

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ
ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕ ΔΥΝΑΤΟ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ



DANIEL G. AMEN, MD
& CHARLES FAY, PHD



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μεγαλώστε παιδιά με δυνατό χαρακτήρα**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Raising Mentally Strong Kids

Από τις Εκδόσεις Tyndale, Ιλινόις 2024

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Daniel G. Amen, MD & Charles Fay, PHD

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Μπαρουξής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Daniel G. Amen, MD & Charles Fay, PhD., 2024

All rights reserved.

© Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε, Αθήνα 2025 με την άδεια των Tyndale House Publishers.

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025

ISBN 978-618-01-6351-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979

Since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15 Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

© Daniel G. Amen, MD & Charles Fay, PhD., 2024. All rights reserved.

© Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε, Αθήνα 2025 με την άδεια των Tyndale House Publishers.

DANIEL G. AMEN, MD
& CHARLES FAY, PHD

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ
ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕ ΔΥΝΑΤΟ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Μετάφραση: Χρήστος Μπαρουξής



Περιεχόμενα

Πρόλογος από τον Τζιμ Φέι	9
Εισαγωγή	13

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

1: Υγιής εγκέφαλος: Θεμέλιο ψυχικής δύναμης, υπευθυνότητας, συναισθηματικού ελέγχου και επιτυχίας	31
2: Τα ψυχικά δυνατά παιδιά έχουν ξεκάθαρα ορισμένους στόχους	62
3: Είστε γονείς που δυναμώνετε ή αποδυναμώνετε τα παιδιά σας; ...	88
4: Τίποτα δε φέρνει αποτέλεσμα χωρίς τη σύνδεση	110
5: Όρια και κανόνες για ψυχικό σθένος	139
6: Πειθαρχία και αγάπη ίσον ψυχική δύναμη	166
7: Η ψυχική υγιεινή είναι καθοριστική για γονείς και παιδιά	195
8: Μεγαλώνοντας δυνατά και ικανά παιδιά	222
9: Τα παιδιά με υγιές σώμα έχουν υγιή νου	249
10: Διαφορετικά γονεϊκά στιλ και πώς να λειτουργείτε ως ομάδα	271
11: Προσεγγίζοντας το παιδί που δεν αποδίδει στο σχολείο	294
12: Κατάχρηση της τεχνολογίας και εξάρτηση	317
13: Όταν τίποτα δε φέρνει αποτέλεσμα: Βοήθεια για προβλήματα εγκεφαλικής υγείας	336

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΕΨΕΤΕ ΚΟΙΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ
ΣΕ ΔΥΝΑΤΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ**

14. Κοινές προκλήσεις: Πώς να κάνετε την εκπαίδευση τουαλέτας θετική εμπειρία	365
15. Κοινές προκλήσεις: Αδελφική αντιζηλία	372
16. Κοινές προκλήσεις: Όταν το παιδί γίνεται στόχος πειραγμάτων ή εκφοβισμού	378
17. Κοινές προκλήσεις: Ο αθλητισμός πρέπει να είναι υγιής και διασκεδαστικός	387
18. Κοινές προκλήσεις: Φιλίες και πίεση από συνομηλίκους	394
19. Κοινές προκλήσεις: Όταν το παιδί σας θέλει να κάνει σχέση	399
20. Κοινές προκλήσεις: Μεγαλώστε σωστά τα παιδιά σας μετά το διαζύγιο	406
21. Κοινές προκλήσεις: Ο ρόλος του θετού γονιού	411
22. Ενήλικα παιδιά και ενήλικες που φέρονται σαν παιδιά	417
23. 130 πράγματα που ενισχύουν την ψυχική δύναμη των παιδιών	432
24. 20 πράγματα που δεν κάνουν ποτέ οι γονείς παιδιών με δυνατό χαρακτήρα	447
Λόγια ευγνωμοσύνης και εκτίμησης του δόκτορα Έιμεν	455
Λόγια ευγνωμοσύνης και εκτίμησης του δόκτορα Φέι	457
Λίγα λόγια για τον Ντάνιελ Γκ. Έιμεν, MD	459
Λίγα λόγια για τον Τσαρλς Φέι, PhD	463
Πηγές	465
Σημειώσεις	467

Πρόλογος

Τζιμ Φέι, συνιδρυτής του Love and Logic Institute

Όταν πάρετε στα χέρια σας αυτό το βιβλίο, θα έχω συμπληρώσει αισίως εβδομήντα χρόνια δουλεύοντας με παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς. Πολύ θα ήθελα να σας πω ότι όλα τα χρόνια ήταν γεμάτα επιτυχίες, αλλά δυστυχώς το πρώτο διάστημα το πέρασα εφαρμόζοντας την παραδοσιακή μέθοδο: φωνή, κήρυγμα, διάσωση. Με τα γλυκά, υπάκουα παιδιά ήταν αποτελεσματικό, αλλά με τα δύσκολα, τα αντιδραστικά παιδιά, συχνά είχε το αντίθετο αποτέλεσμα. Επινόησα, λοιπόν, τους όρους γονιός-Διασώστης και γονιός-Λοχίας γιατί συνειδητοποίησα πως ήμουν λίγο και από τα δύο.

