

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση	15
<i>Μαρία Ζαφειροπούλου</i>	
Πρόλογος.....	19
<i>Laura Markham</i>	
Εισαγωγή.....	25
1. Η φιλοσοφία της θετικής ανατροφής.....	33
2. Η σημασία της δουλειάς με τον εαυτό μας.....	61
3. Η ισχύς εν τη ενώσει.....	89
4. Αποτελεσματική επικοινωνία.....	109
5. Οικοδομώντας τα θεμέλια της εμπιστοσύνης.....	137
6. Καθορίζοντας την κουλτούρα της οικογένειάς σας.....	151
7. Βλέποντας τα παιδιά με διαφορετικό τρόπο.....	185
8. Μεγαλώνοντας συναισθηματικά υγιή παιδιά.....	201
9. Αντικαθιστώντας την τιμωρία με λύσεις.....	213
10. Οι κορυφαίες προκλήσεις της ανατροφής και η προληπτική παρέμβαση.....	245
Λίγα λόγια ενθάρρυνσης.....	271
Στο πολυαγαπημένο μου παιδί.....	275
Σημειώσεις.....	277
Ευχαριστίες.....	279
Συγγραφείς και έργα που αναφέρονται στο βιβλίο...	283

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Όταν έπεσε αυτό το βιβλίο στα χέρια μου και το ξεφύλλισα για πρώτη φορά, δεν φανταζόμουν όλο το «κοκτέιλ» συναισθημάτων που θα ένιωθα διαβάζοντάς το. Και η αλήθεια είναι ότι δεν το διάβασα απλώς, αλλά το «ρούφηξα». Δεν το άφησα από τα χέρια μου παρά μόνο όταν έφτασα στην τελευταία τελεία του....

Η ροή του είναι τόσο απαλή, όπως το παραμύθι της γιαγιάς πριν τον ύπνο. Σε χαλαρώνει με την ευγένεια ψυχής και την ηρεμία που αποπνέει, με τις λογικές, απλές και εύκολες λύσεις που προτείνει. Ταυτόχρονα όμως σε ξυπνά, σε κάνει να σκεφτείς, να προβληματιστείς, να αναλογιστείς τα λάθη σου ως γονιός, να φέρεις στην επιφάνεια σκέψεις που ενδεχομένως κάνεις τότε πότε για τα παιδιά σου και που καμιά σχέση δεν έχουν με τη μητρότητα και την πατρότητα.

Διαβάζοντάς το σκεφτόμουν πόσο πιο εύκολο και ευχάριστο θα ήταν για μένα το μεγάλωμα των δυο παλιかりών μου αν το βιβλίο αυτό υπήρχε πριν από τριάντα και χρόνια... Οι ενοχές για τα λάθη μου θα μου ήταν άγνωστες, η οικογενειακή ατμόσφαιρα θα ήταν πιο ευχάριστη, οι ευκαιρίες χαράς, επικοινωνίας και δεσίματος μεταξύ

μας θα ήταν πολύ περισσότερες. Και τα παιδιά μου θα ήταν πιο ευχαριστημένα. Δυστυχώς, το έργο των γονιών είναι το δυσκολότερο, πολύ περισσότερο μάλιστα όταν μας λείπουν τα κατάλληλα «εργαλεία».

Η μητρότητα είναι ένα ανείπωτο θαύμα, αυτή είναι μια κοινότοπη και χιλιοειπωμένη φράση. Έλα όμως που συχνά χρειάζεται να φτάσεις σε ηλικία γιαγιάς... για να το καταλάβεις. Γιατί το ανείπωτο αυτό θαύμα μπορεί να κρύβει πολλές εκπλήξεις, κάποιες ίσως όχι και τόσο ευχάριστες, ιδίως στις πυρηνικές οικογένειες της σημερινής δυτικής κοινωνίας. Εργαζόμενη μητέρα, μονογονεϊκή οικογένεια, κοινωνικοοικονομικά προβλήματα, οικογενειακές συγκρούσεις, έλλειψη χρόνου ξεκούρασης, άγχος και στρες.

Το να φέρεις ένα παιδί στον κόσμο δεν είναι σαν να αγοράζεις ένα σκυλάκι για ασφάλεια και συντροφιά, το οποίο θα εκπαιδεύσεις για να κάνει *ό,τι θέλεις εσύ*, και



το οποίο χαρίζεις ή πουλάς αν η ύπαρξή του σου δημιουργεί πρόβλημα.

Η ανατροφή ενός παιδιού δεν σημαίνει ότι καταβάλλουμε προσπάθεια *να του μάθουμε να κάνει ό,τι του λένε*. Κι όμως είναι πραγματικά εκπληκτικό το ότι η συχνότερη ερώτηση των γονιών είναι πώς να κάνουν τα παιδιά τους υπάκουα. Από την άλλη, δεν θα θέλαμε καθόλου να γίνουν τα παιδιά μας υποχωρητικά, υποταγμένα, παθητικά. Κάθε άλλο. Όταν μας ρωτούν πώς επιθυμούμε να εξελιχθούν τα παιδιά μας, απαντάμε συνήθως ότι θέλουμε να είναι ευφυή, δημιουργικά, ταλαντούχα, επιτυχημένα, ευγενή, γενναιόδωρα, αγαπητά... Παρ' όλα αυτά, τα περισσότερα βιβλία για γονείς ασχολούνται με το θέμα της υπακοής, με το πώς τα παιδιά μας θα κάνουν αυτό που τους λέμε.

