

Πώς μαθαίνεις σε ένα παιδί να μην τα παρατάει...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



...γιατί έτσι θα μάθει να κυνηγά τα όνειρά του και θα είναι ευτυχισμένο.

Δεν είναι λίγες οι φορές που κάτι που έχεις πασχίσει να διδάξεις στο παιδί σου σου γυρίζει μπούμερανγκ. Αυτές όμως οι φορές είναι που παίρνεις μερικά από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής από τα ίδια σου τα παιδιά.

Τις ημέρες των χριστουγεννιάτικων διακοπών είχαμε πάει με φίλους στις κούνιες κι εκεί που μάζευα για να ετοιμαστούμε σιγά-σιγά να φύγουμε, ΤΟ άκουσα. Η δχρονη Δανάη, σκαρφαλωμένη στη στέγη της τσουλήθρας και κοιτάζοντάς με επιδεικτικά, με σχολίαζε στον φίλο της τον Ιάσωνα. «Η μαμά μου είναι πολύ φοβιτσιάρα. Αφήνει τον φόβο της να την κάνει να μην προσπαθεί». Πριν προλάβω να βάλω την κασέτα που λέει μάταια εδώ και δύο χρόνια «Βρε-Δανάη-δεν-ανεβαίνουμε-στη-σκεπή-της-τσουλήθρας-γιατί-είναι-πολύ-ψηλά-και-αν-πέσεις-μπορεί-να-χτυπήσεις-άσχημα», μου είχε ήδη δώσει την απάντησή της. «Μαμά, είμαι καλά, προσέχω, σκέψου θετικά. Ό,τι σκέφτεσαι και ό,τι λες γίνεται πραγματικότητα». Έβαλα το κεφάλι κάτω, μουρμούρισα ένα «ναι, αλλά με προσοχή...» και απομακρύνθηκα αποστομωμένη, περήφανη (το παραδέχομαι...), αλλά κυρίως πολύ σκεπτική.

Αφήνω το φόβο μου να με ακινητοποιεί ή τον χρησιμοποιώ για να προστατεύω τον εαυτό μου και όσους αγαπώ; Στο αυτοκίνητο, στην επιστροφή, υποστήριξα με σθένος το δεύτερο, κρύβοντας την ανησυχία μου για το αν και πόσα ψέματα λέω στον εαυτό μου, αλλά το ρεζουμέ ήταν άλλο. Αυτά που

λέμε στα παιδιά μας (και στους εαυτούς μας) γράφουν. Μπορεί να νομίζουμε ότι μπαίνουν από το ένα αυτί και βγαίνουν από το άλλο, αλλά το μικρό τους μυαλουδάκι τα αποθηκεύει όλα. Ο εγκέφαλος ακούει και εκτελεί, όπως θα έλεγε και μια παλιά μου διευθύντρια και αγαπημένη φίλη, και καλά θα κάνουμε να φροντίζουμε αυτά που αποθηκεύει να λειτουργούν υπέρ μας.

Εκείνο που λαχταρούν όλοι, μα όλοι, οι γονείς ανεξαιρέτως για τα παιδιά τους είναι να είναι ευτυχισμένα. Ό,τι κι αν κάνουμε γι' αυτά εκεί στοχεύει. Και το ένα πράγμα που πάντα κάνει ένα παιδί ευτυχισμένο (εκτός από τη αγκαλιά και την αγάπη τη δική μας και όσων εκείνο θεωρεί σημαντικούς στη ζωή του) είναι να καταφέρει κάτι που έχει βάλει στο μυαλό του. Είτε αυτό είναι να μάθει να κόβει με το ψαλίδι, να κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές και να ανεβαίνει στη στέγη της τσουλήθρας είτε σε μεγαλύτερες ηλικίες να τα πάει καλά στις εξετάσεις ή να καταφέρει να επικοινωνήσει μόνο του σε ένα ταξίδι στο εξωτερικό, αυτή η αίσθηση ότι «τα κατάφερα!» είναι που δίνει σε ένα παιδί χαρά, ικανοποίηση και τελικά -τι άλλο;- ισχυρές δόσεις ευτυχίας.

Τι σχέση έχει η επίτευξη των στόχων ενός παιδιού (και ενός ενήλικα) και το αν τελικά θα είναι ευτυχισμένο με το τι έχει καταγράψει ο εγκέφαλός του; Πολύ μεγαλύτερη από όσο μπορούμε να φανταστούμε! Η δρ Sarah McKay, νευροεπιστήμονας με θητεία στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, εξηγεί με απλά λόγια τι συμβαίνει στον εγκέφαλο ενός μικρού παιδιού και πώς αυτές οι διεργασίες επηρεάζουν το πόσο ευτυχισμένο είναι στην παιδική του ηλικία αλλά και αργότερα ως ενήλικας.

