

**Sue Palmer**



**«Τοξική»  
παιδική ηλικία**  
Από τι κινδυνεύουν τα παιδιά μας

Πρόλογος  
Ζαΐρα Παπαληγούρα

 **ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΚΡΙΤΙΚΗ**

«ΤΟΞΙΚΗ» ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



SUE PALMER

# «ΤΟΞΙΚΗ» ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Από τι κινδυνεύουν τα παιδιά μας

Πρόλογος και επιστημονική θεώρηση

ΖΑΪΡΑ ΠΑΠΑΛΗΓΟΥΡΑ

Μετάφραση

ΑΛΚΗΣΤΗ ΚΕΛΕΣΙΔΗ

Επιμέλεια

ΜΑΓΔΑ ΚΑΡΑΒΙΩΤΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗ

1η έκδοση: Απρίλιος 2008

Sue Palmer, *Toxic Childhood – How the Modern World is  
Damaging Our Children and What We Can Do About It*

Sue Palmer, «Τοξική» παιδική ηλικία – Από τι κινδυνεύουν τα  
παιδιά μας

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση .....	9
Ευχαριστίες .....	11
Σημείωμα της συγγραφέως .....	13
Εισαγωγή Τι «δηλητηριάζει» την παιδική ηλικία .....	15
Κεφάλαιο 1 Αφορμή για προβληματισμό .....	43
Κεφάλαιο 2 Ώρα για παιχνίδι .....	79
Κεφάλαιο 3 Ώρα για ύπνο .....	117
Κεφάλαιο 4 Η συζήτηση είναι απαραίτητη .....	149
Κεφάλαιο 5 Είμαστε οικογένεια .....	189
Κεφάλαιο 6 Ποιος φροντίζει τα παιδιά; .....	231
Κεφάλαιο 7 Οι καλύτερες μέρες της ζωής τους .....	267
Κεφάλαιο 8 Καταναλωτισμός και διαφήμιση .....	307
Κεφάλαιο 9 Το ηλεκτρονικό χωριό .....	341
Κεφάλαιο 10 Η συμπεριφορά χαρακτηρίζει τον άνθρωπο .....	375
Συμπέρασμα Υγιής παιδική ηλικία .....	411
Παράρτημα Έρευνα από δασκάλους δημοτικών σχολείων .....	421
Βιβλιογραφία .....	425



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Το βιβλίο της Sue Palmer «*Τοξική*» παιδική ηλικία απευθύνεται σε γονείς και σε δασκάλους, αλλά και σε όλους εκείνους που αγωνιούν να προσφέρουν στα παιδιά ό,τι καλύτερο μπορούν.

Ζούμε στην εποχή της βιασύνης. Όλοι τρέχουμε για να προλάβουμε. Δεν έχουμε πλέον το χρόνο να μεταβολίσουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας και μας επηρεάζουν. Πόσο αυτή η βιασύνη έχει επηρεάσει την ανάπτυξη των παιδιών μας;

Τα παιδιά έχουν βασικές ανάγκες. Πρωταρχική είναι να υπάρχει τουλάχιστον ένας ενήλικας που να έχει επενδύσει συναισθηματικά σε αυτά. Αν δύο άνθρωποι είναι αφοσιωμένοι σ' ένα παιδί ακόμα καλύτερα!

Τα παιδιά έχουν όμως ανάγκη και από φροντίδα, από αρκετές ώρες ύπνου, από σωστή διατροφή αλλά και από παιχνίδι, καθώς αυτό συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξή τους.

Όλοι οι γονείς επιχειρούμε, στο μέτρο του δυνατού, να προσφέρουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε στα παιδιά μας. Ωστόσο, οι συνθήκες της σύγχρονης ζωής δεν μας επιτρέπουν να τους αφιερώσουμε όσο χρόνο θα επιθυμούσαμε.

Τα παιδιά μας δεν τρέφονται σωστά και δεν κοιμούνται αρκετά. Τα Ελληνόπουλα έχουν παγκοσμίως τα πρωτεία στην παιδική παχυσαρκία, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών στε-

ρούνται τις απαραίτητες ώρες ύπνου και οι δάσκαλοι αναφέρουν ότι βλέπουν στις τάξεις τους κουρασμένους μαθητές.

Ακόμη, το παιχνίδι των παιδιών τα τελευταία χρόνια έχει διαφοροποιηθεί. Παλαιότερα το παιχνίδι ήταν συνήθως ένα δώρο στη γιορτή, στα γενέθλια, τα Χριστούγεννα και το Πάσχα και το δώρο ήταν μια ευχάριστη έκπληξη για το παιδί. Σήμερα, τα ίδια τα παιδιά επιλέγουν το παιχνίδι που θα ήθελαν για δώρο και κριτήριο για τις επιλογές τους είναι η τηλεόραση και τα διαφημιστικά της μηνύματα. Από την άλλη, πολλοί γονείς, γεμάτοι ενοχές για τον λιγοστό χρόνο που αφιερώνουμε στα παιδιά μας, αντί να αφήσουμε πολλές δευτερεύουσες εργασίες και να βρούμε χρόνο γι' αυτά, σπεύδουμε να τους αγοράσουμε παιχνίδια. Ωστόσο, τα παιχνίδια αυτά κεντρίζουν το ενδιαφέρον των παιδιών για ελάχιστο χρόνο. Σύντομα τα βαριούνται και έλκονται από το επόμενο διαφημιζόμενο προϊόν. Έτσι, τα περισσότερα μικρά παιδιά έχουν άπειρα παιχνίδια, με τα οποία όμως δεν παίζουν. Τα μεγαλύτερα παιδιά δεν βρίσκονται συχνά με τους συνομηλίκους τους για να παίξουν και είναι υπερφορτωμένα με σχολικές και εξωσχολικές υποχρεώσεις. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και ο υπολογιστής έχουν σε μεγάλο βαθμό υποκαταστήσει τους φίλους.

Το βιβλίο της Sue Palmer θίγει όλα τα παραπάνω ζητήματα. Κρούει τον κώδωνα του κινδύνου και δηλώνει ότι σήμερα «δηλητηριάζουμε» τα παιδιά μας. Πιστεύω ότι οι απόψεις που διατυπώνονται θα βοηθήσουν πολλούς γονείς αλλά και εκπαιδευτικούς να σκεφτούν ορισμένα ζητήματα που αφορούν στα παιδιά και στον τρόπο που τα μεγαλώνουμε. Θα βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε ότι συχνά, επιχειρώντας να τους προσφέρουμε ό,τι καλύτερο, δεν τα ωφελούμε και ίσως μας κάνει να αλλάξουμε μερικές από τις συνήθειές μας.

Ζαΐρα Παπαληγούρα  
Ψυχολόγος

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Δεν είναι δυνατόν να αναφέρω όλους όσοι με βοήθησαν κατά τη συγγραφή του βιβλίου – οφείλω ωστόσο ιδιαίτερες ευχαριστίες στους: Tracey Abbott, καθηγήτρια Jean Aitchison, Liz Attenborough, John Baker, Ros Bayley, Δρ Jan Born, Δρ Ann Buchanan, Mark Childress, Pie Corbett, Beth Crocker, Jill Curtis, Galina Dolya, καθηγήτρια Margaret Donaldson, Marion Dowling, Peter Ellse, Clare Elstow, Suzanne Eva, Anne Fine, Helen Freeman, Tim Gill, Alice Gordenecker, Ann Gray, Ben Hamilton-Baillie, Δρ Norbert Herschkowitz και Elinore Herschowitz, καθηγητή Peter Hobson, Diane Hofkins, Warren S. Jaferian, Δρ Susan Jebb, Carole Kimberley, Δρ Amanda Kirby, Jasper και Rita Kirkby, Cornelia Kurz, καθηγητή Richard Layard, Tessa Livingstone, Ian Mallinson, Δρ Jackie Marsh, Δρ Christine McIntyre, Paul Mikculcik, Clare Mills, την εκλιπούσα Δρ Sue Opie, Sue Palmer, Georgina Pensri, Diane Rich, Δρ Alex Richardson, Anne St Aubin Roberts, Δρ Juliet Schor, καθηγητή Iram Siraj-Blatchford, Δρ Pat Spungin, καθηγητή Colywn Trevarthen, Wendy Thomas, Amanda Torr, Jason και Natalie Walker, την εκλιπούσα Δρ Sally Ward, Cecilia Weiler, τον εκλιπόντα Δρ Randolph White, Maureen Woodhouse, Sarah Woodhouse και Melanie Young. Ευχαριστώ επίσης τον ατζέ-



ντη μου Luigi Bonomi για τη βοήθεια και υποστήριξή του, τους δύο ερευνητές μου John Lambert και James Baker, τη βοηθό μου Ulrike Vaughan και, τέλος, τους Peter και Beth για την υπομονή και την αγάπη που μου έδειξαν τα τρία χρόνια που το βιβλίο αυτό κυριαρχούσε στο σπίτι μας.

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

Αυτό το βιβλίο, όπως και τα περισσότερα μη λογοτεχνικά, περιέχει γεγονότα και απόψεις. Για να εξακριβωθεί η εγκυρότητα των δεδομένων αυτών, πραγματοποιήθηκαν πολλές συνεντεύξεις με ειδικούς από το χώρο της αναπτυξιακής ψυχολογίας, της φυσιολογίας, των οικονομικών και του μάρκετινγκ, όπως επίσης και συζητήσεις με γονείς, παιδιά και δασκάλους από το Ηνωμένο Βασίλειο και την ηπειρωτική Ευρώπη. Μαζί με τους δύο ερευνητές βοηθούς μου μελετήσαμε χιλιάδες έρευνες, άρθρα και αναφορές (ελάχιστες από τις οποίες μνημονεύονται στις παραπομπές), και βιβλία που θα γέμιζαν σχεδόν μισή δανειστική βιβλιοθήκη. Οι απόψεις που περιλαμβάνονται στο βιβλίο, όπως και τα τυχόν λάθη, είναι αποκλειστικά δικές μου. Οι περισσότεροι άνθρωποι που συμβουλευτήκα, συμφωνούν μαζί μου – ακόμα όμως και όσοι διαφώνησαν βοήθησαν σημαντικά στην επιστημονική τεκμηρίωση και τη συγγραφή αυτού του βιβλίου.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### ***Τι «δηλητηριάζει» την παιδική ηλικία***

Καθόταν στα σκαλοπάτια της γκαλερί Uffizi στη Φλωρεντία – ένα μικρόσωμο, παχουλό κορίτσι με σκούρα μαλλιά, που έτρωγε κατσουφιασμένο το παγωτό του. Κρίνοντας από το πρόσωπό της, δεν πρέπει να ξεπερνούσε τα δέκα, το θυμωμένο όμως βλέμμα και η παγερή συστολή της την έκαναν να δείχνει μεγαλύτερη, σαν μια οργισμένη έφηβη. Τα ρούχα της ήταν παλιά – φορούσε μια χαμηλοκάβαλη μίνι φούστα και ένα κοντό μπλουζάκι που άφηναν τη στρουμπουλή κοιλίτσα της ακάλυπτη. Στο μπλουζάκι ήταν τυπωμένο ένα μήνυμα που απευθυνόταν σ' όλο τον κόσμο: «Εγώ ♥ την προβληματική συμπεριφορά μου».

Στο κτίριο που βρισκόταν πίσω της φυλάσσονταν κάποιοι από τους μεγαλύτερους θησαυρούς του δυτικού πολιτισμού – πίνακες του Μποτιτσέλι, του Λεονάρντο ντα Βίντσι, του Μιχαήλ Άγγελου. Προφανώς οι γονείς της την είχαν φέρει από την άλλη άκρη της Ευρώπης (ή και του κόσμου ακόμα) για να τους θαυμάσει. Εκείνη, όμως, δεν έδειχνε το παραμικρό ενδιαφέρον. Φαντάζομαι πως το μόνο πράγμα που λαχταρούσε η ψυχή της ήταν να κουλουριαστεί μπροστά στην τηλεόραση και να απορροφηθεί σε κάποιο παιδικό πρόγραμμα – ίσως κι



νούμενα σχέδια ή μια κωμωδία του Ντίσνεϊ. Στο πρόσωπό της ήταν αποτυπωμένα όλα όσα ένωθε για τη ζωή: θυμός, ψυχαναγκασμός, πλήξη, αδιαφορία – τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα δηλαδή ενός κακομαθημένου παιδιού.

Καημένο παιδί! Δύστυχοι γονείς! Φτωχέ δυτικέ πολιτισμέ! Ο ανεπτυγμένος κόσμος είναι γεμάτος από δυστυχισμένα πλάσματα, αγόρια και κορίτσια, παιδιά και εφήβους. Στις παγκοσμιοποιημένες κοινωνίες μας, όπου οι πολίτες είναι εύποροι, υγιείς και προνομιούχοι, τα παιδιά γίνονται, χρόνο με το χρόνο, πιο δυστυχισμένα. Παιδιά δυσारेστημένα, ανικανοποίητα, που πάσχουν από κατάθλιψη ή άλλες διαταραχές: φαίνεται πως μεγαλώνουμε μια γενιά που δεν νοιάζεται για τίποτ' άλλο παρά μόνο για τα προβλήματά της.

### *Τι συμβαίνει στα παιδιά;*

Στον ανεπτυγμένο κόσμο και ειδικότερα στις οικονομικά ισχυρές χώρες –ΗΠΑ, Ιαπωνία, Γερμανία και Μ. Βρετανία– η παιδική κατάθλιψη έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας. Το 2004, ένα βρετανικό ίδρυμα ερευνών επισήμανε ότι οι νέοι που εμφανίζουν προβλήματα συμπεριφοράς διπλασιάστηκαν τα τελευταία τριάντα χρόνια, ενώ οι συναισθηματικές διαταραχές αυξήθηκαν κατά 70%. Η American Psychological Association (Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία) εκτιμά ότι ένα στα πέντε παιδιά και ένας στους πέντε εφήβους υποφέρουν από προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ ο World Health Organisation (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) υπολογίζει ότι ως το 2020 οι νευροψυχιατρικές διαταραχές στα παιδιά θα αυξηθούν κατά 50% σε σχέση με άλλα προβλήματα υγείας, καθιστώντας τες μία από τις πέντε κύριες αιτίες αναπηρίας και θανάτου.

Οι δραματικές επιπτώσεις από αυτή την επιδημία αποτυπώνονται ήδη σε στατιστικές για τη χρήση τοξικών ουσιών από εφήβους μαζί με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, τις διατροφικές διαταραχές, τους αυτοτραυματισμούς και τις απόπειρες αυτοκτονίας – επιτυχημένες ή μη. Αν στα παραπάνω προστεθούν τα στοιχεία που σχετίζονται με την εγκληματικότητα και την αντικοινωνική συμπεριφορά των εφήβων, τότε πράγματι οι γονείς ενός δεκάχρονου παιδιού με πρόβλημα συμπεριφοράς έχουν πολλούς λόγους ν' ανησυχούν. Σποραδικά περιστατικά βίας, όπως το μακελειό στο Γυμνάσιο του Columbine<sup>1</sup> ή η περίπτωση της εντεκάχρονης Γιαπωνέζας που δολοφόνησε τη συμμαθήτριά της επειδή δεν της άρεσαν οι καταχωρίσεις της στο διαδίκτυο, εντείνουν τη γενικότερη ανησυχία.

Τι συμβαίνει λοιπόν; Έχοντας εργαστεί με παιδιά για τριάντα χρόνια –τα τρία τελευταία μάλιστα ερευνώ αυτό ακριβώς το ζήτημα, μιλώντας με ειδικούς για την ανατροφή των παιδιών από όλο τον κόσμο– κατέληξα στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει μία και μοναδική απάντηση. Δεν μπορούμε να επιρρίψουμε την ευθύνη στους γονείς, στους δασκάλους, στους παρασκευαστές ανθυγιεινών φαγητών ή σε οποιονδήποτε άλλο. Πρόκειται για ένα σύνθετο πρόβλημα του σύγχρονου πολιτισμού που σχετίζεται με την απίστευτη ταχύτητα της ανθρώπινης προόδου. Τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια έχουμε δημιουργήσει έναν εκπληκτικό παγκοσμιοποιημένο

---

1. Στις 20 Απριλίου 1999, δύο μαθητές του Γυμνασίου Columbine, στο Λίτλτον του Κολοράντο, ο Έρικ Χάρις, 18 χρόνων, και ο Ντίλαν Κλέμبولντ, 17 χρόνων, εισέβαλαν στο σχολείο τους ντυμένοι με μαύρες καμπαρντίνες και οπλισμένοι με караμπίνες, πιστόλια και βόμβες, άνοιξαν πυρ κατά των συμμαθητών και των καθηγητών τους. Σκότωσαν 15 άτομα και τραυμάτισαν 28 προτού αυτοκτονήσουν. (Σ.τ.Ε.)



πολιτισμό, η πρόοδος ωστόσο είναι τόσο ραγδαία, που το ανθρώπινο είδος απλά δεν μπορεί να την παρακολουθήσει. Με λίγα λόγια, η πολιτιστική μας εξέλιξη είναι πιο γρήγορη από τη βιολογική.

Η σύγκρουση ανάμεσα στον τεχνολογικά προηγμένο πολιτισμό μας και στη βιολογική μας κληρονομιά είναι τόσο μεγάλη που υπονομεύει την ικανότητα των παιδιών να σκέφτονται, να μαθαίνουν και να συμπεριφέρονται φυσιολογικά. Αν δεν κάνουμε κάτι γι' αυτό, η παγκόσμια κοινότητα του 21ου αιώνα θα αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα. Για να το θέσω πιο ωμά, η επόμενη γενιά ενδέχεται να μην είναι αρκετά έξυπνη ή ισορροπημένη για να αντεπεξέλθει στις προκλήσεις της ζωής.

### *Η έκρηξη των «ειδικών αναγκών»*

Αυτό που με ώθησε να ξεκινήσω την έρευνα για το συγκεκριμένο ζήτημα ήταν η ανησυχητική αύξηση των λεγόμενων αναπτυξιακών διαταραχών. Μαθησιακές δυσκολίες, που είχαν περάσει απαρατήρητες ως τα τέλη του 20ού αιώνα, άρχισαν να επηρεάζουν ένα μεγάλο αριθμό παιδιών.

Πρώτο και κύριο είναι το σύνδρομο *ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας* που αποτελεί σήμερα μία από τις πιο συνηθισμένες παιδικές ψυχιατρικές διαταραχές που επηρεάζουν τα παιδιά στις ΗΠΑ. Μέχρι και 12% των παιδιών στις ΗΠΑ υποφέρουν από το σύνδρομο αυτό, το οποίο πλήττει την ικανότητα συγκέντρωσης και ελέγχου της συμπεριφοράς, ενώ τα ποσοστά αυξάνονται ραγδαία στις ανεπτυγμένες χώρες.

Μια δεύτερη ομάδα μαθησιακών προβλημάτων τα οποία λαμβάνουν ταχύτατα επιδημικές διαστάσεις είναι οι *διάφορες δυσλεξίες*. Οι στατιστικές δείχνουν ότι 10% περίπου των παι-



διών στις ΗΠΑ και στη Μ. Βρετανία υποφέρουν από δυσλεξία (δυσχέρεια στην ανάγνωση), ενώ τα κρούσματα σε άλλες χώρες, όπως η Ιαπωνία, πολλαπλασιάζονται συνεχώς. Συγγενικές διαταραχές με τη δυσλεξία –δυσγραφία, δυσαριθμησία και δυσπραξία (δυσχέρειες στη γραφή, τα μαθηματικά και στο συντονισμό των κινήσεων αντίστοιχα)– παρουσιάζουν επίσης σημαντική αύξηση.

Η πιο πρόσφατη ωστόσο –και εξαιρετικά ανησυχητική– αύξηση παρατηρείται στις αυτιστικές διαταραχές, που σχετίζονται με την ικανότητα των παιδιών να αλληλεπιδρούν και να επικοινωνούν με τους άλλους. Ο αυτισμός επηρεάζει τα παιδιά με πολλούς διαφορετικούς τρόπους – γι' αυτό συχνά αποκαλείται *spectrum* (φάσμα). Στο ένα άκρο βρίσκονται παιδιά με *Σύνδρομο Asperger* –συχνά με υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις αλλά κοινωνικά αδέξια– και στο άλλο βαριά περιστατικά αυτισμού, όπου τα παιδιά, εξαιτίας της αδυναμίας τους, είναι εντελώς αποκομμένα και δεν μπορούν να επικοινωνήσουν καθόλου με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Κοινά χαρακτηριστικά των αυτιστικών διαταραχών αποτελούν η δυσχέρεια στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και στην επικοινωνία, όπως και η απρόβλεπτη (και συχνά επαναλαμβανόμενη) συμπεριφορά. Ο Ντάστιν Χόφμαν στην ταινία *Ο Άνθρωπος της Βροχής* (*Rain Man*) απεικόνισε τη διαταραχή αυτή με εκπληκτικό τρόπο.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1980, η συχνότητα εμφάνισης αυτισμού στις ΗΠΑ ήταν περίπου 1 στα 50.000. Ως το 2004, η αναλογία αυτή είχε αυξηθεί στο 1 στα 166, ενώ η American Academy of Pediatrics (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων) αναφέρει ότι τα κρούσματα αυξάνονται κατά 25% περίπου κάθε χρόνο. Οι εκτιμήσεις σε άλλες χώρες ποικίλουν από 1 στα 100 παιδιά στη Μ. Βρετανία ως 1 στα 600

στην Ιαπωνία, ενώ τα κρούσματα πληθαίνουν σε όλες τις χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου.

