

«Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μου» και «η ευφυΐα - Τα 65 χαρακτηριστικά της»

Media: ΘΕΣΣΑΛΙΑ Page: 19 Published at: 27-10-2024
Author: Surface: 552.38 cm² Circulation: 0
Subjects:



ΤΟΥ
ΜΗΝΑ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗ,
βιολόγου

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΟΥ

Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ
Τίνα Πένν Μπράουσον
Εκδόσεις Πατάκη

Οι συγγραφείς: Ο Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ και έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες, με ειδίκευση στην παιδιατρική και στην ψυχολογία των παιδιών, των εφήβων και των ενηλίκων. Είναι κλινικός καθηγητής ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, ιδρυτής και συν-διευθυντής του Mindful Awareness Research Center του UCLA και εκτελεστικός διευθυντής του Mindsight Institute, ενός εκπαιδευτικού κέντρου αφιερωμένου στην προώθηση της αυτεπίγνωσης, της συμπόνιας και της ενσυναίσθησης σε άτομα, οικογένειες, θεσμούς και κοινότητες. Είναι συγγραφέας των βιβλίων «Επίγνωση: Η επιστήμη και η πρακτική της παρουσίας - Μια πρωτοποριακή μέθοδος διαλογισμού» (Εκδόσεις Πατάκη, 2020), «Brainstorm» και «Mindsight», συν-συγγραφέας των «Πειθαρχία χωρίς δράματα» (Εκδόσεις Πατάκη, 2019), «Ο Εγκέφαλος του Ναι» (Εκδόσεις Πατάκη,



• ΒΙΒΛΙΑ ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

«Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μου» και «η ευφυΐα - Τα 65 χαρακτηριστικά της»

2019) και «Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του» (Εκδόσεις Πατάκη, 2018), και περήφανος πατέρας δύο ενηλίκων παιδιών.

Η Τίνα Πένν Μπράουσον, Ph.D., είναι ιδρύτρια και εκτελεστική διευθύντρια του Center for Connection, μιας διεπιστημονικής κλινικής ομάδας στην Πασαδένα της Καλιφόρνιας. Είναι επίσης διευθύντρια στον Mindsight Institute του τομέα του γονεϊκού ρόλου και της γονεϊκής εκπαίδευσης. Η δρ Μπράουσον πήρε το διδακτορικό της δίπλωμα από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, όπου η έρευνά της αφορούσε την επιστήμη του δεσμού, τη θεωρία της ανατροπής των παιδιών και το αναδυόμενο πεδίο της διαπροσωπικής νευροβιολογίας. Είναι συν-συγγραφέας, μαζί με τον Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ, των «Πειθαρχία χωρίς δράματα» (Εκδόσεις Πατάκη, 2019), «Ο Εγκέφαλος του Ναι» (Εκδόσεις Πατάκη, 2019) και «Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του» (Εκδόσεις Πατάκη, 2018).

Σε αυτό το πρωτοποριακό, πρακτικό βιβλίο, ο Ντάνιελ Τζ. Σίγκελ, νευροψυχίατρος και συγγραφέας του ευπώλου Hindsight, και η ειδικός στη συμβουλευτική γονέων Τίνα Πένν Μπράουσον παρουσιάζουν μια επαναστατική προσέγγιση για την ανατροπή των παιδιών μέσα από δώδεκα στρατηγικές-κλειδιά που προάγουν την υγιή ανάπτυξη του εγκέφαλου - και την ηρεμία και την ευτυχία των παιδιών. Οι συγγραφείς εξηγούν και καθιστούν προσιτή τη νέα επιστημονική γνώση για το πώς «καλωδιώνεται» ο εγκέφαλος των παιδιών και το πώς ωριμάζει. Ο «πάνω» εγκέφαλος, που παίρνει αποφάσεις και εξισορροπεί συναισθήματα, βρίσκεται υπό κατασκευή μέχρι την ηλικία των είκοσι πέντε ετών. Ιδιαίτερα στα μικρότερα παιδιά, ο δεξιός εγκέφαλος και τα συναισθήματά του τείνουν να κυριαρχούν επί της λογικής του αριστερού εγκέφαλου. Καθόλου περίεργο που τα παιδιά έχουν ξεσπάσματα θυμού, τσακώνονται ή βυθίζονται

στην καθημερινή άσκηση του γονεϊκού ρόλου, μπορείτε να μετατρέψετε κάθε ξέσπασμα, διαφωνία ή φόβο σε μια ευκαιρία απαρίθωσης του εγκέφαλου του παιδιού σας προάγοντας την ανάπτυξή του.