Οι μάχες εξουσίας και επιβολής, οι τιμωρίες και οι διαρκείς συγκρούσεις δεν πρέπει να έχουν καμιά σχέση με την ανατροφή των παιδιών μας. Αυτό που πρέπει να επιδιώκουμε και να επιτυγχάνουμε ως γονείς είναι η σύνδεση με το παιδί μας, η επικοινωνία, η κατανόηση, ο σεβασμός, η χαρά.

Ο θετικός τρόπος διαπαιδαγώγησης των παιδιών μας δεν είναι μια μέθοδος, ένα σύνολο κανόνων ή κάποιου είδους «στυλ». Η θετική γονεϊκότητα είναι στάση ζωής. Πιστεύουμε ότι τα παιδιά πρέπει να αντιμετωπίζονται με σεβασμό, χωρίς τον φόβο της βίας και της ντροπής, και οι παραινέσεις μας να αποπνέουν αγάπη και ενθάρρυνση, σεβασμό και ευγένεια.

Αξίζει να προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε αυτόν τον θετικό προσανατολισμό ανατροφής των παιδιών μας, ο οποίος πιστεύω ειλικρινά ότι θα κάνει και την κοινωνία μας καλύτερη.

Κλείνω το σημείωμά μου με ένα απόσπασμα από την πολυγραφότατη κλινική ψυχολόγο και σύμβουλο γονέων Laura Markham σχετικά με τη θετική γονεϊκότητα:

«Η θετική ανατροφή, που κάποιες φορές αποκαλούμε και θετική πειθαρχία, ήρεμη καθοδήγηση ή καθοδήγηση με αγάπη, είναι η ανατροφή που βοηθά τα παιδιά μας να παραμένουν στο σωστό μονοπάτι, προσφέρεται με θετικό τρόπο και αντιστέκεται σθεναρά σε κάθε μορφής τιμωρία. Οι μελέτες δείχνουν ότι αυτό βοηθά τα παιδιά να μάθουν να προσέχουν και να είναι υπεύθυνα κι ευτυχισμένα, κάνοντας επιπλέον τους γονείς τους το ίδιο ευτυχισμένους».

Μαρία Ζαφειροπούλου

Ομότιμη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Αθήνα, Σεπτέμβριος 2017

Πρόλογος

Η ανατροφή των παιδιών ώστε να γίνουν συναισθηματικά υγιείς, ευτυχισμένοι και υπεύθυνοι ενήλικες είναι ένα δύσκολο έργο. Οι γονείς έχουν την τάση να επικεντρώνονται σε εκείνες τις στιγμές κρίσης κατά τις οποίες αναρωτιούνται τι ακριβώς να πουν ή πώς να μάθουν κάτι στο παιδί τους. Δεν συνειδητοποιούν όμως ότι μπορούν να αποτρέψουν πολλές από αυτές τις κρίσεις ενισχύοντας τη μεταξύ τους σχέση. Όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι υπάρχει επαφή και φροντίδα, και όταν έχουν τη βεβαιότητα ότι ο γονιός τους είναι υπεύθυνος και μπορεί να καλύψει τις ανάγκες τους, ηρεμούν και διαχειρίζονται τις προκλήσεις και τις απογοητεύσεις πιο εύκολα. Ο αριθμός των κρίσεων μειώνεται και η ζωή κυλά πιο ομαλά. Και, αναπάντεχα, ο γονιός ανακαλύπτει ότι ξέρει ενστικτωδώς τι ακριβώς να πει ή να κάνει όταν υπάρξει μια κρίση με το παιδί του.

Η δημιουργία αυτής της ισχυρής, καθισχυαστικής σχέσης με το παιδί όμως προϋποθέτει ότι ο γονιός διαχειρίζεται τα δικά του συναισθήματα. Τίποτα δεν διαβρώνει τον δεσμό γονέα-παιδιού όσο ένας γονέας που έχει τις δικές του εκρήξεις ή κάνει ένα παιδί να αισθάνεται υπεύθυνο για τα δικά του έντονα συναισθήματα. Για τους γονείς που αναζητούν έναν πιο θετικό τρόπο να αναθρέψουν τα παιδιά τους, η διαχείριση των συναισθημάτων είναι το ζήτημα στο οποίο συχνά συλλαμβάνουν

τον εαυτό τους να δυσκολεύεται. Στην πραγματικότητα, η εμπειρία μου με τους γονείς μου έχει δείξει ότι αυτό είναι μακράν το πιο δύσκολο κομμάτι της ανατροφής, η οποία αποτελεί από μόνη της το πιο δύσκολο έργο που θα κληθούμε να αναλάβουμε οι περισσότεροι από εμάς και για το οποίο έχουμε μηδενική εκπαίδευση και πολύ μικρή υποστήριξη.

