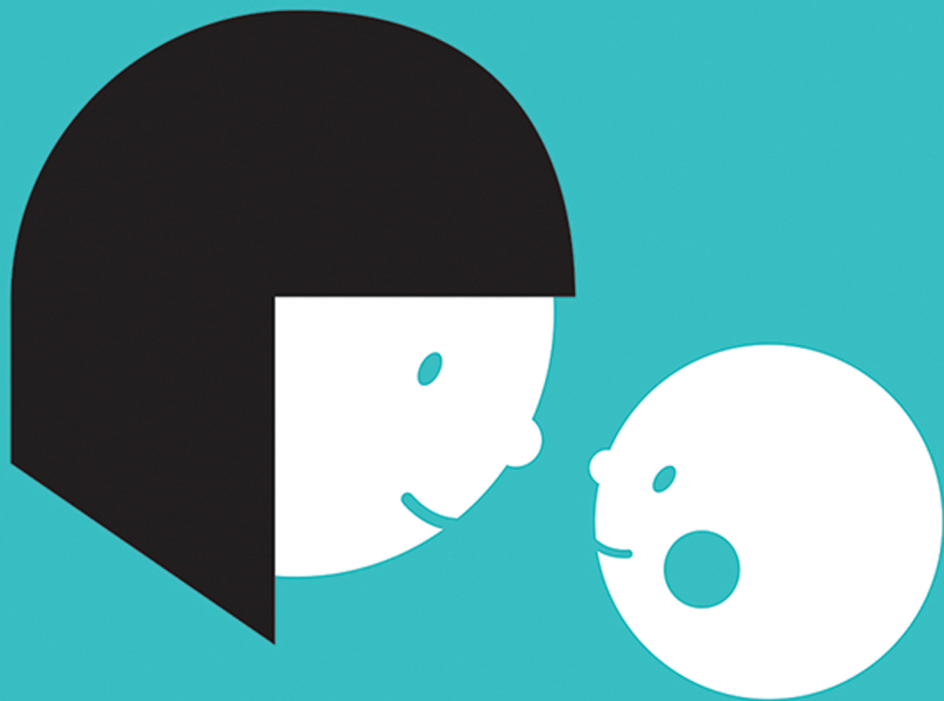


ΝΤΑΝΙΕΛ ΤΖ. ΣΙΓΚΕΛ, Μ.Δ. & ΤΙΝΑ ΠΕΪΝ ΜΠΡΑΪΣΟΝ, ΡΗ.Δ.

ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΧΩΡΙΣ ΔΡΑΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΤΡΕΨΤΕ ΤΟ ΧΑΟΣ ΣΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΜΕΣΩ
ΤΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΑΠΑΡΤΙΩΣΗΣ (WHOLE-BRAIN)



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

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

Πειθαρχία χωρίς Δράματα

Μετατρέψτε το χάος σε ηρεμία και
βοηθήστε τη νοητική ανάπτυξη του παιδιού σας
μέσω της εγκεφαλικής απαρίθωσης
(Whole-Brain)

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, Μ.Δ., Τίνα Πένυ Μπράουσον, Ph.D.,

*Πειθαρχία χωρίς Δράματα – Μετατρέψτε το χάος σε ηρεμία και βοηθήστε
τη νοητική ανάπτυξη του παιδιού σας μέσω της εγκεφαλικής απαρτίωσης (Whole-Brain)*
Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D., *No-Drama Discipline*
The Whole-Brain way to calm the chaos and 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 Βονίτσι
Φίλμ – μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεσον

Η ενότητα με τίτλο «Είκοσι λάθη στην πειθάρχηση που κάνουν κι οι καλύτεροι γονείς»
της Τίνας Πένυ Μπράουσον δημοσιεύθηκε αρχικά στο www.mom.me και ανατυπώνεται κατόπιν αδειάς.
Copyright© Mind Your Brain, Inc. & Tina Payne Bryson, Inc., 2014

All rights reserved

Copyright© για το απόσπασμα από το βιβλίο
των Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ Μ.Δ. και Τίνα Πένυ Μπράουσον, Ph.D. *Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του* (σελ. 390-401)
Mind Your Brain, Inc. & Tina Payne Bryson, Inc., 2011

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), 2018
Copyright© για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2019
Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα (έκδοση με σκληρό εξώφυλλο) από την Bantam Books,
an imprint of Random House Publishing Group,
a division of Random House, Inc., Νέα Υόρκη, ΗΠΑ, 2014
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Νοέμβριος 2019
KET B964 ΚΕΠ 799/19 ISBN 978-960-16-8033-0



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ 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: ΚΟΥΡΥΤΣΑΣ (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

*Στους νέους του κόσμου μας,
τους ζωτικούς μας δασκάλους*

Ντ. Τζ. Σ.

*Για τους γονείς μου:
τους πρώτους μου δασκάλους
και τις πρώτες μου αγάπες*

Τ. Π. Μπ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πριν διαβάσετε αυτό το βιβλίο: Ένα ερώτημα	11
Εισαγωγή: Διαπροσωπική, ήπια πειθάρχηση	13
Κεφάλαιο 1: ΞΑΝΑσκεφτόμαστε ΤΗΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ	41
Κεφάλαιο 2: Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ Η ΠΕΙΘΑΡΧΗΣΗ.....	86
Κεφάλαιο 3: ΑΠΟ ΤΑ ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ ΘΥΜΟΥ ΣΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ: ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΔΕΣΗ	136
Κεφάλαιο 4: ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΧΩΡΙΣ ΔΡΑΜΑΤΑ: Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ	186
Κεφάλαιο 5: ΠΕΙΘΑΡΧΗΣΗ 1-2-3: ΑΝΑΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΟΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	237
Κεφάλαιο 6: Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: ΑΠΛΩΣ ΑΝΑΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ	279
Συμπέρασμα: ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΟΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΠΛΩΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΠΕΡΙ ΜΑΓΙΚΩΝ ΡΑΒΔΙΩΝ, ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗΣ: ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΛΠΙΔΟΦΟΡΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ	345
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ:	
Συνοπτική παρουσίαση: Σύνδεση και ανακατεύθυνση	362
Όταν ένας ειδικός στον γονεϊκό ρόλο χάνει τον έλεγχο	364

Σημείωμα προς τα πρόσωπα που φροντίζουν τα παιδιά μας.....	374
Είκοσι λάθη στην πειθάρχηση που κάνουν κι οι καλύτεροι γονείς.....	378
Ένα απόσπασμα από το βιβλίο <i>Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του</i>	390
Ευχαριστίες.....	403

ΠΡΙΝ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Ένα ερώτημα

ΈΝΑ ΜΠΟΛ ΓΕΜΑΤΟ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ διασχίζει πετώντας την κουζίνα, εκτοξεύοντας γάλα και Cheerios σε όλο τον τοίχο.

Ο σκύλος μπαίνει στο σπίτι από την πίσω αυλή και για κάποιον ανεξήγητο λόγο είναι βαμμένος μπλε.

Ένα από τα παιδιά σας απειλεί κάποιο μικρότερο αδερφάκι.

Δέχετε τηλεφώνημα από το γραφείο του διευθυντή τρίτη φορά μέσα στον ίδιο μήνα.

Τι κάνετε;

Πριν απαντήσετε, θέλουμε να σας ζητήσουμε να ξεχάσετε όλα όσα ξέρετε για την πειθαρχία και τους τρόπους επίτευξής της. Ξεχάστε αυτό που νομίζετε ότι σημαίνει η λέξη, και ξεχάστε όλα όσα έχετε ακούσει για το πώς πρέπει να αντιδρούν οι γονείς όταν τα παιδιά κάνουν κάτι που υποτίθεται ότι δε θα έπρεπε να κάνουν.