Είναι πολύ πιθανό η τεράστια αύξηση που παρατηρείται σε αυτές τις ειδικές μαθησιακές δυσκολίες να οφείλεται στις αυξημένες γνώσεις που διαθέτουν σήμερα οι γιατροί και οι εκπαιδευτικοί, με αποτέλεσμα διαταραχές οι οποίες παρέμεναν χωρίς διάγνωση στο παρελθόν, σήμερα να αναγνωρίζονται εύκολα. Μια άλλη ερμηνεία των φαινομένων αυτών μπορεί να είναι ότι οι σημερινοί γονείς προτιμούν να «ιατροκοποούν» τα προβλήματα που άλλοτε χαρακτηρίζονταν απλώς ως κακή σχολική επίδοση. Η άποψη αυτή υιοθετείται συχνά από όσους επικρίνουν την αυξανόμενη χορήγηση φαρμάκων για την αντιμετώπιση της διαταραχής της ελλειμματικής προσοχής και της υπερκινητικότητας – διεγερτικά όπως το Ritalin ή το Dexedrine τα οποία επηρεάζουν τις νοητικές διεργασίες των παιδιών και χορηγούνται με σκοπό να επανορθώσουν τη χημική ανισορροπία στον εγκέφαλο.<sup>2</sup>

Και στις δύο ερμηνείες υπάρχει κάποια δόση αλήθειας. Ωστόσο, η αύξηση των κρουσμάτων εξακολουθεί να θεωρείται δραματική. Το 2004 η American Academy of Pediatrics (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων) ανέφερε στην ιστοσελίδα της ότι «1 στα 6 παιδιά εμφανίζει κάποια αναπτυξιακή διαταραχή και/ή προβλήματα συμπεριφοράς». Η σκέψη ότι 1 στα 6 παιδιά στην πιο ανεπτυγμένη χώρα του κόσμου θεωρείται δυσλειτουργικό από εκπαιδευτική ή/και κοινωνική σκοπιά, εί-

---

2. Το Ritalin (μεθυλφενιδάτη) και το Dexedrine (δεξτροαμφεταμίνη) που χορηγούνται κυρίως στις ΗΠΑ και στη Μ. Βρετανία στα υπερκινητικά παιδιά, θεωρούνται υπεύθυνα ακόμη και για θανάτους από ανακοπή της καρδιάς. Άλλες παρενέργειες είναι οι κεφαλαλγίες, οι αϋπνίες, η απώλεια όρεξης, οι διάχυτοι κοιλιακοί πόνοι, ενώ σπανιότερα έχουν παρατηρηθεί ψευδαισθήσεις, τικ και τοξική ψύχωση. (Σ.τ.Ε.)



να ιδιαίτέρως ανησυχητική. Αυτό που συμβαίνει στις ΗΠΑ σήμερα, αύριο θα συμβεί και στον υπόλοιπο ανεπτυγμένο κόσμο, ενώ οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες τις οποίες αντιμετωπίζουν τα παιδιά σήμερα, αύριο ενδέχεται να τα οδηγήσουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας, αντικοινωνική συμπεριφορά και εγκληματικότητα.

### *Φύση, ανατροφή και συμπεριφορά*

Σήμερα, είναι γενικά αποδεκτό ότι οι αναπτυξιακές διαταραχές έχουν μια γενετική –ή έστω νευρολογική– βάση. Η «φύση» παίζει σημαντικό ρόλο· πολλοί όμως συμφωνούν ότι η ανατροφή των παιδιών αναπόφευκτα επηρεάζει την εξέλιξή τους. Είναι γνωστή η αντιπαράθεση για το πόσο η διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου οφείλεται στον ένα ή τον άλλο παράγοντα – θυμίζει τη διαμάχη που υπήρχε στο Μεσαίωνα για το πόσοι άγγελοι μπορούν να ισορροπήσουν στο κεφάλι μιας καρφίτσας. Οι περισσότεροι επιστήμονες εντούτοις δέχονται την άποψη ότι, ενώ τα γονίδια είναι όντως σημαντικά, η ανατροφή και οι εξωτερικές επιρροές αποτελούν καταλυτικούς παράγοντες. Φύση και ανατροφή είναι αλληλένδετες.

Όταν μια προδιάθεση είναι ισχυρή –όπως στην περίπτωση παιδιών με βαρύ αυτισμό– η ανατροφή μπορεί να παίζει μικρό ρόλο. Στις περισσότερες περιπτώσεις όμως, το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει ένα παιδί θα επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο τα χαρακτηριστικά του –θετικά ή αρνητικά– θα αναπτυχθούν. Σε μια σημαντική έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ, δύο πανομοιότυπες ομάδες πιθήκων μεγάλωσαν κάτω από διαφορετικές συνθήκες και στη συνέχεια απέκτησαν πρόσβαση σε αλκοόλ. Οι πίθηκοι που πέρασαν

δύσκολα παιδικά χρόνια ζητούσαν καταφύγιο στο ποτό, ενώ εκείνοι που είχαν ανατραφεί με φροντίδα έπιναν λιγότερο σε σχέση με τον μέσο όρο.

Τι είναι, λοιπόν, αυτό που κάνει τα γενετικά ευάλωτα παιδιά στις ανεπτυγμένες χώρες να εκδηλώνουν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες; Μπορεί –παρά την οικονομική μας ευμάρεια– η παιδική ηλικία να είναι σήμερα δυσκολότερη απ' ό,τι ήταν πριν από μερικές δεκαετίες;

Οι ψυχολόγοι αποκαλούν τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, τη δυσλεξία και τον αυτισμό «αναπτυξιακές διαταραχές», διότι όσον αφορά στην κοινωνική τους συμπεριφορά και/ή στις σχολικές τους επιδόσεις, τα συγκεκριμένα παιδιά δεν αναπτύσσονται με «φυσιολογικούς» ρυθμούς – κάτι τα κρατάει πίσω. Μέχρι την ηλικία των 10 περίπου ετών, υπάρχει μια αναπτυξιακή συνέχεια την οποία αναμένουμε να ακολουθήσουν τα παιδιά. Όταν γεννιούνται, είναι όλα ανήμπορα και εγωκεντρικά· καθώς μεγαλώνουν, υποθέτουμε ότι σταδιακά (με ορισμένες φυσιολογικές περιστασιακές παλινδρομήσεις) η συμπεριφορά τους θα γίνει πιο «ενήλικη» και «πολιτισμένη». Δεν τους διδάσκουμε συνειδητά πώς να συμπεριφέρονται, παρά μόνο μέσα από το δικό μας παράδειγμα – απλώς θεωρούμε αναμενόμενο η συμπεριφορά αυτή να εκδηλωθεί καθώς τα παιδιά ωριμάζουν, όπως θεωρούμε αναμενόμενο ν' αρχίσουν να περπατούν και να μιλούν. Στην πορεία, περιμένουμε ότι στο δημοτικό θα μάθουν τις βασικές δεξιότητες – ανάγνωση, γραφή και αρίθμηση.

Αν κάποιος παράγοντας διαταράσσει τη φυσιολογική ανάπτυξη –συμβάλλοντας στην τεράστια αύξηση των αναπτυξιακών και συμπεριφορικών διαταραχών– θα περίμενε κανείς να επηρεάζει όλα τα παιδιά και όχι μόνο τα γενετικά ευπαθή. Και αυτό ακριβώς παρατηρούμε. Τα τελευταία είκοσι χρόνια,



χιλιάδες δάσκαλοι στη Μ. Βρετανία μιλούν για σταθερή επιδείνωση στη συμπεριφορά και στη μαθησιακή ικανότητα όλων των μαθητών τους και όχι μόνο όσων έχουν διαγνωστεί με κάποια ειδική μαθησιακή δυσκολία. Ανάλογες αναφορές εκπαιδευτικών στις ΗΠΑ, την Ιαπωνία, και άλλες ανεπτυγμένες χώρες επιβεβαιώνουν την παραπάνω παρατήρηση. Γενικά, τα παιδιά στις πιο προηγμένες χώρες δεν συμπεριφέρονται εξίσου καλά ούτε διαθέτουν τα ίδια εφόδια για μάθηση όπως στο παρελθόν.

### Η εκμάθηση της συμπεριφοράς

Φυσικά, όλα τα παιδιά μερικές φορές γίνονται ιδιότροπα. Είναι λογικό ένα παιδί να παλινδρομεί στο επίπεδο ενός δίχρονου, όταν είναι πολύ κουρασμένο, αναστατωμένο ή αδιάθετο. Σε μια πολιτισμένη όμως κοινωνία περιμένουμε ότι με το πέρασμα του χρόνου τα παιδιά γίνονται λιγότερο εγωκεντρικά και συμπεριφέρονται όλο και πιο ώριμα – έχουν περισσότερες «καλές» μέρες παρά «κακές» μέχρι η συμπεριφορά τους να σταθεροποιηθεί στην αρχή της εφηβείας. Το γεγονός ότι τα παιδιά στη συνέχεια μπαίνουν στο «σκοτεινό τούνελ» της εφηβείας αποτελεί μεν, κατά μια έννοια, οπισθοδρόμηση, αν όμως τα προηγούμενα χρόνια όλα έχουν κυλήσει ομαλά, υπάρχει ελπίδα ότι τα παιδιά θα βγουν αλώβητα από τη δύσκολη αυτή περίοδο. Όπως απέδειξαν ο άγιος Ιγνάτιος του Λογιόλα, η Μις Τζιν Μπρόντι<sup>3</sup> και η Χίλαρι Κλίντον, η πιο σημαντική διαπαιδα-

3. Πρόκειται για το βιβλίο της Muriel Spark *The Prime of Miss Jean Brodie* (Η Μις Τζιν Μπρόντι), η υπόθεση του οποίου διαδραματίζεται σ' ένα σχολείο του Εδιμβούργου όπου μια δασκάλα, πηγαίνοντας κόντρα στο κατεστημένο, διδάσκει τις προοδευτικές της αντιλήψεις στα παιδιά. (Σ.τ.Ε.)

γώγηση πραγματοποιείται πολύ πριν από την εφηβεία. Η μεταμόρφωση ενός δίχρονου, πεισματάρικου παιδιού σε σχετικά πολιτισμένο προέφηβο, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Υπάρχουν ωστόσο τρεις βασικές αρχές που τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν στη ζωή τους – αρχές που βρίσκονται στα θεμέλια του πολιτισμού στην ιστορία της ανθρωπότητας.

Η πρώτη αφορά στην ικανότητα να διατηρούν την προσοχή τους, ακόμα κι όταν κάτι δεν τους ενδιαφέρει ιδιαίτερω. Όλα τα παιδιά –ακόμη και τα πολύ μικρά– μπορούν να συγκεντρωθούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες για μεγάλα χρονικά διαστήματα (το γνωρίζουν πολύ καλά οι γονείς που αναγκάζονται να παίζουν κρυφτούλι μαζί τους για ώρες). Ωστόσο όταν αρχίζουν να κοινωνικοποιούνται χρειάζεται να μάθουν να επικεντρώνονται μερικές φορές και στις επιλογές των άλλων. Μέχρι την ηλικία των έξι ή επτά ετών, πρέπει να μπορούν να συγκεντρωθούν σε αυτά που τους λέει ο δάσκαλος την ώρα του μαθήματος, διαφορετικά θα έχουν προβλήματα στο σχολείο.

Η δεύτερη αφορά την έννοια της «καθυστέρησης της ανταμοιβής». Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι η ανταμοιβή για τις πράξεις τους δεν είναι πάντοτε άμεση και ότι ορισμένες φορές οι άνθρωποι πρέπει να καταπιαστούν με μονότονες και βαρετές δραστηριότητες διότι, αργότερα, θα αποκομίσουν οφέλη. Ένα πείραμα που πραγματοποιήθηκε τη δεκαετία του 1960 μας δείχνει πόσο σημαντική μπορεί να είναι η εκτίμηση και η αποδοχή της καθυστέρησης της ανταμοιβής. Οι ερευνητές άφησαν μόνα τους παιδιά τεσσάρων ετών σε ένα δωμάτιο όπου υπήρχε ένα πιάτο με ένα και μοναδικό γλύκισμα και τους είπαν ότι αν ήθελαν μπορούσαν να το φάνε. Αν όμως περίμεναν μέχρι να επιστρέψει ο υπεύθυνος θα τους έδιναν ένα πιάτο γεμάτο γλυκίσματα. Κάποια παιδιά δεν άντεξαν και κατα-



βρόχθισαν το μοναδικό γλυκό, ενώ άλλα αντιστάθηκαν στον πειρασμό και περίμεναν. Είκοσι χρόνια αργότερα, οι ερευνητές εντόπισαν τα παιδιά που συμμετείχαν στο πείραμα –ενήλικες πλέον– και διαπίστωσαν ότι όσα είχαν συγκρατηθεί απολάμβαναν μια πολύ πιο επιτυχημένη και ευτυχισμένη ζωή από εκείνα που είχαν υποκύψει στον πειρασμό.

Σύμφωνα με τον τρίτο κανόνα, για να ζήσουμε ευτυχισμένοι σε μια ομάδα οποιουδήποτε μεγέθους πρέπει να εναρμονίσουμε τις προσωπικές μας ανάγκες με τις ανάγκες των άλλων. Η προϋπόθεση αυτή συμπυκνώνεται στο όνομα της κυρίας Κάνεό, τιθέλινασουκάνουν, ηρωίδας του Charles Kingsley στις εικονογραφημένες ιστορίες του με τίτλο *Τα Θαλασσόπαιδα* (The Water Babies). Όταν συμπεριφερόμαστε στους άλλους όπως θέλουμε να μας συμπεριφέρονται κι εκείνοι, η οικογενειακή, επαγγελματική και κοινωνική μας ζωή κυλά πιο ειρηνικά. Για να το πετύχουμε όμως αυτό, είναι ανάγκη να καταλαβαίνουμε τους άλλους (να έχουμε την ικανότητα να δείχνουμε κατανόηση στις απόψεις τους). Όσοι δεν διαθέτουν την ικανότητα αυτή, πιθανότατα θα αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη ζωή τους και το ίδιο θα συμβεί και στους ανθρώπους γύρω τους.

Παιδιά με σοβαρές αναπτυξιακές διαταραχές –με παθήσεις που επηρεάζουν καταλυτικά την ποιότητα της ζωής τους (αλλά και εκείνη των γονιών τους)– δεν αντιλαμβάνονται αυτούς τους κανόνες και η συμπεριφορά τους δυστυχώς παραμένει «πρωτόγονη». Τα «φυσιολογικά» όμως παιδιά αποκτούν σταδιακά τον απαιτούμενο αυτοέλεγχο. Υπάρχουν βέβαια και εκείνα που βρίσκονται κάπου στη μέση, προοδεύουν μεν αλλά όχι αρκετά, με αποτέλεσμα να μαθαίνουν με αργούς ρυθμούς και, τελικά, μπορεί να αντιμετωπίσουν σημαντικά προβλήματα προσαρμογής.

Τα κριτήρια στα οποία βασίζονται οι ψυχολόγοι για τη διάγνωση των αναπτυξιακών διαταραχών είναι βεβαίως αμφισβητήσιμα – μάλιστα, όλοι οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν ότι η διάγνωση εξαρτάται από το οικογενειακό περιβάλλον του παιδιού (η δυσλεξία, για παράδειγμα, συναντάται πολύ πιο συχνά στις ευκατάστατες οικογένειες). Το πρόβλημα όμως είναι ότι κάθε χρόνο όλο και λιγότερα παιδιά σημειώνουν «φυσιολογική» πρόοδο. Γενικά, τα παιδιά δυσκολεύονται ολοένα και περισσότερο να συγκεντρωθούν, να αυτοσυγκρατηθούν και να λάβουν υπόψη τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των άλλων.

### *Έλεγχος προόδου από τον 21ο αιώνα*

Οι πλέον κατάλληλοι για να αξιολογήσουν τη συμπεριφορά των προεφήβων είναι οι δάσκαλοι του Δημοτικού, επειδή περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας κοντά τους και έχουν τη δυνατότητα να παρατηρούν τις αλλαγές που σημειώνονται με την πάροδο του χρόνου. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η ανησυχία των δασκάλων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στη Μ. Βρετανία για την επιδείνωση στη συμπεριφορά των παιδιών –κυρίως όσων φοιτούν σε σχολεία υποβαθμισμένων περιοχών– έχει αυξηθεί. Ανάλογα προβλήματα υπάρχουν στις ΗΠΑ εδώ και χρόνια, και πλέον κάνουν την εμφάνισή τους και στην Ευρώπη. Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι, καθώς το ποσοστό των παιδιών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες έχει αυξηθεί, το ίδιο συμβαίνει και με το ποσοστό των μαθητών που δεν αντιμετωπίζουν κάποια συγκεκριμένη διαταραχή, έχουν ωστόσο δυσκολίες στη συγκέντρωση, είναι παρορμητικά ή συμπεριφέρονται απρεπώς.

Η εξέλιξη αυτή έχει προκαλέσει πολλά προβλήματα στα



σχολεία, επειδή οι δάσκαλοι δυσκολεύονται να διδάξουν διασπασμένα, παρορμητικά ή απείθαρχα παιδιά. Μεγαλύτερες δυσχέρειες παρουσιάζει η εκμάθηση γραφής και ανάγνωσης γιατί απαιτεί πολύ χρόνο. Παρά τις προσπάθειες των δασκάλων να κάνουν το μάθημα πιο διασκεδαστικό, η κατάκτηση των δεξιοτήτων αυτών απαιτεί πολύ βαρετή δουλειά και επαναλαμβανόμενη προσπάθεια. Τα οφέλη ωστόσο που θα αποκομίσουν είναι σίγουρα σημαντικά: εκτός από το προφανές πλεονέκτημα να μην είναι κανείς αναλφάβητος σ' έναν κόσμο εγγράμματο, οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι η διαδικασία εκμάθησης ανάγνωσης και γραφής καλλιεργεί τη σκέψη και την αντίληψη των παιδιών.

Ένα ακόμα σημαντικό πρόβλημα είναι ότι, καθώς η συμπεριφορά των παιδιών επιδεινώνεται, οι δάσκαλοι πρέπει να αναλώνουν περισσότερο χρόνο και ενέργεια για να επιβάλουν την τάξη στους μαθητές τους. Στην καλύτερη περίπτωση, οι δάσκαλοι παρατηρούν ότι τα παιδιά συμπεριφέρονται με αγένεια και χωρίς σεβασμό προς τους μεγαλύτερους, μιλάνε με τους συμμαθητές τους την ώρα του μαθήματος με αποτέλεσμα η καθημερινή δουλειά μέσα στις τάξεις να είναι πιο απαιτητική. Ακόμη σημαντικότερο είναι ότι πολλαπλασιάζονται τα κρούσματα απειθαρχίας, επιθετικότητας και σχολικής βίας με αποτέλεσμα να χάνεται πολύτιμος χρόνος σε βάρος της διδασκαλίας.

Οι τυχεροί που έχουν παιδιά τα οποία συμπεριφέρονται άψογα ή όσοι δεν ασχολούνται καθόλου με παιδιά ίσως θεωρήσουν ότι οι δάσκαλοι υπερβάλλουν. Το ίδιο πίστευε και η Janet Street-Porter, βρετανίδα συγγραφέας και δημοσιογράφος, μέχρι τη στιγμή που πέρασε δύο εβδομάδες διδάσκοντας οκτάχρονα παιδιά σε κάποιο Δημοτικό σχολείο. Η Porter είναι περιβόητη για το δυναμισμό της και έχει την ικανότητα να

αποστομώνει τα σκληροτράχηλα στελέχη του BBC μ' ένα μονάχα βλέμμα της. Στον νέο της όμως ρόλο –παρότι είχε διαβάσει τα πάντα για την αντιμετώπιση των προβληματικών παιδιών– κάθε μέρα έφευγε από το σχολείο βουρκωμένη και απογοητευμένη. «Τα παιδιά δεν είχαν καμία απολύτως αίσθηση πειθαρχίας», είπε χαρακτηριστικά.