Θα ήθελα, επίσης, να σας πω με περηφάνια ότι μεγάλωσα τα δύο πρώτα παιδιά μου εγώ, αλλά στην πραγματικότητα τα μεγάλωσε η φωνή του πατέρα μου που κουβαλούσα στο κεφάλι μου. Κάθε φορά που άνοιγα το στόμα μου, έβγαιναν τα δικά του λόγια. Προσπάθησα να είμαι πιο υπομονετικός, αλλά όποτε πήγαινε κάτι στραβά, επέβαλλα την τάξη με τα ντεσιμπέλ και μετά μετάνιωνα κι ερχόταν η... διάσωση. Ο πατέρας μου καθόριζε ακόμη τη ζωή μου και δε μου άρεσε καθόλου, παρότι είχα μάθει να τον αγαπάω.

Το 1968, ως εκπαιδευτικός που δεν είχε τις στοιχειώδεις δεξιότητες να διαχειριστεί τους μαθητές, βρέθηκα σε αδιέξοδο. Τα γλυκά παιδιά με φοβούνταν και τα άτακτα, ανυπάκουα παιδιά με θεω-

ρούσαν αδύναμο. Μόλις που κατάφερα και τελείωσα τη χρονιά και σκεφτόμουν σοβαρά να παραιτηθώ. Όμως έχοντας μεγαλώσει ακούγοντας διαρκώς τον πεισματάρη Ιρλανδό πατέρα μου να λέει πως ό,τι αξίζει είναι δύσκολο, μου ήταν αδύνατο να τα παρατήσω, όσο κι αν υπέφερα. Δε θα παρατούσα τη διδασκαλία. Θα μάθαινα πώς γίνεται σωστά και κάπως έτσι, μες στην απελπισία μου, ξεκίνησα και με τα πολλά ολοκλήρωσα ένα μεταπτυχιακό στο Πανεπιστήμιο του Ντένβερ. Με βοήθησε αρκετά. Τελικά, αυτό που έκανε τη διαφορά ήταν πως είχα την τύχη να συνεργαστώ με εξαιρετικούς ειδικούς του κλάδου και να παρακολουθήσω πάμπολλες εκπαιδεύσεις τους, αλλά και το γεγονός ότι μοιραζόμουν όσα μάθαινα με τον γιο μου τον Τσαρλς. Αν και βρισκόταν ακόμη στις πρώτες τάξεις του δημοτικού, με άκουγε με τεράστιο ενδιαφέρον και δεν παραπονιόταν σχεδόν ποτέ όταν τον χρησιμοποιούσα για πειραματόζωο. Οι συζητήσεις για την ανθρώπινη φύση, τις ψυχολογικές θεωρίες και τα γρήγορα αυτοκίνητα μας έδεσαν πολύ. Και σύντομα διαπίστωσα πως ήμουν καλός στο να μετατρέπω τις θεωρίες σε πρακτικές δεξιότητες.

Ένα άλλο πλεονέκτημα ήταν πως είχα την ευκαιρία να πειραματιστώ με πολλούς μαθητές, να παρατηρήσω πολλούς αποτελεσματικούς και όχι τόσο αποτελεσματικούς εκπαιδευτικούς και γονείς, και να διαπιστώσω τι έφερνε αποτέλεσμα στην πράξη. Με τα χρόνια και μέσα από αναρίθμητες ώρες κλινικής πρακτικής, ανακάλυψα πολλές αλήθειες για την ανατροφή των παιδιών οργανικά, στην πράξη. Αυτό με βοήθησε πολύ, αλλά οι μέθοδοι έρευνας και πειραματισμού που χρησιμοποιούσα ήταν εντελώς πρωτόγονες συγκριτικά μ' εκείνες των νευροεπιστημόνων στα μεγάλα ακαδημαϊκά ιδρύματα.

Όνειρό μου ήταν να αλλάξω τον τρόπο που μιλούσαν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί για τη σχέση ενήλικα – παιδιού. Τότε γνώρισα τον δόκτορα Φόστερ Κλάιν, πρωτοπόρο της ψυχιατρικής. Μαζί βάλουμε τα θεμέλια της φιλοσοφίας της μεθόδου «Αγάπη και Λογική»

και ιδρύσαμε το Love and Logic Institute. Οι πρακτικές μας αποτελούσαν εφαρμογή των βασικών αρχών της ψυχολογίας και, όταν αρχίσαμε να τις διδάσκουμε, όλοι ενθουσιάστηκαν με την απλότητα και την αποτελεσματικότητά τους. «Α! Δουλεύουν όντως!» έλεγαν.