Το βιβλίο της Rebecca Eanes έχει σχεδιαστεί για να σας δώσει αυτή την υποστήριξη, ως γονέας προς γονέα. Η Rebecca κατανοεί ότι αν θέλουμε να αλλάξουν τα παιδιά μας, πρέπει να αλλάξουμε πρώτα εμείς. Επειδή τα παιδιά μαθαίνουν πώς να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους με βάση το δικό μας παράδειγμα, πρέπει να εξασκήσουμε τη δική μας αυτοπειθαρχία, αν θέλουμε και τα παιδιά μας να πράξουν το ίδιο. Στο κεφάλαιο 2, η Rebecca οδηγεί τους γονείς σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας που τους επιτρέπει να αναπτύξουν στον μέγιστο βαθμό τις δυνατότητές τους. Μιλάει εκ πείρας ως μητέρα που αντιμετώπισε κατά πρόσωπο αυτή την πρόκληση, και προτείνει διάφορες στρατηγικές για να βοηθήσει τους γονείς να επουλώσουν τις πληγές, να εξελιχθούν και να αποκτήσουν τον αυτοέλεγχο που χρειάζονται ώστε να λειτουργήσουν θετικά με τα παιδιά τους.

Μία από τις πιο συχνές ερωτήσεις που ακούω από γονείς είναι: «Πώς μπορώ να κάνω τον σύντροφό μου να συμμετέχει στην προσπάθεια;» Ασφαλώς, εάν ο ένας γονιός έχει δεσμευτεί στην άσκηση θετικής ανατροφής, ενώ ο άλλος όχι, θα προκύψουν συγκρούσεις οι οποίες θα διαταράξουν την ηρεμία του σπιτιού και θα πλήξουν τη συνεργασία του ζευγαριού στο ζήτημα της ανατροφής

των παιδιών. Η Eanes προτείνει δοκιμασμένες ασκήσεις για ζευγάρια έτσι ώστε να αυξηθούν η επικοινωνία και η συνεργασία τους, καθώς και εμπειρισταωμένες ερωτήσεις προς συζήτηση στο τέλος κάθε κεφαλαίου, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους συντρόφους να διαχειριστούν τις αντικρουόμενες αντιλήψεις τους και να έρθουν στο ίδιο μήκος κύματος.

Από τη στιγμή που διαμορφώσετε ένα συνεκτικό όραμα για την οικογένειά σας, η Eanes σάς ενθαρρύνει να καταρτίσετε ένα σχέδιο για το τι είδους οικογένεια θέλετε να φτιάξετε και πώς να τη φτιάξετε. Στην πορεία θα μάθετε δεξιότητες επικοινωνίας που θα ενισχύσουν τη σχέση σας τόσο με τον σύντροφό σας όσο και με τα παιδιά σας. Η Eanes γνωρίζει ότι η «επί γης ειρήνη» ξεκινά από το σπίτι, και μέσα από κάθε σελίδα αυτού του βιβλίου σάς καθοδηγεί με προσεκτικά βήματα προς την επίτευξη του στόχου σας για ένα ήρεμο περιβάλλον στο σπίτι και μια ευτυχισμένη οικογένεια γενικότερα.



Οι συμβατικές συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών, οι οποίες επικεντρώνονται αποκλειστικά στη χρήση πειθαρχίας –ή αλλιώς τιμωρίας– για να «διδάξουν» στο παιδί κάποια πράγματα, αποσυνδέουν εμάς τους γονείς από τα παιδιά και τους φέρνουν σε σύγκρουση μαζί τους, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο ανάρμοστης συμπεριφοράς και συγκρούσεων για την εξουσία μέσα στην οικογένεια. Ευτυχώς, υπάρχει τρόπος να κάνουμε τα παιδιά να *θέλουν* να συνεργαστούν. Είναι ένας τρόπος που δυναμώνει τη σχέση σας με το παιδί σας και το καθοδηγεί στον δρόμο της υγιούς ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας και μετά από αυτήν.

Πολλοί γονείς με τους οποίους μιλάω είναι πληγωμένοι και μπερδεμένοι. Θέλουν να μεγαλώσουν υπέροχα παιδιά, αλλά μισούν το συναίσθημα που δοκιμάζουν εξαιτίας των τιμωριών που νομίζουν πως πρέπει να επιβάλουν. Δεν θέλουν την έλλειψη σύνδεσης ή την πρόκληση πόνου, αλλά φοβούνται μη φανούν πολύ ανεκτικοί. Το βιβλίο αυτό δείχνει στους γονείς πώς να παραμένουν συνδεδεμένοι με τα παιδιά τους, διατηρώντας παράλληλα τον ρόλο του καθοδηγητή που κάθε παιδί έχει ανάγκη. Στα τελευταία κεφάλαια του βιβλίου η Rebecca αναλύει όσα έχει μάθει σχετικά με τον χειρισμό συνηθισμένων συμπεριφορών των παιδιών, που αποτελούν πρόκληση για τους γονείς. Αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τη συμπεριφορά, αλλάζουμε και τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε σ' αυτήν – και έτσι αλλάζουν και τα παιδιά μας.