Τις απόψεις αυτές συμμερίζονται δάσκαλοι σε όλες τις χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου. Ακόμα και στην Ιαπωνία, όπου το εκπαιδευτικό σύστημα δεν αντιμετώπισε ποτέ στο παρελθόν ανάλογα προβλήματα, οι δάσκαλοι της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρουν ότι η παρορμητική συμπεριφορά των παιδιών και η σχολική βία είναι πλέον πολύ συνηθισμένες. Υποστηρίζουν επίσης ότι τα παιδιά δεν φαίνεται να νιώθουν ενοχές, κάτι μάλλον ανησυχητικό για μια κοινωνία όπου ο σεβασμός και η αξιοπρέπεια κατέχουν σημαντικότερη θέση. Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια το μορφωτικό επίπεδο, που ανέκαθεν στην Ιαπωνία ήταν υψηλό και η δυσλεξία ήταν άγνωστη, έχει αρχίσει να πέφτει. Γιατί, λοιπόν, τα παιδιά των πιο προηγμένων και ανεπτυγμένων χωρών είναι ολοένα και λιγότερο σε θέση να ασκήσουν αυτοέλεγχο και να εκπαιδευτούν;

## Οι τυφλοί και ο ελέφαντας

Όπως οι περισσότεροι δάσκαλοι που γνωρίζω, έτσι κι εγώ σκέφτηκα καταρχάς να επιρρίψω τις ευθύνες στην τηλεόραση. Για έναν ειδήμονα σε θέματα εκπαίδευσης είναι προφανές ότι τα παιδιά που περνούν πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη, δεν ασχολούνται με άλλες σημαντικές δραστηριότητες, όπως είναι η συζήτηση και η ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων. Οι σχολιαστές παραπονιούνται για περιορισμό της ικανότη-



τας συγκέντρωσης των παιδιών από τη δεκαετία του 1950, όταν η τηλεόραση μπήκε στην καθημερινότητά μας. Τα τελευταία είκοσι χρόνια η τηλεθέαση έχει αυξηθεί κατακόρυφα, αφού η μικρή οθόνη εκπέμπει 24 ώρες το 24ωρο σ' όλο τον κόσμο, με αμέτρητα κανάλια και προγράμματα που απευθύνονται αποκλειστικά σε παιδιά: κινούμενα σχέδια του Ντίσνεϊ, Μπομπ ο Σφουγγαράκης, Τομ και Τζέρι και ούτω καθεξής. Το φαινόμενο μού κέντρισε το ενδιαφέρον και συχνά αναφέρθηκα σ' αυτό με άρθρα μου στον Τύπο.

Κάποια μέρα, ενώ μελετούσα αναφορές για την ιδιαίτερα αυξημένη χρήση του Ritalin στη Μ. Βρετανία την τελευταία δεκαετία, έτυχε να διαβάσω το άρθρο μιας ερευνήτριας που ειδικεύεται στο παιδικό παιχνίδι. Υποστήριζε ότι η αύξηση των φαινομένων ελλειμματικής προσοχής οφείλεται στο γεγονός ότι πολλοί γονείς φοβούνται να αφήσουν τα παιδιά τους να παίξουν έξω και να εκτονωθούν. Συζητώντας μαζί της ανακαλύψαμε ότι, ενώ οι απόψεις μας συμφωνούσαν –και οι δύο πιστεύουμε ότι η τηλεόραση παίζει ιδιαίτερο ρόλο– καθεμία προσέγγιζε το θέμα από τη δική της οπτική γωνία.

Ξαφνικά συνειδητοποίησα ότι το ζήτημα αυτό απασχολούσε πολλούς ειδικούς. Οι απόψεις τους εμφανίζονταν παντού –σε εφημερίδες, σε βιβλία, στο διαδίκτυο– και καθεμία αφορούσε σε μια συγκεκριμένη ειδικότητα. Σε όλο τον κόσμο –από τις ΗΠΑ στη Δύση ως την Ιαπωνία στην Ανατολή– οι ερευνητές έχουν τις ίδιες ανησυχίες, παρά τις διαφορές στην κουλτούρα και τις παραδόσεις. Κάποιοι αποδίδουν την αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών στη διατροφή ή σε έλλειψη άσκησης· άλλοι πάλι στο γεγονός ότι οι μητέρες εργάζονται, στα διαζύγια, στα προβλήματα του εκπαιδευτικού συστήματος, στον υπερβολικό καταναλωτισμό ή σε άλλες επιδράσεις της τεχνολογικής ανάπτυξης και των κοινωνικών αλλαγών. Ο

κόσμος είναι γεμάτος ειδήμονες στη συμπεριφορά των παιδιών, και οι περισσότεροι από αυτούς φαίνεται να αγνοούν τις απόψεις όλων των υπολοίπων.

Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός ότι η επιστημονική γνώση στις μέρες μας είναι πολύ εξειδικευμένη: οι ερευνητές παγιδεύονται στις ίδιες τις μεθόδους τους και οι γνώσεις που αποκτούν αφορούν σε όλο και πιο περιορισμένα θέματα, ενώ οι κοινωνικοί σχολιαστές περιορίζονται στις δικές τους μόνο χώρες αναλύοντας ασήμαντες λεπτομέρειες που αφορούν στα εθνικά ζητήματα. Έτσι, ενώ η ανησυχία για τη συμπεριφορά των παιδιών είναι παγκόσμιο φαινόμενο, οι έρευνες που διεξάγονται θυμίζουν την ιστορία «Των τυφλών και του ελέφαντα», μια παραβολή στην οποία κάθε τυφλός άγγιζε ένα μόνο μέλος του ελέφαντα –την προβοσκίδα, το πόδι ή την ουρά– και στην εμπειρία του αυτή στήριζε την αντίληψή του για το πώς μοιάζει το ζώο (οι άνθρωποι, δηλαδή, έχουν την τάση να κατανοούν ένα μικρό μόνο μέρος της πραγματικότητας και στη συνέχεια να ισχυρίζονται ότι η δική τους άποψη είναι η σωστή). Στην προκειμένη περίπτωση, κάθε ερευνητής προσκολλάται σε ένα μόνο στοιχείο από τη συμπεριφορά και την ικανότητα των παιδιών να μαθαίνουν, κι έτσι αδυνατεί να συλλάβει το πρόβλημα σε όλη του την έκταση.

Όσο περισσότερο διάβαζα τόσο ενισχυόταν η πεποίθησή μου ότι πίσω από τις αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών δεν βρίσκεται μία μονάχα αιτία αλλά πλήθος παραγόντων, που είναι αλληλένδετοι και βαθιά ριζωμένοι στον σύγχρονο πολιτισμό – ένας μάλλον πολύπλοκος και ανησυχητικός συνδυασμός που επηρεάζει τα παιδιά σε ολόκληρο τον ανεπτυγμένο κόσμο. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, πριν από τρία χρόνια σταμάτησα την επαγγελματική μου διαδρομή και άρχισα να ερευνώ την παιδική ηλικία γενικότερα.



## Το παρελθόν είναι ένας άλλος πλανήτης

Το πρώτο που ένιωσα ήταν βαθιά συμπόνια για τους γονείς. Πώς είναι δυνατόν να περιμένουμε από αυτούς να αντεπεξεχθούν στον τεράστιο όγκο πληροφοριών που παρέχουν όλοι οι ειδήμονες; Κι αν οι τελευταίοι δεν έχουν ανακαλύψει πώς μοιάζει «ο ελέφαντας», πώς είναι δυνατόν οι γονείς να μαντέψουν τι είναι σημαντικό στις έρευνές τους;

Η ανατροφή των παιδιών ποτέ δεν ήταν εύκολη υπόθεση, σήμερα όμως μοιάζει με ναρκοπέδιο. Οι γονείς του 21ου αιώνα είναι επιφυλακτικοί απέναντι στις τάσεις της εποχής – πρόχειρο φαγητό, τροφές με υψηλά επίπεδα ζάχαρης, παθητικά παιδιά, καταπίεση, γνωστικές διαταραχές, ψηφιακές νταντάδες, τεχνοκράτες– δεν έχουν όμως σημεία αναφοράς. Όταν ο σύζυγός μου κι εγώ μεγαλώναμε την κόρη μας πριν από είκοσι χρόνια, ο κόσμος όπου ζούσαμε δεν διέφερε και πολύ από εκείνον στον οποίο οι ίδιοι είχαμε μεγαλώσει. Από τότε όμως, οι αλλαγές ήταν ραγδαίες. Σε λιγότερο από δύο δεκαετίες, η τεχνολογία μεταμόρφωσε τα σπίτια μας: κομπιούτερ, φορητοί υπολογιστές, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, παγκόσμιος ιστός, καλωδιακή, δορυφορική και ψηφιακή τηλεόραση, φορητές βιντεοκάμερες, DVD, ηλεκτρονικά παιχνίδια, Play Stations, iPods, κινητά τηλέφωνα, sms... και όλα γίνονται πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι στο παρελθόν.

Οι κοινωνικές εξελίξεις υπήρξαν εξίσου ραγδαίες. Στον ανεπτυγμένο κόσμο υπάρχουν σήμερα ελάχιστες πολυμελείς οικογένειες, ενώ όλο και περισσότεροι γονείς ανατρέφουν τα παιδιά μόνοι τους. Οι περισσότερες μητέρες εργάζονται σε τομείς όπου όλα κινούνται, αλλάζουν με ταχύτατους ρυθμούς, ενώ οι πιέσεις είναι τεράστιες. Οι γάμοι είναι λιγότερο σταθεροί, η συγκατοίκηση και τα διαζύγια είναι ευρύτατα διαδεδο-

μένα – ακόμα και σε χώρες όπως η Ιαπωνία και η Ισπανία, όπου πριν από είκοσι χρόνια κάτι τέτοιο ήταν αδιανόητο. Οι σταθερές αξίες του παρελθόντος χάθηκαν και η «σχετικότητα της ηθικής» δεν διευκολύνει καθόλου το έργο των γονιών.

Με την τεχνολογία, οι οικογένειες έχουν όλο και περισσότερα κοινά σημεία σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες – κάτι μάλλον ευχάριστο· από την άλλη, αυτό επίσης σημαίνει ότι η επαφή με το δικό τους πολιτιστικό παρελθόν ατονεί. Στη δεκαετία του 1950 το μυθιστόρημά της L.P. Hartley, *The Go-Between*, ξεκινά ως εξής: «Το παρελθόν είναι μια ξένη χώρα όπου όλα γίνονται με διαφορετικό τρόπο». Σήμερα, το παρελθόν δεν είναι απλώς μια ξένη χώρα αλλά ένας άλλος πλανήτης.

Ο καναδός οραματιστής των ΜΜΕ Marshall McLuhan αποκάλυψε το φαινόμενο αυτό «ηλεκτρική ταχύτητα» – ένα φαινόμενο που ξεκίνησε με την ανάπτυξη των μέσων ενημέρωσης σε παγκόσμιο επίπεδο στα μέσα του 20ού αιώνα και εξελίχτηκε ταχύτατα από τη δεκαετία του 1980 και μετά. Ο McLuhan πρόβλεψε ότι η συστολή του χωροχρόνου στο «πλανητικό χωριό» θα αποτελέσει ένα τεράστιο βήμα πρόοδου για την ανθρωπότητα και είχε δίκιο: η εποχή μας είναι υπέροχη για τους ενήλικες, οι οποίοι τις περισσότερες φορές καταφέρνουν να συμβαδίσουν με την ηλεκτρική ταχύτητα της σύγχρονης ζωής.

Τα παιδιά όμως δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένοι ενήλικες – πρέπει να διανύσουν την αναπτυξιακή τους πορεία κατακτώντας τις συνήθειες της πολιτισμένης συμπεριφοράς, να βρουν το δρόμο τους μέσα σ' αυτό τον κυκεώνα των εξελίξεων και να συμπεριφέρονται «πολιτισμένα». Η επικέντρωση της προσοχής, η καθυστέρηση της ανταμοιβής, ο αυτοέλεγχος, η ενσυναίσθηση (κατανόηση των συναισθημάτων και των απόψεων του άλλου) και άλλες σημαντικές γνώσεις δεν



μπορούν να κατακτηθούν με ταχύτητα φωτός. Η ανθρώπινη ανάπτυξη πραγματοποιείται με αργούς ρυθμούς. Ακόμη και τα σημερινά παιδιά χρειάζονται την ίδια χρονοβόρα, παραδοσιακή ανατροφή που όλα τα μικρά, νοήμονα πρωτεύοντα ζώα χρειάζονται εδώ και αιώνες.

### *Ο ελέφαντας στο σπίτι*

Μέσα στον κυκεώνα των αλλαγών, δεν είναι παράξενο που μερικοί γονείς έχουν χάσει την επαφή τους με τις πατροπαράδοτες αλήθειες για την ανατροφή των παιδιών, ενώ πολλά από τα παλιά σημεία αναφοράς – συσσωρευμένη γνώση από την πολυμελή οικογένεια ή πολιτιστικές και θρησκευτικές παραδόσεις – χάθηκαν. Τα πράγματα όμως περιπλέκονται, επειδή οι πολιτιστικές αλλαγές των τελευταίων είκοσι πέντε χρόνων οδήγησαν σ' ένα συνονθύλευμα από παρενέργειες οι οποίες δυσχεραίνουν ακόμα περισσότερο το έργο της ανατροφής των παιδιών. Οι γονείς δεν έχουν το χρόνο (ή την κατάλληλη πληροφόρηση) ώστε να προσαρμοστούν ανάλογα, γι' αυτό σιγά σιγά τα παιδιά γίνονται όλο και πιο διασπασμένα, παρορμητικά και απορροφημένα στον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να υποχωρεί η ικανότητά τους να μαθαίνουν, να απολαμβάνουν τη ζωή και να κοινωνικοποιούνται ομαλά. Έτσι λοιπόν, ακόμη κι αν το έργο των γονιών είναι πιο δύσκολο σήμερα σε σχέση με τις προηγούμενες γενιές, η σωστή ανατροφή των παιδιών παραμένει πολύ σημαντική. Στον πολύπλοκο σύγχρονο πολιτισμό, τα παιδιά έχουν ακόμη μεγαλύτερη ανάγκη τη σοφία, την καθοδήγηση και τη στήριξη των γονιών τους περισσότερο από άλλοτε.

Οι ανάγκες των μικρών παιδιών είναι πάντα ίδιες. Χρειάζο-

νται σωματική φροντίδα (νου υγιή εν σώματι υγιεί): θρεπτική τροφή, πολλή άσκηση και παιχνίδι, επαρκή ύπνο· συναισθηματική και κοινωνική στήριξη, η οποία απαιτεί χρόνο, προσοχή, επικοινωνία και αγάπη από τα άτομα που βρίσκονται κοντά τους. Καθώς μεγαλώνουν, πρέπει να διευρύνουν τον κοινωνικό τους περίγυρο και να αναπτύξουν τις γνωστικές τους δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της γραφής, της ανάγνωσης και της αρίθμησης. Σε όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας χρειάζονται ηθική καθοδήγηση, ώστε να μάθουν να διαχειρίζονται το πολύπλοκο δίκτυο των σύγχρονων αξιών.

Η έρευνά μου υποστηρίζει ότι η ανάπτυξη των παιδιών σε κάθε τομέα απειλείται από τις παρενέργειες των τεχνολογικών και πολιτισμικών αλλαγών. Πολλά από τα παιδιά μας –πιθανότατα στην πλειονότητά τους– προτιμούν τις ανθυγιεινές τροφές και την καθιστική ζωή με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν διαταραχές στον ύπνο. Επίσης, πάρα πολλά παιδιά υποφέρουν γιατί δυσκολεύονται στη δημιουργία του πρώτου δεσμού τους με τη μητέρα τους, από έλλειψη επαφής με τους γονείς τους και από μεγάλη συναισθηματική αστάθεια. Αντί να αποκτούν πραγματικές εμπειρίες, τα σημερινά παιδιά έχουν τηλεόραση στο σπίτι και παίζουν στον υπολογιστή, ενώ στο σχολείο η εκπαίδευσή τους είναι περιορισμένη και χρησιμοθηρική. Καθώς η κοινωνία μας τίζεται από κρίση αξιών, η ηθική καθοδήγηση παραμελείται και τα παιδιά εκτίθενται διαρκώς στην παραπλανητική διαφήμιση αλλά και στην υπερβολή της ζωής των διασημοτήτων.

Καθεμία από τις άπειρες παρενέργειες του πολιτισμού μας που εντόπισα θα ήταν αρκετή για να καθυστερήσει την ανάπτυξη ενός παιδιού με γενετική προδιάθεση. Όμως, το «τοξικό» συνονθύλευμα μπορεί να επηρεάσει ακόμη και τα άτομα που δεν έχουν την παραμικρή γενετική προδιάθεση. Εί-



ναι ο «ελέφαντας» που στέκεται στη μέση του σαλονιού κάθε οικογένειας στον ανεπτυγμένο κόσμο.

### *Το σύνδρομο της τοξικότητας στην παιδική ηλικία*

Δεν έχει νόημα να απελπιζόμαστε ούτε να ψάχνουμε αποδιοπομπαίους τράγους για να επιρρίψουμε τις ευθύνες. Τίποτα δεν έγινε σκόπιμα – ο πολιτισμός μας άλλαξε τόσο γρήγορα που μόλις τώρα αρχίζουμε να παρατηρούμε το μέγεθος της καταστροφής. Μεμφιμοιρία ή κατηγορίες είναι απλά χάσιμο πολύτιμου χρόνου.

Δεν υπονοώ λοιπόν ότι θα πρέπει να γυρίσουμε πίσω το χρόνο – οι περισσότεροι εξάλλου δεν θα επιθυμούσαν κάτι τέτοιο. Προσωπικά λατρεύω τη νέα τεχνολογία και δεν θα μου άρεσε καθόλου η επιστροφή στο παρελθόν. Εξάλλου, χωρίς το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και τον παγκόσμιο ιστό, το βιβλίο αυτό δεν θα είχε γραφτεί. Μου αρέσει η βοή της ζωής που δεν σταματά είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, η χειραφέτηση των γυναικών, η άνεση και η ευκολία του σύγχρονου τρόπου ζωής, η έξαψη της αλλαγής. Για να διατηρηθεί ωστόσο ο νέος, παγκόσμιος πολιτισμός, πρέπει πρώτα να παραδεχτούμε ότι επηρεάζει τα παιδιά μας και κατόπιν να βρούμε έναν τρόπο για να αποτοξινώσουμε τη ζωή τους.

Στο βιβλίο αυτό συγκεντρώθηκαν στοιχεία από πολλούς επιστημονικούς κλάδους – από την ψυχολογία και τη νευροεπιστήμη ως τα οικονομικά και το μάρκετινγκ. Για να ολοκληρωθεί η έρευνα, χρειάστηκαν αρκετά χρόνια δουλειάς (τόσο από εμένα την ίδια όσο και από τους δύο βοηθούς μου), εκατοντάδες συζητήσεις με παιδιά, γονείς και δασκάλους από όλο τον κόσμο, και –το πιο σημαντικό– συνεντεύξεις με πολ-

λους επιστήμονες και ειδικούς, που γενναιόδωρα αφιέρωσαν το χρόνο και τις εμπειρίες τους ώστε να ερμηνευτούν οι επιδράσεις του «συνδρόμου της τοξικότητας στην παιδική ηλικία» από τον κάθε κλάδο χωριστά.

Όσο περισσότερα ανακάλυπτα, τόσο πιο ξεκάθαρο γινόταν ότι ήταν χάσιμο χρόνου να προσπαθώ να καταπιαστώ με κάθε στοιχείο ξεχωριστά – στο «τοξικό» αυτό περιβάλλον όλα τα στοιχεία συνδέονται μεταξύ τους. Δεν αρκεί, για παράδειγμα, να βελτιώσουμε μόνο τη διατροφή ενός παιδιού επειδή πολλοί άλλοι παράγοντες παίζουν τον δικό τους ρόλο: η τηλεόραση και οι διαφημίσεις, η άσκηση και ο ύπνος, η φροντίδα και η ανατροφή του. Εν πάση περιπτώσει, όπως δεν έχουμε τη δυνατότητα να γνωρίζουμε τις γενετικές καταβολές ενός παιδιού, έτσι ακριβώς δεν είναι δυνατόν να μαντέψουμε ποια στοιχεία του σύγχρονου πολιτισμού μπορεί να αποβούν μοιραία για καθένα χωριστά. Η «τοξικότητα» της παιδικής ηλικίας είναι ένα σύνδρομο που πρέπει να αντιμετωπίσουμε ως σύνολο, κι όχι τα επιμέρους συμπτώματά του. Τα καλά νέα είναι ότι κάτι τέτοιο δεν είναι δύσκολο, δεν στοιχίζει ακριβά (πέρα από το χρόνο και την προσοχή που πρέπει να αφιερώσουμε) και οι γονείς που ήδη «αποτοξινώνουν» τη ζωή των παιδιών τους βρίσκουν την εμπειρία εποικοδομητική και απολαυστική.

