαρρύνω να αισθάνεστε αισιόδοξοι στο ρόλο του γονιού –ή του παππού και της γιαγιάς– γιατί έχετε κάθε λόγο να νιώθετε έτσι.

Τα μωρά έρχονται στον κόσμο διψασμένα για μάθηση και έτοιμα να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες συνθήκες, και αυτοί που τα φροντίζουν είναι από ένστικτο προετοιμασμένοι να τα αγαπούν και να τα διδάξουν όσα πρέπει να μάθουν. Ένας καλός τρόπος να σκέφτεστε το ρόλο του γονιού είναι ότι μοιάζει σαν να μαθαίνετε έναν καινούργιο χορό με καινούργιο παρτενέρ, ένα χορό που και οι δύο έχετε στη φύση σας. Ενδεχομένως να έχετε πολλά να μάθετε, αλλά θα αποκτήσετε εύκολα την εμπειρία.

«Μα, για μια στιγμή!» σας ακούω να λέτε. «Αν το να είσαι γονιός είναι τόσο εύκολο κι αν οι γονείς είναι τόσο καλά

προετοιμασμένοι για το ρόλο τους, γιατί χρειάζομαι τη συμβουλή ενός σχετικού βιβλίου;» Πιστεύω ότι υπάρχουν κάμποσοι σημαντικοί λόγοι για τους οποίους αυτό το βιβλίο θα σας φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο.

- Το να γίνει κανείς γονιός δε σημαίνει ότι ξαφνικά και αυτομάτως καταλαβαίνει πώς ακριβώς βλέπει το παιδί του τον κόσμο, ή ότι ξέρει τι θα μάθει το παιδί του στο επόμενο βήμα. Η αλήθεια είναι ότι είστε προετοιμασμένοι να τα μάθετε όλα αυτά, αλλά δεν είναι απαραίτητο να έχετε εξαρχής τις απαραίτητες πληροφορίες. Αυτός είναι ο λόγος που διαίρεσα το βιβλίο σε τρία τμήματα –ένα για κάθε στάδιο της πρώιμης εξέλιξης του παιδιού σας– και στο πρώτο κεφάλαιο κάθε τμήματος προσπαθώ να σας βοηθήσω να «μπείτε» στο νου του παιδιού σας, για να δείτε ποιες είναι οι ασχολίες και τα ενδιαφέροντά του σε κάθε στάδιο ξεχωριστά. Με τις πληροφορίες αυτές θα καταλάβετε καλύτερα τι ενδέχεται να συμβεί στη συνέχεια. Επομένως, θα είστε σε θέση να γίνετε ένας πολύ σοφότερος και πιο χρήσιμος γονιός.
- Αναμφίβολα θα συναντήσετε προβλήματα καθώς μεγαλώνετε το παιδί σας και γι' αυτόν το λόγο πολλά βιβλία για γονείς καταπιάνονται με τις προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά που παρέχουν συγκεκριμένους τρόπους για να ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναπτύξει τις δυνάμεις του και να το

βοηθήσετε να εκπληρώσει όνειρα και δυνατότητες. Για να καλύψω αυτή την ανάγκη φρόντισα το δεύτερο κεφάλαιο κάθε τμήματος να είναι γεμάτο με τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενθαρρύνετε και να εμπλουτίσετε την ανάπτυξη του παιδιού σας.

- Όταν σας προσφέρουν μια συμβουλή για γονείς πολύ συχνά παρουσιάζεται λες και είναι εξαρχής η τέλεια για το συγκεκριμένο παιδί, το παιδί σας. Δίνει την αίσθηση ότι πρέπει να εφαρμόσετε την πληροφορία ακριβώς ως έχει, χωρίς να λαμβάνεται καθόλου υπόψη η μοναδικότητα της δικής σας περίπτωσης. Ωστόσο, αυτό σημαίνει ότι η τεχνική έχει λιγότερες πιθανότητες να λειτουργήσει καλά. Αυτό που προσφέρω εγώ είναι γενικοί κανόνες, και αυτό που θέλω να κάνετε είναι να ακολουθήσετε τους κανόνες μου προκειμένου να κάνετε τα δικά σας σχέδια, διαμορφώνοντας και φιλτράροντας τις προτάσεις έτσι ώστε να αρμόζουν στο δικό σας παιδί, στη δική σας προσωπικότητα και στις δικές σας μοναδικές συνθήκες. Με τον τρόπο αυτό θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να βρείτε μια λύση, θα έχετε περισσότερα κίνητρα για να προχωρήσετε όταν τα πράγματα δυσκολέψουν και, το σημαντικότερο, θα είστε ιδιαίτερα περήφανοι γι' αυτό που κατορθώσατε, γιατί είναι η δική σας προσέγγιση στο ρόλο του γονιού, που θα κάνει τα πάντα να λειτουργήσουν όπως πρέπει.
- Το ξεκίνημα του σχολείου αποτελεί για τα παιδιά μια μο-

