

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

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά που θα διαθέτουν θάρρος,
περιέργεια και ψυχική ανθεκτικότητα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

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

Ο Εγκέφαλος του Ναι

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά που θα διαθέτουν
θάρρος, περιέργεια και ψυχική ανθεκτικότητα

Μετάφραση
ΑΝΤΩΝΙΑ ΓΟΥΝΑΡΟΠΟΥΛΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

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 Πέυν Μπράουσον, Ph.D.,
*Ο Εγκέφαλος του Ναι – Πώς να μεγαλώσετε παιδιά που θα διαθέτουν
θάρρος, περιέργεια και ψυχική ανθεκτικότητα*
Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D., *The Yes Brain
How to cultivate courage, curiosity, and resilience in your child*

Εικονογράφηση: Tuesday Mourning

Μετάφραση: Αντωνία Γουναροπούλου

Επιστημονική επιμέλεια μετάφρασης: Τάνια Καβαλιέρου

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Διόρθωση: Αντωνία Γουναροπούλου

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτον

Φιλμ – μοντάζ: Γιώργος Κεραμιάς

Η υποεπότητα με τίτλο «Ισορροπία και παιδιά με παραφορτωμένα προγράμματα» στις σ. 107-111 είναι διασκευή άρθρων της Τίνας Πέυν Μπράουσον για το www.mom.me, και όσα αποσπάσματα έχουν παρθεί απευθείας από τα άρθρα ανατυπώνονται κατόπιν αδειάς, Copyright© Mind Your Brain, Inc. & Tina Payne Brison, Inc., 2018

All rights reserved

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 Delacorte Press, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc., Νέα Υόρκη, ΗΠΑ, 2018
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάιος 2019
KET B962 ΚΕΠΙ 304/19 ISBN 978-960-16- 8034-7



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΛΑΡΗ (ΠΡΟΗΝ 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: ΚΟΥΥΤΣΑΣ (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

*Για τον Άλεξ και τη Μάντι,
τους πιο σημαντικούς δασκάλους μου
στην προσέγγιση του Εγκεφάλου του Ναι
μες στη ζωή
Ντ. Τζ. Σ.*

*Για τον Μπεν, τον Λιουκ και τον Τζ. Π.:
Στ' αλήθεια σας απολαμβάνω,
και μένω έκθαμβη μπροστά στο φως
που φέρνετε στον κόσμο
Τ. Π. Μπ.*

*Δε φοβάμαι τις καταιγίδες, γιατί μαθαίνω
πώς να κυβερνώ το πλοίο μου.*

Λουίζα Μέυ Άλκοτ, Μικρές κυρίες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καλωσόρισμα	13
Κεφάλαιο 1: Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ – ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
Κεφάλαιο 2: Ο ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ	57
Κεφάλαιο 3: Ο ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ	130
Κεφάλαιο 4: Ο ΕΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ	175
Κεφάλαιο 5: Ο ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ	219
Συμπέρασμα: ΔΣ ΞΑΝΑΣΚΕΦΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ – Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΤΟΥ ΝΑΙ	265
Ευχαριστίες	293
Συνοπτική παρουσίαση.....	299

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

«ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΠΟΛΛΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ για τα παιδιά μου: ευτυχία, συναισθηματική δύναμη, ακαδημαϊκή επιτυχία, κοινωνικές δεξιότητες, ισχυρή αυτοπεποίθηση κι ακόμα περισσότερα. Καλά καλά δεν ξέρω από πού να ξεκινήσω. Ποια είναι τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά όπου πρέπει να εστιάσω για να τα βοηθήσω να ζήσουν ευτυχοσμένες ζωές γεμάτες νόημα;»

Όπου και να πάμε, δεχόμαστε κάποια εκδοχή αυτού του ερωτήματος. Οι γονείς θέλουν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν άνθρωποι που θα κάνουν ό,τι καλύτερο με τον εαυτό τους και θα παίρνουν καλές αποφάσεις, ακόμα κι όταν η ζωή τα φέρνει αντιμέτωπα με δύσκολες καταστάσεις. Θέλουν τα παιδιά τους να νοιάζονται για τους άλλους, αλλά ταυτόχρονα να ξέρουν και πώς θα υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Τα θέλουν να είναι ανεξάρτητα, αλλά και να απολαμβάνουν αμοιβαία ανταποδοτικές σχέσεις. Δε θέλουν να τα βλέπουν να καταρρακώνονται όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως περίμεναν.