### *Η «αποτοξίνωση» της παιδικής ηλικίας*

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για την «αποτοξίνωση της παιδικής ηλικίας», που προέρχονται από τη σοφία του παρελθόντος και έχουν προσαρμοστεί ώστε να συμβαδίζουν με τον σύγχρονο πολιτισμό μας. Δεν είμαι ειδήμονας στην ανατροφή των παιδιών και το βιβλίο μου



δεν αποτελεί εγχειρίδιο με πρακτικές συμβουλές για γονείς –ένα από τα προβλήματα που εντόπισα όταν ερευνούσα το θέμα ήταν ότι η αύξηση των «ειδικών» στη γονεϊκότητα έχουν συμβάλει στο «τοξικό» σύνδρομο– οι γονείς αισθάνονται ότι δεν έχουν τις κατάλληλες δεξιότητες, κι έτσι δεν εμπιστεύονται το ένστικτό τους. Εξάλλου, σε ορισμένες χώρες, η παράδοση και η κοινωνική πρόνοια δείχνουν ήδη το δρόμο προς την αποτοξίνωση της παιδικής ηλικίας. Ελπίζω ότι οι γονείς θα αξιοποιήσουν τα επιστημονικά στοιχεία που παρουσιάζονται στο βιβλίο και θα προσαρμόσουν τις λύσεις που προτείνονται στις ανάγκες των παιδιών τους, τη δική τους κουλτούρα και τις συνθήκες της ζωής τους. Αναφέρω επίσης και άλλες πηγές πληροφόρησης, βιβλία και ιστοσελίδες που θεωρώ ότι θα μπορούσαν να βοηθήσουν ιδιαίτερα στην κατανόηση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι γονείς του 21ου αιώνα.

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του συνδρόμου της τοξικότητας στην παιδική ηλικία δεν αφορά μόνο στο τι μπορεί να κάνει κάθε γονιός χωριστά – αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό ζήτημα, που επηρεάζει όλους όσοι ζουν στον ανεπτυγμένο κόσμο. Τα παιδιά είναι η πιο σημαντική επένδυσή μας για το μέλλον, και η «τοξικότητα» την οποία περιγράφουμε υπονομεύει ήδη την κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη ενός μεγάλου αριθμού ατόμων. Ακόμη κι αν τα δικά σας παιδιά έχουν βγει αλώβητα, ο κόσμος μέσα στον οποίο μεγαλώνουν είναι γεμάτος από άλλα, λιγότερο τυχερά, παιδιά. Καθώς όλο και περισσότερα παιδιά εμφανίζουν προβλήματα συγκέντρωσης, πειθαρχίας και ενσυναίσθησης, η αντικοινωνική συμπεριφορά και η εγκληματικότητα θα οξύνονται. Αν το σύνδρομο της τοξικότητας στην παιδική ηλικία δεν χτυπηθεί στη ρίζα του, θα αποτελέσει μεγάλη απειλή για την κοινωνική συνοχή.



Θα μπορούσαμε, φυσικά, να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα με φάρμακα, όπως συμβαίνει ήδη στις περιπτώσεις παιδιών με διάγνωση ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας. Δεν μπορώ να αρνηθώ το γεγονός ότι ορισμένες οικογένειες έχουν άμεση ανάγκη από την ανακούφιση που προσφέρει μια δόση Ritalin – η ζωή με ένα παιδί που υποφέρει από τέτοιου είδους διαταραχές μπορεί ν' αποδειχθεί εξαιρετικά δύσκολη. Καθώς όμως η συνταγογράφηση αυξάνεται ραγδαία (μεταξύ 2000 και 2002 χορηγήθηκαν 68% περισσότερες συνταγές για φάρμακα που επιδρούν στον εγκέφαλο σε παιδιά στη Μ. Βρετανία μόνο), πρέπει να αναρωτηθούμε αν αυτή η αντιμετώπιση της παιδικής ηλικίας αποτελεί αποδεκτή επιλογή.

Ανεξάρτητα από όλα τα άλλα, η χορήγηση φαρμάκων στους νέους είναι μια δαπανηρή επιλογή και δεν γνωρίζουμε πού μπορεί να καταλήξει. Τα αστέρια της ροκ, Kurt Cobain και Courtney Love, που έπαιρναν Ritalin όταν ήταν παιδιά, κατέληξαν τοξικομανείς. Μετά την αυτοκτονία του Cobain, η Love αναρωτήθηκε: «Όταν ως παιδί σου δίνουν ένα φάρμακο που σε κάνει να νιώθεις υπέροχα, πού θα στραφείς όταν μεγαλώσεις; Η ανάμνηση της ευφορίας που ένιωθες στην παιδική σου ηλικία σε ακολουθεί για πάντα!»

Μια πιο λογική λύση θα ήταν η ιατρική κοινότητα, οι εκπαιδευτικοί και πολιτικοί φορείς να εστιάσουν στις αιτίες που κρύβονται πίσω από τις αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών και να στηρίξουν τους γονείς που προσπαθούν να προσφέρουν το καλύτερο στα παιδιά τους. Όλες οι κυβερνήσεις ήδη αναγνωρίζουν ότι η επένδυση στη σωματική, γνωστική και συναισθηματική υγεία της επόμενης γενιάς αξίζει πραγματικά τον κόπο, συχνά όμως τα προτεινόμενα μέτρα βασίζονται σε έρευνες που δεν λαμβάνουν υπόψη όλες τις επιδράσεις των πολιτισμικών αλλαγών – έρευνες που δεν συμβαδί-

ζουν με τις σύγχρονες εξελίξεις. Η επίγνωση του προβλήματος και το ενδιαφέρον για το σύνδρομο της τοξικότητας στην παιδική ηλικία είναι ουσιώδους σημασίας αν θέλουμε αυτή η επένδυση να καρποφορήσει.

Ο επιχειρηματικός κόσμος πρέπει επίσης να δείξει ενδιαφέρον για το πρόβλημα. Οι μεγάλες πολυεθνικές δεν αναγνωρίζουν ότι, όταν τα βραχυπρόθεσμα οφέλη τους υπονομεύουν μακροπρόθεσμα το κοινωνικό σύνολο, δεν ζημιώνονται μόνο οι «αφελείς» καταναλωτές αλλά και οι ίδιες οι εταιρείες. Υπάρχουν ωστόσο αισιόδοξες ενδείξεις ότι, με τη δημόσια κατακραυγή και τις νομικές κυρώσεις, οι εταιρείες μπορεί να πειστούν ν' αλλάξουν πορεία πλεύσης. Είναι, επίσης, πιθανό να αναγνωρίσουν ότι η παραγωγή και η προώθηση προϊόντων τα οποία προσφέρουν έναν υγιή τρόπο ζωής για τα παιδιά θα αποβεί τελικά προσοδοφόρα. Οι πιέσεις από τους γονείς αποτελούν μια εξαιρετικά ισχυρή δύναμη ώστε να παρακινηθούν οι μεγάλες εταιρείες ν' αλλάξουν προσανατολισμό.

Σε τελική ανάλυση βέβαια, την κύρια ευθύνη για την ανατροφή των παιδιών φέρουν οι γονείς, οι οποίοι θα πρέπει να δείχνουν σύνεση, να μην παραλύουν από τις καταιγιστικές αλλαγές, την αβεβαιότητα και την ενοχή, αλλά να προσπαθούν να διαμορφώσουν ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον μέσα στο οποίο θα μεγαλώσουν τα παιδιά τους. Οι λύσεις που προτείνονται στο βιβλίο δεν αφορούν στην πυρηνική επιστήμη, αν όμως φροντίσουμε το μέλλον της παγκόσμιας κοινότητας, θα αποβούν πιο σημαντικές από αυτήν. Για να προασπίσουμε τον πολιτισμό που εμείς οι ίδιοι δημιουργήσαμε, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι οι βάρβαροι δεν βρίσκονται προ των πυλών· είναι καρποί της μήτρας μας.



## Επιπτώσεις των διαφορών

«Πολύ σύντομα θα συμβεί κάτι τρομερό».

Γευμάτιζα με μια παρέα δασκάλων σε μια υποβαθμισμένη περιοχή της Μ. Βρετανίας και τους άκουγα να μιλούν για τους μαθητές τους. Όλοι τους κούνησαν το κεφάλι με θλίψη όταν άκουσαν τα προφητικά λόγια του συναδέλφου τους.

«Είναι αναπόφευκτο», σχολίασε κάποιος. «Τα πράγματα γίνονται πολύ δύσκολα και το τραγικό είναι ότι πρέπει να περιμένουμε κάποια τρομερή καταστροφή, για να ευαισθητοποιηθεί η κοινή γνώμη».

Συνειδητοποίησα ότι οι προβλέψεις του αφορούσαν σε αποτρόπαιες πράξεις βίας –φόνοι, βανδαλισμοί, καταστροφές– από τους μαθητές τους, από παιδιά δηλαδή κάτω των δέκα ετών.

Τα μικρά παιδιά σε πολλά υποβαθμισμένα προάστια της Μ. Βρετανίας γίνονται όλο και πιο επιθετικά. Όποτε επισκέπτομαι κάποιες από αυτές τις περιοχές, διαπιστώνω ότι η κατάσταση γίνεται πιο τρομακτική χρόνο με το χρόνο. Πολλές φορές στα πρόσωπά τους δεν υπάρχει ίχνος παιδικής αθωότητας, αλλά καχυποψία και θυμός· το βλέμμα τους είναι κενό. Η βία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Οι γονείς τους –στερημένοι, αμόρφωτοι, «παιδιά» και οι ίδιοι– είναι σε πολλές περιπτώσεις τοξικομανείς, αλκοολικοί ή ενέχονται σε εγκληματικές πράξεις. Το σύνδρομο της παιδικής τοξικότητας ευδοκιμεί σε τέτοιες συνθήκες και τρέφει τη βίαιη αυτή γενιά.

Όσοι γονείς διαβάζουν αυτό το βιβλίο, ίσως ήδη έχουν κάνει κάποια βήματα για να σώσουν τα παιδιά τους από το τοξικό σύνδρομο. Τα τελευταία χρόνια, καθώς η ανησυχία για την υγεία και τη συμπεριφορά των παιδιών μεγαλώνει, τα ΜΜΕ αναφέρονται συχνά σ' αυτό και παρέχουν συμβουλές. Το πρόβλημα πλήττει όλες τις κοινωνικές ομάδες· οι μορφωμένες ωστόσο οικογένειες έχουν ήδη αρχίσει να το αντιμετωπίζουν. Κάποιοι γονείς που έχουν παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές, καταφέρνουν να εντοπίσουν το πρόβλημα έγκαιρα και προσαρμόζουν τον τρόπο ζωής τους έτσι ώστε να βελτιωθεί η συμπεριφορά των παιδιών τους,



συχνά με μεγάλο κόστος τόσο σε χρόνο όσο και σε προσπάθεια. Οι γονείς όμως χαμηλού μορφωτικού επιπέδου –κυρίως στις υποβαθμισμένες περιοχές– δεν έχουν την κατάλληλη πληροφόρηση ή αδυνατούν να προσαρμοστούν, παρά το γεγονός ότι τα δικά τους παιδιά επηρεάζονται πολύ περισσότερο από το τοξικό σύνδρομο. Γι' αυτόν το λόγο, στο τέλος κάθε κεφαλαίου παραθέτω ένα πλαίσιο με τον τίτλο «Επιπτώσεις των διαφορών».

Αυτό το θέμα βέβαια θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο ενός ολόκληρου βιβλίου. Χάρη συντομίας όμως, οι πληροφορίες που υπάρχουν σ' αυτά τα πλαίσια αποτελούν συνήθως προσωπικές μου παρατηρήσεις ή εντυπώσεις που δεν έχουν δημοσιευτεί ξανά. Για να μάθετε περισσότερα, μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες στο διαδίκτυο ή να επισκεφθείτε υποβαθμισμένες περιοχές και να διαπιστώσετε την κατάσταση με τα μάτια σας. Το θέμα μάς αφορά όλους. Στις πιο προηγμένες χώρες του κόσμου, το χάσμα ανάμεσα στους πλούσιους και τους φτωχούς μεγαλώνει κάθε χρόνο. Οι πολιτικοί αποκαλούν το φαινόμενο αυτό «κοινωνική κινητικότητα» – το βαθμό που οι πολίτες μπορούν να βελτιώσουν την οικονομικο-κοινωνική θέση που είχαν στην παιδική τους ηλικία. Σε ορισμένες χώρες, όπως η Σουηδία και η Ολλανδία, η κοινωνική κινητικότητα έχει κάπως αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, σε άλλες όμως –κυρίως στις ΗΠΑ και στη Μ. Βρετανία– το χάσμα μεταξύ πλούσιων και φτωχών διευρύνεται.

Επιπλέον, στις οικονομικά εύρωστες χώρες ο δείκτης γεννητικότητας στις κοινωνικές ομάδες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο έχει εκτοξευτεί στα ύψη ενώ, αντίθετα, στις μορφωμένες τάξεις παρουσιάζει πτωτική τάση. Οι ειδικοί σε δημογραφικά θέματα στις ανεπτυγμένες χώρες ανησυχούν γι' αυτό το χάσμα, για δύο βασικούς λόγους: Πρώτον, περιορίζεται το εργατικό δυναμικό με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και δεύτερον, αν ένα μεγάλο τμήμα του πληθυσμού παρουσιάζεται αδιάφορο για τα κοινωνικά δρώμενα (ειδικά όταν η νέα γενιά δεν έχει τη δυνατότητα να ξεφύγει από την ανέχεια), η δυσαρέσκεία του θα μπορούσε εντέλει να απειλήσει την κοινωνική σταθερότητα.

Το σύνδρομο της τοξικότητας στην παιδική ηλικία φέρνει στην

επιφάνεια ζητήματα ηθικής και φιλοσοφικής τάξεως, γι' αυτό οι δάσκαλοι είναι αναγκασμένοι να περιμένουν μέχρι να συμβεί «κάτι τρομερό» προτού ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα. Οι φιλελεύθεροι αναλυτές θεωρούν πολιτικό σφάλμα την παρέμβαση στη ζωή των φτωχών· οι οπαδοί της μη παρεμβατικής πολιτικής προτιμούν να περιμένουν μέχρι τα στερημένα αυτά παιδιά να ενηλικιωθούν και μετά να φυλακίσουν τους ταραχοποιούς – παρόλο που ο συνωστισμός στις φυλακές των ανεπτυγμένων χωρών έχει φτάσει σε κρίσιμο σημείο. Δεν μπορούμε, όμως, να αγνοούμε το πρόβλημα για πάντα. Καθώς ο κόσμος μας εξακολουθεί να κινείται με ταχύτητα φωτός και η «τοξικότητα» επηρεάζει ολοένα και περισσότερο τα παιδιά από φτωχές οικογένειες, είναι πολύ πιθανόν να σημειωθούν σημαντικές κοινωνικές αναταραχές στα επόμενα χρόνια. Γι' αυτό πρέπει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας στο χάσμα που μεγαλώνει και να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα για να το γεφυρώσουμε. Δεν αρκεί να «αποτοξινώσουμε» μόνο τα δικά μας παιδιά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### ***Αφορμή για προβληματισμό***

Στις αρχές του 21ου αιώνα, οι κάτοικοι των ανεπτυγμένων χωρών συνειδητοποιήσαμε ξαφνικά ότι «δηλητηριάζουμε» τα παιδιά μας. Η διατροφή τους, την τελευταία δεκαετία τουλάχιστον –πλούσια σε ζάχαρα, αλάτι, πρόσθετα και λιπαρά–, έχει ελάχιστη διατροφική αξία. Αντί να χτίζουν γερά σώματα, τα παιδιά γίνονται ολοένα πιο παχύσαρκα και η υγεία τους επιδεινώνεται χρόνο με το χρόνο.

Αυτού του είδους η διατροφή έχει, επίσης, καταστροφικές επιδράσεις στον εγκέφαλο – κάτι που δεν συζητείται επαρκώς. Σε ένα διεθνές συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στη Γερμανία το 2003 με θέμα τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη μάθηση γενικότερα, το συμπέρασμα ήταν το εξής: «Αν δεν προσέξουμε τη διατροφή των παιδιών μας, ίσως στο μέλλον βρεθούμε αντιμέτωποι με εκφυλιστικές παθήσεις του εγκεφάλου που σχετίζονται άμεσα με τις μαθησιακές δυσκολίες».

Πώς επέτρεψαν οι γονείς των ανεπτυγμένων χωρών όπου το μορφωτικό επίπεδο είναι υψηλό, να συμβεί κάτι τέτοιο; Το πρόβλημα δεν έγκειται στο ότι αγνοούμε ποια δίαιτα είναι ισορροπημένη – σ' όλο τον κόσμο γίνονται εκστρατείες ενημέ-



ρωσης για τη διατροφική πυραμίδα, με τη βοήθεια συχνά εντυπωσιακών εικόνων. Στον Καναδά οι τροφές τοποθετούνται σ' ένα ουράνιο τόξο. Η Γερμανία έχει τον διατροφικό της κύκλο (μ' ένα μεγάλο ποτήρι νερό στο κέντρο) και η Κίνα τη διατροφική της παγόδα. Το 2005 το υπουργείο Γεωργίας στις ΗΠΑ παρουςίασε τη διατροφική πυραμίδα με τη βοήθεια κινούμενων σχεδίων, μια πρωτοβουλία που χαρακτηρίστηκε από το διατροφολόγο Michael Jacobson ως «η πιο πειστική εκστρατεία για τη διατροφή που έγινε ποτέ». Επομένως, είναι ξεκάθαρο τι πρέπει να τρώνε τα παιδιά· δυστυχώς όμως δεν τα έχουμε μάθει να προτιμούν την ισορροπημένη διατροφή. Στον ψηφιακό μας κόσμο όπου όλα κινούνται με εκπληκτική ταχύτητα, δεν είναι μόνο οι γονείς που επιλέγουν τη διατροφή των παιδιών τους, αλλά ολόκληρος ο πολιτισμός μας. Ακόμα και σήμερα που οι γονείς έχουν επίγνωση των κινδύνων, θα είναι πολύ δύσκολο να αντιστραφούν οι πολιτισμικές επιδράσεις.

### *Εξαρτημένοι από τις ανθυγιεινές τροφές*

Παρά την πληροφόρηση που έχουμε για τη διατροφή, τα επεξεργασμένα ανθυγιεινά τρόφιμα είναι πολύ δημοφιλή στις δυτικές κοινωνίες, και ειδικότερα στα παιδιά. Σε έναν κόσμο όπου όλα γίνονται αστραπιαία, οι ανθυγιεινές τροφές είναι ο πιο γρήγορος και εύκολος τρόπος να ικανοποιήσουμε την πείνα μας – τα έτοιμα γεύματα είναι άμεσα διαθέσιμα και δεν απαιτούν καμία προετοιμασία. Όλες αυτές οι τροφές, τα χάμπουργκερ, τα χοτ ντογκ, οι πίτσες, οι πίτες και τα γλυκίσματα τρώγονται με τα χέρια και τα αναψυκτικά καταναλώνονται κατευθείαν από το κουτί. Είναι νόστιμες επειδή περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών, αλατιού και πρόσθετων

που καμουφλάρουν τα κακής ποιότητας υλικά από τα οποία παρασκευάζονται. Τα αναψυκτικά ικανοποιούν τη λαχτάρα μας για γλυκό (η ζάχαρη που περιέχεται σε κάθε κουτί αντιστοιχεί σε τρεις κουταλιές της σούπας) και το ίδιο συμβαίνει με τα γλυκά σνακ, όπως τα μπισκότα ή οι σοκολάτες.

Ο εθισμός στις τροφές αυτές έχει επέλθει σταδιακά, αφού οι αλυσίδες γρήγορου φαγητού πολλαπλασιάστηκαν το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα και τα εστιατόρια φαστ φουντ συνδυάστηκαν με τις εξόδους των παιδιών, τα κέρασματα και τα πάρτι. Καθώς τα παιδιά παθιάζονταν με το γρήγορο φαγητό, οι παρασκευαστές του αντέδρασαν γρήγορα και δημιουργώντας περισσότερα προϊόντα για το σπίτι: τροφές που μαγειρεύονται εύκολα στο φούρνο μικροκυμάτων, δημητριακά με ζάχαρη και επικάλυψη σοκολάτας, αλμυρά σνακ που καταναλώνονται στο σχολείο ή μπροστά από την τηλεόραση, λιπαρές τροφές για να τσιμπολογούν όλη τη μέρα. Όσο συχνότερα καταναλώνουν τα παιδιά τέτοιες τροφές, τόσο περισσότερο τις λαχταρούν.

Ο ισχυρισμός ότι τα παιδιά έχουν εθιστεί στο γρήγορο φαγητό δεν είναι υπερβολικός. Η ψυχολόγος Deanne Jade, ιδρύτρια του National Centre of Eating Disorders (Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών), εξηγεί ότι οι εξαιρετικά γευστικές τροφές έχουν την ίδια ακριβώς δράση με τα ναρκωτικά. «Αλλάζουν τη διάθεσή μας και επηρεάζουν τη χημική σύσταση και τους νευρομεταβιβαστές του εγκεφάλου όπως συμβαίνει με το αλκοόλ, τη νικοτίνη και την κοκαΐνη». Η έκταση του βιολογικού εθισμού είναι βεβαίως πολύ μικρότερη, αλλά όπως αναφέρει η βρετανίδα διατροφολόγος Susan Jebb, «Τα παιδιά αναπτύσσουν πολύ ισχυρές προτιμήσεις και το πρόχειρο φαγητό μπορεί να γίνει ψυχολογικά εθιστικό».