Αντί για όλα αυτά, ρωτήστε τον εαυτό σας: Είστε ανοιχτοί σε μια διαφορετική προσέγγιση επίτευξης της πειθαρχίας; (Τουλάχιστον στο να την ακούσετε;) Σε μια προσέγγιση που

θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τόσο τους άμεσους στόχους σας, κάνοντας τα παιδιά σας να πράττουν άμεσα το σωστό, όσο και τους πιο μακροπρόθεσμους στόχους, που είναι να τα βοηθήσετε να γίνουν καλοί άνθρωποι, ευτυχημένοι, επιτυχημένοι, ευγενικοί, υπεύθυνοι και με αυτοπειθαρχία;

Εάν ναι, αυτό το βιβλίο είναι για σας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διαπροσωπική, ήπια πειθάρχηση: Ενθαρρύνοντας τη συνεργασία ενώ χτίζετε τον εγκέφαλο του παιδιού

ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ.

Εάν νιώθετε ότι τα χάνετε όταν προσπαθείτε να κάνετε τα παιδιά σας να μαλώνουν λιγότερο ή να μιλούν δείχνοντας μεγαλύτερο σεβασμό... Εάν δε βρίσκετε τρόπο να εμποδίσετε το νήπιό σας να σκαρφαλώνει στο πάνω κρεβάτι της κουκέτας ή να το πείσετε να φοράει πρώτα τα ρούχα του και μετά να πηγαίνει να ανοίξει την πόρτα... Εάν νιώθετε απελπισία που πρέπει να λέτε τα ίδια ξανά και ξανά («Βιάσου! Θα αργήσεις στο σχολείο!») ή που πρέπει να τσακωθείτε άλλη μια φορά για την ώρα του ύπνου ή για το διάβασμα ή για το πόση ώρα θα περνούν μπροστά σε μια οθόνη... Εάν έχετε ζήσει οποιαδήποτε από αυτές τις στιγμές απελπισίας, δεν είστε μόνοι.

Στην πραγματικότητα, δεν είστε καν κάποιος που διαφέρει. Ξέρετε τι είστε; Ένας γονιός. Ένα ανθρώπινο ον, ένας γονιός.

Είναι δύσκολο να βρούμε τρόπο να πειθαρχήσουμε τα παιδιά μας. Απλώς είναι δύσκολο. Πάρα πολύ συχνά πάει κάπως έτσι: Κάνουν κάτι που δε θα έπρεπε να κάνουν. Θυμώνουμε. Αναστατώνονται. Τρέχουν δάκρυα. (Μερικές φορές τα δάκρυα ανήκουν στα παιδιά.)

Εξαντλητικό. Εξοργιστικό. Όλα αυτά τα δράματα, αυτές οι φωνές, τα πληγωμένα αισθήματα, η ενοχή, ο πονοκέφαλος, η απώλεια της σύνδεσης.

Πιάνετε ποτέ τον εαυτό σας να αναρωτιέται, μετά από μια ιδιαίτερος οδυνηρή αλληλεπίδραση μαζί τους, «Μα δεν μπορώ να τα καταφέρω καλύτερα; Δεν μπορώ να χειριστώ καλύτερα τον εαυτό μου και να είμαι πιο αποτελεσματικός γονέας; Δεν μπορώ να τα πειθαρχήσω με τρόπους που να ηρεμούν την κατάσταση αντί να δημιουργούν χάος;». Θέλετε να σταματήσει η κακή συμπεριφορά, αλλά θέλετε και ο τρόπος της αντίδρασής σας να σέβεται και να ενισχύει τη σχέση σας με τα παιδιά σας. Θέλετε να χτίσετε τη σχέση σας, όχι να της κάνετε ζημιά. Θέλετε να προκαλείτε λιγότερα δράματα, όχι περισσότερα.

Μπορείτε.

Στην πραγματικότητα, αυτό είναι το κεντρικό μήνυμα του βιβλίου που κρατάτε: *Μπορείτε στ' αλήθεια να πειθαρχήσετε τα παιδιά με τρόπο που θα δείχνει σεβασμό και θα ενισχύει την ανάπτυξή τους, αλλά διατηρώντας ταυτόχρονα και τα όρια σαφή και συνεπή. Με άλλα λόγια, μπορείτε όντως να τα πάτε καλύτερα.* Μπορείτε να πειθαρχήσετε τα παιδιά σας με έναν τρόπο που έχει πολύ σεβασμό, πολλή σύνδεση, και πολύ λίγο δράμα και σύγκρουση – και, με τον καιρό, θα είστε σε θέση να ενισχύετε εκείνο το είδος ανάπτυξης που χτίζει καλές διαπρο-

σωπικές δεξιότητες και βελτιώνει την ικανότητα των παιδιών σας να παίρνουν καλές αποφάσεις, να σκέφτονται τους άλλους και να συμπεριφέρονται με τρόπους που τα προετοιμάζουν για μια ζωή επιτυχημένη και ευτυχημένη.

Έχουμε συζητήσει με χιλιάδες επί χιλιάδων γονείς σε όλο τον κόσμο, μαθαίνοντάς τους τα βασικά για τον εγκέφαλο και πώς επηρεάζει τη σχέση τους με τα παιδιά τους, και έχουμε δει πόσο πολύ διψάνε να μάθουν τρόπους αντιμετώπισης των παιδιών τους που *και* θα δείχνουν μεγαλύτερο σεβασμό *και* θα αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικοί. Οι γονείς έχουν κουραστεί να φωνάζουν τόσο πολύ, έχουν κουραστεί να βλέπουν τα παιδιά τους τόσο αναστατωμένα, έχουν κουραστεί να βλέπουν τα παιδιά τους να συνεχίζουν τις κακές συμπεριφορές. Αυτοί οι γονείς ξέρουν ποιο είναι το είδος της πειθάρχησης που δε θέλουν να χρησιμοποιούν, αλλά δεν ξέρουν *τι να βάλουν στη θέση του*. Θέλουν να επιτυγχάνουν την πειθαρχία με έναν ήπιο τρόπο που θα φανερώνει αγάπη, αλλά νιώθουν εξαντλημένοι και αγγίζουν τα όριά τους όταν στ' αλήθεια πρέπει να κάνουν τα παιδιά τους να συμπεριφερθούν όπως υποτίθεται ότι πρέπει να συμπεριφερθούν. Θέλουν μια μέθοδο πειθάρχησης που να λειτουργεί και με την οποία να νιώθουν καλά.

Σε αυτό το βιβλίο, θα σας εισαγάγουμε σε αυτό που αποκαλούμε Πειθαρχία χωρίς Δράματα υπό το πρίσμα της Εγκεφαλικής Απαρτίωσης, δίνοντάς σας αρχές και στρατηγικές που θα απομακρύνουν τα δράματα στο μεγαλύτερο μέρος τους, όπως και τα έντονα συναισθήματα που χαρακτηρίζουν τόσο συχνά αυτή τη διαδικασία. Ως αποτέλεσμα, η ζωή σας ως γονέα θα γίνει πιο εύκολη, και ο γονεϊκός σας ρόλος πιο αποτελεσματικός. Το πιο σημαντικό είναι ότι θα δημιουργ-

γίσετε συνδέσεις στον εγκέφαλο των παιδιών σας οι οποίες χτίζουν συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες χρήσιμες για τώρα αλλά και για όλη τους τη ζωή – ενώ την ίδια στιγμή θα ενδυναμώνετε τη δική σας σχέση μαζί τους. Αυτό που ελπίζουμε ότι θα ανακαλύψετε είναι ότι οι στιγμές που απαιτούν την επιβολή της πειθαρχίας είναι στην πραγματικότητα από τις πιο σημαντικές του γονεϊκού ρόλου, στιγμές που έχουμε την ευκαιρία να πλάσουμε πιο δυναμικά τα παιδιά μας. Όταν θα προκύπτουν τέτοιες προκλήσεις –και θα προκύπτουν–, θα είστε σε θέση να τις αντιμετωπίζετε όχι σαν τρομακτικές καταστάσεις γεμάτες θυμό και απελπισία και δράμα, αλλά σαν ευκαιρίες να συνδεθείτε με τα παιδιά σας και να τα ανακατευθύνετε προς μια συμπεριφορά που βοηθάει περισσότερο και τα ίδια και όλη την οικογένεια.