Φιου! Αρκετά μεγάλη η λίστα, και μπορεί να προκαλέσει

μεγάλη πίεση σ' εμάς τους γονείς (ή τους επαγγελματίες που δουλεύουμε με παιδιά). Οπότε, πού θα έπρεπε να εστιάσουμε την προσοχή μας;

Η δική μας απόπειρα να δώσουμε μια απάντηση είναι το βιβλίο που κρατάτε αυτή τη στιγμή. Κεντρική του ιδέα είναι ότι οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναπτύξουν έναν Εγκέφαλο του Ναι, από τον οποίο εκπορεύονται τέσσερα καίρια χαρακτηριστικά:

Ισορροπία: Η ικανότητα των παιδιών να χειρίζονται με τέτοιο τρόπο τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους, ώστε να μειώνεται η πιθανότητα να «φλιπάρουν» και να χάσουν τον έλεγχο·

Ψυχική ανθεκτικότητα: Η ικανότητα των παιδιών να αντιμετωπίζουν τα αναπόφευκτα προβλήματα και τις δυσκολίες της ζωής με ψυχική ευελιξία·

Εναισθησία: Η ικανότητα των παιδιών να κοιτούν μέσα τους, να κατανοούν τον εαυτό τους κι έπειτα να χρησιμοποιούν αυτά που έμαθαν για να πάρουν σωστές αποφάσεις και να έχουν περισσότερο τον έλεγχο της ζωής τους·

Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα των παιδιών να κατανοούν την οπτική γωνία κάποιου άλλου κι έπειτα να ενδιαφέρονται αρκετά ώστε να αναλάβουν δράση –εφόσον ενδείκνυται– για να βελτιώσουν την όποια κατάσταση.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα σας παρουσιάσουμε τον Εγκέφαλο του Ναι και θα συζητήσουμε πρακτικούς τρόπους

με τους οποίους μπορείτε να προάγετε τα παραπάνω χαρακτηριστικά στα παιδιά σας και να τα διδάξετε αυτές τις τόσο σημαντικές για τη ζωή τους δεξιότητες. Μπορείτε στ' αλήθεια να βοηθήσετε τα παιδιά σας να είναι πιο ισορροπημένα συναισθηματικά, να έχουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα απέναντι στις δυσκολίες και μεγαλύτερη εναισθησία όσον αφορά την αυτοκατανόσή τους, καθώς και να επιδεικνύουν περισσότερη ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον απέναντι στους άλλους.

Είμαστε ενθουσιασμένοι που θα μοιραστούμε αυτή την εμπνευσμένη από την επιστήμη προσέγγιση μαζί σας. Ακολουθήστε μας, και απολαύστε το ταξίδι προς την αποκάλυψη του Εγκεφάλου του Ναι.

Νταν και Τίνα

Ο Εγκέφαλος του Ναι

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο Εγκέφαλος του Ναι: Μια εισαγωγή

ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΛΕΝΕ ΝΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ: με αυτό έχει να κάνει το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Έχει να κάνει με την ενθάρρυνσή τους να κρατούν το μυαλό τους ανοιχτό σε νέες προκλήσεις, σε νέες ευκαιρίες, σε αυτό που είναι ήδη και σε όλα όσα μπορούν να γίνουν. Έχει να κάνει με την ενίσχυσή τους, δίνοντάς τους έναν Εγκέφαλο του Ναι.