Με τα χρόνια, το όνειρό μου έγινε να εξελίξω και να απλοποιήσω αυτές τις τεχνικές για να διδάσκονται και να εφαρμόζονται πιο εύκολα. Στο μεταξύ, ο μικρός μου Τσαρλς ήταν πλέον ο δόκτωρ Τσαρλς Φέι, καταξιωμένος ερευνητής, συγγραφέας και δημόσιος ομιλητής. Και όταν έγινε και επίσημα μέλος της ομάδας μας, συνεχίσαμε τις πρωτοποριακές συζητήσεις που κάναμε όταν ήταν μικρός. Χάρη στις γνώσεις, στην εμπειρία και τις αδιάκοπες προσπάθειές του, η μέθοδος «Αγάπη και Λογική» έγινε γνωστή και καταξιώθηκε παγκοσμίως.

Όλα στη δουλειά και τη σχέση μου με τον Τσαρλς πήγαιναν καλά, αλλά υπήρχε κάτι που με έτρωγε. Ζούσα συνεχώς με την ανασφάλεια και αναρωτιόμουν: *Κι αν όλες οι ανακαλύψεις μου καταρριφθούν από τις τελευταίες εξελίξεις στην έρευνα του εγκεφάλου; Κι αν μία μέρα πάψουν να ισχύουν και αναγκαστώ να ζητήσω δημόσια συγγνώμη που παραπλάνησα τόσο κόσμο;*

Ευτυχώς, τότε αρρώστησα... βαριά. Έχοντας διαγνωστεί με βαρεία μυασθένεια, σοβαρή αυτοάνοση πάθηση, στράφηκα για βοήθεια στον δόκτορα Ντάνιελ Έιμιν, διάσημο νευροεπιστήμονα και ψυχίατρο, που κατάφερε ουσιαστικά και με θεράπευσε από αυτή την ανίατη ασθένεια. Σύντομα διαπίστωσα πως γνώριζε και είχε ενθουσιαστεί με τη μέθοδο «Αγάπη και Λογική», γιατί όσα έβλεπε στις εγκεφαλικές απεικονίσεις συμφωνούσαν με τους τρόπους που η προσέγγισή μας βοηθούσε γονείς και παιδιά να αποκτήσουν πιο υγιή εγκέφαλο και συμπεριφορά. Ο λαμπρός αυτός επιστήμονας και ψυχίατρος έσβησε χρόνια ανησυχίας και αμφιβολιών.

Τι ανακούφιση, σκέφτηκα. Πόσο καθησυχαστικό που η μέθοδος «Αγάπη και Λογική» και η επιστήμη του εγκεφάλου λειτουργούν σαν

καλολαδωμένη μηχανή... Ο συνδυασμός τους δίνει στα παιδιά και στις οικογένειές τους τη δύναμη να επιλέξουν έναν πιο υγιή εγκέφαλο και ένα πιο υγιές μέλλον. Γι' αυτό ομολογώ ότι δυσκολεύομαι να συγκρατήσω τον ενθουσιασμό μου για το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Πρώτη φορά δύο τόσο αποτελεσματικές προσεγγίσεις συνδυάζονται σε ένα τόσο πρακτικό βιβλίο. Πραγματικά δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανταμοιβή από τη γνώση ότι χάρη στο έργο του Ντάνιελ και του Τσαρλς κάθε οικογένεια μπορεί να αποκτήσει αρμονία και ευτυχία.

Τζιμ Φέι

Εισαγωγή

Είστε έτοιμοι να μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές βασισμένες στην επιστήμη για να μεγαλώσετε παιδιά που σας σέβονται και σας αγαπούν τόσο, ώστε να υιοθετήσουν τις βαθύτερες αξίες σας; Τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε ανούσιες λογομαχίες και συγκρούσεις και που θα ενισχύσουν τον εγκέφαλο και τις συμπεριφορές που θα χαρίσουν στα παιδιά σας αυτοπεποίθηση και ψυχική ανθεκτικότητα στον δύσκολο κόσμο που ζούμε;

Μαζί έχουμε πάνω από οκτώ δεκαετίες που βοηθάμε τους γονείς να μεγαλώσουν ψυχικά δυνατά παιδιά που δείχνουν σεβασμό και υπευθυνότητα. Το βιβλίο αυτό δε γράφτηκε, λοιπόν, από πρωτάρηδες, αλλά από δύο επιστήμονες που αφιέρωσαν τη ζωή και την καριέρα τους στην επιστήμη και την πρακτική της ανατροφής παιδιών. Εξίσου σημαντικό είναι ότι είμαστε και οι δύο γονείς και έχουμε βιώσει από πρώτο χέρι τις έντονες συναισθηματικές εναλλαγές της οικογενειακής ζωής και του γονεϊκού ρόλου που συχνά σε προσγειώνουν απότομα στην πραγματικότητα.