Η McKay παραθέτει την έρευνα μιας καθηγήτριας ψυχολογίας από το πανεπιστήμιο Stanford, της δρ Carol Dweck, η οποία έδειξε πως το αν ένα παιδί θα γίνει επιτυχημένο (και ευτυχισμένο) εξαρτάται κυρίως από τον τρόπο που σκέφτεται. Τα παιδιά που έχουν έναν «παγιωμένο τρόπο σκέψης» για τον εαυτό τους (και τον κόσμο γύρω τους) πιστεύουν ότι είναι «έξυπνα» ή «χαζά», «τυχερά», «άτυχα», «ικανά» ή «αδύναμα» στα πράγματα με τα οποία καταπιάνονται. Είναι σαν να φόρεσαν κάποια στιγμή την αντίστοιχη ταμπέλα και μετά σταύρωσαν τα χέρια στο στήθος, βλέποντάς την να επαληθεύεται κάθε μέρα και στιγμή της ζωής τους... Το έχουμε δει όλοι να συμβαίνει και πολλοί από εμάς το έχουμε ζήσει είτε ως παιδιά είτε ως γονείς: παιδιά πανέξυπνα που όμως δεν τολμούν να δοκιμάσουν κάτι έξω από τη ζώνη ασφαλείας τους, επειδή φοβούνται ότι θα αποτύχουν. Έφηβοι που αρνούνται να ασχοληθούν με τα μαθηματικά/το μπάσκετ/τη μουσική/τη φίλια, γιατί έχουν πειστεί ότι δεν είναι καλοί σε αυτό. Αγόρια και κορίτσια που εξελίσσονται σε ενήλικες οι οποίοι περνούν το μισό της ζωής τους ή και παραπάνω με το να αναρωτιούνται «τι θα είχε συμβεί αν» είχαν τολμήσει να κάνουν εκείνο το πρώτο βήμα. **Αντίθετα, τα παιδιά που έχουν έναν «εξελικτικό τρόπο σκέψης» πιστεύουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν σε ό,τι κι αν αποφασίσουν να ασχοληθούν, αρκεί βέβαια να προσπαθήσουν και να**

δώσουν την ενέργειά τους εκεί.

«Ανακαλύψαμε», λέει η Dweck, «ότι ο τρόπος σκέψης των παιδιών -το πώς αντιλαμβάνονται τις ικανότητές τους- παίζει κύριο ρόλο στα επιτεύγματά τους και μάλιστα ότι όταν αλλάζουμε αυτόν τον τρόπο σκέψης, καταφέρνουν πολύ περισσότερα». Αν θέλουμε, λοιπόν, τα μικρά μας να είναι ευτυχισμένα, το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε, εκτός βέβαια από το να είμαστε αληθινά δίπλα τους, είναι να τα βοηθήσουμε να αποκτήσουν εξελικτικό τρόπο σκέψης, αφού αυτό θα τους δώσει τα εφόδια να μην τα παρατάνε, να προσπαθούν και να καταφέρνουν όσα επιθυμούν.

Μα, αλλάζει έτσι εύκολα ο άνθρωπος τρόπο σκέψης; Ναι, απαντάει με σιγουριά η McKay – όχι πάντα εύκολα, αλλά γίνεται. Πώς; Μαθαίνοντάς τους να μιλούν στον εαυτό τους θετικά. Μαθαίνοντάς τους να αντικαθιστούν το «δεν μπορώ» με «θα το προσπαθήσω». Το «τα παρατάω» με «ποιον άλλο τρόπο μπορώ να βρω για να τα καταφέρω;»... Αυτό που υποστηρίζουν ψυχολόγοι, coaches και πνευματικοί άνθρωποι από τα πέρατα των αιώνων αλλά και του σήμερα, πλέον το συστήνουν και επιστήμονες όπως η McKay: ο εγκέφαλός μας είναι φτιαγμένος για να διευρύνεται, μαθαίνει και εκπαιδεύεται μέρα με τη μέρα, μας βοηθά να προχωράμε πάντα μπροστά και τα λόγια που χρησιμοποιούμε είναι ένα πολύτιμο εργαλείο γι' αυτόν το σκοπό. Μαθαίνοντας στα παιδιά μας να μιλούν θετικά στον εαυτό τους, τα στηρίζουμε ώστε να κάνουν ένα σημαντικό βήμα μπροστά, ένα βήμα που θα τα φέρνει κάθε μέρα και πιο κοντά στην ευτυχία.

Η McKay δημοσίευσε μια λίστα με φράσεις που ενισχύουν τον εξελικτικό τρόπο σκέψης την οποία έχει κολλήσει στο ψυγείο του σπιτιού της ώστε οι γιοι της να τον βλέπουν κάθε μέρα. Μοιάζει κάπως έτσι:

μου μιλάω όμορφα!



αντί για...

δεν είμαι καλός/καλή σε αυτό

τα παρατάω

είναι πολύ δύσκολο

έκανα λάθος

το έκανα αρκετά καλά

είναι τόσο εξυπνος/έξυπνη.
Ποτέ δεν θα γίνω σαν κι
αυτόν/αυτήν

δοκιμάζω να πω...