Εάν έχετε ακούσει τον Νταν σε κάποια από τις ομιλίες του, ίσως να έχετε συμμετάσχει σε μια άσκηση όπου ζητά από το ακροατήριό του να κλείσουν τα μάτια τους και να εστιάσουν στις σωματικές και συναισθηματικές τους αντιδράσεις όταν επαναλαμβάνει μια συγκεκριμένη λέξη. Ξεκινά λέγοντας κάπως άγρια «όχι», ξανά και ξανά. Το επαναλαμβάνει εφτά φορές, έπειτα μετατοπίζεται στο «ναι», που το λέει πολύ πιο ήπια, ξανά και ξανά. Ύστερα ζητά από τα μέλη του ακροατηρίου να ανοίξουν τα μάτια τους και να περιγράψουν τι βίωσαν. Αναφέρουν ότι το μέρος της άσκησης που αφορούσε το «όχι» τους

έκανε να νιώσουν αποκομμένοι, αναστατωμένοι, υπό πίεση και σε άμυνα, ενώ, αντίθετα, όταν ο Νταν επαναλάμβανε το επιβιβαιωτικό «ναι», ένιωσαν να ανοίγουν, ένιωσαν ήρεμοι, χαλαρωμένοι και πιο ανάλαφροι. Οι μύες του προσώπου τους και οι φωνητικές τους χορδές χαλάρωσαν, η αναπνοή τους και οι καρδιακοί τους παλμοί επανήλθαν στο φυσιολογικό και έγιναν πολύ περισσότερο ανοιχτοί, σε αντίθεση με την προηγούμενη αίσθηση του περιορισμού, της ανασφάλειας ή της αντιπαράθεσης. (Και τώρα μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να δοκιμάσετε μόνοι σας την άσκηση. Ίσως και με τη βοήθεια ενός φίλου ή ενός συγγενή. Προσέξτε τι συμβαίνει στο σώμα σας ενώ ακούτε επαναλαμβανόμενα τη λέξη «όχι» και μετά «ναι».)

Αυτές οι δύο διαφορετικές αντιδράσεις –η αντίδραση του «ναι» και η αντίδραση του «όχι»– σας δίνουν μια ιδέα για το τι εννοούμε όταν αναφερόμαστε σε έναν Εγκέφαλο του Ναι ή στο αντίθετό του, σε έναν Εγκέφαλο του Όχι. Εάν αυτό το προεκτείνετε και το σκεφτείτε σαν μια συνολική αντιμετώπιση της ζωής, ένας Εγκέφαλος του Όχι σας κάνει να νιώθετε *αντιδραστικοί* όταν αλληλεπιδράτε με άλλους ανθρώπους, κάτι που καθιστά σχεδόν αδύνατο το να ακούσετε, να πάρετε καλές αποφάσεις ή να συνδεθείτε και να νοιαστείτε για κάποιο άλλο άτομο. Μια εστίαση στην επιβίωση και στην αυτοάμυνα παίρνει ξαφνικά τα νηπία, κάνοντάς σας επιφυλακτικούς και αποστασιοποιημένους όταν πρόκειται να αλληλεπιδράσετε με τον κόσμο και να μάθετε κάτι καινούριο. Το νευρικό σας σύστημα πυροδοτεί τον αντιδραστικό του τρόπο απόκρισης στα ερεθίσματα: μάχη-φυγή-πάγωμα-ή-λιποθυμία: Η μάχη σημαίνει ότι ξεσπαθώνετε και ορμάτε, η φυγή σημαίνει απόδραση, το πάγωμα σημαίνει ότι προσωρινά ακινητοποιείτε τον

εαυτό σας, η λιποθυμία κατάρρευση και την αίσθηση ότι είστε εντελώς αβοήθητοι. Οποιοσδήποτε από αυτούς τους τέσσερις αντιδραστικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας απειλής κι αν πυροδοτηθεί, σας εμποδίζει να είστε ανοιχτοί, να συνδεθείτε με τους άλλους και να έχετε ευέλικτες αντιδράσεις. Αυτή είναι η ψυχική κατάσταση του Εγκεφάλου του Όχι.