ναδική πρόκληση· είναι παράξενο, όμως, που πολλά βιβλία για γονείς υπαινίσσονται πως όλα θα λυθούν μόλις το παιδί σας αρχίσει το σχολείο. Τίποτα δε θα μπορούσε να απέχει περισσότερο από την αλήθεια! Φυσικά, ένα μεγάλο μέρος των θεμελίων χτίζεται σε τούτα τα πρώιμα προσχολικά χρόνια, ωστόσο, όταν το παιδί σας ξεκινά το σχολείο, αντιμετωπίζει μια νέα σειρά προκλήσεων και χρειάζεται τη βοήθειά σας όπως τη χρειαζόταν όταν ήταν μικρότερο. Συνεπώς, αντί να καλύψουμε μόνο τα στάδια ανάμεσα στη γέννηση και στο ξεκίνημα του σχολείου –κάτι που κάνω στα τμήματα ένα και δύο– συμπεριέλαβα ακόμα ένα τρίτο τμήμα, που σας βοηθά κατά τη διάρκεια των χρόνων που το παιδί σας προσαρμόζεται σ' αυτό το επόμενο στάδιο και βγαίνει στον ευρύτερο κόσμο, στην κοινωνία.

Για ποιο λόγο είναι σημαντικά τα στάδια και όχι η ηλικία

Θα παρατηρήσατε υποθέτω ότι πάντα μιλάω για στάδια και όχι για ηλικία. Αυτό οφείλεται στο ότι πιστεύω πως η ανάπτυξη έχει να κάνει κυρίως με τη *σειρά* και όχι με την *ταχύτητα*. Οι ψυχολόγοι ξέρουν ότι η σειρά, με την οποία μεγαλώνει ένα παιδί και μαθαίνει, είναι περίπου η ίδια για όλα τα υγιή παιδιά σε κάθε γωνιά της Γης, αλλά ότι η ταχύ-

τητα με την οποία μεγαλώνουν και μαθαίνουν ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό. Βασικά, όταν μιλάω για στάδια και όχι για ηλικία στόχος μου είναι να σας ενθαρρύνω να εστιάσετε στο τι συμβαίνει τώρα και τι ενδέχεται να συμβεί στο επόμενο στάδιο, και όχι στο αν το παιδί σας φέρεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο με τα άλλα παιδιά της ηλικίας του.

Φυσικά, υπάρχουν κάποιες ηλικίες κατά τις οποίες, αν το παιδί δεν έχει φτάσει σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο, υπάρχει λόγος ανησυχίας. Επομένως, εκεί που πρέπει θα αναφέρομαι σε ηλικιακά όρια που χρησιμοποιούν οι κλινικοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι. Θέλω να δώσετε περισσότερη σημασία στη σειρά της ανάπτυξης από ό,τι στη σύγκριση του δίχρονου, φερ' ειπείν, παιδιού σας με άλλα δίχρονα παιδιά.

Είναι σημαντικό να προσέξετε ότι κάποια προβλήματα, στα οποία αναφέρομαι, ίσως προκύψουν σε άλλη χρονική φάση της ανάπτυξης του παιδιού σας. Προσπαθώ να το λαμβάνω αυτό υπόψη όποτε παρουσιάζω για πρώτη φορά ένα πρόβλημα και σας δίνω μια περιγραφή και μια προσέγγιση που μπορεί να εφαρμοστεί στα παιδιά κατά τη διάρκεια κάποιου από τα τρία στάδια. Επομένως, αν αντιμετωπίζετε μια συγκεκριμένη δυσκολία, για την οποία δε μαθαίνετε αρκετά στο τμήμα που αντιστοιχεί στην ηλικία του παιδιού σας, χρησιμοποιήστε τον πίνακα περιεχομένων για να βρείτε συμπληρωματικές αναφορές γι' αυτή τη δυσκολία.