Το κλειδί για να γίνει και πάλι ευχάριστη η διαδικασία της ανατροφής είναι η σύνδεσή μας με το παιδί. Αυτό

λαχταράμε ενστικτωδώς, αυτό μας ψιθυρίζει η καρδιά μας σε κάθε τιμωρία, σε κάθε προσπάθεια να επιβληθούμε, σε κάθε φωνή που βάζουμε. Κι όμως, όταν υιοθετούμε το μοντέλο της διαπόμπευσης, της πρόκλησης συναισθημάτων ενοχής και της τιμωρίας, δεν δίνουμε σημασία σε όσα λέει η καρδιά μας. Η Rebecca προσφέρει την πολύτιμη γνώση μιας μητέρας που εφαρμόζει με συνέπεια τη θετική ανατροφή. Η με κόπο αποκτημένη γνώση της έρχεται κατευθείαν από τα χαρακώματα. Μιλάει σ' εμάς ως γονέας προς γονέα, ενθαρρύνοντάς μας να ακούσουμε όσα μας λέει η καρδιά μας, και παρέχοντάς μας τα εργαλεία για να αλλάξουμε.

Αποχαιρετίστε λοιπόν τις τύψεις και τη θλίψη και καλωσορίστε την οικογενειακή γαλήνη και τη σύνδεση με τα παιδιά σας. Το όμορφο ταξίδι σας ξεκινά από εδώ.

— Laura Markham, PhD,
συγγραφέας του *Peaceful Parent, Happy Kids*
και δημιουργός του AhaParenting.com

Εισαγωγή

Γονεϊκότητα – η ιδιότητα και ο ρόλος του γονιού. Τίποτα δεν προκαλεί τόσο απερίγραπτη χαρά και φόβο που σε κάνει να παραλύεις. Τίποτα δεν είναι ταυτόχρονα τόσο υπέροχο και αγχωτικό, τόσο συναρπαστικό και απαιτητικό, όσο η ανατροφή ενός παιδιού. Και σίγουρα τίποτα δεν θα μας ωθήσει, δεν θα μας εμπνεύσει και δεν θα μας δώσει το κίνητρο να βελτιωθούμε όσο το να γίνουμε το πρόσωπο που ο μικρός αυτός άνθρωπος θα έχει ως πρότυπο.

Η γονεϊκότητα είναι ύπουλο πράγμα. Νομίζεις ότι απλώς ανατρέφεις ένα παιδί, μαθαίνοντάς του πώς να ζει και να υπάρχει σε τούτο τον υπέροχο χαστικό κόσμο, αλλά στην πραγματικότητα μαθαίνεις και εξελίσσεσαι κι εσύ μαζί του. Εάν η καρδιά σας παραμένει ανοιχτή και έχετε επίγνωση του ρόλου σας, θα συνειδητοποιήσετε ότι η γονεϊκότητα είναι το απόλυτο ταξίδι αυτογνωσίας και ότι μέσω της ανατροφής του λατρεμένου σας πλάσματος, του οποίου έχετε αναλάβει τη φροντίδα, αναπτύσσετε το σύνολο των δικών σας δυνατοτήτων.

Ήμουν έξι μηνών έγκυος στο πρώτο μου παιδί και ήδη τα πρώτα μικρά πεταρίσματα στην κοιλιά μου είχαν γίνει πραγματικές κλοτσιές! «Πρέπει να το νιώσεις αυτό!» φώναζα στον σύζυγό μου, ο οποίος έτρεχε γρήγορα και έβαζε το χέρι του στο σημείο όπου ακουμπούσα. Κοιτάζαμε στα μάτια ο ένας τον άλλο με ενθουσιασμό και κα-

τάπληξη, και περιμέναμε, περιμέναμε. Τίποτα. Τελικά ο σύζυγός μου τραβούσε μακριά το χέρι του και συχνά, δευτερόλεπτα αργότερα, ο γιος μου κλοτσούσε ξανά. Όταν τελικά όντως αισθάνθηκε το ποδαράκι (ή τον αγκώνα του) να πετάγεται από το δέρμα μου, γούρλωσε τα μάτια και είπε χαμηλόφωνα: «Α, αυτό είναι παράξενο».

Ήταν όντως παράξενο να κάθομαι και να παρατηρώ την ίδια μου την κοιλιά να κινείται και να αλλάζει σχήμα. Έμοιαζε με ταινία επιστημονικής φαντασίας. Φανταζόμουν έναν εξωγήινο να πετάγεται ανά πάσα στιγμή και να σέρνεται πάνω στους τοίχους. Είχα βέβαια δει τις εικόνες από το υπερηχογράφημα, τη σιλουέτα ενός μωρού να κουνάει πέρα δώθε τα χέρια και να γυρίζει πότε από εδώ και πότε από εκεί, και είχα νιώσει τις κινήσεις και τους λόξυγκές του. Αλλά το γεγονός ότι υπήρχε εκεί μέσα ένα πραγματικό αγόρι, με στρουμπουλά μάγουλα και ροζ χείλη, ήταν κάτι που εγώ τουλάχιστον δεν μπορούσα να συλλάβω.