Γνωρίζουμε ότι στις μέρες μας η γονεϊκότητα έχει αλλάξει πολύ. Είμαστε αρκετά μεγάλοι και θυμόμαστε την εποχή που οι μεγαλύτερες τεχνολογικές προκλήσεις που αντιμετώπιζαν οι γονείς ήταν η τηλεόραση και το τηλέφωνο με το μακρύ καλώδιο. Όσο απίστευτο κι αν ακούγεται, πολλά παιδιά παράκουγαν τους γονείς κι έβλεπαν κρυφά τηλεόραση ή περνούσαν το καλώδιο του τη-

λεφώνου κάτω από την πόρτα του δωματίου τους, με το παχύ χαλί να το κάνει ακόμα πιο δύσκολο να το εντοπίσουν οι βιαστικοί γονείς.

Αν και σίγουρα ήταν μια πιο απλή και αθώα εποχή, υπήρχαν και τότε σοβαρές προκλήσεις και κίνδυνοι. Το αλκοόλ ήταν ανέκαθεν πρόβλημα. Η μαριχουάνα και άλλες ουσίες διαδόθηκαν και έγιναν πιο προσβάσιμες. Πολλά παιδιά άρχισαν να θεωρούν ότι μπορούν να δείχνουν ασέβεια, ενώ ακόμα περισσότερα στράφηκαν μακριά από το σχολείο. Μία άλλη σοβαρή ανησυχία υπήρξε η εφηβική εγκυμοσύνη. Αλλά τις τελευταίες τέσσερις δεκαετίες αυτές και άλλες προκλήσεις έχουν πάρει επικές διαστάσεις για πολλές οικογένειες.

Με τη διάδοση του διαδικτύου και την εμφάνιση της ασύρματης τεχνολογίας έχουμε πλέον πρόσβαση σε ένα σύμπαν πληροφοριών μέσα από μία συσκευή τόσο μικρή, που χωράει στην τσέπη του πιο στενού τζιν. Τα παιδιά μας μεγαλώνουν σε μία εποχή όπου οι συσκευές τα βομβαρδίζουν με περισσότερους πειρασμούς απ' ό,τι αντιμετωπίσαμε εμείς σε ολόκληρη την παιδική μας ηλικία. Ναι, κάποιες από τις πληροφορίες είναι υγιείς και ωφέλιμες. Δυστυχώς, όμως, οι περισσότερες είναι παραπλανητικές, σκοτεινές και επικίνδυνες. Οι εταιρείες που σχεδιάζουν τις συγκεκριμένες συσκευές και το λογισμικό που χρησιμοποιούν γνωρίζουν καλά την επιστήμη του εθισμού: πρόσφερε συναρπαστικό περιεχόμενο με τυχαίο, απρόβλεπτο τρόπο, ώστε οι χρήστες να αισθάνονται ότι χάνουν κάτι αν δε μένουν διαρκώς συνδεδεμένοι. Πρόσφερε περιεχόμενο που στοχεύει στις πιο βαθιές ανάγκες, στην ανάγκη των παιδιών για προσοχή, αγάπη και αποδοχή στο πλαίσιο ενός κοινωνικού δικτύου. Φρόντισε ο εγκέφαλός τους να εθιστεί στην ντοπαμίνη, ουσία της ανταμοιβής, κάνοντας τη χρήση των συσκευών πιο συναρπαστική από σχεδόν οτιδήποτε άλλο (εκτός, φυσικά, από τις επικίνδυνες σεξουαλικές πρακτικές, τα ναρκωτικά και άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές).

Όπως γνωρίζουμε όλοι βαθιά μέσα μας, η πραγματική ευτυχία έρχεται από τις αυθεντικές σχέσεις, από το αίσθημα σκοπού, από την προσφορά στους άλλους και από τις υγιείς προκλήσεις που μας χαρίζουν αίσθημα ικανότητας και επάρκειας. Γνωρίζουμε, επίσης, ότι μια ζωή γεμάτη περισπασμούς οδηγεί στην απογοήτευση, στο άγχος και τη βαθιά κατάθλιψη. Και παρότι οι περισσότεροι το καταλαβαίνουμε αυτό, συχνά λυγίζουμε στη σκέψη ότι είναι ευθύνη μας να προσφέρουμε ένα ασφαλές, χαρούμενο οικογενειακό περιβάλλον και να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας με τρόπο που να είναι ικανά να λάβουν καλές αποφάσεις, να έχουν υγιείς σχέσεις, να συμπεριφέρονται καλά στους άλλους και να γίνουν παραγωγικά μέλη της κοινωνίας, να μην τα χάνουν μπροστά στις προκλήσεις και να παίρνουν την ευθύνη για τις πράξεις και τους στόχους τους.

Το καλό είναι ότι είστε πιο έξυπνοι από το «έξυπνο» τηλέφωνο των παιδιών σας, πιο σοφοί από τις ασύρματες συσκευές τους, η ελπίδα και η παρακίνηση που έχετε στην καρδιά σας ξεπερνούν τη χωρητικότητα και του μεγαλύτερου σκληρού δίσκου. Επίσης, διαβάζετε ένα μοναδικό βιβλίο που παντρεύει σαράντα χρόνια εμπειρίας στην έρευνα του υγιούς εγκεφάλου με σαράντα χρόνια πρακτικών στρατηγικών αυτοφροντίδας και ανατροφής παιδιών και αντιλαμβάνεται μια αδιαμφισβήτητη αλήθεια: η ποιότητα των επιλογών καθορίζει την ποιότητα της ζωής των παιδιών σας, αλλά και των γύρω τους. Και ότι τίποτα απ' όλα αυτά δε χρειάζεται να είναι δύσκολο.