Δυστυχώς οι γονείς είναι συνήθως εκείνοι που μούν τα



παιδιά στις κακές διατροφικές συνήθειες. Οι περισσότεροι ενήλικες έμαθαν από τον τρόπο με τον οποίο μεγάλωσαν να θεωρούν ορισμένα προϊόντα ως «επιβράβευση», τα απολαμβάνουν και τα καταναλώνουν για να νιώσουν καλύτερα και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Επειδή αγαπάμε τα παιδιά μας, θέλουμε να τα ευχαριστήσουμε με μικρές λιχουδιές, έτσι ορισμένες τροφές γρήγορα συνδέονται με την αγάπη, την ανακούφιση και την επιβράβευση. Αυτό ξεκινά συνήθως πολύ νωρίς, όταν οι γονείς προσθέτουν γλυκαντικές ουσίες στα ροφήματα των παιδιών ή τους δίνουν χυμούς αντί για νερό. Όπως τονίζει η Susan Jebb, κάτι τέτοιο δεν είναι απαραίτητο – τα παιδιά ικανοποιούνται με το γάλα ή το νερό αν δεν τους δώσουμε κάτι άλλο, όπως ακριβώς ικανοποιούνται με τη φρέσκια, υγιεινή τροφή, αν δεν συνηθίσουν τα ανθυγιεινά προϊόντα.

Τα πράγματα δεν είναι όμως τόσο εύκολα. Ακόμη κι αν η μαμά κι ο μπαμπάς προσπαθούν να μην καταναλώνουν πολλή ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά, άλλοι ενήλικες (παππούδες, γιαγιάδες, γείτονες, γονείς φίλων) προτιμούν να «κακομαθαίνουν» τα παιδιά με λιχουδιές, ενώ η γοητεία του απαγορευμένου κάνει το ανθυγιεινό φαγητό ακόμα πιο νόστιμο. Καθώς μεγαλώνουν, τα παιδιά συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους φίλους τους στο σχολείο και πολύ σύντομα μαθαίνουν ότι υπάρχουν πολλές άλλες νόστιμες τροφές. Αν προσθέσουμε την επίδραση της διαφήμισης –όχι μόνο τα τηλεοπτικά σποτ, τις αφίσες και τις δελεαστικές συσκευασίες, αλλά και την έμμεση διαφήμιση που στοχεύει στο υποσυνείδητο και συναντάται παντού, όπως στις βιτρίνες των μηχανών αυτόματης πώλησης και στις κινηματογραφικές ταινίες– τότε είναι μάλλον πρακτικά αδύνατο να κρατήσουμε τα παιδιά μας μακριά από τις ανθυγιεινές τροφές.



## Τα μηνύματα της διαφήμισης

ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ δεκαετίες, η διαφήμιση εισβάλλει ύπουλα στο νου των καταναλωτών, επηρεάζοντας τον τρόπο σκέψης και τη συμπεριφορά μας. Οι περισσότεροι κάτοικοι των ανεπτυγμένων χωρών πιστεύουν σήμερα ότι η «επιλογή» –τόσο στο φαγητό όσο και σε άλλα καταναλωτικά προϊόντα– αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμά τους. (Η αλήθεια είναι ότι στην ανθρώπινη ιστορία κατά κανόνα δεν υφίσταται θέμα επιλογής – οι περισσότεροι άνθρωποι ανέκαθεν τρώνε, πίνουν και φορούν ό,τι είναι διαθέσιμο, εφόσον βεβαίως έχουν το προνόμιο να μπορούν να το αποκτήσουν). Το αποτέλεσμα είναι πολλοί γονείς να νιώθουν ενοχές όταν αρνούνται στα παιδιά τους την αγαπημένη τους ανθυγιεινή τροφή. Όπως χαρακτηριστικά είπε ο διάσημος σεφ Jamie Oliver, όταν τον ρώτησαν γιατί πιστεύει ότι τα παιδιά δεν πρέπει να επιλέγουν μόνο τους τιθα φάνε στο σχολείο, «Δεν θα ρωτούσαμε ποτέ ένα παιδί τι θα ήθελε να διαβάξει στο μάθημα της Λογοτεχνίας. Αν με ρωτούσαν, εγώ θα επέλεγα... κόμιξ ή πορνό». Τα παιδιά, βέβαια, πρέπει να έχουν τις ευκαιρίες προκειμένου να μάθουν να επιλέγουν, οι γονείς όμως θα αποφασίσουν ποιες επιλογές θα τους παρέχουν.

Η διαφήμιση μάς έχει, επίσης, εθίσει στα επώνυμα προϊόντα. Η ψηφιακή απεικόνιση του εγκεφάλου έχει δείξει ότι για πολλούς Αμερικανούς η εικόνα και μόνο μιας κόκα κόλα προκαλεί έντονη δραστηριότητα σε εγκεφαλικές περιοχές οι οποίες συνδέονται με την εικόνα του εαυτού, τη μνήμη και την πολιτιστική μας ταυτότητα. Από την αρχή της δεκαετίας του 1990, όταν διαπιστώθηκε ότι ακόμη και δίχρονα παιδιά αναγνωρίζουν και ζητούν συγκεκριμένα επώνυμα προϊόντα, οι εταιρείες προσπαθούν συστηματικά να κατακτήσουν την

καρδιά και το μυαλό των ανήλικων καταναλωτών. Σε μια κυβερνητική έρευνα στη Μ. Βρετανία για τη σχέση της διατροφής των παιδιών με τη διαφήμιση, η οποία δημοσιεύτηκε το 2004, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά συνδέουν τα πολυδιαφημισμένα, επώνυμα προϊόντα με τη «διασκέδαση» και επηρεάζονται όχι μόνο από τη γεύση αλλά και από την πολύχρωμη συσκευασία και τις εικόνες, τα κινούμενα σχέδια και τους χαρακτήρες των τηλεοπτικών εκπομπών ή του κινηματογράφου. Αναφέρεται επίσης ότι «οι επιτυχημένες διαφημίσεις από γνωστές μάρκες προκαλούν συναισθήματα αναγνώρισης, οικειότητας, ακόμα και τρυφερότητας στα μικρά παιδιά. Τα επώνυμα προϊόντα προσδίδουν κύρος στο χρήστη τους».

Η έμμεση διαφήμιση που απευθύνεται στα παιδιά –όπως είναι τα προϊόντα με χαρακτήρες από δημοφιλείς ταινίες και τηλεοπτικά προγράμματα ή τα παιχνίδια στις συσκευασίες των δημητριακών και στα παιδικά γεύματα που προσφέρουν οι αλυσίδες γρήγορου φαγητού– αποτελεί μια πολύ ισχυρή μορφή «επιβολής». Όταν λοιπόν οι γονείς ωθούνται από τους διαφημιστές να νιώθουν ότι δείχνουν στα παιδιά τους την αγάπη τους παρέχοντάς τους τη δυνατότητα επιλογής και τα παιδιά με τη σειρά τους πείθονται από τις ίδιες διαφημίσεις να επιλέξουν συγκεκριμένα προϊόντα, τότε μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά δύσκολο να αντισταθούμε στις πιέσεις. Μάλιστα οι πιέσεις που δεχόμαστε έχουν πάρει τεράστιες διαστάσεις: οι τεχνικές του μάρκετινγκ έχουν πλέον εξελιχτεί σε τέτοιο βαθμό, που οι γονείς συχνά δεν συνειδητοποιούν πόσο καταλυτικά επηρεάζονται τα παιδιά τους.

Όταν πριν από λίγο καιρό μια εμπιστευτική έκθεση διαφημιστικής εταιρείας, που αφορούσε στην επιτυχημένη προώθηση στο παιδικό κοινό ενός γλυκού σνακ με φρούτα, έπεσε στα χέρια ενός βρετανού δημοσιογράφου, προκάλεσε σάλο.



Η έκθεση περιέγραφε πώς η διαφημιστική εταιρεία, χρησιμοποιώντας μια «επιθετική» μέθοδο προσέγγισης, σκόπευε να προκαλέσει το ενδιαφέρον των καταναλωτών, διαδίδοντας πληροφορίες στόμα με στόμα πριν καν το προϊόν κυκλοφορήσει στην αγορά. Επιδίωξη της εταιρείας ήταν να κάνει το προϊόν αναγνωρίσιμο από τα παιδιά, συνδέοντάς το με εικόνες («μεταλλαγμένοι φρουτο-ήρωες») που θα φαίνονταν «προχωρημένες». Το καταναλωτικό κοινό στο οποίο στόχευε αρχικά δεν ήταν τα μικρά παιδιά, αλλά τα μεγαλύτερα σε ηλικία, των οποίων οι επιλογές θα επηρέαζαν τα μικρότερα. Έτσι, πρόβαλαν τους φρουτο-ήρωες μαζί με τα σλόγκαν που τους συνόδευαν σε συναυλίες, περιοδικά και κινηματογραφικές αίθουσες, ώστε να προωθήσουν το προϊόν. Χαρίζοντας μπλουζάκια και χρησιμοποιώντας διασημότητες για την προώθηση των φρουτο-ηρώων, πέτυχαν την προβολή τους στις τηλεοπτικές εκπομπές και στα μουσικά κανάλια που παρακολουθούν τα παιδιά. Οι ήρωες προβάλλονταν επίσης στο διαδίκτυο σε δημοφιλείς παιδικές ιστοσελίδες. Μόνο όταν η ζήτηση από τα παιδιά κορυφώθηκε, η διαφήμιση στράφηκε και στους γονείς χαρακτηρίζοντας το προϊόν «υγιεινό σνακ».

### *Παγιδευμένοι στη ζούγκλα των ανθυγιεινών τροφών*

Οι συνετοί γονείς δεν παρασύρονται από τα διαφημιστικά κόλπα και μαθαίνουν στα παιδιά τους να κάνουν το ίδιο (βλ. Κεφάλαιο 8). Ακόμη όμως κι όταν οι γονείς καταφέρνουν ν' αντισταθούν στις επιθέσεις της διαφήμισης και πείθουν τα παιδιά τους ότι αγάπη δεν σημαίνει και ικανοποίηση όλων των επιθυμιών τους («εμείς σε αγαπάμε· οι διαφημιστές θέλουν μόνο τα χρήματά σου»), εκείνα πρέπει να ζήσουν σε



έναν κόσμο μακριά από τη θαλπωρή της οικογένειάς τους. Οι πιέσεις που δέχονται από τους συνομηλίκους τους παίζουν καταλυτικό ρόλο – κανένα παιδί δεν θέλει να φαίνεται διαφορετικό– και μια λανθασμένη επιλογή στο φαγητό που παίρνει το παιδί στο σχολείο μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση. Ακόμη και τα κυλικεία των σχολείων προωθούν ανθυγιεινές τροφές, σε ορισμένα μάλιστα υπάρχουν μηχανήματα αυτόματης πώλησης σνακ. Μάλιστα, για πολλά χρόνια αρκετά σχολεία σε όλο τον ανεπτυγμένο κόσμο στηρίζονταν στα κέρδη από αυτά τα μηχανήματα για να πληρώσουν τους μισθούς του προσωπικού τους. Το πρόβλημα βέβαια της παχυσαρκίας έχει οδηγήσει στην αναθεώρηση του φαγητού που διατίθεται στα σχολεία και έτσι στα μηχανήματα αυτά σήμερα τα παιδιά μπορούν να αγοράσουν εμφιαλωμένο νερό και υγιεινά σνακ. Όταν όμως εξακολουθούν να πωλούνται λιπαρά σνακ, μπισκότα και αναψυκτικά, είναι αναμενόμενο οι μαθητές να επιλέγουν αυτά.

Σε κάποιες χώρες, τα σχολικά γεύματα ενίσχυσαν τον εθισμό των παιδιών στις ανθυγιεινές τροφές. Το 2005, ο Jamie Oliver ξεσήκωσε την κοινή γνώμη στη Μ. Βρετανία με μια τηλεοπτική σειρά για την ποιότητα του φαγητού που καταναλώναν πολλοί μαθητές. Το διαβόητο πιάτο γαλοπούλας, που περιλαμβάνεται στο μενού πολλών σχολικών εστιατορίων στη Μ. Βρετανία ήταν ενδεικτικό για τη διατροφική αξία του φαγητού που καταναλώνουν τα παιδιά: αποτελείται από επεξεργασμένα κομμάτια πουλερικών (ενδεχομένως από τμήματα του ζώου που δεν θα τολμούσε ποτέ κανείς να σκεφτεί), αναμειγμένα με λιπαρά και πρόσθετα. Οι γενναίες προσπάθειες του Oliver να αλλάξει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στα δημοτικά σχολεία είχαν μεγάλη απήχηση και ανάγκασαν την κυβέρνηση να καθιερώσει πολύ πιο αυστη-

ρους ελέγχους για την ποιότητα των σχολικών γευμάτων. Έδειξε, επίσης, πόσο δύσκολο είναι να «αποτοξινωθούν» τα παιδιά από τις ανθυγιεινές τροφές. Στα σχολεία πρόσφεραν τροφές χαμηλής διατροφικής αξίας όχι μόνο λόγω κόστους και ευκολίας, αλλά επειδή οι μαθητές αρνούσαν να φάνε οτιδήποτε άλλο.

Όταν τα παιδιά εθιστούν στις ανθυγιεινές τροφές, η γεύση τους συνηθίζει στις υπερβολικές ποσότητες αλατιού, ζάχαρης και πρόσθετων, με αποτέλεσμα όλες οι άλλες τροφές να τους φαίνονται άνοστες. Έτσι γίνονται ιδιότροπα στο φαγητό και οι γονείς αναγκάζονται να τους παρέχουν τις νόστιμες τροφές που λαχταρούν. Επομένως, παρά το γεγονός ότι οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν τους κινδύνους της κακής διατροφής, επιτρέπουν στα παιδιά τους να καταναλώνουν ανθυγιεινές τροφές, απλά και μόνο επειδή εκείνα δεν δέχονται να φάνε οτιδήποτε άλλο. Στην έκθεση της βρετανικής κυβέρνησης, το 2004, για τις παιδικές τροφές και τη διαφήμισή τους σημειώνεται ότι, παρά τη δημοσιότητα που έχει πάρει το ζήτημα της παχυσαρκίας, οι περισσότεροι γονείς υποκύπτουν στις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών τους: «Μόνο μια μικρή μερίδα από τους γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα φαίνεται ότι μπορούσαν να ελέγξουν αποτελεσματικά τις διατροφικές επιλογές των παιδιών».

Σε πολλές περιπτώσεις οι γονείς έχουν μεγάλη αδυναμία στα παιδιά τους, δεν δείχνουν όμως και την απαιτούμενη σύνεση: όταν το παιδί τους αρνιέται να φάει, πανικοβάλλονται. Στη δύναμη της διαφήμισης, στη θεωρία για το «δικαίωμα επιλογής» των παιδιών, στην πίεση από τους συνομηλίκους και την ταχύτητα της εποχής προστίθεται ο πανικός των γονιών ότι τα παιδιά τους μπορεί να «μαραζώσουν» (ή να αποκτήσουν κάποια διατροφική διαταραχή). Έτσι, η διατροφή των



παιδιών σ' όλο τον κόσμο εξακολουθεί να απειλεί την υγιή ανάπτυξη του σώματος και του νου.

## Ο πυρετός της ζάχαρης

Ο εγκέφαλος είναι ένα αχόρταγο όργανο το οποίο χρειάζεται σχεδόν το ένα τρίτο του αίματος που αντλείται από την καρδιά για να προμηθευτεί το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη προκειμένου να λειτουργεί αποτελεσματικά. Όταν στερείται κάποια θρεπτικά συστατικά, η λειτουργία του διαταράσσεται γι' αυτό η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και τη μάθηση των παιδιών. Η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών δεν απειλεί μόνο τη σωματική τους υγεία, αλλά και τη χημεία του εγκεφάλου τους και επομένως την ικανότητά τους για μάθηση.

Ένας από τους βασικούς υπαίτιους είναι η ζάχαρη, που συχνά τα παιδιά –αν τα αφήσουμε να τρώνε ό,τι θέλουν– καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες. Η ημέρα τους ξεκινά με γλυκά δημητριακά και συνεχίζεται με αναψυκτικά, κέικ και μπισκότα, σοκολάτες και άλλα γλυκά. Ως πηγή ενέργειας, η ζάχαρη δεν προσφέρει απολύτως τίποτα. Δίνει ένα άμεσο αίσθημα τόνωσης το οποίο μπορεί να κάνει πολλά παιδιά υπερκινητικά και παρορμητικά, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να ησυχάσουν στο σχολείο και να παρακολουθήσουν το μάθημα. Όμως, το αίσθημα αυτό υποχωρεί γρήγορα, κάνοντας το σώμα να λαχταρά περισσότερη ζάχαρη. Το παιδί τότε νιώθει «πεσμένο» και κακοδιάθετο οπότε καταφεύγει στα γλυκίσματα για να πάρει τη ζάχαρη που χρειάζεται για τόνωση.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης έχει παίξει καταλυτικό ρόλο στην έξαρση της πα-



χυσαρκίας. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι οι θερμίδες στην επεξεργασμένη ζάχαρη είναι «κενές». Τα αναψυκτικά και τα σνακ δεν προσφέρουν τις θρεπτικές ουσίες και τις φυτικές ίνες που παίρνουν τα παιδιά από τα φρούτα, τα λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα δημητριακά. Επομένως όσα παιδιά έχουν εθιστεί στη ζάχαρη είναι πολύ πιθανόν να εμφανίσουν έλλειψη στα μεταλλικά στοιχεία και τις βιταμίνες που προσφέρει μια ισορροπημένη διατροφή. Για παράδειγμα, σε μια ανασκόπηση ερευνών που πραγματοποιήσε, το 2005, το British Nutrition Foundation (Βρετανικό Ίδρυμα Διατροφής) διαπιστώθηκε ότι το 50% των παιδιών λάμβανε οριακή ποσότητα βιταμίνης Α και το 75% οριακή ποσότητα ψευδαργύρου – δύο βασικά θρεπτικά συστατικά.

Μια μακρόχρονη μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αν η διατροφή των παιδιών στα τρία πρώτα χρόνια της ζωής τους δεν περιλαμβάνει ποικίλα ανόργανα μεταλλικά στοιχεία, είναι πολύ πιθανόν να γίνουν ευερέθιστα και επιθετικά στα οκτώ τους χρόνια, να βρίζουν και να εξαπατούν στα έντεκα, να κλέβουν και να κακοποιούν τους συμμαθητές τους στα δεκαεπτά. Με την πάροδο των χρόνων, οι μελέτες σε παιδιά που πάσχουν από το σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας ή από δυσλεξία, συχνά συνδέουν τις διαταραχές αυτές με ελλείψεις σε μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πωλήσεις των συμπληρωμάτων διατροφής. Όταν όμως ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή, τα συμπληρώματα δεν είναι απαραίτητα. Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης είναι βέβαιο ότι ανατρέπει την ισορροπία στη διατροφή. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ο Bernard Gesch, επιστήμονας στην Οξφόρδη, «Υπάρχουν ενδείξεις ότι η διατροφή μπορεί να βελτιώσει [τις αναπτυξιακές διαταραχές].

Μάλιστα, αν πράγματι αυτές θεραπεύονται με προσεκτική δίαιτα, είναι πολύ πιθανόν ότι μπορούμε να τις προλάβουμε πριν καν εκδηλωθούν».

### *Το «κοκτέιλ» των πρόσθετων ουσιών*

Από τη διατροφή των παιδιών δεν λείπουν μόνο τα απαραίτητα στοιχεία· οι ανθυγιεινές τροφές που καταναλώνονται περιέχουν πολλά άχρηστα πρόσθετα. Η διαμάχη σχετικά με την ασφάλεια των πρόσθετων αυτών ουσιών, όπως είναι η ταρτραζίνη, η καφεΐνη και το γλουταμινικό μονονάτριο, που χρησιμοποιούνται ως χρωστικά, βελτιωτικά γεύσης ή συντηρητικά, συνεχίζεται για πολλά χρόνια και κάποιες από αυτές έχουν απαγορευτεί σε ορισμένες χώρες, όχι όμως σε άλλες. Επειδή οι πρόσθετες ουσίες έχουν μεγάλες και πολύπλοκες χημικές ονομασίες (στην Ευρωπαϊκή Ένωση αποδίδονται με το γράμμα E και έναν αριθμό) έχει προκληθεί σύγχυση στους καταναλωτές, επιτείνοντας την άγνοια και την ανησυχία των γονιών για τη διατροφή. Σε μια αξιολόγηση 283 δημοφιλών σνακ για παιδιά που πραγματοποιήθηκε το 2004, διαπιστώθηκε ότι περιέχουν κατά μέσο όρο περισσότερα από πέντε πρόσθετα· το 70% περιέχει βελτιωτικά γεύσης και το ένα τρίτο χρωστικές ουσίες.

Πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν ότι το «κοκτέιλ» των ουσιών αυτών που περιέχεται στις επεξεργασμένες τροφές και τα αναψυκτικά ενδέχεται να αποτελεί παράγοντα για την εμφάνιση διαταραχών στη συμπεριφορά των παιδιών. Η βρετανίδα τοξικολόγος Vyvyan Howard τονίζει ότι τα πρόσθετα ελέγχονται, χωριστά το καθένα, από τις βιομηχανίες τροφίμων, ενώ γνωρίζουμε ελάχιστα για τις επιδράσεις που έχει ο



συνδυασμός τους: «Αρκετές από αυτές τις ουσίες επηρεάζουν άμεσα τους διαβιβαστές του εγκεφάλου μέσω των οποίων τα νευρικά κύτταρα επικοινωνούν μεταξύ τους. Οποιαδήποτε παρέμβαση σ' αυτήν τη διαδικασία, επιδρά στη λειτουργία του εγκεφάλου». Είναι ωστόσο πολύ δύσκολο να επαληθευτεί κάτι τέτοιο και θα χρειαστούν δεκαετίες για να τεκμηριωθεί ο επακριβής ρόλος κάθε πρόσθετης ουσίας.

Οι έρευνες για τις επιδράσεις των διατροφικών παραγόντων στη λειτουργία του εγκεφάλου είναι ελάχιστες (σε έναν κόσμο που χρηματοδοτείται κυρίως από τις μεγάλες εταιρείες είναι δύσκολο για τους επιστήμονες να διασφαλίσουν τα απαραίτητα κεφάλαια), ενώ οι βιομηχανίες τροφίμων σπεύδουν να αμφισβητήσουν τα πορίσματά τους. Είναι δύσκολο επίσης να προσδιοριστούν τα συστατικά που επηρεάζουν συγκεκριμένα παιδιά – φαίνεται μάλιστα ότι οι επιδράσεις από τα διάφορα «κοκτέιλ» ζάχαρης, πρόσθετων και άλλων συστατικών επηρεάζουν διαφορετικά κάποια παιδιά, ενώ ενδέχεται να έχουν σε διαφορετικές στιγμές ποικίλες επιδράσεις στα ίδια παιδιά.

Γνωρίζουμε όμως ποιοι είναι οι «συνήθεις ύποπτοι». Στην εποχή μας, οι διαστάσεις του προβλήματος της παχυσαρκίας έχουν πλέον αποδείξει ότι η έλλειψη ισορροπημένης διατροφής βλάπτει το ανθρώπινο σώμα. Ήρθε λοιπόν ο καιρός να λάβουμε σοβαρά υπόψη την πιθανότητα να επηρεάζει αρνητικά και τον εγκέφαλο. Το 2005, σε μια τηλεοπτική εκπομπή σχετικά με τις διαταραχές στη συμπεριφορά των παιδιών, ο διατροφολόγος Patrick Holford ανέφερε: «Παρατηρούμε εξωφρενικές ανισορροπίες στη χημεία του εγκεφάλου, οι οποίες προκαλούνται από το είδος των τροφών που δυστυχώς εκατομμύρια παιδιά καταναλώνουν στις μέρες μας – και κανένας δεν κάνει κάτι γι' αυτό».



## Λιπαρά και Ιχθυέλαια

Ένα σημαντικό συστατικό της ισορροπημένης διατροφής είναι τα λιπαρά – το σωστό όμως είδος. Εκτός από αχόρταγο, ο εγκέφαλος είναι ένα λιπαρό όργανο, αφού αποτελείται, κατά τα δύο τρίτα τουλάχιστον, από λίπος. Στα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του συγκαταλέγονται και τα λιπαρά οξέα, τα οποία το ανθρώπινο σώμα αδυνατεί να παράγει και συνεπώς πρέπει να προσλάβει μέσω της τροφής. Η δαιμονοποίηση όλων των λιπαρών – εξαιτίας του διπλού κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και παχυσαρκία – έκανε πολλούς ανθρώπους να ξεχνούν ότι ορισμένα λιπαρά είναι απαραίτητα για την ανθρώπινη υγεία, και κυρίως για τα παιδιά, των οποίων οι εγκέφαλοι ακόμα αναπτύσσονται. Η περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος σε λιπαρά αγγίζει το 50% και οι παιδίατροι συμβουλεύουν τους γονείς να μην περιορίζουν την κατανάλωση λιπαρών τροφών σε παιδιά κάτω των δύο χρόνων, επειδή σ' αυτό το διάστημα ο εγκέφαλος τους αναπτύσσεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, θα πρέπει –όπως και οι ενήλικες– να αποφεύγουν τα κορεσμένα λιπαρά (ζωικά δηλαδή λιπαρά, όπως το βούτυρο και το λαρδί) και να προτιμούν τα φυτικά λιπαρά, περιορίζοντας βέβαια και την κατανάλωση τηγανητών στο ελάχιστο. Τη δεκαετία του 1990 ιάπωνες ερευνητές ανακάλυψαν ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο για τη σχέση ανάμεσα στη συμπεριφορά των παιδιών και τα λιπαρά. Μια ερευνητική ομάδα, με επικεφαλής το Δρ Η. Okuyama, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ανεπάρκεια σε Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα «ενδέχεται να επηρεάζει τη συμπεριφορά ενός μεγάλου αριθμού νέων στις βιομηχανικές κοινωνίες».

Στο παρελθόν, η ανθρώπινη διατροφή κατά κανόνα περι-

είχε δύο βασικές κατηγορίες λιπαρών οξέων: τα Ωμέγα 3 (που συναντώνται κυρίως στα ιχθυέλαια) και τα Ωμέγα 6 λιπαρά (φυτικά λίπη, κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα). Οι πρόγονοί μας –κυνηγοί και καρποσυλλέκτες– καταλάβαιναν αυτά τα λιπαρά οξέα σε σχεδόν ίσες ποσότητες. Με τα χρόνια, καθώς οι άνθρωποι άρχισαν να τρώνε λιγότερο ψάρι, η αναλογία άλλαξε και σήμερα καταναλώνουμε ως είκοσι φορές περισσότερα Ωμέγα 6 λιπαρά, ενώ τα Ωμέγα 3 απουσιάζουν από τη διατροφή πολλών κατοίκων των ανεπτυγμένων χωρών – περιλαμβανομένων και αρκετών χορτοφάγων.

Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η ανεπάρκεια σε Ωμέγα 3 λιπαρά συνδέεται με την αδυναμία συγκέντρωσης και τις μαθησιακές δυσκολίες. Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία το 2005, αποδείχθηκε ότι η χορήγηση συμπληρωμάτων ιχθυελαίων σε παιδιά που έπασχαν από το σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας ή από δυσλεξία βελτίωσε σημαντικά τη δυνατότητα συγκέντρωσης και τις σχολικές τους επιδόσεις. Ο Tom Sanders, καθηγητής διατροφολογίας στο Πανεπιστήμιο του Λονδίνου, παρομοιάζει τους πλούσιους σε Ωμέγα 3 εγκεφάλους με τους μικροεπεξεργαστές Pentium 3, και θεωρεί ότι άτομα που παρουσιάζουν υπερβολικές συγκεντρώσεις Ωμέγα 6 λιπαρών στον εγκέφαλό τους είναι «αργά και νωθρά, όπως τα μικροσίπ παλιάς τεχνολογίας».

## Τα επικίνδυνα λιπαρά

Υπάρχει ωστόσο ένας ακόμη ανησυχητικός παράγοντας. Στις μέρες μας πολλές τροφές περιέχουν βιομηχανικά «trans λιπαρά» (που συχνά αναγράφονται στην ετικέτα ως «υδρογονω-

μένα φυτικά λίπη»). Τα επεξεργασμένα αυτά λιπαρά χρησιμοποιούνται ευρύτατα στη βιομηχανία τροφίμων, επειδή η παραγωγή τους είναι φτηνή και παρατείνουν τη διάρκεια ζωής των προϊόντων, αποτελούν όμως απειλή για την υγεία όπως και τα κορεσμένα λιπαρά που περιέχονται στο βούτυρο και το λαρδί. Συναντώνται σήμερα σε πολλές τροφές, όπως το βιομηχανοποιημένο ψωμί και τα «έτοιμα γεύματα» για το φούρνο μικροκυμάτων και κυρίως σε σνακ, όπως πατατάκια, κέικ και μπισκότα. Η Felicity Lawrence, συγγραφέας του βιβλίου *Not on the Label*, επισημαίνει ότι συχνά οι καταναλωτές παραπλανώνται από την ένδειξη «φυτικά έλαια» στις ετικέτες: «Ξέρουν ότι πρέπει να περιορίσουν τα κορεσμένα λιπαρά και νομίζουν ότι φαγητά, όπως οι κοτομπουκιές, είναι πιο υγιεινές από τα χάμπουργκερ, γεγονός που φυσικά δεν αληθεύει».

Όσον αφορά στην υγεία των παιδιών, τα επεξεργασμένα λιπαρά μπορεί να είναι ακόμα πιο επικίνδυνα από τα κορεσμένα. Τα λιπαρά οξέα που περιέχονται στα επεξεργασμένα λίπη δεν λιπαίνουν τον εγκέφαλο, όπως γίνεται με τα φυσικά λιπαρά οξέα· στην πραγματικότητα αναστέλλουν τη λειτουργία του. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε ζώα δείχνουν ότι τα επεξεργασμένα λίπη δυσχεραίνουν την επικοινωνία των εγκεφαλικών κυττάρων. Η Δρ Alex Richardson, βιολόγος ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, αναφέρει σχετικά: «Κάθε φορά που τα παιδιά τρώνε πατατάκια, μπισκότα ή κέικ, γεμίζουν το σώμα τους με τοξικά λίπη... Αντικαθιστούν τα απαραίτητα λιπαρά που χρειάζεται ο εγκέφαλος και το σώμα τους για να λειτουργήσουν σωστά, με λιπαρά που “μπλοκάρουν” το μηχανισμό», γεγονός που, παρότι έχει αναγνωριστεί από τις κρατικές υπηρεσίες τροφίμων, αποσιωπάται.



Πιθανόν οι κυβερνήσεις να μη δημοσιοποιούν τα στοιχεία αυτά γιατί ένα μεγάλο μέρος από τις τροφές που καταναλώνουμε σήμερα περιέχουν επεξεργασμένα λιπαρά – η απαγόρευσή τους θα άφηνε τα ράφια των σούπερ μάρκετ μισοάδεια. Οι γονείς λοιπόν έχουν την ευθύνη να ακούσουν τους επιστήμονες και να αποφασίσουν ποιες τροφές είναι ασφαλείς για τα παιδιά τους. Σύμφωνα με τη Δρ Ann Kelly, καθηγήτρια της νευροεπιστήμης στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin, «Αυτά τα είδη τροφών –λίπη και ζάχαρη– ευθύνονται για τις διαταραχές στη συμπεριφορά, την παχυσαρκία, ενώ η επίδρασή τους στον εγκέφαλο φαίνεται να είναι εθιστική».

### *Ο περιορισμός των οικογενειακών γευμάτων*

Μια επίδραση, στην οποία δεν αναφέρθηκα μέχρι τώρα, είναι οι αλλαγές στη δομή της οικογένειας και τις εργασιακές σχέσεις που σημειώθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες. Το θέμα αυτό αναλύεται στα Κεφάλαια 5 και 6, για τις επιπτώσεις του όμως γίνεται λόγος σε όλο το βιβλίο. Όσον αφορά στη διατροφή, τον μεγαλύτερο αντίκτυπο έχει ο περιορισμός των οικογενειακών γευμάτων.

Σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας, η τροφή υπήρξε μια σημαντική κοινωνική δραστηριότητα, και στις χώρες όπου οι διατροφικές παραδόσεις τηρούνται ακόμα, η απόλαυση του φαγητού συνδέεται άμεσα με μια ολόκληρη ιεροτελεστία: την προετοιμασία και την παρουσίαση, τις οικογενειακές συγκεντρώσεις και τις συζητήσεις γύρω από το τραπέζι. Στις ανεπτυγμένες χώρες όμως, τα γεύματα αποτελούν πλέον μοναχική δραστηριότητα, ενώ η προετοιμασία τους συχνά περιορίζεται σ' ένα απλό ξεπακετάρισμα και ζέσταμα στο

φούρνο μικροκυμάτων. Η κατανάλωση διάφορων σνακ στη διάρκεια της ημέρας έχει κάνει πολλές οικογένειες να μην έχουν συγκεκριμένες ώρες φαγητού, ενώ σε αρκετά σπίτια δεν υπάρχει καν τραπεζαρία.

Μια έρευνα, που πραγματοποιήθηκε το 2005 στη Μ. Βρετανία σε δείγμα 2.000 οικογενειών, έδειξε ότι σε ποσοστό 20% τα μέλη τους δεν τρώνε ποτέ μαζί, και τα τρία τέταρτα των υπολοίπων έτρωγαν μπροστά στην τηλεόραση. Η περιγραφή της αμερικανίδας δημοσιογράφου είναι χαρακτηριστική για τον τρόπο που τρώνε πολλές οικογένειες σε όλο τον κόσμο: ο πατέρας και τα παιδιά τρώνε σε διαφορετικά δωμάτια μπροστά σε ξεχωριστές τηλεοράσεις, ενώ η μητέρα πηγαίνει, ζεσταίνοντας σνακ στο φούρνο μικροκυμάτων: «Όλα τα μέλη μιας οικογένειας έχουν τόσο φορτωμένο πρόγραμμα, που μάθαμε να τρώμε σε βάρδιες. Συνήθως τρώμε μόνο βραδινό στο σπίτι. Ο καθένας έρχεται ανάλογα με το δικό του ωράριο, ανοίγει το ψυγείο και διαλέγει τι θα φάει».

Η ουσιαστική αυτή κοινωνική μεταστροφή του φαγητού από κοινή σε μοναχική δραστηριότητα έγινε χωρίς σχεδόν να τη συνειδητοποιήσουμε και είναι αποτέλεσμα των ραγδαίων πολιτισμικών αλλαγών που σημειώθηκαν τα τελευταία χρόνια: αύξηση του οικογενειακού εισοδήματος, πρόσβαση σε έτοιμα γεύματα, πληθώρα τηλεοπτικών προγραμμάτων (κάθε μέλος της οικογένειας προτιμά να τρώει στον δικό του χώρο), εθισμός στις ανθυγιεινές τροφές. Τα παιδιά δεν συζητούν πια με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας γύρω από το τραπέζι – προτιμούν ν' αρπάξουν ένα χάμπουργκερ και να φάνε μόνα τους.

Ενώ η κατανάλωση ατομικών γευμάτων μπροστά στην τηλεόραση μεταμορφωνόταν σε στοιχείο του σύγχρονου τρόπου ζωής, κανείς δεν κατάλαβε πόσο θα επηρέαζαν οι μονα-

χικές διατροφικές συνήθειες των παιδιών τη συνολική τους ανάπτυξη. Όταν ένα πρωί ξυπνήσαμε και συνειδητοποιήσαμε ότι τρώμε μόνοι, αρχίσαμε ν' ανησυχούμε και ν' αναζητούμε τις αιτίες αυτής της αλλαγής. Είναι εύκολο να κατηγορούμε τους γονείς ή τις βιομηχανίες τροφίμων, τους διαφημιστές ή την τηλεόραση (παρόλο που –για να είμαστε ειλικρινείς– οι περισσότεροι επιρρίπτουν τις ευθύνες στους γονείς). Στην πραγματικότητα, όμως, κανείς δεν είχε τέτοια πρόθεση – πρόκειται για κάτι που απλώς συνέβη. Ο περιορισμός των οικογενειακών γευμάτων είναι ένα αρνητικό φαινόμενο του 21ου αιώνα.

### *Γεύματα, συμπεριφορά και μαριχουάνα*

Η παραπάνω αλλαγή έχει πολλές συνέπειες. Καταρχάς, στο οικογενειακό τραπέζι οι γονείς είχαν την ευκαιρία να δώσουν στα παιδιά τους μαθήματα συμπεριφοράς: καλοί τρόποι, σεβασμός προς τους άλλους και υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Οι δάσκαλοι στις δυτικές χώρες συχνά παραπονιούνται ότι στις μέρες μας πολλά παιδιά δεν μπορούν καν να χειριστούν το μαχαίρι και το πιρούνι. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2005 σε δείγμα 1.000 παιδιών προεφηβικής ηλικίας που έτρωγαν σε κάποια αλυσίδα εστιατορίων στη Μ. Βρετανία έδειξε ότι σε ποσοστό 20% έτρωγαν με τα χέρια, 49% χρησιμοποιούσαν μόνο πιρούνι, ενώ τα τρία τέταρτα δεν ακουμπούσαν το μαχαίρι και το πιρούνι στο πιάτο όταν τελείωναν το φαγητό τους. Στην Ιαπωνία, χώρα που φημίζεται για την εμμονή της στους καλούς τρόπους, τα πράγματα δεν είναι καλύτερα. Ο διατροφολόγος Δρ Yukio Hattori υποστηρίζει ότι σχεδόν 40% των παιδιών δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν



σωστά τα ξυλάκια (chopsticks), ενώ ο κοινωνικός ψυχολόγος Pat Sprungin θεωρεί ότι οι καλοί τρόποι στο τραπέζι παίζουν ουσιαστικό κοινωνικό ρόλο: «Αποτελεί σημαντική κοινωνική δεξιότητα να μπορεί κάποιος να κάθεται στο τραπέζι και να μην εκθέτει τον εαυτό του αλλά και τους άλλους με τους τρόπους του – δηλαδή να μη γέρνει πάνω στους συνδαιτυμόνες του ούτε να αρπάζει από το τραπέζι διάφορα πράγματα, να μην παίρνει την τελευταία πατάτα από την πιατέλα και γενικά να σέβεται τους άλλους».

Τα οικογενειακά γεύματα επηρεάζουν επίσης την κοινωνικοποίηση του παιδιού: ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν αφήνει μεγάλα περιθώρια για συζητήσεις ανάμεσα σε ενήλικες και παιδιά (βλ. Κεφάλαιο 4)· η συγκέντρωση της οικογένειας γύρω από το τραπέζι δίνει την ευκαιρία στα μέλη της να μιλήσουν για τη μέρα τους, να κουτσομπολέψουν και να καταστρώσουν σχέδια για το μέλλον. Αυτού του είδους η κοινωνική αλληλεπίδραση πρέπει να ξεκινά νωρίς. Ωστόσο, όπως επισημαίνει η Karen Pasquali-Jones, αρχισυντάκτρια στο περιοδικό *Mother & Baby*, οι γονείς χρησιμοποιούν όλο και συχνότερα την τηλεόραση σαν «ηλεκτρονική μπίμπι σίτερ»: τα παιδιά αρχίζουν να τρώνε μόνα από πολύ μικρή ηλικία: «Τα μικρά παιδιά πρέπει να μάθουν να κάθονται στο τραπέζι· τα ενθαρρύνει να τρώνε σωστά και να δοκιμάζουν καινούργιες γεύσεις, και τα βοηθά να βελτιώσουν το λόγο και τις κοινωνικές τους δεξιότητες».

Από την άλλη, ερευνητές του Πανεπιστημίου της Μινεσότα διαπίστωσαν ότι όσο πιο συχνά τρώνε οι έφηβοι μαζί με τους γονείς τους, τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες να ξεκινήσουν το κάπνισμα, το ποτό, τη χρήση μαριχουάνας ή να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης. Μια μελέτη έδειξε μάλιστα ότι ο μοναδικός κοινός παρονομαστής των παιδιών από

όλες τις κοινωνικές τάξεις και φυλές που κερδίζουν υποτροφίες είναι το γεγονός ότι δειπνούν μαζί με τις οικογένειές τους. Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος ιδιοφυΐα για να καταλάβει ότι οι τακτικές οικογενειακές συγκεντρώσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση και την κοινωνικοποίηση των παιδιών.

### Η διατροφή της οικογένειας

Τα οικογενειακά γεύματα είναι κατά κανόνα πιο υγιεινά. Ο Ιάπωνας διατροφολόγος Asako Aramaki επισημαίνει ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν ξυλάκια έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες από εκείνους «που δεν φροντίζουν να τρώνε ένα καλό πρωινό... δειπνούν σε άτακτα χρονικά διαστήματα και μασουλάνε διαρκώς σνακ». Όταν τα μέλη της οικογένειας τρώνε μαζί, οι γονείς μπορούν να ελέγχουν καλύτερα την ποιότητα του φαγητού, να αντιμετωπίσουν τις ιδιοτροπίες των παιδιών τους και να τα απομακρύνουν από τις ανθυγιεινές τροφές.