Διάβαζα στον μικρούλη μου βιβλία καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου. Ένα συγκεκριμένο βιβλίο πάντα με έκανε να συγκινούμαι: ίσως ήταν οι ορμόνες ή η αρχή μιας βαθιάς συνειδητοποίησης του τι επρόκειτο να συμβεί. Άρπαξα από το ράφι το *Guess How Much I Love You*, έφτιαχνα τα μαξιλάρια μου, ξάπλωνα προς τα πίσω στο κρεβάτι μου, έτριβα την κοιλιά μου και διάβαζα: *Ο Μικρός Καφέ Λαγός, που πήγαινε για ύπνο, πιάστηκε σφικτά από τα πολύ μακριά αυτιά του Μεγάλου Καφέ Λαγού. Ήθελε να είναι σίγουρος ότι ο Μεγάλος Καφέ Λαγός άκουγε. «Μάντεψε πόσο σ' αγαπώ», έλεγε. «Ω, δεν νομίζω ότι θα μπορούσα να το μαντέψω αυτό».*

Πράγματι, εκείνη τη στιγμή δεν μπορούσα να μαντέψω πόσο πολύ θα αγαπούσα το μικρό αγόρι που έσπρωχνε την κοιλιά μου. Φυσικά, ήδη το αγαπούσα, αλλά το πόσο πολύ δεν είχε ακόμα αποκαλυφθεί.

Το μικρό μου γεννήθηκε την προγραμματισμένη ημερομηνία τοκετού. Ξύπνησα στις δύο τα χαράματα με ισχυρές και συνεχείς συσπάσεις. Εννιάμισι ώρες αργότερα βγήκε από την κοιλιά μου και βρέθηκε στην αγκαλιά μου. Τι υπέροχη στιγμή όταν τα μάτια μου διασταυρώθηκαν με τα δικά του! Δεν υπάρχουν λέξεις για να περιγράψουν το δέος και την αγάπη που πλημμύρισαν κάθε κύτταρο της ύπαρξής μου. Ήταν απίστευτο.

Αν πρόκειται να γίνετε γονείς, είστε εν αναμονή μιας ξεχωριστής εμπειρίας. Από τη στιγμή που θα αντικρίσετε το μωρό σας, δεν θα είστε ποτέ ξανά ο ίδιος άνθρωπος. Αν διανύει ήδη τη βρεφική ή τη νηπιακή ή την παιδική του ηλικία, γνωρίζετε πια πόσο απέραντη είναι η αγάπη σας και πόσο μεγάλες οι ανησυχίες σας. Γιατί όταν η μυρωδιά μιας λοσιόν για μωρά, το κούρνιασμα ενός χνουδωτού κεφαλιού στον λαιμό σας, τα πρώτα μουρμουρητά και τα πρώτα βήματα γίνονται μια τρυφερή ανάμνηση, συγκλονίζεστε όταν συνειδητοποιείτε ότι είστε πραγματικά υπεύθυνοι για την καθοδήγηση του μικρού αυτού ανθρώπου μέχρι την ενηλικίωσή του. Και εδώ τίθεται το ερώτημα: Πώς στο καλό μπορώ να το καταφέρω αυτό;

Έχετε ήδη αποδείξει την αξιέπαινη δέσμευσή σας σε αυτή την ευθύνη επιλέγοντας τούτο το βιβλίο. Η αφοσίωση και ο πόθος σας να οικοδομήσετε μια δεμένη οικογένεια σημαίνει ότι βρίσκεστε ήδη στον σωστό δρόμο,

και σας συγχαίρω για τη διορατικότητα και την προσπάθειά σας να κάνετε την οικογένειά σας όσο το δυνατόν καλύτερη.

Είμαι πολύ ενθουσιασμένη που θα μοιραστώ μαζί σας τα υπέροχα νέα της *θετικής ανατροφής*. Πιστεύω ακράδαντα ότι όλοι οι γονείς που θα εφαρμόσουν όσα προτείνω σε αυτό το βιβλίο θα δουν βελτίωση στη συμπεριφορά όχι μόνο του παιδιού τους αλλά και στη δική τους. Οι οικογενειακές σας σχέσεις θα γίνουν πολύ πιο απολαυστικές και θα ενισχυθεί σημαντικά το αίσθημα της ευχαρίστησης που νιώθετε μεγαλώνοντας τα παιδιά σας. Η θετική ανατροφή συμβάλλει πράγματι σε άτομα υγιή, ισορροπημένα, γεμάτα κατανόηση και συμπόνια για τους άλλους. Και το καλύτερο είναι ότι για να το πετύχετε αυτό δεν χρειάζεται να θυσιάσετε τους οικογενειακούς σας δεσμούς, όπως συχνά απαιτούν οι κλασικές πρακτικές ανατροφής. Στην πραγματικότητα, η θετική ανατροφή θα ενισχύσει όχι μόνο το δέσιμο με το παιδί σας, αλλά συνολικά τους δεσμούς σας ως οικογένεια, και αυτή η σχέση θα διαρκέσει ολόκληρη τη ζωή σας.