ΕΙΜΑΙ Ο ΝΤΑΝΙΕΛ ΕΪΜΕΝ, MD

Προέρχομαι από οικογένεια Λιβανέζων, ο μεσαίος από τα συνολικά επτά παιδιά. Τι σημασία έχει αυτό; Στην κουλτούρα μας ο μεγαλύτερος γιος έχει προνομιακή θέση, το ίδιο και η μεγαλύτερη κόρη. Και, φυσικά, το μωρό ήταν εντελώς κακομαθημένο. Και παρό-

τι η μητέρα μου ασχολούνταν και μας αγαπούσε πολύ, καταλαβαίνετε, φαντάζομαι, πόσες ευθύνες είχε. Το ίδιο και ο πατέρας μου. Αν και πραγματικά έκαναν τα πάντα για να μας φροντίσουν, οι πολιτιστικές προτιμήσεις και η διαχείριση τόσων παιδιών και ευθυνών με άφηναν με την αίσθηση ότι είμαι ασήμαντος.

Όταν έγινα δεκαοκτώ, ο πόλεμος του Βιετνάμ μαινόταν ακόμη και κατατάχτηκα ως διασώστης μάχης του πεζικού. Κάπως έτσι γεννήθηκε η αγάπη μου για την ιατρική. Έπειτα από έναν χρόνο συνειδητοποίησα ότι δε μου άρεσε να με πυροβολούν κι έτσι επανεκπαιδεύτηκα ως τεχνολόγος ακτινολόγος και αγάπησα πολύ την απεικονιστική ιατρική. Όταν ήμουν δευτεροετής φοιτητής στην Ιατρική, παντρεύτηκα τον παιδικό μου έρωτα, αλλά ύστερα από δύο μήνες η γυναίκα μου παρουσίασε αυτοκτονικές τάσεις. Την πήγα στον Στάνλεϊ Γουάλας, MD, εξαιρετικό ψυχίατρο, και κατάλαβα πως, αν τη βοηθούσε, όπως κι έγινε, θα ωφελούσε κι εμένα, αλλά και τα παιδιά μας και τα παιδιά των παιδιών μας. Έτσι, αγάπησα την ψυχιατρική γιατί συνειδητοποίησα ότι σου δίνει τη δύναμη να βοηθήσεις γενιές ανθρώπων. Και έπειτα από σαράντα πέντε χρόνια η αγάπη μου κρατάει ακόμη.

Υπήρχε μόνο ένα πρόβλημα: αγάπησα τη μοναδική ουσιαστικά ειδικότητα που δεν «κοιτάζει» ποτέ το όργανο που θεραπεύει. Έτσι η αγάπη μου για την ψυχιατρική φαινόταν να συγκρούεται με την αγάπη μου για την απεικονιστική ιατρική. Όπως έλεγαν και οι καθηγητές μου στην Ιατρική, «πώς το ξέρεις αν δεν το δεις;». Δηλαδή, πώς μπορούμε να καταλάβουμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα στο σώμα... μέσα στον εγκέφαλο... αν δεν απεικονίσουμε τα όργανα που μας ενδιαφέρουν; Δεν έβγαζε νόημα που οι ψυχίατροι δεν εκμεταλλεύονταν τις απεικονιστικές μεθόδους για να εξετάσουν τον εγκέφαλο και ήξερα ότι αυτό έπρεπε να αλλάξει. Αλλά δε φανταζόμουν ποτέ πως θα γινόμουν μέρος αυτής της αλλαγής.

Το 1991 παρακολούθησα μια διάλεξη για την τομογραφία SPECT

(μονοφωτονιακή τομογραφία εκπομπής). Η τομογραφία SPECT εξετάζει τη ροή του αίματος και τη λειτουργική δραστηριότητα του εγκεφάλου και ουσιαστικά λέει στους γιατρούς δύο πράγματα: αν ο εγκέφαλος είναι υγιής και αν παρουσιάζει χαμηλή ή υψηλή δραστηριότητα. Τα επόμενα χρόνια ο τρόπος που προσέγγιζα την ψυχιατρική άλλαξε άρδην. Τα τριάντα τρία τελευταία χρόνια στην Amen Clinics έχουμε πραγματοποιήσει πάνω από 250.000 τομογραφίες εγκεφάλου SPECT σε ασθενείς από 155 χώρες. Ο απεικονιστικός έλεγχος μας δίδαξε πολλά, αλλά το σημαντικότερο είναι ότι βλέπουμε τα ψυχιατρικά προβλήματα ως παθήσεις του εγκεφάλου, όχι της ψυχής. Αυτή η αντίληψη ανατρέπει τα πάντα. Αν θεραπεύσεις τον εγκέφαλο, θεραπεύεις και την ψυχή. Γι' αυτό και λέω:

*Όταν ο εγκέφαλός τους δεν είναι υγιής, τα παιδιά, οι έφηβοι
και οι νέοι είναι διγότερο ευτυχισμένοι, διγότερο υγιείς
και δυσκολεύονται σε πτυχές της ζωής όπως το σχολείο,
ο αθλητισμός και οι σχέσεις. Απ' την άδδη, δυνατός
και υγιής εγκέφαλος σημαίνει δυνατή και υγιή ζωή.*

Σ' αυτό το βιβλίο θα σας προσφέρω πλούσιες πληροφορίες για να ενισχύσετε τον εγκέφαλό σας και τον εγκέφαλο των παιδιών σας. Όπως καταλαβαίνετε, αυτό είναι το πάθος μου στη ζωή και είναι τιμή να το μοιραστώ μαζί σας. Γενικά θα μάθετε:

- 1. Πώς να αγαπάτε τον εγκέφαλό σας.** Πρέπει να τον αγαπάτε γιατί ελέγχει τι σκέφτεστε, πώς ενεργείτε, πώς νιώθετε και πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες εκείνες στιγμές που θέλετε να αρχίσετε τα κηρύγματα, τις απειλές, τις φωνές ή άλλες αναποτελεσματικές στρατηγικές διαπαιδαγώγησης.

Προφανώς, χάρη στον εγκέφαλο μπορείτε και είστε προνοητικοί και όχι παθητικοί, χαρακτηριστικό που έχουν όλοι οι καλοί γονείς. Και όταν αγαπάτε τον εγκέφαλό σας, τον φροντίζετε με την κατάλληλη διατροφή, την άσκηση και την απαραίτητη ανάπαυση. Επίσης, σας δίνει τη σταθερότητα και την καλοσύνη που πρέπει να έχετε ως γονείς. Δεκαετίες ερευνών δείχνουν ότι ο συνδυασμός σταθερότητας και καλοσύνης κρίνει σε μεγάλο βαθμό πόσο καλοί γονείς θα είστε.¹

2. Πώς να κάνετε τα παιδιά σας να αγαπήσουν τον εγκέφαλό τους και να τον προστατεύουν.

Όπως γνωρίζετε, ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να μάθουν κάτι τα παιδιά σας είναι να δουν ότι το κάνετε εσείς. Αν δουν ότι αγαπάτε και φροντίζετε τον εγκέφαλό σας, θα κάνουν το ίδιο. Θα μάθουν ότι ο εγκέφαλος είναι μαλακός και το κρανίο σκληρό με πολλές προεξοχές. Όταν δεχόμαστε κάποιο χτύπημα στο κεφάλι, ο εγκέφαλος προσκρούει στα τοιχώματα του κρανίου. Σε απεικονίσεις έχω δει παιδιά οκτώ χρονών με σοβαρές εγκεφαλικές κακώσεις μετά την πρώτη σεζόν που έπαιξαν φούτμπολ. Ναι, καλά διαβάσατε: εγκεφαλική βλάβη στα οκτώ! Πρόσφατα άρχισα να παρακολουθώ μία ασθενή που έπαιζε ποδόσφαιρο στην παναμερικανική ομάδα, στο γυμνάσιο και το κολέγιο. Αν και δεν υπέστη ποτέ διάσειση, ο εγκέφαλός της δεν ήταν υγιής επί χρόνια. Το εγκεφαλικό τραύμα που δε γνώριζε ότι είχε τη δυσκόλευε στην προσωπική και την επαγγελματική της ζωή – στον ρόλο της μητέρας, της συζύγου, της φίλης.

3. Πώς πρέπει να φροντίζουν τα παιδιά τον εγκέφαλό τους.

Δεν είναι δύσκολο. Εγώ άρχισα να μαθαίνω στην κόρη μου την Κλόι πώς να κάνει σωστές επιλογές για τον εγκέφαλο (θα πούμε περισσότερα στο Κεφάλαιο 1) όταν ήταν μόλις

δύο χρονών. Δείξτε τους πρώτοι εσείς πώς να αποφεύγουν ό,τι κάνει κακό στον εγκέφαλο (π.χ. τραύμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, η τυπική αμερικανική διατροφή) και πώς να τον φροντίζουν (σωστή διατροφή, άσκηση, ποιοτικός ύπνος, εκμάθηση νέων πραγμάτων, καταπολέμηση αρνητικών σκέψεων, μικρή έκθεση σε οθόνες, ποιοτικά συμπληρώματα διατροφής).