Για να αποφύγουμε τις ιδιοτροπίες στο φαγητό είναι καλύτερο να τις σταματήσουμε πριν καν ξεκινήσουν, μαθαίνοντας τα παιδιά να τρώνε διάφορα φαγητά από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής τους. Οι Ιταλοί ακολουθούν μια πατροπαράδοτη διατροφική πρακτική όταν έρθει η ώρα να απογαλακτιστούν τα παιδιά και ν' αρχίσουν να δοκιμάζουν καινούργιες γεύσεις – αρκετά έξυπνη και συνετή πρακτική. Όπως έχουμε ήδη πει, οι γονείς είναι αυτοί που ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους, και οι πρώτες ιδιοτροπίες δεν εμφανίζονται πριν από την ηλικία των δύο ετών. Οι εξελικτικοί βιολόγοι μάς εξηγούν ότι σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά μαθαίνουν πως οι

τροφές που δεν έχουν συνηθίσει να καταναλώνουν ίσως τα δηλητηριάσουν – εξάλλου και οι διαφημιστές υποστηρίζουν ότι τότε τα παιδιά αρχίζουν να αναγνωρίζουν τις μάρκες. Η σύγκρουση των παλιών «ενστίκτων» με τα νέα είναι ισχυρή.

Αν τα παιδιά εθιστούν (έστω και εν μέρει) στις ανθυγιεινές τροφές, είναι πολύ πιο δύσκολο πλέον να αλλάξουν διατροφικές συνήθειες και οι απόπειρες των γονιών έχουν συνήθως αντίθετο αποτέλεσμα. Τα οικογενειακά γεύματα μπορεί να μετατραπούν σε πεδίο μάχης: από τη μια οι γονείς, που γυρνούν εξαντλημένοι από τη δουλειά, κι από την άλλη τα παιδιά, που έχουν εθιστεί στο πρόχειρο φαγητό – και αν τα οικογενειακά γεύματα δεν είναι ευχάριστες κοινωνικές περιστάσεις, κανείς δεν επωφελείται. Μάλιστα, είναι πιθανόν οι συγκρούσεις για θέματα διατροφής να οδηγήσουν μακροπρόθεσμα τα παιδιά στην εκδήλωση διατροφικών διαταραχών (παρότι βέβαια εμπλέκονται και άλλοι παράγοντες τους οποίους θα μελετήσουμε στο Κεφάλαιο 8).

Στη σελίδα 72 θα βρείτε συμβουλές για την αποτοξίνωση των παιδιών από τις ανθυγιεινές τροφές, οι οποίες προέκυψαν από συζητήσεις με ειδικούς διαφόρων ειδικοτήτων. Για να είναι βέβαια αποτελεσματικές, οι γονείς πρέπει να επιμείνουν σε τρεις βασικές αρχές:

- Η ώρα του φαγητού πρέπει να είναι ευχάριστη.
- Όλοι τρώνε το ίδιο φαγητό – δεν υπάρχουν εξαιρέσεις.
- Οι γονείς αποφασίζουν ποιες επιλογές θα προσφέρουν στα παιδιά τους.

Για να πείσουμε τα παιδιά να πειραματιστούν, οι ειδικοί προτείνουν να τους δίνουμε να δοκιμάζουν καινούργιες γεύσεις στη διάρκεια του γεύματος. Αν ένα φαγητό που δοκιμάζουν



τους αρέσει, τους προσφέρουμε κι άλλο. Αν όχι, δεν τα πιέζουμε – ούτε όμως τους προσφέρουμε άλλο φαγητό. Αν υπάρχει αρκετό ψωμί, ρύζι, λαχανικά ή κάποιο άλλο κύριο πιάτο για να επιλέξει το παιδί, δεν θα μείνει πεινασμένο. Την επόμενη φορά που θα έχετε το ίδιο φαγητό, δώστε του πάλι να δοκιμάσει και κινηθείτε ανάλογα. Η αμερικανίδα διατροφολόγος Eilyn Satter προτείνει μια εμπειρική μέθοδο για να αποφεύγουμε τους καβγάδες γύρω από το τραπέζι: οι ενήλικες επιλέγουν *τι*, *πότε* και *πού* τρώνε τα παιδιά, ενώ τα παιδιά αποφασίζουν αν θα φάνε και *πόσο*.

Για τους εργαζόμενους γονείς δεν είναι πάντα εύκολο να μαγειρεύουν και να τρώνε κάθε μέρα μαζί με τα παιδιά τους – αξίζει όμως τον κόπο να αφιερώσουν λίγο χρόνο. Το ιδανικό θα ήταν οι γονείς να γυρίζουν καθημερινά στο σπίτι την ίδια ώρα και να ετοιμάζουν ένα απλό γεύμα από φρέσκα υλικά που μαγειρεύονται γρήγορα. Υπάρχουν πάρα πολλά βιβλία με συνταγές για γρήγορα και υγιεινά γεύματα. Αν όμως οι ίδιοι οι γονείς δεν μπορούν να βρισκονται στο σπίτι, καλό είναι να εξασφαλίζουν ότι εκείνος που φροντίζει τα παιδιά στη διάρκεια της απουσίας τους εφαρμόζει τους ίδιους κανόνες διατροφής (βλ. Κεφάλαιο 6).

Το μυστικό είναι η συνέπεια και η επανάληψη: πρέπει να υπάρχουν σαφείς κανόνες για το φαγητό και τη συμπεριφορά στο τραπέζι και η ώρα του γεύματος να είναι σταθερή ώστε τα παιδιά να ξέρουν τι να περιμένουν, *πότε* και *πού*. Μπορεί να φαίνεται ότι χρειάζεται προσπάθεια για να οργανώσουμε τη διατροφή μας, τελικά όμως είναι θέμα προτεραιοτήτων. Όταν τα παιδιά τους αρρωσταίνουν, οι εργαζόμενοι γονείς κινούν γη και ουρανό ώστε να τους εξασφαλίσουν άμεσα τα κατάλληλα φάρμακα. Η σωστή διατροφή σε καθημερινή βάση είναι εξίσου σημαντική για τη μακροπρόθεσμη υγεία

των παιδιών με τα φάρμακα σε περίπτωση αρρώστιας γι' αυτό –όπως και σε άλλους τομείς της ανατροφής των παιδιών– η συνέπεια είναι σημαντική. Η διατροφολόγος Susan Jebb πιστεύει ότι οι σωστές διατροφικές συνήθειες είναι σημαντικές για την υγεία των παιδιών σ' όλη τους τη ζωή και αποτελεί «επένδυση για το μέλλον τους». «Δεν ονομάζονται “διατροφικές συνήθειες” χωρίς λόγο», συνεχίζει. «Οι συνήθειες είναι βαθιά εδραιωμένοι τρόποι συμπεριφοράς που δύσκολα αλλάζουν. Οι συνήθειες που αποκτάμε στην παιδική ηλικία τείνουν να μας ακολουθούν σ' όλη μας τη ζωή».

### *Περιορισμένη κατανάλωση των σνακ*

Τα οικογενειακά γεύματα, λοιπόν, προσφέρουν μια ισορροπημένη διατροφή και, επειδή η ώρα του φαγητού είναι καθορισμένη, τα παιδιά δεν μαθαίνουν να καταναλώνουν ανθυγιεινά σνακ. Αν μαγειρεύετε, είναι πολύ σημαντικό να μην τα αφήνετε να τσιμπολογούν διάφορες λιχουδιές όταν πλησιάζει η ώρα του κύριου γεύματος. Όταν τα παιδιά κάθονται στο τραπέζι χορτάτα, γίνονται πιο ιδιότροπα στο φαγητό. Αυτός είναι ένας ακόμη λόγος που επιβάλλει να τρώτε σε τακτές ώρες: τα παιδιά θα ξέρουν πότε θα φάνε, ενώ τα σνακ απαγορεύονται τουλάχιστον μία ώρα πριν από το γεύμα.

Υπάρχουν ωστόσο ορισμένες φορές που τα παιδιά χρειάζονται κάτι για να κόψουν την πείνα τους. Η Susan Jebb υποστηρίζει ότι ο καλύτερος τρόπος για να μάθουν τα παιδιά να καταναλώνουν μόνο υγιεινά σνακ είναι να μην έχετε στο σπίτι σας τίποτα ανθυγιεινό. Έτσι δεν θα υπάρχουν «πειρασμοί» ούτε για τους ενήλικες που αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά. Εγώ, για παράδειγμα, έφτιαξα την ακόλουθη λίστα δια-



τροφικών συμβουλών από μια ιστοσελίδα της κυβέρνησης της Αυστραλίας και την κόλλησα σ' ένα ντουλάπι της κουζίνας μου: φρέσκα και ξερά φρούτα, κράκερ με τυρί ή φιστικοβούτυρο, γιαούρτι, σταφιδόψωμο, φρυγανισμένο ψωμί, λαχανικά, μπισκότα, βουτήματα ή κουλουράκια, πόπκορν, σαρδέλες σε φρυγανιά, βραστό αβγό. Ακόμη, για να μην πέσουν τα παιδιά στην παγίδα των αναψυκτικών, πρέπει να υπάρχουν πάντα στην κουζίνα μας νερό, γάλα, χυμός φρούτων ή ρόφημα σοκολάτας.

Αν η καθημερινή διατροφή είναι υγιεινή, οι γονείς μπορούν να είναι πιο ελαστικοί με το φαγητό εκτός σπιτιού. Δεν είναι σωστό να απαγορεύετε όλες τις ανθυγιεινές τροφές, γιατί τότε τα παιδιά θα αρχίσουν ν' αναζητούν το απαγορευμένο. Αραιά και πού, μετά τα ψώνια ή όταν όλη η οικογένεια βγαίνει για φαγητό, ένα χάμπουργκερ δεν βλάπτει. Έτσι, τα παιδιά σας δεν θα νιώθουν ότι στερούνται κάτι που οι συνομήλικοί τους τρώνε ελεύθερα.

Κλείνοντας, μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι οι ενήλικες πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη για τη διατροφή των παιδιών τους, να διεκδικήσουν ξανά το δικαίωμα να αποφασίζουν τι είναι θρεπτικό, τι βοηθά τη σωματική και γνωστική τους ανάπτυξη. Η «επιλογή» πρέπει να στηρίζεται στην έγκυρη πληροφόρηση και τα παιδιά δεν γνωρίζουν αρκετά πράγματα για τη διατροφή ώστε να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις. Επομένως, οι γονείς πρέπει να επιλέγουν την κατάλληλη διατροφή για τα παιδιά τους και να τα προστατεύουν από τα βλαβερά μηνύματα της διαφήμισης.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να πιέζουμε τα παιδιά μας να τρώνε συγκεκριμένες τροφές –κάτι που μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα– αλλά να εξασφαλίζουμε γι' αυτά νόστιμες υγιεινές επιλογές, να συνδέουμε το φαγητό με ευχάριστες οι-



κογενειακές στιγμές και σταδιακά να απομακρύνουμε τα παιδιά από τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Αν οι γονείς, οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή κάθε παιδιού, πραγματικά πιστεύουν ότι η υγιεινή διατροφή είναι πολύ καλύτερη από το πρόχειρο φαγητό, θα προσπαθήσουν να προσφέρουν στα παιδιά τους το καλύτερο κι όχι να τα δηλητηριάζουν.

### ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

- Σερβίρετε το κύριο γεύμα της ημέρας σε συγκεκριμένη ώρα και τρώτε όλοι μαζί ως οικογένεια όσο πιο συχνά γίνεται, ακόμα κι αν είναι παρών μόνο ο ένας γονιός (ή κάποιος άλλος ενήλικας που φροντίζει τα παιδιά).
- Φτιάξτε μια λίστα με τα υγιεινά φαγητά που απολαμβάνει η οικογένειά σας και προσθέτετε κατά καιρούς καινούργια. Αυτή η λίστα θα σας βοηθή να αποφασίζετε τι να μαγειρέψετε.
- Μη σερβίρετε διαφορετικό φαγητό σε κάθε μέλος της οικογένειας – όλοι τρώνε το ίδιο.
- Εσείς αποφασίζετε τι, πότε και πού θα φάει το παιδί σας. Εκείνο μπορεί να αποφασίσει αν θα φάει και πόσο.
- Διδάξτε καλούς τρόπους στο τραπέζι:
  - Συμβουλευτείτε άλλους γονείς ή και μεγαλύτερα παιδιά, προκειμένου να αποφασίσετε σε τι πρέπει να επιμείνετε και γιατί.
  - Δώστε εσείς πρώτοι το παράδειγμα με τη σωστή συμπεριφορά σας.

- Μάθετε σταδιακά στα μικρότερα παιδιά πώς να τρώνε σωστά – εστιάστε σε ένα πράγμα κάθε φορά και επιβραβεύστε τα όταν κάνουν κάτι σωστά.
- Μην τρώτε μπροστά στην τηλεόραση. Συγκεντρωθείτε στο φαγητό σας και εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να συζητήσετε (στο Κεφάλαιο 4 θα βρείτε ιδέες και θέματα για συζήτηση).
  - Μην αφήνετε τα παιδιά σας να καταναλώνουν σνακ, 90 λεπτά τουλάχιστον πριν από κάθε γεύμα.
  - Αποφεύγετε τους καβγάδες στο τραπέζι: Στόχος σας είναι η δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας.
  - Μην πανικοβάλλεστε αν το παιδί σας περνά ένα στάδιο «ιδιοτροπίας». Αν δεν τρώει ισορροπημένα για ένα μικρό χρονικό διάστημα, οι επιπτώσεις στην υγεία του δεν θα είναι σοβαρές (αν ανησυχείτε, ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας και δώστε στο παιδί σας συμπληρώματα διατροφής). Το να πιέζετε το παιδί σας να φάει κάτι που δεν θέλει, ίσως έχει, μακροπρόθεσμα, πιο σοβαρές συνέπειες.
  - Όσο συχνότερα μπορείτε, αφήστε το παιδί σας να σας βοηθήσει στον προγραμματισμό των γευμάτων (π.χ. επιλέξτε μαζί νέες συνταγές από βιβλία μαγειρικής), τα ψώνια και την προετοιμασία του φαγητού.
  - Παραμείνετε χαλαροί. Τα γεύματα είναι μια ευκαιρία να απολαύσετε τη συντροφιά της οικογένειάς σας και γι' αυτό προσπαθήστε να τα κάνετε ευχάριστα.
  - Αν λείπετε, βεβαιωθείτε ότι το άτομο που έχει αναλάβει την ευθύνη για το φαγητό του παιδιού σας γνωρίζει και τηρεί τους διατροφικούς σας κανόνες.

## ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΑΠΟ ΝΩΡΙΣ

- Ξεκινήστε από τα βασικά – για παράδειγμα μάθετε στο παιδί να πίνει νερό ή γάλα αντί για αναψυκτικά. Στη συνέχεια, μπορείτε να συμπεριλάβετε χυμούς φρούτων, κατά προτίμηση αραιωμένους.
- Παρατηρείτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας όταν τρώει και προσπαθήστε να μειώσετε τροφές που φαίνεται να το επηρεάζουν αρνητικά – ελέγξτε τις ετικέτες των προϊόντων για να διαπιστώσετε ποιο συστατικό μπορεί να ευθύνεται (προσέξτε κυρίως τα πρόσθετα).
- Ακολουθείτε τους κανόνες ισορροπημένης διατροφής, λόγω χάρη τη Διατροφική Πυραμίδα. Μην ξεχνάτε ότι τροφές με χαμηλά λιπαρά δεν είναι κατάλληλες για μικρά παιδιά.
- Εξασφαλίστε ότι η διατροφή των παιδιών σας περιέχει Ωμέγα 3 (π.χ. λιπαρά ψάρια, λιναροσπορέλαιο) και Ωμέγα 6 λιπαρά (ζωικά λίπη, ξηροί καρποί, φυτικά έλαια) – αν είναι απαραίτητο, δώστε τους συμπληρώματα ιχθυελαίου.
- Αποφεύγετε τα επεξεργασμένα λιπαρά (π.χ. υδρογονωμένα φυτικά έλαια).
- Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν ότι εσείς νοιάζεστε για την υγεία και την καλή φυσική τους κατάσταση ενώ οι διαφημιστικές εταιρείες ενδιαφέρονται μόνο για το κέρδος.
- Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό –κυρίως τα ανθυγιεινά σνακ– ως επιβράβευση. Πείστε τον παππού και τη γιαγιά να κάνουν το ίδιο.
- Οι γονείς δίνουν το παράδειγμα στα παιδιά τους. Αν οι διατροφικές σας συνήθειες είναι λογικές και ισορροπημένες, το παιδί σας θα σας μιμηθεί – αν όμως καταβροχθίζετε ανθυγιεινά σνακ, το παιδί θα κάνει το ίδιο. Η ανατροφή του παιδιού σας αποτελεί εξαιρετικό κίνητρο για να αναθεωρήσετε και τις δικές σας διατροφικές συνήθειες.



- Μη γεμίζετε τα ντουλάπια της κουζίνας σας με ανθυγιεινά φαγητά. Επιλέγετε υγιεινά σνακ, μην επιτρέπετε όμως την κατανάλωσή τους πριν από το κύριο γεύμα.
- Όταν ψωνίζετε ή παρακολουθείτε τις διαφημίσεις, επισημάνετε τις ανθυγιεινές τροφές στα παιδιά σας. Για παράδειγμα:
  - Όσο μεγαλύτερη επεξεργασία έχει υποστεί ένα προϊόν, τόσο πιθανότερο είναι να περιέχει βλαβερά συστατικά (π.χ. ο κατεψυγμένος αρακάς είναι μάλλον ακίνδυνος σε σχέση με την κατεψυγμένη πίτσα).
  - Όσο περισσότερα συστατικά περιέχει ένα προϊόν, τόσο πιο καχύποπτοι θα πρέπει να είστε.
  - Να είστε επιφυλακτικοί με τα προϊόντα μακράς διαρκείας, με όσα έχουν αφύσικο χρώμα ή φανταχτερές συσκευασίες.
  - Μην είστε εύπιστοι, όταν διαβάζετε ή ακούτε πως κάτι «κάνει καλό»: ισχυρισμοί του είδους «ωφελεί τον οργανισμό», «είναι υγιεινό» ή «είναι θρεπτικό» μπορεί να κρύβουν παγίδες (για παράδειγμα, εκεί όπου αναγράφεται ενέργεια ή γλυκόζη εννοείται ζάχαρη).
- Μην απαγορεύετε όλες τις ανθυγιεινές τροφές – επιτρέψτε περιστασιακά στο παιδί σας να καταναλώνει σνακ, αναψυκτικά και γρήγορο φαγητό (όταν για παράδειγμα βγαίνετε έξω) αλλά μην τις παρουσιάζετε ως «επιβράβευση».

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Η αποτοξίνωση χρειάζεται χρόνο, γι' αυτό μην περιμένετε άμεσα αποτελέσματα. Χρησιμοποιήστε τις μεθόδους που προτείναμε παραπάνω και στα γεύματα δοκιμάστε τα ακόλουθα:

- Μαγειρέψτε διάφορες καινούργιες συνταγές και τα πιο υγιεινά από τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών (αρχίστε να φτιάχνετε σπιτικά χάμπουργκερ, ψάρι, σάλτσες για ζυμαρικά κ.λπ.)
- Δώστε στα παιδιά σας να δοκιμάσουν τις νέες γεύσεις πριν τους σερβίρετε κανονική μερίδα. Αν το φαγητό που ετοιμάσατε δεν αρέσει στο παιδί, μην επιμείνετε. Περιμένετε ένα μήνα περίπου και μετά δοκιμάστε ξανά... και ξανά.
- Παρουσιάστε τα φαγητά με ελκυστικό τρόπο. Μπορείτε να πάρετε ιδέες από τις διαφημίσεις, π.χ.
  - Κόψτε τις τροφές σε ασυνήθιστα σχήματα, φτιάξτε «προσωπάκια» ή άλλα σχέδια στα πιάτα.
  - Επινοήστε ονόματα ώστε τα πιάτα να φαντάζουν ενδιαφέροντα («ο απολαυστικός τυρούλης», «Σαρδέλες σπέσιαλ»).
- Αν το παιδί σας δεν θέλει να φάει το φαγητό που μαγειρεύετε, φροντίστε να υπάρχουν πάντα τα βασικά στο τραπέζι, π.χ. ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί ή πατάτες και λαχανικά ή σαλάτα.
- Οι σούπες και τα μαγειρευτά «μεταμφιέζουν» τα λαχανικά που τα παιδιά συνήθως δεν προτιμούν (μπορείτε επίσης να τα πολτοποιείτε). Έτσι, το ιδιότροπο παιδί εξοικειώνεται με μια νέα γεύση.
- Κάποια παιδιά προτιμούν να τρώνε τα λαχανικά ωμά (ή με κάποια σάλτσα).
- Πάντα να υπάρχει νερό στο τραπέζι (κάνει καλό και στους ενήλικες), ακόμα κι αν εσείς πίνετε κρασί. Για να γίνει πιο ελκυστικό το νερό, σερβίρετέ το με πάγο, σε φανταχτερά ποτήρια ή με χρωματιστά καλαμάκια.