Το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική ανατροφή είναι να ενωθείτε ως ζευγάρι και να δεσμευτείτε ότι θα πορευτείτε τον δρόμο που ανοίγεται μπροστά σας. Αυτό το βιβλίο θα σηματοδοτήσει την πορεία του καθενός σας, οδηγώντας σας σε προσωπικά ταξίδια αυτογνωσίας προτού ενωθείτε για να δημιουργήσετε την οικογένεια που επιθυμείτε. Καθ' οδόν θα ανακαλύψετε πολλά πράγματα ο καθένας για τον εαυτό του και τον σύντροφό του. Για να συμβεί αυτό, είναι απαραίτητη η δέσμευση του ενός απέναντι στον άλλο, απέναντι στο παιδί σας,

αλλά και απέναντι στα ιδανικά που θα ορίσετε στο σχέδιο για την οικογένειά σας (βλ. κεφάλαιο 6). Θα χρειαστεί λίγη δουλειά με τον εαυτό σας και αρκετή συνεργασία με τον σύντροφό σας, αλλά το αποτέλεσμα θα είναι ανεκτίμητο.

Σε αυτό το βιβλίο σας προτείνω διάφορες «θεραπευτικές» ασκήσεις που αποσκοπούν στην ατομική σας εξέλιξη. Είναι ασκήσεις που έχω κάνει κι εγώ και διαπίστωσα ότι με βοήθησαν στην πορεία. Είναι όμως πιθανό να φέρουν στην επιφάνεια δυσάρεστα συναισθήματα σε ορισμένους ανθρώπους. Αν καταλάβετε ότι έχετε ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα ή δυσκολεύεστε να τις εφαρμόσετε, σας συνιστώ να αναζητήσετε τη συμβουλή ενός ειδικού.

Η θετική ανατροφή είναι ένα ευρύ θέμα και, όπως συμβαίνει συνήθως, οι απόψεις ποικίλλουν. Δεν είμαι επαγγελματίας στον χώρο της ιατρικής ή της ψυχολογίας. Αυτό που περιγράφω εδώ είναι η προσωπική μου αντίληψη για τη θετική ανατροφή, η οποία αποτελεί το επιστέγασμα πολύχρονης έρευνας, ανάγνωσης, μελέτης και ψυχικής αναζήτησης, ανάλυσης και παρατήρησης των δικών μου πολυαγαπημένων παιδιών, καθώς και ιδεών από συναδέλφους γονείς στο Positive Parenting: Toddlers and Beyond, τη δραστήρια υποστηρικτική κοινότητά μου στο Facebook, η οποία σήμερα αριθμεί περισσότερους από 520.000 γονείς και εξακολουθεί να αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς.

***Η θετική ανατροφή είναι
ένα ευρύ θέμα.***

Εύχομαι σ' εσάς και στην όμορφη οικογένειά σας ό,τι καλύτερο σε αυτό το θαυμάσιο ταξίδι.

Ο στόχος αυτού του βιβλίου

*Εσείς είστε οι ειδικοί
για τα δικά σας παιδιά.*

Αυτό δεν είναι ένα ακόμα βιβλίο που σας λέει με ποιον τρόπο θα έπρεπε ή δεν θα έπρεπε να επι-

βάλλετε την πειθαρχία στα παιδιά σας. Εσείς είστε οι ειδικοί για τα δικά σας παιδιά, όχι εγώ. Στο χέρι σας είναι να αποφασίσετε τι είναι σωστό σε κάθε δεδομένη περίπτωση. Θα σας προτείνω κάποιες συμβουλές που ταιριάζουν με ό,τι απέδωσε θετικά στη δική μου οικογένεια και με ό,τι οι νευροεπιστήμονες και οι ψυχολόγοι έχουν διαπιστώσει ότι βοηθά στην ανατροφή συναισθηματικά υγιών, υπεύθυνων παιδιών. Καταλάβετε όμως, σας παρακαλώ, ότι αυτές είναι συμβουλές από γονιό σε γονιό, και όχι ένα βιβλίο με συνταγές και κανόνες.

Ο υπέρτατος στόχος είναι μια υγιής, δεμένη οικογένεια, που αποτελεί κέρδος όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά



και για εσάς τους γονείς. Η διαδικασία ξεκινά από εσάς, γι' αυτό και θα αρχίσουμε από την προσπάθεια να κάνετε καλύτερο τον εαυτό σας. Εσείς είστε το άτομο που τα μικρά ματάκια βλέπουν ως πρότυπο και από το οποίο μαθαίνουν κάθε μέρα. Όταν καταφέρετε να απενεργοποιείτε τους «πυροδότες» σας, να έχετε αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία, και να αναλαμβάνετε την ευθύνη της ιστορίας της ζωής σας, τότε ολόκληρη η οικογένειά σας θα απολαύσει τους καρπούς αυτής της δουλειάς με τον εαυτό σας.

Στη συνέχεια έρχεται η προσπάθεια να ενωθείτε ως ζευγάρι, να βρείτε μια χρυσή τομή ώστε να αισθάνεστε και οι δύο άνετα, να μάθετε να τιμάτε ο ένας τον άλλο, να επικοινωνείτε αποτελεσματικά και να βελτιώσετε τη σχέση σας, η οποία είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της οικογένειάς σας.

Αμέσως μετά θα δείτε πώς μπορείτε να οικοδομήσετε ισχυρά θεμέλια για τη δεμένη οικογένειά σας και πώς θα την ορίσετε με βάση τις συνήθειες, τις παραδόσεις και την κουλτούρα της. Όταν λειτουργείτε συνειδητά, με το βλέμμα προσηλωμένο στον στόχο σας και με αυτοπειθαρχία, μπορείτε να κάνετε πραγματικότητα το όνειρό σας για μια δεμένη, ευτυχισμένη οικογένεια.