ΕΙΜΑΙ Ο ΤΣΑΡΛΣ ΦΕΪ, ΡΗΔ

Εγώ και οι δύο μεγαλύτερες αδελφές μου μεγαλώσαμε με δύο καλόκαρδους γονείς που παραδέχονταν ανοιχτά ότι δεν είχαν ιδέα πώς να μεγαλώσουν παιδιά. Τη δυσκολότερη αποστολή, όπως λέω συχνά, την είχε η μητέρα μου που έμενε σπίτι και μας φρόντιζε. Ο πατέρας μου, ο Τζιμ, μουσικός σε τσίρκο και σε νυχτερινά κέντρα, γρήγορα κουράστηκε από τα ταξίδια και παρακάλεσε για μια θέση σε σχολείο υποβαθμισμένης περιοχής της πόλης, όπου θα δίδασκε τέχνη και μουσική. Και την πήρε.

Έπειτα από λίγο καιρό ήρθε στην τάξη του πατέρα μου ένας μαθητής με σοβαρά προβλήματα. Ο Σκοτ παρουσίαζε όλα τα χαρακτηριστικά σοβαρής αντικοινωνικής διαταραχής: έλλειψη ενσυναίσθησης, απάνθρωπη συμπεριφορά, πυρομανία και έλλειψη σεβασμού προς κάθε μορφή εξουσίας. Βρισκόμαστε στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και οι περισσότεροι δάσκαλοι δε διέθεταν καμία εκπαίδευση στη διαχείριση μαθητών όπως ο Σκοτ. Οι απαιτήσεις συμμόρφωσης, τα κηρύγματα και οι απειλές τιμωρίας δεν είχαν αποτέλεσμα. Αντίθετα, απλώς εξόργιζαν τον Σκοτ που ξεσπούσε στους συμμαθητές του και στο κατοικίδιο της τάξης. Στις αρχές της άνοιξης τα νεύρα του πατέρα μου δεν άντεξαν άλλο και η κατάσταση ξέφυγε:

«Κάθισε κάτω και σταμάτα να ενοχλείς τους συμμαθητές σου!»
εξεπράγη.

Ο Σκοτ χαμογέλασε ειρωνικά και απάντησε με έναν οχετό από βρισιές. Εξαγριωμένος και σε απόγνωση, ο πατέρας μου τον χαστούκισε με αρκετή δύναμη και του άνοιξε το πάνω χείλος. Έπειτα από χρόνια παραδέχτηκε ότι η πρώτη του σκέψη ήταν: *Είμαι άχρηστος και απαίσιος. Αγαπάω τους μαθητές μου και κοιτά τι έκανα.*

Η δεύτερη σκέψη του ήταν: *Αγαπάω τη διδασκαλία, αλλά αυτό είναι το τέλος της καριέρας μου.*

Εκείνη την εποχή η σωματική τιμωρία ήταν κάτι συνηθισμένο, και ο Σκοτ είχε φτάσει στα όριά της και τη μητέρα του, που τον μεγάλωνε μόνη της. Επειδή δεν μπόρεσαν να βρουν αντικαταστάτη που να θέλει να δουλέψει σε τόσο σκληρό σχολείο, ο πατέρας μου κατάφερε και κράτησε τη θέση του. Του ίδιου του φάνηκε θαύμα, αλλά έφερε ένα βάρος στη συνείδησή του: «Δεν ξέρω πώς να διαχειρίζομαι δύσκολα παιδιά. Βασικά, δυσκολεύομαι ακόμα και με τα δικά μου παιδιά που είναι ήσυχα! Πρέπει να μάθω πώς να κάνω τα παιδιά να με ακούν χωρίς φωνές και απειλές».

Οι τύψεις και αυτή η επιθυμία του ώθησαν τον πατέρα μου να αφιερώσει τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο του σε βιβλία για την ανθρώπινη συμπεριφορά, έρευνες ψυχολογίας και παιδαγωγικής και σε εκπαιδεύσεις με τους πιο καταξιωμένους ειδικούς της εποχής. Μαγεμένος από το πάθος του, άρχισα από τα οκτώ μου περίπου να μελετώ το ίδιο υλικό. Μάλιστα, κατάφερε και με πήρε μαζί του σε πολλά σεμινάρια που παρακολούθησε. Αν και στο σχολείο η Γλώσσα και τα Μαθηματικά με δυσκόλευαν, το υλικό που μελετούσαμε με τον πατέρα μου δεν το χόρταινα. Οι συζητήσεις μας για την ανθρώπινη φύση είναι από τις πιο αγαπημένες αναμνήσεις των παιδικών μου χρόνων.