Εάν είστε εκπαιδευτής, ψυχοθεραπευτής ή προπονητής υπεύθυνος για την ανάπτυξη και την ευζωία παιδιών, θα δείτε ότι αυτές οι τεχνικές λειτουργούν εξίσου καλά και με τους μαθητές, και με τους ασθενείς και πελάτες, και με τις ομάδες σας. Πρόσφατες ανακαλύψεις για τον εγκέφαλο μας βοηθούν να εμβαθύνουμε στην κατανόσή μας για τα παιδιά που φροντίζουμε, για τις ανάγκες τους και για το πώς μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε την ανάπτυξή τους. Γράψαμε αυτό το βιβλίο για όλους όσοι έχουν ένα παιδί να φροντίσουν και ενδιαφέρονται για επιστημονικά επικαιροποιημένες, αποτελεσματικές στρατηγικές που δείχνουν αγάπη και βοηθούν τα παιδιά να μεγαλώσουν καλά. Θα χρησιμοποιούμε τον όρο «γονέας» σε όλο το βιβλίο, αλλά εάν είστε παππούς ή γιαγιά, δάσκαλος ή κάποιο άλλο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή ενός παιδιού, αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί και για σας. Οι

ζωές μας έχουν περισσότερο νόημα όταν συνεργαζόμαστε, κι αυτή η επαφή μπορεί να ξεκινήσει από τους πολλούς ενήλικες που συνεργάζονται για να μεγαλώσουν ένα παιδί από τις πρώτες, ήδη, μέρες της ζωής του. Ελπίζουμε να έχουν όλα τα παιδιά πολλά πρόσωπα φροντίδας στο περιβάλλον τους, πρόσωπα που να είναι συνειδητοποιημένα όσον αφορά τον τρόπο της αλληλεπίδρασής τους και που, όταν χρειαστεί, θα τα πειθαρχούν χτίζοντας δεξιότητες και ενδυναμώνοντας τη σχέση τους.

Διεκδικώντας εκ νέου τη λέξη «πειθάρχηση»

Ας ξεκινήσουμε με τον αληθινό στόχο της διαδικασίας της πειθάρχησης. Όταν ένα παιδί δε συμπεριφέρεται σωστά, τι θέλετε να πετύχετε; Οι συνέπειες είναι άραγε ο απώτατος στόχος σας; Με άλλα λόγια, σκοπός είναι η τιμωρία;

Εννοείται πως όχι. Όταν είμαστε θυμωμένοι, μπορεί να νιώθουμε ότι θέλουμε να τιμωρήσουμε το παιδί μας. Η ενόχληση, η ανυπομονησία, η απελπισία ή απλώς η αβεβαιοσύνη μας μπορούν να μας κάνουν να νιώθουμε έτσι. Είναι απολύτως κατανοητό – ακόμα και συνηθισμένο. Αλλά αφού έχουμε ηρεμήσει κι έχουμε καθαρίσει τα μαλλιά όλων από τα ωμά αυγά, ξέρουμε ότι το να μοιράσουμε ποινές δεν είναι ο απώτατος στόχος μας.

Οπότε, τι θέλουμε; Ποιος είναι ο στόχος της πειθάρχησης;

Εντάξει, ας ξεκινήσουμε με έναν επίσημο ορισμό καταφεύγοντας στη λατινική λέξη. Η λατινική λέξη «disciplina» χρησιμοποιούνταν μέχρι και τον ενδέκατο αιώνα για να δηλώσει τη διδασχά, τη μάθηση και την καθοδήγηση.

Στις μέρες μας, ο περισσότερος κόσμος συνδέει μόνο την τιμωρία ή τις συνέπειες με την πρακτική της πειθαρχησης. Είναι σαν τη μητέρα ενός βρέφους δεκαοχτώ μηνών που ρώτησε τον Νταν: «Ήδη μαθαίνω πολλά πράγματα στον Σαμ, αλλά πότε είναι η στιγμή να αρχίσω να τον πειθαρχώ;». Η μητέρα είχε καταλάβει ότι έπρεπε κάπως να αντιμετωπίσει τις συμπεριφορές του γιου της, και υπέθεσε πως «πειθαρχώ» σημαίνει «τιμωρώ».

Καθώς θα διαβάζετε το βιβλίο, θέλουμε να θυμάστε αυτό που εξήγησε ο Νταν: πως κάθε φορά που πειθαρχούμε τα παιδιά μας, ο απώτατος στόχος μας δεν είναι να τιμωρήσουμε ή να μοιράσουμε συνέπειες, αλλά να διδάξουμε. Επιστρέφοντας στα λατινικά, η λατινική «disciplina» βγαίνει από τη λέξη «disciple», που σημαίνει «σπουδαστής», «μαθητής», «αυτός που μαθαίνει». Ένας μαθητής/«disciple» δεν είναι κρατούμενος ή αποδέκτης τιμωριών, αλλά κάποιος που μαθαίνει μέσω καθοδήγησης. Η τιμωρία μπορεί βραχυπρόθεσμα να κάνει μια κακή συμπεριφορά να πάψει, αλλά η διδαχή προσφέρει δεξιότητες που διαρκούν μια ζωή.

Μας προβληματίσει αρκετά το εάν θέλαμε καν να χρησιμοποιήσουμε τη λέξη «πειθαρχία» στον τίτλο μας. Δεν ήμαστε σίγουροι πώς να αποκαλέσουμε αυτή την πρακτική με την οποία βάζουμε όρια μένοντας παράλληλα συναισθηματικά συντονισμένοι με τα παιδιά μας, αυτή την προσέγγιση που επικεντρώνεται στη διδαχή και στη συνεργασία μας με τα παιδιά έτσι ώστε να τα βοηθήσουμε να χτίσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να παίρνουν σωστές αποφάσεις. Αποφασίσαμε ότι θέλουμε να διεκδικήσουμε τη λέξη «πειθαρχία», μαζί με το νόημα της λατινικής της σημασίας. Θέλουμε να δώσουμε ένα

εξ ολοκλήρου νέο πλαίσιο στην όλη συζήτηση και να διακρίνουμε την επιδίωξη της πειθαρχίας από την τιμωρία.

Ουσιαστικά, θέλουμε τα πρόσωπα φροντίδας να αρχίσουν να σκέφτονται την επιδίωξη της πειθαρχίας ως ένα από τα πιο τρυφερά και ενισχυτικά της ανάπτυξης πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά μας. Τα παιδιά μας χρειάζονται να μάθουν δεξιότητες όπως να συγκρατούν τις παρορμήσεις τους, να χειρίζονται έντονα αρνητικά ή επιθετικά συναισθήματα και να αναλογίζονται τις συνέπειες της συμπεριφοράς τους πάνω στους άλλους. Η εκμάθηση αυτών των στοιχειωδών πραγμάτων για τη ζωή και για τις σχέσεις είναι αυτό που έχουν ανάγκη, και εάν μπορείτε να τους το δώσετε θα τους κάνετε ένα μεγάλο δώρο – και όχι μόνο στα παιδιά σας, αλλά και σε ολόκληρη την οικογένειά σας, όπως και στον υπόλοιπο κόσμο. Μιλάμε σοβαρά. Δεν πρόκειται για υπερβολή. Η Πειθαρχία χωρίς Δράματα, όπως θα την περιγράψουμε στις επόμενες σελίδες, θα βοηθήσει τα παιδιά σας να γίνουν οι άνθρωποι που πρέπει να είναι, βελτιώνοντας την ικανότητά τους να ελέγχουν τον εαυτό τους, να σέβονται τους άλλους, να συνάπτουν ουσιαστικές σχέσεις και να ζουν ηθικά τη ζωή τους. Απλώς σκεφτείτε την πολλαπλασιαστική επιρροή που θα έχει κάτι τέτοιο καθώς θα μεγαλώνουν με αυτά τα χαρίσματα και τις ικανότητες, και καθώς θα αναθρέφουν τα δικά τους παιδιά, τα οποία θα μπορούν στη συνέχεια να μεταβιβάσουν αυτά τα δώρα στις μελλοντικές γενιές!