Με τον όρο «εγκεφαλική απαρίθωση», οι συγγραφείς περιγράφουν το πώς επιτυγχάνεται η ολοκληρωμένη, ισορροπημένη συναισθηματική και νοητική ανάπτυξη των παιδιών μέσα από τη σύνδεση των διαφορετικών τμημάτων του εγκέφαλου. Ο στόχος της εγκεφαλικής απαρίθωσης είναι διπλός: Αφενός να αποφευχθεί η απόλυτη κυριαρχία είτε του ανεξέλεγκτου συναισθήματος του δεξιού εγκέφαλου είτε της άκαμπτης λογικής του αριστερού και, αφετέρου, η κατανόηση τόσο του εαυτού, όσο και των άλλων. Η αυτεπίγνωση του παιδιού και η σύνδεσή του με τον άλλο καθιστά δυνατό το πέρασμα από το «εγώ» στο «εμείς».

Με ηλικιακά κατάλληλες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των καθημερινών καθυστερήσεων και με παραδείγματα που θα σας βοηθήσουν να εξηγήσετε αυτές τις έννοιες στα παιδιά σας, το Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του σας βοηθά στην καλλιέργεια μιας υγιούς συναισθηματικής και νοητικής ανάπτυξης, έτσι ώστε τα παιδιά σας να μπορέσουν να ζήσουν μια ισορροπημένη, γεμάτη νόημα και ουσιαστικές σχέσεις ζωή.

Η ΕΥΦΥΪΑ - ΤΑ 65 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ

Αλέξανδρος Γ. Αλέμης
Εκδόσεις Ανοδική Πορεία

Ο συγγραφέας: Ο δόκτωρ Αλέξανδρος Γ. Αλέμης είναι χειρουργός οδοντίατρος στο Σικάγο του Ιλινόις. Ασκει την οδοντιατρική από

το 1986 και είναι ο ιδρυτής της αλυσίδας οδοντιατρικών κλινικών Family Dental Care Group. Δραστηριοποιείται επίσης στον τομέα της εκπαίδευσης στελεχών και τα τελευταία χρόνια ασχολείται με τη συγγραφή.

Στο επίκεντρο των πονημάτων του βρίσκεται η Ελλάδα και ο ελληνικός πολιτισμός γενικότερα, που τον εμπνέουν και τον οδηγούν στη διαρκή ενασχόλησή του με τα κοινά και στην επιθυμία του να συνεισφέρει στον τόπο που τον μεγάλωσε.

Τι σημαίνει ευφυΐα; Να είσαι έξυπνος, να είσαι αεράτος, να είσαι «γάτα», να είσαι πονηρός, να δείχνεις τζιμάνι, να είσαι φιλόποπος, να μη μασάς τίποτα; Μυστήριο πράμα, ο καθένας έχει κάτι άλλο στο μυαλό του.

Πουθενά δεν είδαμε κάποια περιγραφή της, μια διεξοδική ανάλυσή της, έναν οδηγό για τη βελτίωσή της, θα σε ενδιέφερε να μάθεις;

Το βιβλίο αυτό η ευφυΐα ορίζεται επακριβώς, αναλύεται στα 65 χαρακτηριστικά της, τα οποία περιγράφονται ένα προς ένα, και μπορείς να αναγνωρίσεις ποια κατέχεις, ποια δεν κατέχεις και πώς να τα βελτιώσεις.

Μπορείς να ελέγξεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου και να καταλάβεις πολλά!

Θα μου πεις: «Και θα κερδίσω κάτι έτσι!».

Αν σκεφτείς ότι η επιβίωση απαιτεί ευφυΐα, τότε μάλλον μιλάμε για κάτι ζωτικό, για κάτι απαραίτητο!