τι χρειάζεται να μάθω για να γίνω καλός/
καλή σε αυτό;

ποιον άλλο τρόπο δεν έχω δοκιμάσει;

χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια για
να τα καταφέρω

τα λάθη με βοηθούν να γίνω καλύτερος/
καλύτερη

έκανα αλήθεια ό,τι καλύτερο μπορούσα;

κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Θα
μάθω τι κάνει διαφορετικά για να το
δοκιμάσω κι εγώ

Από αύριο μια τέτοια λίστα θα τυπωθεί και θα μπει και στο δικό μας ψυγείο. Γιατί θέλω η δισκέτα στο μυαλό της Δανάης, του Αλέξη και -μακάρι!- όλων των παιδιών να μην γράφει ούτε ένα «δεν». Να γράφει μόνο «χαρά», «ευτυχία», «δοκιμάζω», «μπορώ», «αξίζω», «επιτυχία»... Θέλω να κοιτάζουν τις ανηφόρες που σίγουρα θα υψωθούν μπροστά τους πολύ πιο πάνω από μια τσουλήθρα και να λένε «θα το δοκιμάσω, μπορώ!».

Η στιγμή της απενοχοποίησης

Όλη αυτή η θεωρία της Dweck και της McKay δεν προέκυψε απλώς και μόνο για να γεμίσουν οι σελίδες σε κάποιες διατριβές. Προέκυψε, όπως αποκαλύπτει η Dweck, ως απάντηση σε αυτό που γονείς και εκπαιδευτικοί βλέπουν να ταλαιπωρεί ολοένα και περισσότερα παιδιά: στην έλλειψη εμπιστοσύνης στον ίδιο τους τον εαυτό. Και πράγματι, έπειτα από αρκετά χρόνια που διάφοροι οργανισμοί, σχολεία και γονείς εφάρμοσαν την παραπάνω μέθοδο στο εξωτερικό για να ενισχύσουν τον εξελικτικό τρόπο σκέψης των παιδιών, όλα δείχνουν πως όταν ένα παιδί μαθαίνει να θέλει να εξελίσσεται, τότε αρχίζει να πιστεύει στον εαυτό του και στις ικανότητές του. Θέλει να μαθαίνει για να γίνεται κάθε μέρα και καλύτερο και αντιλαμβάνεται σταδιακά ότι μπορεί να πετυχαίνει όσα ονειρεύεται. Με άλλα λόγια, αποκτά αυτοπεποίθηση αναγνωρίζοντας όμως πρώτα ποιος αληθινά είναι. Και ένα πολύ μεγάλο μέρος αυτής της συνειδητοποίησης -για μικρούς και μεγάλους- περιλαμβάνει την παραδοχή και αποδοχή ότι η προσωπικότητα όλων μας διαμορφώνεται από τον τρόπο σκέψης μας και πως αυτός με τη σειρά του είναι ένας συνδυασμός τόσο εξελικτικών σκέψεων όσο και παγιωμένων. Ναι, είναι αλήθεια: αν απλώς τα βάλουμε με τον παγιωμένο τρόπο σκέψης (τον δικό μας και των παιδιών μας) και βιαστούμε να τον κατηγορήσουμε για όλα τα «δεν» και τα «μη» που ακούγονται στο μυαλό όλων μας, το μόνο που θα καταφέρουμε είναι να αποκτήσουμε έναν πλασματικό, ψεύτικο εξελικτικό τρόπο σκέψης. «Το πραγματικό ταξίδι για την αληθινή εξέλιξη ξεκινά από την παρατήρηση και την αναγνώριση όλων εκείνων που ενεργοποιούν τις παγιωμένες σκέψεις μας», εξηγεί η Dweck.

Οι περισσότεροι ειδικοί έχουν βαφτίσει αυτές τις παγιωμένες σκέψεις πεποιθήσεις. Όπως κι αν τις πει κανείς, το σίγουρο είναι ένα: όλοι τις έχουμε και μόνο αν τις αναγνωρίσουμε μπορούμε να προχωρήσουμε μπροστά. Και αν πραγματικά θέλουμε να γεμίσουμε τους μικρούς κινητήρες του μυαλού των παιδιών μας με τούρμπο καύσιμα, αυτό είναι αδύνατο αν εμείς οι ίδιοι χρησιμοποιούμε καύσιμα παλιάς τεχνολογίας. Ας δούμε λοιπόν όλοι εμείς που ασχολούμαστε με παιδιά πρώτα τα δικά μας «δεν μπορώ» και ας τα αντικαταστήσουμε με «θα το προσπαθήσω». Άλλωστε τα παιδιά μαθαίνουν από το παράδειγμά μας, όχι από τα λόγια μας. Τώρα που το σκέφτομαι, αυτή η λίστα στο ψυγείο φτιάχτηκε (και) για εμένα...!

Πηγή: sarandakaikati.com