Το όλο πράγμα ξεκινάει με μια αναθεώρηση του αληθινού νοήματος της έννοιας της πειθάρχησης, διεκδικώντας την ξανά ως έναν όρο που δεν έχει να κάνει με την τιμωρία ή με τον έλεγχο, αλλά με τη διδαχή και με το χτίσιμο δεξιοτήτων

– κι αυτά από μια θέση αγάπης, σεβασμού και συναισθηματικής σύνδεσης.

Ο διπλός στόχος της Πειθαρχίας χωρίς Δράματα

Η αποτελεσματική επιδίωξη της πειθαρχίας έχει δύο πρωταρχικούς στόχους. Ο πρώτος προφανώς είναι να πείσουμε τα παιδιά μας να συνεργαστούν και να κάνουν το σωστό. Πάνω στην ένταση της στιγμής, όταν το παιδί σας εκτοξεύει ένα παιχνίδι μέσα σε ένα εστιατόριο ή είναι αγενές ή αρνείται να διαβάσει, απλώς θέλουμε να το κάνουμε να συμπεριφερθεί όπως πρέπει να συμπεριφέρεται. Θέλουμε να σταματήσει να εκτοξεύει παιχνίδια. Θέλουμε να επικοινωνεί με τον κόσμο δείχνοντας σεβασμό. Θέλουμε να τελειώσει με το διάβασμά του.

Με ένα μικρό παιδί, επιτυχία στον πρώτο στόχο, τη συνεργασία, μπορεί να σημαίνει να το πείσουμε να μας κρατά από το χέρι όταν διασχίζουμε έναν δρόμο ή να αφήσει κάτω το μπουκάλι του ελαιόλαδου που στριφογυρνά σαν μπουκάλι του μπέιζμπολ στον διάδρομο του παντοπωλείου. Για ένα παιδί μεγαλύτερο μπορεί να σημαίνει από κοινού επίλυση προβλημάτων ώστε να κάνει τις εργασίες του για το σχολείο πιο έγκαιρα ή να συζητήσουμε πώς μπορεί να ένιωσε η αδερφούλα του όταν την είπε «χοντρέλω χωρίς φίλους».

Θα μας ακούσετε να το λέμε επανειλημμένως σε όλο το βιβλίο: Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, και καμία προσέγγιση ή στρατηγική για τον γονεϊκό ρόλο δε λειτουργεί όλες τις στιγμές. Αλλά ο πιο προφανής στόχος σε όλες αυτές τις καταστάσεις είναι να προάγουμε τη συνεργασία και να βοηθήσουμε το παιδί να συμπεριφέρεται με τρόπους που είναι αποδεκτοί

(όπως να χρησιμοποιεί ευγενικές λέξεις ή να βάζει τα βρόμικα ρούχα στα άπλυτα) και να αποφεύγει συμπεριφορές που δεν είναι (όπως να χτυπάει τους άλλους ή να αγγίζει την τσίχλα που κάποιος άφησε κολλημένη κάτω από το τραπέζι στη βιβλιοθήκη). Αυτός είναι ο βραχυπρόθεσμος στόχος της πειθάρχησης.

Για πολλούς ανθρώπους, είναι και ο μοναδικός σκοπός: να κερδίσουν άμεσα τη συνεργασία. Θέλουν να κάνουν τα παιδιά τους να σταματήσουν μια συμπεριφορά που δε θα έπρεπε να έχουν ή να αρχίσουν να συμπεριφέρονται όπως θα έπρεπε. Γι' αυτό ακούμε τόσο συχνά τους γονείς να λένε φράσεις όπως «Σταμάτησέ το *τώρα!*» ή όπως το αιώνιο «Επειδή έτσι το λέω εγώ!».

Αλλά αλήθεια, θέλουμε κάτι παραπάνω από την απλή συνεργασία, έτσι δεν είναι; Φυσικά και θέλουμε να εμποδίσουμε το κουτάλι να μετατραπεί σε όπλο κατά τη διάρκεια του πρωινού. Φυσικά και θέλουμε να ενθαρρύνουμε τις ευγενικές και σεβαστικές πράξεις, και να μειώσουμε τις προσβολές και την επιθετικότητα.

Αλλά υπάρχει κι ένας δεύτερος σκοπός που είναι εξίσου σημαντικός, κι ενώ το να κερδίσουμε την άμεση συνεργασία είναι ο βραχυπρόθεσμος στόχος, αυτός ο δεύτερος σκοπός είναι πιο μακροπρόθεσμος. Εστιάζει στην καθοδήγηση των παιδιών μας με τρόπους που τα βοηθούν να αναπτύξουν δεξιότητες: εστιάζει στη δυνατότητα να δείχνει κανείς ψυχική ανθεκτικότητα όταν χειρίζεται δύσκολες καταστάσεις, μταιώσεις και συναισθηματικές καταγίδες που μπορεί να τον κάνουν να χάσει τον έλεγχο. Αυτές είναι εσωτερικές δεξιότητες που μπορούν να γενικευτούν πέρα από τη συμπεριφορά της στιγμής κι έπειτα

να χρησιμοποιούνται όχι μόνο στο τώρα, αλλά και αργότερα, σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτός ο εσωτερικός, δεύτερος, μείζων σκοπός της πειθάρχησης αφορά τη βοήθειά μας προς τα παιδιά μας να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και να δημιουργήσουν μια ηθική πυξίδα, ώστε να είναι συνειδητοποιημένα και φροντιστικά ακόμα κι όταν δε βρίσκονται γύρω τους φιγούρες εξουσίας. Αφορά τη βοήθεια που τους δίνουμε, καθώς μεγαλώνουν, ώστε να γίνουν ευγενικοί και υπεύθυνοι άνθρωποι ικανοί να χαρούν επιτυχημένες σχέσεις και μια ζωή με νόημα.

Αυτό τον τρόπο πειθάρχησης τον αποκαλούμε πειθάρχηση υπό το πρίσμα της εγκεφαλικής απαρτίωσης, επειδή, όπως θα εξηγήσουμε, όταν ως γονείς χρησιμοποιούμε όλα τα μέρη του εγκεφάλου μας, μπορούμε να εστιάζουμε και στις άμεσες εξωτερικές διδαχές και στα μακροπρόθεσμα εσωτερικά μαθήματα. Κι όταν τα παιδιά μας γίνονται αποδέκτες αυτού του είδους εμπρόθετης διδαχής, τότε καταλήγουν κι αυτά να χρησιμοποιούν όλα τα μέρη του εγκεφάλου τους.

Στο πέρασμα των γενεών, έχουν αναδυθεί αναρίθμητες θεωρίες για ενδεδειγμένους τρόπους να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να «μεγαλώσουν σωστά». Υπήρχε η σχολή «αν αφήσω τον βούρδουλα, θα κακομάθω το παιδί» και το αντίθετό της, η σχολή «ελεύθερος καθένας να είναι ο εαυτός του». Αλλά τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια, κατά τη διάρκεια της περιόδου που έχει χαρακτηριστεί «η δεκαετία του εγκεφάλου» και τα χρόνια που ακολούθησαν, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει πάμπολλες νέες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος – και έχει πολλά να μας πει για έναν αποτελεσματικό τρόπο επίτευξης της πειθαρχίας που θα χαρακτηρίζεται από αγάπη, σεβασμό και συνέπεια.