Όπως είναι αναμενόμενο, οι δυνάμεις και τα προβλήματα στα οποία αναφέρομαι είναι τα ψυχολογικά. Είμαι ψυχο-

λόγος, όχι παιδίατρος, οπότε δε θα προσπαθήσω να σας εξηγήσω, για παράδειγμα, πώς να θηλάσετε, πώς να αλλάζετε πάνα ή πόσες πρωτεΐνες χρειάζεται ένα παιδί που πάει καθημερινά σχολείο. Αυτό που θα κάνω, όμως, είναι να προτείνω τρόπους για την ενίσχυση του μεταξύ σας δεσμού όταν το ταΐζετε. Θα σας προσφέρω συμβουλές που θα διευκολύνουν την αγωγή στην τουαλέτα και θα σας εξηγήσω πώς να κουμαντάρετε παιδιά που έχουν ιδιοτροπίες στο φαγητό τους.

Ποια είμαι και τι πείρα διαθέτω

Πριν συνεχίσω, φαντάζομαι ότι θα θέλατε να μάθετε μερικά πράγματα για μένα. Μεγάλωσα στην Αμερική σε μια οικογένεια όπου ήμουν το μεγαλύτερο ανάμεσα σε έξι παιδιά. Στα 18 μου χρόνια έφυγα από το σπίτι για σπουδές ψυχολογίας, συγκεκριμένα στην αναπτυξιακή ψυχολογία του παιδιού. Ως μεταπτυχιακή φοιτήτρια ειδικεύτηκα στη γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού, καθώς επίσης και στο λόγο που τα παιδιά παίζουν και πώς το παιχνίδι τα βοηθά να μάθουν.

Στη συνέχεια μετακόμισα στην Αγγλία και για ένα διάστημα μελέτησα την αλληλεπίδραση μητέρας-παιδιού στον πίθηκο μακάκο. Στο σημείο αυτό αποφάσισα να εκπαιδευτώ στην κλινική ψυχολογία, γιατί συνειδητοποίησα ότι δε μου αρκούσε να μελετώ τη συμπεριφορά των οικογενειών,

αλλά ήθελα να τις βοηθήσω απευθείας. Έτσι μετακόμισα από το Κέμπριτζ στο Λονδίνο για να ειδικευτώ στην κλινική ψυχολογία. Τα τελευταία 28 χρόνια δουλεύω με παιδιά και εφήβους και τις οικογένειές τους στο Εθνικό Σύστημα Υγείας και ιδιωτικά, σε σχολεία, νοσοκομεία και κλινικές.

Συγχρόνως, μεγάλωνα τους δύο γιους μου και την κόρη μου. Ένας από τους γιους μου έχει σοβαρό πρόβλημα υγείας (κυστική ίνωση) και ο άλλος μου γιος πάσχει από το Σύνδρομο Ασπέργκερ. Η οικογένειά μας ήταν μονογονεϊκή για αρκετά χρόνια καθώς τα παιδιά μου μεγάλωναν. Και οι δύο γιοι μου είναι ενήλικες πια και είναι και οι δύο καλά, έχουν τις δουλειές τους και είναι ανεξάρτητοι. Η κόρη μου μένει ακόμα στο σπίτι μας και μελετά για την εισαγωγή της στο πανεπιστήμιο.

Σταδιακά, με τα χρόνια, οι τρόποι που εφάρμοσα τις γνώσεις μου επεκτάθηκαν πέρα από τη συμβουλευτική αίθουσα. Τώρα, μαζί με την κλινική δουλειά μου, απαντώ σε ψυχολογικά προβλήματα από μια στήλη σε εφημερίδα, σε περιοδικά, στο Ίντερνετ, στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση. Επίσης είχα το προνόμιο να εργαστώ στην Υπηρεσία για τα Παιδιά, σε σχολεία και οικογένειες, με στόχο να διευκολύνω τα παιδιά και τους γονείς που βιώνουν χωρισμό και διαζύγιο, και το Φεβρουάριο του 2009 έγινα μέλος της Εθνικής Συμβουλευτικής Επιτροπής για την ποιότητα ζωής και την ψυχική υγεία των παιδιών.

Αισθάνομαι σαν να έχω εργαστεί με την πλειονότητα των

γονεϊκών προκλήσεων –και να γνωρίζω από πρώτο χέρι– και σας λέω με χαρά ότι ακόμα αντιμετωπίζω με μεγάλο ενθουσιασμό και αισιοδοξία το προνόμιο τού να είσαι γονιός.