Ο Εγκέφαλος του Ναι, αντίθετα, αναδύεται όταν ενεργοποιούνται κάποια άλλα κυκλώματα του εγκεφάλου, που οδηγούν στη *δεκτικότητα* αντί στην αντιδραστικότητα. Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν τον όρο «σύστημα κοινωνικής συμμετοχής» για να αναφερθούν στο σύνολο των νευρωνικών κυκλωμάτων που μας βοηθούν να είμαστε ανοιχτοί στη σύνδεσή μας με άλλους ανθρώπους – και ακόμα και με τα ίδια τα εσωτερικά μας βιώματα. Ως αποτέλεσμα της δεκτικότητας και ενός ενεργού συστήματος κοινωνικής συμμετοχής, νιώθουμε πολύ πιο ικανοί να αντιμετωπίσουμε τις διάφορες προκλήσεις με τρόπο δυναμικό, ξεκάθαρο και ευέλικτο. Στην κατάσταση του Εγκεφάλου του Ναι, είμαστε ανοιχτοί σε μια αίσθηση ψυχικής γαλήνης και αρμονίας που μας επιτρέπει να απορροφήσουμε, να αφομοιώσουμε και να μάθουμε από νέες πληροφορίες γύρω μας.

Αυτή τη νοοτροπία του Εγκεφάλου του Ναι θέλουμε για τα παιδιά μας, έτσι ώστε να μάθουν να βλέπουν τα διάφορα προσκόμματα και τις καινούριες εμπειρίες όχι ως παραλυτικά εμπόδια αλλά απλώς ως προκλήσεις τις οποίες θα αντιμετωπίσουν, θα ξεπεράσουν και θα μάθουν από αυτές. Όταν τα παιδιά έχουν τη νοοτροπία του Εγκεφάλου του Ναι, είναι πιο ευέλικτα, πιο ανοιχτά σε συμβιβασμούς, πιο πρόθυμα να ρισκάρουν και να εξερευνήσουν. Έχουν μεγαλύτερη περιέργεια, μεγαλύτερη φαντασία, ανησυχούν λιγότερο μήπως

ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΕΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΝΑΙ



κάνουν κάποιο λάθος. Είναι, ακόμα, λιγότερο άκαμπτα και πεισματάρικα, κάτι που τα καθιστά πιο ικανά στη δημιουργία σχέσεων, ενώ είναι πιο προσαρμοστικά και με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα όταν πρέπει να χειριστούν κάποια αναποδιά. Κατανοούν τον εαυτό τους και χρησιμοποιούν μια σαφή, εσωτερική πυξίδα που κατευθύνει τόσο τις δικές τους επιθυμίες όσο και τον τρόπο που φέρονται στους άλλους. Καθοδηγημένα από τον Εγκέφαλο του Ναι, κάνουν περισσότερα, μαθαίνουν περισσότερα και γίνονται περισσότερα. Καταφάσκουν στον κόσμο από μια θέση συναισθηματικής ισορροπίας, καλωσορίζοντας όλα όσα προσφέρει η ζωή – ακόμα κι όταν οι καταστάσεις δεν εξελίσσονται όπως θέλουν εκείνα.

Το πρώτο μας μήνυμα για σας είναι συναρπαστικό: Έχετε τη δυνατότητα να ενισχύσετε αυτό το είδος ευελιξίας, δεκτικότητας και ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά σας. Αυτό εννοούμε μιλώντας για ψυχική δύναμη – το να δώσετε στα παιδιά σας έναν δυνατό νου. Όχι αναγκάζοντάς τα να παρακολουθήσουν μια σειρά διαλέξεων περί θάρρους και φιλοπεριέργειας ή ξεκινώντας ένα σωρό μακρές και έντονες συζητήσεις του τύπου «Τώρα κοιτάμε ο ένας τον άλλο στα μάτια». Στην πραγματικότητα, το μόνο που χρειάζεστε είναι οι καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά σας. Απλώς και μόνο έχοντας κατά νου τις αρχές του Εγκεφάλου του Ναι που θα σας παρουσιάσουμε στις επόμενες σελίδες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον χρόνο που περνάτε μαζί τους – καθώς τα πηγαίνετε στο σχολείο, καθώς τρώτε το βραδινό σας, καθώς παίζετε ή ακόμα κι όταν έχετε κάποια διαφωνία– για να επηρεάσετε τον τρόπο που αντιδρούν στις καταστάσεις και που αλληλεπιδρούν με τους ανθρώπους γύρω τους.