

# 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 εμπειριστατωμένες 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 σας 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 σας 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*