Τα τελευταία κεφάλαια επαναπροσδιορίζουν την έννοια της πειθαρχίας, καθώς μαθαίνετε να αντικαθιστάτε αναποτελεσματικές ποινές και ενστικτώδεις αντιδράσεις του παρελθόντος με την πειθαρχία που αποσκοπεί στη λύση του προβλήματος, η οποία πραγματικά διδάσκει και εμπνέει το παιδί σας να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Πραγματεύομαι τις πέντε συμπεριφορές

που προβληματίζουν περισσότερο τους γονείς και δίνω προτάσεις για την αντιμετώπισή τους που είναι βασισμένες στη φιλοσοφία της θετικής ανατροφής.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρείτε έναν κατάλογο με ερωτήσεις που αποτελούν βάση για συζήτηση. Είναι σημαντικό να τις επεξεργαστείτε μαζί με τον σύντροφό σας, για να αναπτύξετε καλύτερες δεξιότητες επικοινωνίας, να βρείτε κοινό έδαφος και να δυναμώσετε τη σύνδεση μεταξύ σας. Οι ερωτήσεις είναι ουσιώδεις. Ίσως μπειτέ στον πειρασμό να τις παρακάμψετε και να συνεχίσετε την ανάγνωση, τονίζω όμως ότι πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να τις επεξεργαστείτε μαζί.

Μετά τις ερωτήσεις θα βρείτε την ενότητα «Εφαρμόστε στην πράξη», η οποία θα σας μάθει πώς να υλοποιείτε στο σπίτι σας τις ιδέες που προτείνονται σε κάθε κεφάλαιο. Κάποιες ενότητες παρέχουν επιπρόσθετες συμβουλές και ασκήσεις για να τις δοκιμάσετε με τους αγαπημένους σας.

Ευελπιστώ ότι στο τέλος αυτού του βιβλίου θα έχετε κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό σας, τον σύντροφό σας και τη σχέση σας, και ότι θα είστε αποφασισμένοι να δημιουργήσετε μια δεμένη οικογένεια.

Αν δεν το έχετε ήδη κάνει, σας προσκαλώ να συμμετάσχετε στη συνεχώς διευρυνόμενη κοινότητά μας στο Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond. Εκεί θα βρείτε υποστήριξη, ενθάρρυνση και πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας αναφορικά με την ανατροφή των παιδιών σας.

ΕΠΑΙΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

«Σε αυτή την πολύτιμη συνεισφορά της στην ανατροφή των παιδιών, η Rebecca Eanes παρέχει εύστοχες, αποτελεσματικές και πρακτικές λύσεις για τον τερματισμό των οικογενειακών συγκρούσεων και την οικοδόμηση δεσμών αγάπης. Η δεξιотехνική της προσέγγιση επιτρέπει στους γονείς να εφαρμόσουν αποτελεσματικές στρατηγικές με άνεση και επιδεξιότητα, αλλάζοντας προς το καλύτερο για πάντα την οικογενειακή τους ζωή. Για κάθε οικογένεια που ποθεί μια γαλήνια και αρμονική οικογενειακή ζωή, αυτό είναι ένα βιβλίο που πρέπει να διαβαστεί».

— Δρ Shefali Tsabary,
συγγραφέας του *The Conscious Parent*,
μπεστ σέλερ στη λίστα των *New York Times*

«Με την πεποίθηση ότι κάθε γονέας γνωρίζει το παιδί του καλύτερα και ότι η ανατροφή των παιδιών θα έπρεπε να είναι ευχάριστη και όχι αγχωτική, η Rebecca Eanes βοηθά τους γονείς να αναπτύξουν τα δικά τους σχέδια θετικής ανατροφής για τη δημιουργία χαρούμενων, αγαπημένων οικογενειών. Το βιβλίο της βοηθά τους γονείς να αντεπεξέλθουν στα δύσκολα συναισθήματα που εύλογα εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της ανατροφής των παιδιών τους και παρέχει στρατηγικές που βοηθούν στο μέγαλωμα θετικά σκεπτόμενων ανθρώπων».

— Katie Hurley, κλινική κοινωνική λειτουργός,
συγγραφέας του *The Happy Kid Handbook*

«Είναι κάτι παραπάνω από ένα βιβλίο για την ανατροφή. Είναι ένας οδηγός για τη σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων. Η Rebecca παρέχει έναν οδικό χάρτη για τη δημιουργία ευτυχισμένων, βαθιά συνδεδεμένων οικογενειών, μέσα στις οποίες τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς είναι σε θέση να αναπτύξουν στον μέγιστο βαθμό τη δυναμική τους».