Τα θεμέλια της γονεϊκής προσέγγισής μου

Αισθάνομαι ότι είναι σημαντικό να παραθέσω τις πεποιθήσεις και τις απόψεις μου. Πρέπει να γνωρίζετε τη βάση του τρόπου σκέψης μου, γιατί κανείς δεν μπορεί να είναι απόλυτα αντικειμενικός όταν γράφει για την ανάπτυξη του παιδιού, ούτε όταν επιλέγει ποιες θεωρίες θα περιγράψει και με τι τρόπο θα τις περιγράψει! Εκτός αυτού, οι προσωπικές προκαταλήψεις είναι αναπόφευκτες όταν προτείνεις τρόπους εμπλουτισμού της ανάπτυξης των παιδιών και βοήθειας για να υπερνικήσουν διάφορα προβλήματα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γνωρίζετε το πλαίσιο μέσα στο οποίο έχω χτίσει τη φιλοσοφία μου. Ακολουθούν λοιπόν οι τρεις ακρογωνιαίοι λίθοι της προσέγγισής μου στην τέχνη τού να είσαι γονιός.

**Αγαπάτε τα παιδιά σας γι' αυτό που είναι
και όχι γι' αυτό που μπορούν να κάνουν**

Οι ψυχολόγοι αναφέρονται σ' αυτό με τον όρο «αγάπη

άνευ όρων». Ο καλύτερος τρόπος για να αναθρέψετε ένα παιδί με αυτοπεποίθηση είναι να το αγαπάτε απλώς επειδή είναι το μοναδικό άτομο που είναι, και όχι επειδή κερδίζει βραβεία, εξασκείται στο πιάνο καθημερινά ή ικανοποιεί με κάποιο τρόπο τις δικές σας φιλοδοξίες.

Φυσικά, ελπίζω ότι θέλετε να μοιράζεστε τη χαρά του όταν κερδίζει βραβεία και ότι το επαινείτε όταν εξασκείται στο πιάνο. Είναι υπέροχο να είστε περήφανοι για τα επιτεύγματα του παιδιού σας, αλλά η αγάπη σας για εκείνο δεν πρέπει να εξαρτάται από αυτά. Το παιδί σας είναι μοναδικό· ποτέ δεν υπήρχε κανένα σαν κι αυτό και ποτέ δε θα ξαναυπάρξει, και τούτος ο λόγος αρκεί για να το αγαπάτε και να αισθάνεστε περηφάνια.

Το παιδί σας δε σας οφείλει τίποτα

Σε πολλούς γονείς δεν αρέσει να το ακούν αυτό. «Δούλεψα τόσο σκληρά για να το αναθρέψω! Τόσες θυσίες, τόσα έξοδα!» αναφωνούν. Αυτό είναι αλήθεια, όμως πρόκειται για δική τους επιλογή. Κανένα παιδί δε ζήτησε να γεννηθεί. Κανένα δεν ήρθε στον κόσμο με γραπτό συμβόλαιο και εγγυήσεις. Η ανατροφή παιδιών με τον δικό μου τρόπο δεν έχει σχέση με ισολογισμούς, αλλά με δωρεάν προσφορά.

Ένα πράγμα που ελπίζω να μπορέσετε να εμφυσήσετε στο παιδί σας είναι η ευαισθησία για τις ανάγκες και τις επιθυ-

μίες των άλλων ανθρώπων, ωστόσο το παιδί δεν «οφείλει» ούτε σ' εσάς ούτε σε κανέναν άλλο. Ελπίζουμε να θέλει να σας αγαπά και να μοιράζεται τις ελπίδες και τα όνειρά του μαζί σας, κι αν ακολουθήσετε τη δική μου προσέγγιση το πιθανότερο είναι ότι αυτό θα συμβεί. Όμως, δε σας οφείλει.

Δουλειά σας είναι να κάνετε το παιδί σας ελεύθερο άνθρωπο

Κανείς γονιός δε θέλει να ζήσει περισσότερο από το παιδί του, οπότε ο μακροχρόνιος στόχος σας είναι να το εφοδιάσετε να τα βγάλει πέρα όταν δε θα είστε πλέον κοντά να το βοηθήσετε. Αυτό είναι αρκετά εύκολο να επιτευχθεί αν καθορίσετε τις προτεραιότητές σας.

- Βοηθήστε το να αναπτύξει τις ικανότητές του για μian ανεξάρτητη ζωή: να φροντίζει τον εαυτό του, να γίνει κοινωνικά επαρκές και τολμηρό, να γίνει ικανό για απασχόληση, να χειρίζεται τα οικονομικά του και να παίρνει υπεύθυνες αποφάσεις. Αυτό μπορεί να το μάθει μέσα από το δικό σας παράδειγμα, όπως επίσης και μέσα από διδασκαλία. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι ο τρόπος που διαχειρίζεστε τη δική σας ζωή –πόσο θετικοί είστε όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες και πόσο καλά φροντίζετε τον εαυτό σας– έχει ισοδύναμη αξία με

οποιαδήποτε θεωρία τού αναπτύξετε. Επιπλέον, καθώς μεγαλώνει, πρέπει να του δίνετε σταδιακά όλο και περισσότερες ευθύνες, έτσι ώστε να δοκιμάζει πράγματα μόνο του, να κάνει λάθη και να μαθαίνει από αυτά.