Τώρα ξέρουμε ότι για να βοηθήσουμε ένα παιδί να αναπτυχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πρέπει να το ενθαρρύνουμε να δημιουργήσει συνδέσεις στον εγκέφαλό του –σε όλα τα μέρη του εγκεφάλου του– που αναπτύσσουν δεξιότητες οι οποίες οδηγούν σε καλύτερες σχέσεις με τους άλλους, στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας και σε ζωές γεμάτες νόημα. Θα μπορούσατε να το πείτε «γλυπτική εγκεφάλου» ή «καλλιέργεια εγκεφάλου» ή «χτίσιμο εγκεφάλου». Οποια φράση κι αν προτιμάτε, το βασικό μας θέμα είναι πολύ σημαντικό και συναρπαστικό: ως αποτέλεσμα των λέξεων που χρησιμοποιούμε και των πράξεών μας, οι εγκέφαλοι των παιδιών μας αλλάζουν στ' αλήθεια, και χτίζονται καθώς βιώνουν νέες εμπειρίες.

Αποτελεσματική πειθάρχηση δε σημαίνει μόνο ότι σταματάμε μια κακή συμπεριφορά ή ότι ενισχύουμε μια καλή, αλλά επίσης ότι διδάσκουμε εκείνες τις δεξιότητες και θρέφουμε εκείνες τις εγκεφαλικές συνδέσεις στους εγκέφαλους των παιδιών μας που θα τα βοηθήσουν να παίρνουν σωστές αποφάσεις και να χειρίζονται σωστά τον ίδιο τους τον εαυτό στο μέλλον. Με τρόπο αυτόματο. Επειδή έτσι θα έχει «καλωδιωθεί» ο εγκέφαλός τους. Τα βοηθάμε να κατανοήσουν τι σημαίνει να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να σκέφτονται τα συναισθήματα των άλλων, να σκέφτονται τις συνέπειες, να λαμβάνουν αποφάσεις μετά από σκέψη και πολλά άλλα. Τα βοηθάμε να αναπτύξουν τους εγκέφαλους τους και να γίνουν άνθρωποι που θα είναι καλύτεροι φίλοι, καλύτερα αδέρφια, καλύτεροι γιοι και καλύτερες κόρες – καλύτερα ανθρώπινα όντα. Συνεπώς, κάποια μέρα, και καλύτεροι γονείς.

Και ως ένα τεράστιο μπόνους, όσο περισσότερο βοηθάμε να χτιστεί ο εγκέφαλος των παιδιών μας, τόσο λιγότερο πρέπει να παλεύουμε για να πετυχαίνουμε τον βραχυπρόθεσμο στόχο της συνεργασίας. Η ενθάρρυνση της συνεργασίας και το χτίσιμο του εγκεφάλου: αυτοί είναι οι δύο σκοποί –ο εξωτερικός και ο εσωτερικός– που καθοδηγούν τη στοργική, αποτελεσματική προσέγγιση της πειθάρχησης υπό το πρίσμα της εγκεφαλικής απαρτίωσης. Είναι η άσκηση του γονεϊκού ρόλου έχοντας τον εγκέφαλο κατά νου!

Επιτυγχάνοντας τους σκοπούς μας: Λέγοντας όχι στη συμπεριφορά, αλλά ναι στο παιδί

Πώς επιτυγχάνουν συνήθως οι γονείς τους πειθαρχικούς τους στόχους; Συνηθέστερα, με απειλές και τιμωρίες. Τα παιδιά φέρονται άσχημα, και η άμεση αντίδραση των γονέων είναι να μοιράζουν συνέπειες με πολυβόλα.

Τα παιδιά δρουν, οι γονείς αντιδρούν, μετά αντιδρούν και πάλι τα παιδιά. Ψεκάστε, σκουπίστε, τελειώσατε, σε έναν συνεχιζόμενο φαύλο κύκλο που δεν τελειώνει στ' αλήθεια ποτέ. Και για πολλούς γονείς –πιθανότατα για τους περισσότερους γονείς– οι συνέπειες (μαζί με μια καλή δόση από φωνές) είναι η πρώτη πειθαρχική στρατηγική στην οποία καταφεύγουν: το παιδί πηγαίνει στο δωμάτιό του, τις τρώει, του αφαιρείται κάποιο προνόμιο, μπαίνει τιμωρία και τα λοιπά και τα λοιπά. Δεν είναι να απορεί κανείς που υπάρχει τόσο δράμα! Όπως όμως θα εξηγήσουμε, είναι δυνατό να επιτύχουμε την πειθαρχία με τρόπο που ουσιαστικά καταργεί πολλούς από τους λόγους για τους οποίους αρχίζουμε να μοιράζουμε ποινές.





Για να το δούμε και λίγο ευρύτερα, οι ποινές και οι τιμωρητικές αντιδράσεις στην πραγματικότητα είναι συχνά αντιπαραγωγικές, όχι μόνο όσον αφορά το χτίσιμο του εγκεφάλου, αλλά ακόμα και όσον αφορά το να πείσουμε τα παιδιά μας να συνεργαστούν. Με βάση και την προσωπική και την κλινική μας εμπειρία, όπως και τα πιο πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου, μπορούμε να σας διαβεβαιώσουμε ότι το να μοιράζει κανείς αυτόματα συνέπειες δεν είναι ο καλύτερος τρόπος να επιτύχει τους σκοπούς της πειθάρχησης.

Ποιος είναι αυτός ο τρόπος; Εδώ βρίσκεται η βάση της προσέγγισης της Πειθαρχίας χωρίς Δράματα, που θα μπορού-

σε να συμπυκνωθεί σε μια απλή φράση: *σύνδεση και ανακατεύθυνση*.

Συνδεθείτε και ανακατευθύνετε

Και πάλι, το κάθε παιδί, όπως και το κάθε πλαίσιο άσκησης του γονεϊκού ρόλου, είναι διαφορετικό. Αλλά μια σταθερά που ισχύει σε ουσιαστικά κάθε διαπληκτισμό είναι ότι το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική πειθάρχηση είναι να συνδεθούμε με τα παιδιά μας συναισθηματικά. *Η σχέση μας με τα παιδιά μας θα έπρεπε να βρίσκεται στον πυρήνα οποιασδήποτε πράξης μας*. Είτε παίζουμε μαζί τους είτε συζητάμε είτε γελάμε όλοι μαζί είτε τα πειθαρχούμε –ακόμα κι αυτό–, θέλουμε να βιώνουν βαθιά μέσα τους την πλήρη δύναμη της αγάπης και της στοργής μας, είτε επιβραβεύουμε μια πράξη ευγένειας είτε αντιμετωπίζουμε μια κακή συμπεριφορά. Σύνδεση σημαίνει ότι δίνουμε προσοχή στα παιδιά μας, ότι τα σεβόμαστε αρκετά ώστε να τα ακούμε, ότι δίνουμε αξία στη συμμετοχή τους στην επίλυση προβλημάτων και ότι τους μεταφέρουμε το μήνυμα πως είμαστε στο πλευρό τους – είτε μας αρέσει ο τρόπος που συμπεριφέρονται είτε όχι.