— Amy McCready,
συγγραφέας του *The "Me, Me, Me" Epidemic*

«Καθώς ρουφούσα τη γνώση που εμπεριέχεται σε αυτό το βιβλίο, δύο λέξεις έρχονταν συνεχώς στο μυαλό μου: θετικά μονοπάτια. Όσο δύσκολη κι αν είναι η οικογενειακή σας κατάσταση, όσο καιρό κι αν πορεύεστε σ' έναν αρνητικό δρόμο, το βιβλίο αυτό χαράζει μονοπάτια που οδηγούν στη γαλήνη, τη σύνδεση και την αληθινή ευτυχία. Μέσα από πρακτικά παραδείγματα, λεπτομερή βήματα και εμπυχωτικές ερωτήσεις, η Rebecca Eanes μας δείχνει πώς να αναπτύξουμε στον μέγιστο βαθμό τις δυνατότητές μας ως γονείς, σύντροφοι και άνθρωποι. Αφήστε το βιβλίο να σας οδηγήσει στο μονοπάτι της εκ νέου συγγραφής της ιστορίας της ζωής σας, σε όλες της τις διαστάσεις, με όσο το δυνατόν πιο θετικό τρόπο».

— Rachel Macy Stafford,
συγγραφέας των *Hands Free Mama* και *Hands Free Life*,
μπεστ σέλερ στη λίστα των *New York Times*

«Η Rebecca Eanes κατανοεί σε βάθος τι μπορεί να εμποδίσει μια μητέρα και έναν πατέρα να είναι οι γονείς που θέλουν. Το βιβλίο της παρέχει συγκεκριμένα εργαλεία για την αύξηση της αυτοπειθαρχίας, της σύνδεσης, της ενσυναίσθησης, καθώς και τεχνικές που θα βοηθήσουν τους γονείς (και τα παιδιά τους!) να αναδείξουν τον καλύτερο εαυτό τους».

— Andrea Nair, MA, CCC,
ψυχοθεραπεύτρια, σύμβουλος ανατροφής
και δημιουργός της εφαρμογής *Taming Tantrums*

«Προσέξτε: το βιβλίο της Eanes θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ανατρέφετε τα παιδιά σας, ειδικά αν αφιερώνετε χρόνο για να κάνετε τις ασκήσεις αυτοβελτίωσης».

— Tracy Cutchlow,
συγγραφέας του *Zero to Five*

«Στον διαρκώς συνδεδεμένο κόσμο των κοινωνικών δικτύων μας και στις αναζητήσεις μας στο Google υπάρχει μια ασταμάτητη ροή "νέων και καλύτερων" πληροφοριών για την ανατροφή των παιδιών. Είναι εύκολο να καθεί κανείς στον ωκεανό των "βέλτιστων πρακτικών". Η έμφαση συχνά δίνεται στην αλλαγή της συμπερι-

φοράς των παιδιών ή σε όλους τους λόγους για τους οποίους καταστρέφετε τα παιδιά σας. Το πρόβλημα είναι ότι πάρα πολλά από αυτά που διαβάζουμε μοιάζουν να έρχονται σε σύγκρουση μεταξύ τους και μας κάνουν να αισθανόμαστε ανίσχυροι και όχι πραγματικά υποστηρικτικοί ως γονείς και ως οικογένειες. Το νέο βιβλίο της Rebecca τονίζει ότι η ανατροφή σημαίνει πολύ περισσότερα από το να κάνουμε απλώς τα παιδιά να συμμορφώνονται. Αφορά την πραγματική ζωή, τις σχέσεις και τους ανθρώπους αφορά τις πραγματικές ιστορίες μαμάδων, μπαμπάδων και παιδιών και το πώς να κάνουμε αυτές τις ιστορίες συναρπαστικές. Αυτό το βιβλίο παρέχει στον αναγνώστη διαχρονικές, θεμελιώδεις αρχές και πρακτικές που βοηθούν στη διάπλαση του γονέα, του παιδιού και της οικογένειας στο σύνολό της, από μέσα προς τα έξω».

— Andy Smithson, www.truparenting.net

«Το βιβλίο αυτό αποτυπώνει με ωραίο τρόπο τις επιλογές που διαθέτουν οι σύγχρονοι γονείς για την ανατροφή υγιών παιδιών που πετυχαίνουν τους στόχους τους, μέσω σχέσεων βασισμένων στην ενίσχυση και την κατανόηση. Συνεπικουρούμενη από την έρευνα στον χώρο των νευροεπιστημών και της εξελικτικής πορείας του ανθρώπου, η Eanes καταδεικνύει πώς οι γονείς πρέπει να εξελίσσονται μαζί με τα παιδιά τους και πώς αυτή η παράλληλη πορεία βοηθά τους νέους ανθρώπους να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Είναι ένα βιβλίο που πρέπει να διαβαστεί από όλους όσοι ενδιαφέρονται σε τέτοιο βαθμό για τα παιδιά τους ώστε να αναστοχαστούν βαθιά τον εαυτό τους ως γονείς».

— Marilyn Price-Mitchell, διδάκτωρ,
συγγραφέας του *Tomorrow's Change Makers*

«Σε αυτό το μοναδικό βιβλίο, η Rebecca Eanes υπερβαίνει το ζήτημα της απλής πειθαρχίας για να εξετάσει τη μεγάλη εικόνα, αυτή της ανατροφής. Εάν λαχταράτε κάτι παραπάνω στο ταξίδι της ανατροφής των παιδιών σας –περισσότερη χαρά, περισσότερη ηρεμία, περισσότερη συνεργασία– σας συνιστώ τούτο το βιβλίο».

— Jessica Alexander,
εκ των συγγραφέων του *The Danish Way of Parenting*