- Φροντίστε να αποκτήσει κοινωνικές δεξιότητες. Το να μάθει να τα πηγαίνει καλά με τους άλλους, να διαπραγματεύεται, να είναι κατηγορηματικό αλλά συνάμα να ξέρει πότε να συμβιβάζεται, είναι στοιχεία που συνδέονται μακροπρόθεσμα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, συμπεριλαμβανομένης μιας εντυπωσιακής μόρφωσης, με την επιτυχία. Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, η ίδια η σχέση γονιού-παιδιού θα γίνει ένα σημαντικό πεδίο δοκιμής για το ακόνισμα αυτών των ζωτικών δεξιοτήτων.
- Να τονώνετε πάντα την αυτοπεποίθησή του. Για να γίνει αυτό πρέπει να ακολουθείτε τις δύο προτεραιότητες που μόλις περιέγραψα, ενθαρρύνοντάς το να πιστεύει στον εαυτό του και –το σημαντικότερο απ’ όλα– αγαπώντας το άνευ όρων. Θα ενισχύσετε ακόμα περισσότερο την αυτοπεποίθησή του αν φέρεστε καλά στον εαυτό σας και του δείχνετε ότι πιστεύετε στις δυνάμεις και στις ικανότητές σας.

Εν κατακλείδι, πολλά βιβλία για γονείς υποστηρίζουν ότι υπάρχουν ξεκάθαρες και εύκολες απαντήσεις σε όποια προβλήματα συναντήσετε εσείς και το παιδί σας. Εσείς γνωρίζετε καλά ότι κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα εύκολο, αλ-

λιώς δε θα ψάχνετε για περισσότερη υποστήριξη! Η προσπάθεια να βοηθήσετε το παιδί σας να γίνει ένα ευτυχισμένο παιδί είναι μια πρόκληση, και είναι σημαντικό να το αναγνωρίζουμε αυτό. Επιπλέον, αυτό είναι ένα βιβλίο για τη θετική πλευρά της φροντίδας και της ανατροφής του παιδιού και ποτέ δεν πρέπει να υποτιμάτε την ικανότητά σας να είστε ένας αποτελεσματικός και επιτυχημένος γονιός. Εγώ ασφαλώς δεν τον υποτιμώ και ένας από τους πολλούς στόχους μου στη συγγραφή αυτού του βιβλίου είναι να σας ενθαρρύνω να νιώθετε αισιόδοξοι και ενθουσιώδεις στο ρόλο σας ως γονιός. Πιστεύω ακράδαντα πως πρόκειται για την καλύτερη δουλειά που είχατε ποτέ!

Σε ποια ηλικία θα πρέπει να πει το μωρό σας τις πρώτες «σωστές» λέξεις του; Πότε θα είναι το παιδί σας σε θέση να μοιραστεί τα παιχνίδια του χωρίς να γκρινιάζει; Ποιο είναι το μυστικό της διαχείρισης των παιδικών θυμών και ξεσπασμάτων; Πώς μπορείτε να προετοιμάσετε το παιδί σας για το σχολείο;

Στο βιβλίο **ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ**, η κλινική ψυχολόγος Λίνα Μπλερ απαντά σε αυτά τα ερωτήματα και σε πολλά άλλα. Υπογραμμίζει τι μπορεί να βιώνει το παιδί σας σωματικά, συναισθηματικά και γνωστικά στα διάφορα στάδια της ανάπτυξής του και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις αυτές για να οξύνετε τις ικανότητές του, να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά μαζί του και να αντιμετωπίσετε τα καθημερινά προβλήματα που προκύπτουν.

Καλύπτοντας την περίοδο από τη γέννηση μέχρι την ηλικία των επτά ετών, το πολύτιμο αυτό βιβλίο προσφέρει πρακτικές συμβουλές για να μεγαλώσετε ενθουσιώδη και ευτυχισμένα παιδιά, γεμάτα αυτοπεποίθηση.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-960-453-739-6



9 789604 537396

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ. 07840

ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑΤΙ ΚΑΘΕ ΒΙΒΛΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