Όταν πειθαρχούμε τα παιδιά μας, θέλουμε να νιώθουν ότι είμαστε ουσιαστικά στο πλευρό τους, με τρόπο που θα δείχνει πόσο τα αγαπάμε. Στην πραγματικότητα, τη σύνδεση μαζί μας τα παιδιά μας την έχουν πιο πολύ ανάγκη ακριβώς όταν φέρονται άσχημα. Οι αντιδράσεις μας κατά την πειθάρχηση πρέπει να αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, την ιδιοσυγκρασία του και το αναπτυξιακό του στάδιο, όπως και ανάλογα με το πλαίσιο των συγκεκριμένων περιστάσεων. Αλλά η

σταθερά που διαπερνά όλο το εύρος της πειθαρχικής αλληλεπίδρασης πρέπει να είναι η σαφής μετάδοση του μηνύματος μιας βαθιάς σύνδεσης μεταξύ γονέα και παιδιού. Η σχέση υπερτερεί οποιασδήποτε συγκεκριμένης συμπεριφοράς.

Παρ' όλα αυτά, η σύνδεση δεν ταυτίζεται με την ενδοτικότητα. Η σύνδεση με τα παιδιά μας όταν τα πειθαρχούμε δε σημαίνει ότι τα αφήνουμε να κάνουν ό,τι θέλουν. Ακριβώς το αντίθετο ισχύει. Η αληθινή αγάπη σας προς το παιδί σας και το να προσφέρετε αυτό που χρειάζεται σημαίνει, εν μέρει, ότι θέτετε σαφή και σταθερά όρια, δημιουργώντας μια προβλέψιμη δομή στη ζωή του· σημαίνει, επίσης, ότι έχετε υψηλές προσδοκίες από αυτό. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να κατανοούν τον τρόπο που λειτουργεί ο κόσμος; τι επιτρέπεται και τι όχι. Μια σαφής κατανόηση των κανόνων και των ορίων τα βοηθάει να έχουν επιτυχία στις σχέσεις τους και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Όταν μαθαίνουν περί δομής μέσα στην ασφάλεια του σπιτιού τους, θα είναι περισσότερο ικανά να τα πάνε καλά σε περιβάλλοντα έξω από αυτό –στο σχολείο, στη δουλειά, στις σχέσεις τους–, όπου θα πρέπει να ανταποκριθούν σε πολυάριθμες απαιτήσεις για αρμόζουσα συμπεριφορά. Τα παιδιά μας χρειάζονται επαναλαμβανόμενες εμπειρίες που να τους επιτρέπουν να αναπτύσσουν στον εγκέφαλό τους συνάψεις οι οποίες βοηθούν στην καθυστέρηση της ικανοποίησης, στη συγκράτηση της παρόρμησης για επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε άλλους και στην ευέλικτη αντιμετώπιση της προοπτικής να μη γίνεται πάντα το δικό τους. Η απουσία περιορισμών και ορίων στην πραγματικότητα γεννά πολύ άγχος, και τα αγχωμένα παιδιά είναι πιο αντιδραστικά. Επομένως, όταν λέμε όχι και θέτουμε όρια για τα παιδιά μας, τα βοηθάμε

να ανακαλύψουν το προβλέψιμο και την ασφάλεια μέσα σε έναν κόσμο που, διαφορετικά, θα ήταν χαοτικός. Και χτίζουμε εγκεφαλικές συνδέσεις που στο μέλλον θα βοηθήσουν τα παιδιά να χειρίζονται τις δυσκολίες.

Με άλλα λόγια, *η βαθιά, ενσυναισθητική σύνδεση μπορεί και πρέπει να συνδέεται με σαφή και σταθερά όρια που δημιουργούν την αναγκαία δομή στις ζωές των παιδιών*. Κι εδώ ακριβώς μπαίνει στη συζήτηση και η «ανακατεύθυνση». Από τη στιγμή που θα έχουμε συνδεθεί με το παιδί μας και θα το έχουμε βοηθήσει να ηρεμήσει, ώστε να μπορεί να μας ακούσει και να καταλάβει πλήρως τι του λέμε, μπορούμε να ανακατευθύνουμε προς πιο αρμόζουσες συμπεριφορές και να το βοηθήσουμε να βρει έναν καλύτερο τρόπο να χειριστεί τον εαυτό του.

Αλλά θυμηθείτε, η ανακατεύθυνση οπανίως θα έχει αποτέλεσμα όσο τα συναισθήματα του παιδιού είναι έντονα. Οι συνέπειες και τα διδάγματα είναι αναποτελεσματικά όσο το παιδί είναι αναστατωμένο και ανίκανο να ακούσει τα διδάγματα που του προσφέρετε. Είναι σαν να προσπαθείτε να μάθετε σε έναν σκύλο να κάθεται κάτω εν μέσω σκυλοκαβγά. Ένας σκύλος που τσακώνεται δε θα κάτσει κάτω. Αλλά εάν μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί να ηρεμήσει, τότε θα υπάρξει δεκτικότητα και το παιδί θα ακούσει αυτό που του λέτε, πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι εάν το τιμωρούσατε ή του κάνατε κήρυγμα.

Αυτό ακριβώς εξηγούμε όταν οι γονείς μάς ρωτούν τι χρειάζεται να κάνουν για να συνδεθούν με τα παιδιά τους. Μπορεί να πει κάποιος: «Φαίνεται όντως να είναι ένας τρόπος πειθαρχησης που δείχνει σεβασμό και αγάπη, και μπορώ να καταλάβω πώς θα βοηθούσε τα παιδιά μου μακροπρόθεσμα, ακόμα

και πώς θα πετύχαινα πιο εύκολα την πειθαρχία έτοι σε κά-
ποιο χρονικό διάστημα, αλλά – ελάτε τώρα! Πρέπει και να
δουλέψω! Κι έχω κι άλλα παιδιά! Κι έχω και να μαγειρέψω,
και να τα πάω στο πιάνο, στο μπαλέτο, στο ποδόσφαιρο κι
εκατό άλλα πράγματα! Ίσα που τα βγάζω πέρα! Πώς υποτί-
θεται ότι θα βρω τον παραπάνω χρόνο που χρειάζεται για να
συνδεθώ και να ανακατευθύνω όταν τα πειθαρχώ;».

Το καταλαβαίνουμε αυτό. Αλήθεια. Και οι δυο μας δου-
λεύουμε, οι σύντροφοί μας δουλεύουν, και είμαστε και οι δυο
αφοσιωμένοι γονείς. Δεν είναι εύκολο. Αλλά αυτό που μάθαμε
ενώ εφαρμόζαμε τις αρχές και τις στρατηγικές που συζητάμε
στα επόμενα κεφάλαια είναι ότι η Πειθαρχία χωρίς Δράματα
δεν είναι κάποιο είδος πολυτέλειας διαθέσιμης μόνο σε αν-
θρώπους που έχουν όσο ελεύθερο χρόνο θέλουν στο σπίτι με
τα παιδιά τους. (Δεν είμαστε σίγουροι ότι υπάρχει τέτοιο είδος
γονέα.) Δεν είναι ότι η προσέγγιση της εγκεφαλικής απαρτίω-
σης απαιτεί από σας να βρείτε τον άπειρο ελεύθερο χρόνο
ώστε να εμπλέξετε τα παιδιά σας σε συζητήσεις περί του σω-
στού τρόπου να γίνονται τα πράγματα. Στην πραγματικότητα,
η Πειθαρχία χωρίς Δράματα στρέφεται σε καθημερινές,
εδώ-και-τώρα καταστάσεις και τις χρησιμοποιεί σαν ευκαιρίες
να προσεγγίσουμε τα παιδιά μας και να τα διδάξουμε τι εί-
ναι σημαντικό. Μπορεί να νομίζετε ότι αν φωνάξετε «Ασ' το
κάτω!» ή «Σταμάτα το κλαψούρισμα!» ή αν στείλετε αμέσως το
παιδί στο δωμάτιό του, το αποτέλεσμα θα είναι πιο γρήγορο,
πιο απλό και πιο αποτελεσματικό απ' ό,τι η σύνδεση με τα
συναισθήματα του παιδιού σας. Αλλά όπως θα εξηγήσουμε
σύντομα, το να αφουγκράζεστε τα συναισθήματα του παιδιού
σας συνήθως αποφέρει περισσότερη ηρεμία και συνεργασία,

και πολύ πιο γρήγορα από ένα δραματικό γονεϊκό ξέσπασμα που κλιμακώνει όλα τα συναισθήματα τριγύρω.

Και το καλύτερο: Όταν αποφεύγουμε να δημιουργήσουμε περισσότερο χάος και δράμα σε καταστάσεις πειθάρχησης – με άλλα λόγια, όταν συνδυάζουμε τα σαφή και σταθερά όρια με τη στοργική ενουναίωση – όλοι βγαίνουν νικητές. Γιατί; Είναι οίγουρο ότι η προσέγγιση της εγκεφαλικής απαρτίωσης για μια πειθαρχία χωρίς δράματα κάνει τη ζωή πιο εύκολη και για τους γονείς και για τα παιδιά. Σε στιγμές μεγάλης έντασης – για παράδειγμα, όταν το παιδί σας απειλεί να πετάξει το τηλεκοντρόλ της τηλεόρασης στην τουαλέτα δευτερόλεπτα πριν αρχίσει η τελευταία σεζόν της αγαπημένης σας δραματικής ιατρικής σειράς – μπορείτε να απευθυνθείτε στο ανώτερο, σκεπτόμενο τμήμα του εγκεφάλου του, αντί να πυροδοτήσετε το κατώτερο, πιο αντιδραστικό τμήμα. (Εξηγούμε αυτή τη στρατηγική στο Κεφάλαιο 3.) Έτσι θα μπορέσετε να αποφύγετε το μεγαλύτερο μέρος των κλαμάτων, των φωνών, του θυμού που προκαλεί τόσο συχνά η επιβολή της πειθαρχίας, για να μην αναφέρουμε και το τηλεκοντρόλ, που θα παραμείνει στεγνό και λειτουργικό ώστε να σας δείξει το αγαπημένο σας πρόγραμμα πολύ πριν εμφανιστεί το πρώτο ασθενοφόρο στην θρόνη σας.

Το πιο σημαντικό: η σύνδεση και η ανακατεύθυνση, για να το πούμε όσο πιο απλά γίνεται, θα βοηθήσουν τα παιδιά σας να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι, και τώρα και όσο πηγαίνουν προς την ενηλικίωση. Θα χτίσουν τις εσωτερικές δεξιότητες που θα τους είναι απαραίτητες σε όλη τους τη ζωή. Όχι μόνο θα μετακινηθούν από μια αντιδραστική σε μια υποδεκτική θέση, όπου θα μπορούν στ' αλήθεια να μάθουν – αυτό είναι το

εξωτερικό, συνεργατικό κομμάτι–, αλλά και θα μπορεί επίσης ο εγκέφαλός τους να δημιουργήσει συνδέσεις. Αυτές οι συνδέσεις θα τους επιτρέπουν να γίνονται όλο και περισσότερο άνθρωποι με αυτοέλεγχο, που θα σκέφτονται τους άλλους, θα ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και θα παίρνουν καλές αποφάσεις. Θα τα βοηθήσετε να δημιουργήσουν μια εσωτερική πυξίδα στην οποία θα μπορούν να στηρίζονται. Αντί απλώς να τους λέτε τι να κάνουν και να απαιτείτε να συμμορφώνονται, θα τους προσφέρετε εμπειρίες που ενδυναμώνουν τις εκτελεστικές τους λειτουργίες και αναπτύσσουν δεξιότητες που συνδέονται με την ενσυναίσθηση, την προσωπική εναισθησία και την ηθική. Αυτό είναι το εσωτερικό, εγκεφαλικά εποικοδομητικό κομμάτι.

Τα συμπεράσματα των ερευνών είναι σαφή σε αυτό το ζήτημα. Τα παιδιά που επιτυγχάνουν τα καλύτερα αποτελέσματα στη ζωή τους –συναισθηματικά, διαπροσωπικά, ακόμα και στην εκπαίδευση– έχουν γονείς που τα μεγαλώνουν με υψηλό βαθμό σύνδεσης και φροντίδας, ενώ την ίδια στιγμή περνούν το μήνυμα ότι τα όρια είναι σαφή και οι προσδοκίες υψηλές. Οι γονείς τους μένουν συνεπείς ακόμα κι όταν αλληλεπιδρούν μαζί τους με αγάπη, σεβασμό και συμπόνια. Κι έτσι τα παιδιά είναι πιο ευτυχημένα, τα πάνε καλύτερα στο σχολείο, μπλέκονται λιγότερο σε μελάδες και χαίρονται πιο ουσιαστικές σχέσεις.

Δε θα είστε πάντα σε θέση να πειθαρχήσετε το παιδί σας με τον διττό τρόπο της σύνδεσης και ανακατεύθυνσης. Ούτε εμείς το κάνουμε αυτό τέλεια με τα δικά μας παιδιά. Αλλά όσο πιο πολύ συνδεόμαστε και ανακατευθύνουμε, τόσο λιγότερα δράματα αντιμετωπίζουμε όταν πρέπει να χειριστούμε

την κακή συμπεριφορά των παιδιών. Ακόμα περισσότερο, μαθαίνουν πιο πολλά πράγματα, χτίζουν καλύτερες σχέσεις και δεξιότητες επίλυσης των συγκρούσεων και απολαμβάνουν μια ακόμα πιο δυνατή σχέση μαζί μας καθώς μεγαλώνουν και αναπτύσσονται.

Για το βιβλίο

Τι περιλαμβάνει μια στρατηγική πειθάρχησης που στηρίζεται πολύ στην ποιότητα της σχέσης και λίγο έως καθόλου στις δραματικές εντάσεις; Αυτό ακριβώς θα εξηγήσει το υπόλοιπο βιβλίο μας. Το Κεφάλαιο 1, «ΞαναΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ την πειθαρχία», θέτει κάποια ερωτήματα σχετικά με το τι είναι η πειθαρχία, βοηθώντας σας να προσδιορίσετε και να αναπτύξετε τη δική σας πειθαρχική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη στρατηγικές που αποφεύγουν τα δράματα. Το Κεφάλαιο 2, «Ο εγκέφαλός σας και η πειθάρχηση» συζητά τον εγκέφαλο που αναπτύσσεται και τον ρόλο του στη διαδικασία της πειθάρχησης. Το Κεφάλαιο 3, «Από τα ξεσπάσματα θυμού στην ηρεμία», θα εστιάσει στην πτυχή της σύνδεσης, δίνοντας έμφαση στη σημασία που έχει η μετάδοση του μηνύματος ότι τα παιδιά μας τα αγαπάμε και τα αποδεχόμαστε γι' αυτό που είναι, ακόμα και όταν τα πειθαρχούμε. Το Κεφάλαιο 4 μένει στο ίδιο θέμα, δίνοντας συγκεκριμένες στρατηγικές και προτάσεις για τη σύνδεση με τα παιδιά μας με στόχο να μπορέσουν να ηρεμήσουν, να μας ακούσουν και να μάθουν, παίρνοντας έτσι καλύτερες αποφάσεις και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

Έπειτα έρχεται η στιγμή της ανακατεύθυνσης, όπου εστιάζει το Κεφάλαιο 5. Εδώ δίνουμε έμφαση στο να σας βοηθή-

σοιμε να θυμάστε τον έναν ορισμό της πειθάρχησης (διδασχί), τις δύο κομβικές της αρχές (περιμένετε μέχρι το παιδί σας να είναι έτοιμο, και να είστε συνεπείς αλλά όχι άκαμπτοι), και τα τρία επιθυμητά αποτελέσματα (εναισθησία, ενουναίσθηση και επανόρθωση). Στη συνέχεια, το Κεφάλαιο 6 επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες στρατηγικές ανακατεύθυνσης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε τον άμεσο στόχο της συνεργασίας του παιδιού εκείνη τη στιγμή, αλλά και για να διδάξετε τα παιδιά σας περί προσωπικής εναισθησίας, διαπροσωπικής ενουναίσθησης και πώς να κατευθύνονται προς τη λήψη σωστών αποφάσεων. Το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου δίνει τέσσερα ελπιδοφόρα μηνύματα με στόχο να σας βοηθήσουν να μη νιώθετε πιεσμένοι όταν πειθαρχείτε τα παιδιά σας. Όπως θα εξηγήσουμε, όλοι «τα κάνουμε θάλασσα» σε τέτοιες στιγμές. Όλοι είμαστε άνθρωποι. Δεν υπάρχει ο «τέλειος γονιός». Αλλά εάν καθορίσουμε έναν τρόπο να χειριζόμαστε τα λάθη μας και μετά να φτιάχνουμε τη σχέση, ακόμα και οι λανθασμένες αντιδράσεις μας στην κακή συμπεριφορά μπορούν να είναι πολύτιμες και να δίνουν στα παιδιά μας ευκαιρίες να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις και, συνεπώς, να αναπτύσσουν νέες δεξιότητες. (Ουφ!) Η Πειθαρχία χωρίς Δράματα δεν έχει να κάνει με την τελειότητα. Έχει να κάνει με την προσωπική σύνδεση και με την επιδιόρθωση των ρωγμών που αναπόφευκτα προκύπτουν.

Θα δείτε ότι στο τέλος του βιβλίου έχουμε προσθέσει μια ενότητα με τίτλο «Επιπλέον υλικό». Ελπίζουμε ότι αυτό το πρόσθετο υλικό θα ενισχύσει την εμπειρία σας από την ανάγνωση αυτού του βιβλίου και θα σας βοηθήσει να εφαρμόσετε τις στρατηγικές της «σύνδεσης και ανακατεύθυνσης» μέσα

στο ίδιο σας το σπίτι. Το πρώτο μέρος έχει τίτλο «Συνοπτική παρουσίαση» και περιλαμβάνει τις πιο πυρηνικές έννοιες του βιβλίου, παρουσιάζοντάς τις με έναν ευσύνοπτο τρόπο, έτσι ώστε να μπορείτε να θυμάστε εύκολα την ουσία των αρχών και των στρατηγικών της Πειθαρχίας χωρίς Δράματα. Μπορείτε να φωτοτυπήσετε αυτές τις σελίδες και να τις κολλήσετε στο ψυγείο σας, να τις έχετε κάπου στο αυτοκίνητό σας ή να τις στείλετε οπουδήποτε θεωρείτε ότι μπορούν να φανούν χρήσιμες.

Έπειτα θα δείτε μια ενότητα με τίτλο «Όταν ένας ειδικός στον γονεϊκό ρόλο χάνει τον έλεγχο», η οποία περιλαμβάνει ιστορίες όπου εμείς, ο Νταν και η Τίνα, «φλιπάρουμε» και ως γονείς παρασυρόμαστε από το χαμηλότερο τμήμα του εγκεφάλου μας αντί να πειθαρχούμε τα παιδιά μας ακολουθώντας μια προσέγγιση στηριγμένη στην εγκεφαλική απαρτίωση. Μοιραζόμενοι αυτές τις ιστορίες μαζί σας, θέλουμε απλώς να αναγνωρίσουμε ότι κανένας από μας δεν είναι τέλειος, και ότι όλοι κάνουμε λάθη με τα παιδιά μας. Ελπίζουμε ότι καθώς θα διαβάζετε θα γελάσετε, και δε θα μας κρίνετε πολύ αυστηρά.

Ακολουθεί το «Σημείωμα προς τα πρόσωπα που φροντίζουν τα παιδιά μας». Οι συγκεκριμένες σελίδες είναι αυτό ακριβώς που υποψιάζεστε: ένα σημείωμα που μπορείτε να δώσετε σε άλλους ανθρώπους οι οποίοι φροντίζουν τα παιδιά σας. Οι περισσότεροι στηριζόμαστε σε παππούδες και γιαγιάδες, σε μπέιμπι σίτερ, σε φίλους και σε άλλους για να μας βοηθήσουν να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας. Αυτό το σημείωμα δίνει μια σύντομη και απλή λίστα των κύριων αρχών της Πειθαρχίας χωρίς Δράματα. Είναι παρόμοιο με τη συνοπτική παρουσίαση, αλλά έχει γραφτεί για κάποιον που δεν έχει διαβάσει το

βιβλίο *Πειθαρχία χωρίς Δράματα*. Έτσι δε χρειάζεται να ζητήσετε από τους συγγενείς σας να αγοράσουν και να διαβάσουν ολόκληρο το βιβλίο (αν και κανείς δε σας εμποδίζει να το κάνετε, εάν θέλετε!).

Μετά το σημείωμα προς τα πρόσωπα φροντίδας, θα δείτε μια λίστα που τιτλοφορείται «Είκοσι λάθη πειθάρχησης που κάνουν και οι καλύτεροι γονείς». Πρόκειται για κάποιες ακόμα υπενθυμίσεις που θα σας βοηθήσουν να αναλογιστείτε τις αρχές και τα ζητήματα με τα οποία ασχολούμαστε στα επόμενα κεφάλαια. Το βιβλίο κλείνει με ένα απόσπασμα από το προηγούμενο βιβλίο μας, το *Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του*. Διαβάζοντάς το, μπορείτε να πάρετε μια καλύτερη ιδέα για το τι εννοούμε όταν αναφερόμαστε στον γονεϊκό ρόλο από την οπτική γωνία της εγκεφαλικής απαρτίωσης. Δεν είναι απαραίτητο να διαβάσετε αυτό το απόσπασμα για να κατανοήσετε όσα παρουσιάζουμε εδώ, αλλά είναι στη διάθεσή σας εάν θέλετε να εμβαθύνετε σε αυτές τις ιδέες και να μάθετε κι άλλες έννοιες και επιπλέον στρατηγικές για να χτίσετε τους εγκεφάλους των παιδιών σας και να τα οδηγήσετε προς την υγεία, την ευτυχία και την ψυχική ανθεκτικότητα.

Σε αυτό το βιβλίο, ο γενικός μας σκοπός είναι να στείλουμε ένα μήνυμα ελπίδας που θα μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο κατανοεί και εφαρμόζει ο κόσμος τη διαδικασία της πειθάρχησης. Μία από τις χαρακτηριστικά πιο δυσάρεστες πτυχές της σχέσης μας με τα παιδιά – η πειθαρχηση – μπορεί στην πραγματικότητα να γίνει από τις πιο ουσιαστικές, και δε χρειάζεται να είναι μονίμως γεμάτη δράματα και αντιδραστικότητα, ούτε για σας ούτε για το παιδί σας. Η κακή συμπεριφορά των παιδιών μπορεί όντως να μεταφραστεί σε καλύτερες συνδέ-

σεις – με την έννοια της σχέσης σας με το παιδί αλλά και με την έννοια των συνάψεων στον εγκέφαλό του. Εάν επιτύχετε την πειθαρχία υπό το πρίσμα της εγκεφαλικής απαρτίωσης, θα αλλάξετε τελείως τον τρόπο που σκέφτεστε τι πρέπει να κάνετε με τα παιδιά σας όταν δε φέρονται σωστά, αναγνωρίζοντας αυτές τις στιγμές ως ευκαιρίες να χτίσετε δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν ενηλικιωθούν – χωρίς να αναφέρουμε ότι θα κάνετε πιο εύκολη και πιο ευχάριστη τη ζωή για όλους μέσα στην οικογένεια.