- Μην πιέζετε το παιδί σας να φάει και μην το δωροδοκείτε – π.χ. μην του δίνετε επιδόρπιο ως επιβράβευση επειδή έφαγε όλο του το φαγητό. Η Ellyn Satter συνιστά να σερβίρετε μια μικρή μερίδα γλυκού πριν από το κυρίως γεύμα, και αφήστε το παιδί να το φάει πρώτο αν θέλει. Προσοχή: μία μόνο μερίδα, ποτέ δεύτερη.
- Τα φρέσκα φρούτα είναι το πιο υγιεινό επιδόρπιο. Μπορείτε να τα κάνετε πιο ελκυστικά, αν τα ξεφλουδίσετε και τα κόψετε σε διάφορα σχήματα, τα κάνετε ψητά ή φρουτοσαλάτα.
- Στα προτεινόμενα βιβλία (βλ. σελ. 76) θα βρείτε περισσότερες ιδέες.



## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΑΣ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η κοινή γνώμη είναι μια ισχυρή δύναμη. Οι διεθνείς αντιδράσεις που προκάλεσε η ταινία *Super Size Me*<sup>4</sup> ανάγκασε την αλυσίδα εστιατορίων McDonald's να αλλάξει το μενού της. Η εκστρατεία του διάσημου σεφ Jamie Oliver ανάγκασε τη βρετανική κυβέρνηση να βελτιώσει τα σχολικά γεύματα. Όταν οι άνθρωποι ενώνονται μπορούν ν' αλλάξουν τον κόσμο.

Όλοι οι γονείς, ανεξάρτητα από την κοινωνική τάξη, το χρώμα και τη θρησκεία τους, έχουν το ίδιο όνειρο: να έχουν ευτυχημένα και υγιή παιδιά. Αν συνεργαστούν, μπορούν να γίνουν η πιο ισχυρή ομάδα πολιτικής πίεσης. Εκτός λοιπόν από την αποτοξίνωση του δικού σας παιδιού, αναζητήστε τρόπους για να αποτοξινωθεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής:

- Μιλήστε με άλλους γονείς για τα παιδιά σας και τη διατροφή τους. Πείτε τους όσα γνωρίζετε. Αναζητήστε περισσότερες πληροφορίες. Υποστηρίξτε τις τοπικές, κρατικές και διεθνείς εκστρατείες για τη βελτίωση της ποιότητας των τροφίμων.
- Τι κάνει το σχολείο του παιδιού σας για να προωθήσει τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες; Αν η διοίκηση δεν έχει ήδη φροντίσει γι' αυτό, προτείνετε τα ακόλουθα:
  - Να τοποθετηθούν ψύκτες. Στα κυλικεία να πωλείται γάλα και ελάχιστα (ή καθόλου) αναψυκτικά.
  - Να πωλούνται υγιεινά σνακ (π.χ. τoστ, φρούτα, σπιτικά κουλουράκια και μπισκότα) στα διαλείμματα και να μη φέρνουν από το σπίτι τα παιδιά ανθυγιεινό κολατσιό.
  - Αν στο σχολείο προσφέρεται μεσημεριανό φαγητό, θα πρέπει να είναι παρασκευασμένο με υγιεινό τρόπο και από φρέσκα υλικά.

4. *Super Size Me* (2004): Ντοκιμαντέρ στο οποίο ο σκηνοθέτης Morgan Spurlock ανέλαβε ρόλο «πειραματόζωου» καταναλώνοντας για ένα μήνα αποκλειστικά τροφές φαστ φουντ και καταγράφοντας τις επιπτώσεις που είχε η διατροφή αυτή στον οργανισμό του. (Σ.τ.Ε.)

- Την ώρα του φαγητού πρέπει να επικρατεί ήρεμη και ευχάριστη ατμόσφαιρα, καλοί τρόποι και πολιτισμένη συμπεριφορά.
- Αν υπάρχει η δυνατότητα, είναι καλό τα παιδιά να μαθαίνουν πώς να φυτεύουν και να καλλιεργούν λαχανικά, να ασχολούνται με την κηπουρική και τις αρχές κτηνοτροφίας.
- Να συμπεριληφθούν στο σχολικό πρόγραμμα μαθήματα και ομάδες μαγειρικής.
- Αν καταγίνεστε με τέτοιου είδους δραστηριότητες και έχετε ελεύθερο χρόνο, προσφερθείτε να βοηθήσετε στο σχολείο των παιδιών σας (βλ. Κεφάλαιο 7).
- Υποστηρίξτε τις εκστρατείες ενάντια στην παραπλανητική διαφήμιση, όσες στοχεύουν, για παράδειγμα, στην απαγόρευση των διαφημίσεων που απευθύνονται σε παιδιά κάτω των δώδεκα ετών (όπως έχει ήδη γίνει στη Σουηδία) (βλ. Κεφάλαιο 8).

## Διαβάστε επίσης

Dr. Alex Richardson, (2005), *They Are What You Feed Them*, Harper Thorsons.

Ellyn Satter, (2000), *Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, Bull Publishing.

Jeannette Orrey, (2005), *The Dinner Lady: Change the Way Your Children Eat, for Life*, Bantam Press.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

Οι πιο πρόσφατες οδηγίες του υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ για τη διατροφή: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

Αποτελέσματα από ανεξάρτητες έρευνες για τη σχέση της διατροφής με τη συμπεριφορά: [www.FABresearch.org](http://www.FABresearch.org).

The Center For Science in Public Interest (ειδικό επιστημονικό κέντρο στις ΗΠΑ): [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org).

Η οργάνωση Sustain (συμμαχία για τη βελτίωση των τροφίμων και των γεωργικών προϊόντων) πραγματοποιεί εκστρατεία για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών: [www.sustainweb.org](http://www.sustainweb.org)



## Επιπτώσεις των διαφορών

Πριν από δέκα χρόνια, όταν άρχισα να επισκέπτομαι σχολεία στη Μ. Βρετανία, έμεινα έκπληκτη από το βάρος των παιδιών στις πιο φτωχές περιοχές της χώρας. Περίμενα ότι θα ήταν αδύνατα και καχεκτικά, πολλά ωστόσο ήταν παχύσαρκα. Ήταν ολοφάνερο πως δεν τρέφονταν καθόλου ισορροπημένα – η παχυσαρκία οφειλόταν στην κατανάλωση ανθυγιεινών, πλούσιων σε λιπαρά τροφών.

Οι λόγοι που κάνουν τις φτωχότερες οικογένειες να προσέχουν λιγότερο τη διατροφή των παιδιών τους είναι πολλοί: δυσχέρειες στη μετακίνηση, που εμποδίζουν τους γονείς να αγοράζουν προϊόντα από διαφορετικά καταστήματα ή να ψωνίζουν σε μεγάλες ποσότητες για λόγους οικονομίας, το κόστος των φρέσκων και βιολογικών προϊόντων, η έλλειψη γνώσεων για την υγιεινή διατροφή και η ευκολότερη χειραγώγησή τους από τη διαφήμιση. Έτσι, ενώ οι πρόσφατες εκστρατείες για την υγεία, τα ντοκιμαντέρ και τα τηλεοπτικά προγράμματα επηρέασαν τη διατροφή των πιο εύρωστων οικονομικά οικογενειών, τα παιδιά των χαμηλότερων οικονομικών τάξεων παραμένουν έρμαια της ανθυγιεινής διατροφής.

Κάποια παιδαγωγός που εργάζεται σε μια υποβαθμισμένη περιοχή, μου έστειλε το παρακάτω σημείωμα:

«Επειδή μένω κοντά στο σχολείο όπου εργάζομαι, κάνω τα ψώνια μου στο ίδιο κατάστημα με τους περισσότερους γονείς. Πρόσεξα ότι πολλοί κάνουν οικονομία στα βασικά προϊόντα, αγοράζουν π.χ. λευκό ψωμί και λιγοστά φρούτα και λαχανικά, αλλά δεν διστάζουν να ξοδέψουν περισσότερα χρήματα σε κέικ, σοκολάτες, σνακ κ.λπ... Στο σχολείο προσφέρουμε στους μαθητές δωρεάν φρούτα και γάλα στο διάλειμμα. Κάποιοι γονείς επιμένουν ότι τα παιδιά τους δεν τρώνε φρούτα, και τους δίνουν κάθε μέρα για κολατσιό μπισκότα με σοκολάτα ή πατατάκια. Ακόμα περισσότεροι μαθητές δεν πίνουν το γάλα που τους προσφέρουμε αλλά φέρνουν μαζί τους αναψυκτικά με χρωστικές ουσίες και υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη».

Μια πρόσφατη διεθνής μελέτη για την κοινωνική κινητικότητα (κάτά πόσο δηλαδή τα παιδιά φτωχών οικογενειών καταφέρνουν να ξεπεράσουν τις συνθήκες μέσα στις οποίες γεννήθηκαν και να ση-

μειώσουν υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις) έδειξε ότι η Ισπανία και η Φιλανδία συγκαταλέγονταν στις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά. Επισκέφτηκα πρόσφατα τις δύο αυτές χώρες και δοκίμασα τα σχολικά γεύματα. Το φαγητό ήταν φρέσκο, εγχώριας παραγωγής, εξαιρετικά θρεπτικό και νόστιμο. Όλα τα παιδιά το έτρωγαν (δεν έφερναν φαγητό από το σπίτι) και οι δάσκαλοι κάθονταν και έτρωγαν μαζί τους, επιμένοντας στους καλούς τρόπους που θα συναντούσε κανείς σε ένα ευχάριστο οικογενειακό τραπέζι. Η αντίθεση ανάμεσα στο θέαμα αυτό και την κατάσταση που επικρατεί στα σχολεία της Αμερικής και της Μ. Βρετανίας (δύο χώρες με πολύ χαμηλά ποσοστά κοινωνικής κινητικότητας) ήταν εντυπωσιακή.

Τα σχολεία στη Μ. Βρετανία προσπαθούν να περάσουν το μήνυμα της υγιεινής διατροφής, αλλά στις υποβαθμισμένες περιοχές η μάχη αυτή αποδεικνύεται εξαιρετικά δύσκολη. Πρόσφατα ο διευθυντής ενός σχολείου μου εξομολογήθηκε ότι, για να υποστηρίξουν την εκστρατεία υπέρ της υγιεινής διατροφής, άρχισαν να δίνουν στα παιδιά γάλα, φρούτα και τοστ, αλλά η προσπάθειά τους δεν είχε θεαματικά αποτελέσματα επειδή κάποιοι μαθητές συνέχιζαν να φέρνουν από το σπίτι πατατάκια, σοκολάτες και αναψυκτικά. Μετά από πολλές συζητήσεις, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα των ανθυγιεινών τροφών ήταν να τις απαγορέψουν. Λίγες ώρες αργότερα, ένας πατέρας πήγε στο σχολείο και απείλησε το διευθυντή ότι θα κατέφευγε στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων αν δεν επέτρεπαν στην κόρη του να τρώει ό,τι θέλει.

Σε κάποια ωστόσο σχολεία υποβαθμισμένων περιοχών στις ΗΠΑ και στη Μ. Βρετανία, όπου οι εκστρατείες υπέρ της υγιεινής διατροφής σημείωσαν επιτυχία, παρατηρήθηκαν αξιοσημείωτες βελτιώσεις στη συμπεριφορά των παιδιών. Φαίνεται ότι ο καλύτερος τρόπος για να αλλάξουν πραγματικά οι διατροφικές συνήθειες των μη προνομιούχων παιδιών είναι να επιβληθούν αυστηροί κανόνες για τα σχολικά γεύματα. Αν το κράτος έκανε υποχρεωτική τη σίτιση των μαθητών στο σχολείο (όπως συμβαίνει σε ορισμένα ιδιωτικά σχολεία) και φρόντιζε για την ποιότητα των σχολικών γευμάτων, τότε όλα τα παιδιά θα τρέφονταν υγιεινά, τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, και δεν θα έφερναν σνακ από το σπίτι. Θεωρώ ότι κάτι τέτοιο θα ήταν πολύ σημαντικό.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### *Ώρα για παιχνίδι*

Στο κεντρικό πλάνο ενός ντοκιμαντέρ, ένα αρσενικό λιοντάρι απολαμβάνει τη λιακάδα. Τρία νεαρά λιονταράκια κυλιούνται, τριγουρίζουν και παίζουν γύρω του μέχρι που ο πατέρας τους χάνει την υπομονή του και με το μπροστινό του πόδι τα σπρώχνει μακριά. Στην εικόνα παρεμβάλλεται το πρόσωπο του ντοκιμαντερίστα David Attenborough, που με απαλή φωνή για να μην ενοχλήσει τα λιοντάρια λέει: «Το παιχνίδι είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση».

Είναι γεγονός. Με το παιχνίδι τα λιονταράκια παίρνουν μερικά από τα πιο σημαντικά μαθήματα της ζωής τους. Αναπτύσσουν τον έλεγχο των κινήσεων και το συντονισμό, δεξιότητες που θα χρειαστούν για το κυνήγι, εδραιώνουν ιεραρχίες στο οικογενειακό τους περιβάλλον και ανακαλύπτουν –σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον– πόσο επικίνδυνο είναι να ρισκάρουν... και να ξεπερνούν τα όρια. Επιπλέον, το απολαμβάνουν. Το καταπληκτικό με το παιχνίδι είναι ότι είναι διασκεδαστικό: η φύση έχει προικίσει τα μικρά κάθε είδους με την ικανότητα να μαθαίνουν σημαντικά πράγματα για το σώμα τους, την ομάδα και τα συναισθήματά τους διασκεδάζοντας.



Ο σκοτσέζος ποιητής Robert Louis Stevenson έναν αιώνα πριν έγραψε:

*Ξέγνοιαστες καρδιές και χαρούμενα πρόσωπα  
Ανέμελα παιχνίδια στο γρασίδι  
Έτσι μεγάλωναν τα παιδιά τα παλιά τα χρόνια  
Και γινόντουσαν βασιλιάδες και σοφοί.*

Εκτός, βέβαια, αν στερήσουν στα παιδιά την ευκαιρία να παίξουν έξω ή βρεθούν από το γρασίδι του Stevenson σε κάποιο είδος εικονικής «μη πραγματικότητας».

Η αντικατάσταση των παραδοσιακών παιχνιδιών (τρέξιμο, σκαρφάλωμα, κατασκευές, κρυφτό) από έναν μοναχικό, καθιστικό τρόπο ζωής μπροστά σε μια οθόνη είναι μια σημαντική παρενέργεια της τεχνολογικής επανάστασης. Η εξέλιξη αυτή είναι ανησυχητική. Η τηλεόραση και τα παιχνίδια στον υπολογιστή έχουν πολλά πλεονεκτήματα και η ζωή μας θα ήταν πιο ανιαρή χωρίς αυτά, δεν είναι όμως υποκατάστατα της πραγματικής ζωής – και αν θέλουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν υγιή νου και σώμα, δεν πρέπει να υποκαταστήσουν ούτε το πραγματικό παιχνίδι.

Η αλλαγή στο παιχνίδι των παιδιών πραγματοποιήθηκε μέσα σε μία και μόνο γενιά και ήταν αποτέλεσμα δύο κυρίως χαρακτηριστικών του σύγχρονου πολιτισμού: Καταρχάς, η εξέλιξη της τεχνολογίας –τα υπέρ και τα κατά της οποίας θα αναλύσουμε στα Κεφάλαια 8 και 9– πρόσφερε δελεαστικές εναλλακτικές λύσεις που αντικαθιστούν το παιχνίδι έξω από το σπίτι. Δεύτερον, η αυξημένη ανησυχία των γονιών τούς ώθησε να περιορίσουν τις σωματικές δραστηριότητες των παιδιών τους, τα παιχνίδια και την ελευθερία να περιπλανώνται έξω από το σπίτι και το σχολείο. Η ανησυχία αυτή είναι εν μέρει δικαιολογημένη –η αύξηση, για παράδειγμα, της κίνη-

σης στους δρόμους σημαίνει ότι το περιβάλλον έξω από το σπίτι γίνεται λιγότερο ασφαλές χρόνο με το χρόνο, και όταν και οι δύο γονείς εργάζονται υπάρχουν λιγότερα «μάτια» για να προσέχουν τα παιδιά— αλλά ταυτόχρονα είναι παράλογη και είναι συνέπεια της κινδυνολογίας των ΜΜΕ.

## Φόβος για το φόβο

Ένα καλοκαιρινό απόγευμα του 2002, δύο κοριτσάκια βγήκαν για βόλτα σε κάποιο χωριό της Αγγλίας... και εξαφανίστηκαν. Για εβδομάδες, ρεπόρτερ από όλο τον κόσμο είχαν κατασκηνώσει στα περίχωρα του Soham στο Cambridgeshire και η φωτογραφία των δεκάχρονων κοριτσιών Holly και Jessica δέσποζε στις οθόνες της τηλεόρασης. Με την ανακάλυψη των πτωμάτων τους σε ένα χαντάκι όλες οι ελπίδες έσβησαν. Δύο μήνες αργότερα, οι τηλεοπτικές κάμερες στράφηκαν στην Ουάσιγκτον των ΗΠΑ, όπου ψυχοπαθείς σκοπευτές πυροβολούσαν ενήλικες και παιδιά μέσα από το αυτοκίνητό τους, περνώντας έμμεσα το μήνυμα ότι τα παιδιά μας κινδυνεύουν. Τα πρόσωπα και οι φωνές των τρομοκρατημένων γονιών άγγιξαν τις καρδιές κάθε μητέρας και κάθε πατέρα σε όλο τον κόσμο. Δύο χρόνια μετά, το καταστροφικό τσουνάμι του 2004 που έπληξε τη νοτιοανατολική Ασία, άρπαξε πολλά παιδιά μέσα από την αγκαλιά των γονιών τους, οδηγώντας τα στο θάνατο. Ο τρόμος από το χαμό χιλιάδων ανθρώπων και η αγωνία των χαροκαμένων γονιών και παιδιών όχι μόνο σόκαρε όλη την υφήλιο αλλά και επηρέασε τον τρόπο σκέψης μας.

Σήμερα, βλέπουμε (ξανά και ξανά) θλιβερές εικόνες από καταστροφές σαν να συμβαίνουν μπροστά στα μάτια μας. Το γεγονός αυτό έχει πολύ μεγαλύτερες επιπτώσεις στην ψυχο-

λογική μας ισορροπία απ' ό,τι αν ακούγαμε ή διαβάζαμε για τις καταστροφές αυτές. Οι νευροεπιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι τρομακτικές εικόνες επηρεάζουν τα κέντρα του εγκεφάλου όπου εδράζουν τα συναισθήματα και ότι όσο πιο συχνά τις βλέπουμε, τόσο μεγαλύτερο άγχος μας προκαλούν. Όταν διαβάζουμε εφημερίδα ή ακούμε τη φωνή του εκφωνητή στο ραδιόφωνο, οι αντιδράσεις μας είναι λιγότερο άμεσες και ελέγχονται περισσότερο από τη λογική. Ακόμη, όταν διαβάζουμε μια εφημερίδα, έχουμε τη δυνατότητα να επιλέξουμε τα άρθρα που μας ενδιαφέρουν πραγματικά, ενώ τα δελτία ειδήσεων στην τηλεόραση μάς κάνουν να παρακολουθούμε παθητικά – μάλιστα οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι η πλειονότητα των ειδήσεων αφορά σε αρνητικά, αποτροπιαστικά γεγονότα, όπως συγκρούσεις και κακοποιήσεις.

Ψυχολόγοι που ερεύνησαν την επίθεση της 11ης Σεπτεμβρίου στο Παγκόσμιο Κέντρο Εμπορίου στις ΗΠΑ το 2001, διαπίστωσαν ότι όσο περισσότερο έβλεπαν τηλεόραση οι άνθρωποι, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες είχαν να επηρεαστούν ψυχολογικά, ακόμη κι αν δεν είχαν καμία προσωπική σχέση με την τραγωδία. Οι τρομοκράτες εκμεταλλεύτηκαν άμεσα τα ευρήματα αυτά και χρησιμοποιούν την τηλεόραση ως βασικό εργαλείο για να σπέρνουν τον πανικό στην κοινή γνώμη. Είναι γεγονός ότι οι εικόνες καταστροφής και τυφλών τρομοκρατικών επιθέσεων που κυριαρχούν σήμερα στις οθόνες μας, δεν στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση των τηλεθεατών, αλλά στην ενίσχυση της διεθνούς ανησυχίας και την πολιτική αποσταθεροποίηση των δυτικών κοινωνιών.

Η τηλεοπτική κάλυψη αποτροπιαστικών ειδήσεων που σχετίζονται με παιδιά και οικογένειες, φέρνει διαρκώς τους γονείς αντιμέτωπους με τους χειρότερους φόβους τους. Το γεγονός ότι κατακλυζόμαστε από τέτοιου είδους ειδήσεις ακατάπαυ-



στα, μέρα νύχτα, μέσα στα ίδια μας τα σπίτια –ακόμα και στην κρεβατοκάμαρά μας πριν κοιμηθούμε– τις κάνει ακόμη πιο ισχυρές. Έτσι, αν και γνωρίζουμε ότι οι πιθανότητες να σκοτωθεί το παιδί μας από έναν μανιακό δολοφόνο, να τραυματιστεί από τη σφαίρα κάποιου ελεύθερου σκοπευτή ή να πεθάνει εξαιτίας μιας φυσικής καταστροφής είναι απειροελάχιστες, εξακολουθούμε να φοβόμαστε. