Περιεχόμενα

5 Η σοφία των ανθρώπων της θάλασσας

9 Ερμηνεύοντας τον κόσμο

11 Πώς να αναγνωρίζετε την τάση για έλλειψη εμπιστοσύνης
13 Τα χαρακτηριστικά μιας αισιόδοξης οπτικής
17 Η απαισιοδοξία στα κορίτσια και τα αγόρια

19 Πώς γεννιέται η έλλειψη εμπιστοσύνης

20 Αντιξοότητες, πεποιθήσεις και συνέπειες
21 «Ποιος φταίει»
22 Ζήτημα ερμηνείας
23 Να πώς γεννιούνται οι «λάθος» σκέψεις
33 Τα «μέτρα» της απαισιοδοξίας

39 Έτσι χτίζεται η δύναμη ψυχής

39 Η έννοια της «ψυχικής ανθεκτικότητας»
40 «Αν γινόταν πόλεμος, τι θα έκανες;»
42 Τι κάνει τη διαφορά στον τρόπο αντιμετώπισης του στρες
44 «Ψυχικά ανθεκτικός» γεννιέσαι ή γίνεσαι;
46 Για να ανακουφιστείς, αρκεί ένα στήριγμα

51 Οι καινούριες αξίες

51 Μια κοσμοϊστορική αλλαγή
52 Καλλιεργώντας στο παιδί αυτονομία και κριτική ικανότητα

71 **Όταν ο τόνος δίνει τη μουσική**
72 Μπορούμε να επηρεάσουμε τη διάθεση των παιδιών μας;
75 Ας δοκιμάσουμε κάτι άλλο
78 Τρεις αρχές για να αποκτήσει το παιδί συνείδηση των αναγκών του

81 **Πού να στρέψετε τον προβολέα**
84 Τι να αναδεικνύετε
85 Η θετική ανατροφοδότηση
86 Ένα βλέμμα αγάπης άνευ όρων
89 Η αναζήτηση μιας αισιόδοξης εναλλακτικής οπτικής
90 Τέσσερις προτάσεις

99 **Τα λάθος πρότυπα**
100 Το κουτί των ψευδαισθήσεων
103 Γνωστικές πεποιθήσεις και κατηγορηματικές προσταγές

109 **Η σημασία των πρώτων αναμνήσεων**
112 Πώς να μετατρέψετε ένα άσχημο όνειρο σε μια ωραία περιπέτεια
114 Το παιχνίδι της ερμηνείας

121 **Οι δύσκολες αλήθειες**
121 Τι να πείτε, πόσα να πείτε, πότε και πώς
125 Πώς να καθησυχάζετε το παιδί
127 Σκέψεις για τον πόλεμο
129 Τέσσερις αρχές για να προστατεύσετε το παιδί

133 **Μιλώντας για τις μεγαλύτερες συμφορές**
134 Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει τον θάνατο
139 Ξεπεράστε την αγωνία
144 Τα τελετουργικά που καθησυχάζουν

147 **Βιβλιογραφία**

Η σοφία των ανθρώπων της θάλασσας

Στο κύμα δεν πρέπει ποτέ να ρίχνεσαι με ορμή, αλλά να το καβαλάς, συμβουλεύουν οι έμπειροι σέρφερ. Αν πέσεις πάνω του, σε σαρώνει, η σανίδα σου αναποδογυρίζει, κινδυνεύεις να παρασυρθείς στα ανοιχτά και να πνιγείς. Αν όμως το καβαλήσεις, σε σηκώνει ψηλά. Τότε νιώθεις πως βρίσκεσαι στην κορυφή του κόσμου και πηγαίνεις μακριά, εκεί που ποτέ δεν θα σκεφτόσουν ότι μπορείς να φτάσεις.

Αυτή η μεταφορά ισχύει για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στη ζωή. Μπορούν να μας βουλιάξουν, αλλά αν καταφέρουμε να τους επιβληθούμε, μας πάνε μακριά, μας ωθούν προς τα εμπρός, μας κάνουν να πετάμε.

Τα σενάρια που διατυπώνουν οι μελλοντολόγοι στις μέρες μας μοιάζουν καταστροφικά: μέσα σε πενήντα χρόνια το πετρέλαιο θα εξαντληθεί, οι φάλαινες θα εξαφανιστούν, το φαινόμενο του θερμοκηπίου θα ερημοποιήσει τον πλανήτη, η τρομοκρατία θα εξαπλώνεται όλο και περισσότερο, ο ανταγωνισμός, διευρυμένος από το διαπλανητικό δίκτυο άμεσης επικοινωνίας που δημιουργήθηκε με το ίντερνετ, θα καταστήσει την αναζήτηση εργασίας πολύ πιο δύσκολη.

Παρόλο που στις ανεπτυγμένες χώρες οι άνθρωποι απολαμβάνουν μια άνευ προηγουμένου ευημερία, η απαισιοδοξία γίνεται με ταχείς ρυθμούς ο τρόπος με τον οποίο επιλέ-

γουμε να βλέπουμε τον κόσμο. Ακόμα και τα παιδιά έχουν επηρεαστεί αρνητικά. Όπως αποκαλύπτουν τα δεδομένα της Ιταλικής Παιδιατρικής Εταιρείας, ο αριθμός των παιδιών και των εφήβων στην Ιταλία που πάσχουν από καταθλιπτικά σύνδρομα έχει αυξηθεί ανησυχητικά.

Όταν ένα πετραδάκι γίνεται βουνό

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πολυάριθμων ερευνών, όσοι έχουν μια απαισιόδοξη άποψη για τη ζωή υποκύπτουν πιο εύκολα στις δυσκολίες, αντλούν λιγότερη ικανοποίηση από τη δουλειά τους, πέφτουν πιο συχνά σε κατάθλιψη και αρρωσταίνουν ευκολότερα σε σύγκριση με εκείνους που καταφέρνουν να διακρίνουν ένα μέλλον πέρα από το πλήθος των αντιξοοτήτων.

«Όταν τα παιδιά που έχουν γίνει απαισιόδοξα σκοντάφτουν σε ένα πετραδάκι, αυτό στο μυαλό τους μεταμορφώνεται σε τεράστιο βουνό. Τρομοκρατημένα από το ενδεχόμενο να αποτύχουν, γίνονται πιο επιρρεπή στα λάθη ακριβώς εξαιτίας του φόβου τους», γράφει ο Μάρτιν Σέλιγκμαν, πρώην πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας. Αντίθετα, τα αισιόδοξα παιδιά, εκτός του ότι σημειώνουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να απολαύσουν μια καλή υγεία, γερνούν καλύτερα, ζουν περισσότερο, βιώνουν λιγότερο στρες και καταφέρνουν να ευχαριστιούνται πιο πολύ τη ζωή.

Η λέξη «αισιοδοξία» προκύπτει από τη φράση «αισία δόξα», που σημαίνει καλή γνώμη, μια θεώρηση των πραγμάτων που γεννά καλά, ευχάριστα συναισθήματα. Ουσιαστικά πρόκειται για μια επιλογή: είτε αφήνουμε να μας καθηλώσουν οι φόβοι είτε ανασκουμπωνόμαστε για να ανατρέψου-

με την κατάσταση. Ο αισιόδοξος λοιπόν ξέρει να «επιλέγει» την πιο ευνοϊκή εναλλακτική λύση, αυτή που του επιτρέπει να ζει καλύτερα.

Αισιόδοξοι γινόμαστε

Αισιόδοξοι δεν γεννιόμαστε. Οι ειδικοί λένε ότι μαθαίνουμε να έχουμε ανοσία στην απάθεια και στην αποθάρρυνση κυρίως κατά την παιδική μας ηλικία.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σας προσφέρει τα εργαλεία για να καλλιεργήσετε στα παιδιά την πεποίθηση ότι κάθε κατάσταση μπορεί να ανατραπεί, μαθαίνοντάς τους να διαχειρίζονται την αγωνία τους και να «επιλέγουν», από καιρό σε καιρό, αν θα αφεθούν να βουλιάξουν στις αρνητικές σκέψεις ή θα πιαστούν από τις βεβαιότητες που τους έχουμε μεταδώσει.

Και αν μερικές φορές οι δυσκολίες της ζωής έχουν υψηλό τίμημα, σε εμάς εναπόκειται να αποφασίσουμε αν θα κάνουμε ή όχι μια επένδυση που μπορεί να αλλάξει ολόκληρη την ύπαρξή μας.