Όταν ο πατέρας μου άρχισε να εφαρμόζει σ' εμένα και στις αδελφές μου όσα είχε μάθει, ομολογώ πως ξαφνιάστηκα. Στα δεκαπέντε μου είχα κολλήσει με τις μηχανές μοτοκρός και ήθελα οπωσδήποτε να πάρω μία. Παλιά ο πατέρας μου θα έλεγε: «Είσαι σοβαρός; Νομίζεις ότι τα λεφτά φυτρώνουν;»

Όμως τώρα απάντησε: «Καταλαβαίνω γιατί ένα αγόρι στην ηλικία σου θέλει να πάρει μηχανή μοτοκρός. Πώς σκέφτεσαι να βρεις τα χρήματα;»

Το σχέδιό μου για να αποκτήσω το μεγάλο μου πάθος ήταν να κάνω διάφορες δουλειές στην πόλη όπου ζούσαμε. Έπειτα από μήνες σκληρής δουλειάς, αγόρασα μία μεταχειρισμένη Yamaha από έναν φίλο μου. Ο πατέρας μου μου είπε μόνο δύο πράγματα: «Χαίρομαι πολύ για σένα, γιε μου» και «Μπορείς να την κρατήσεις όσο τηρείς τους κανόνες ασφαλείας που συζητήσαμε και κάνεις στο σπίτι τις δουλειές που έχεις αναλάβει».

Δεν τήρησα κανέναν από τους κανόνες ασφαλείας και παραμέλησα όλες μου τις υποχρεώσεις.

«Κρίμα», είπε ύστερα από έναν μήνα με μεγάλη ενσυναίσθηση. «Σε αγαπάω πολύ για να σε μαλώνω, να σε κυνηγάω ή να σ' αφήσω να πάθεις κακό. Γι' αυτό προσέλαβα κάποιον να κάνει όλες τις δουλειές σου. Ο Γκλεν δέχτηκε να πάρει τη μηχανή σου για αμοιβή».

Ο πατέρας μου δεν ύψωσε τη φωνή του, αλλά δεν έκανε πίσω. Με τον καιρό ο θυμός μου μετατράπηκε σε σεβασμό. Νοιαζόταν αρκετά για να μου βάλει όρια και να φροντίσει να τα τηρώ. Και νοιαζόταν αρκετά να το κάνει με αγάπη και σταθερότητα και όχι με θυμό και αγανάκτηση.

Ο πατέρας μου, Τζιμ Φέι, και ο καλός φίλος του, Φόστερ Κλάιν, MD, διεύρυναν τις γνώσεις τους μελετώντας χιλιάδες παιδιά, οικογένειες και σχολεία σε ολόκληρο τον πλανήτη και δημιούργησαν τη μέθοδο «Αγάπη και Λογική» και το αντίστοιχο υλικό. Μαθαίνοντας στο πλευρό τους, ολοκλήρωσα το διδακτορικό μου στη σχολική και κλινική ψυχολογία και εξέλιξα την προσέγγισή τους, φροντίζοντας ότι παρέμενε συνεπής με τα ερευνητικά δεδομένα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στις μέρες μας γονείς και εκπαιδευτικοί. Επίσης, ταξίδεψα σε ολόκληρο τον πλανήτη για να μοιραστώ αυτές τις εξαιρετικά αποτελεσματικές δεξιότητες με γονείς και εκπαιδευτικούς που αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις.

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΡΟΠΟ ΕΥΚΟΛΟ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ

Σε μια εποχή όπου πολλά παιδιά και έφηβοι αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες στην καθημερινή ζωή τους, οι γονείς αναζητούν κάθε πιθανή βοήθεια για να τα μεγαλώσουν έτσι ώστε να είναι ψυχικά υγιή και να έχουν όλα τα εφόδια για να ανθήσουν.

Ο Δρ Ντάνιελ Έιμεν, νούμερο 1 συγγραφέας μπεστ σέλερ των *New York Times* και νευροψυχίατρος, συνεργάστηκε με τον παιδοψυχολόγο Δρα Τσαρλς Φέι για να καλύψουν αυτή την ανάγκη, φέρνοντας στο φως ό,τι λείπει από τα περισσότερα βιβλία γονεικότητας: το γεγονός ότι πρέπει να φροντίσετε τόσο τον εγκέφαλο όσο και τον νου του παιδιού σας (και τον δικό σας) προκειμένου να μεγαλώσετε καλούς και δυνατούς ανθρώπους.

Με αυτό το πρωτοποριακό βιβλίο, όπου η νευροεπιστήμη συναντά την αγάπη και τη λογική, οι γονείς αποκτούν πρακτικά εργαλεία για να βοηθήσουν τα παιδιά κάθε ηλικίας να ξεπεράσουν προβλήματα συμπεριφοράς, όπως η ανυπακοή, τα ξεσπάσματα και οι αγώνες εξουσίας, και να γίνουν:

- * Υπεύθυνα, σίγουρα για τον εαυτό τους, καλοσυνάτα και αποφασιστικά.
- * Καλύτερα προετοιμασμένα για να παίρνουν σωστές αποφάσεις.
- * Πιο συγκεντρωμένα και με περισσότερα κίνητρα.
- * Ικανά να χτίσουν υγιείς σχέσεις, και πολλά άλλα.

Αφήστε τον Δρα Έιμεν και τον Δρα Φέι να σας βοηθήσουν να γίνετε ο γονιός που πάντα ονειρευόσασταν και να μεγαλώσετε υπέροχα παιδιά, με δυνατό χαρακτήρα.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 31885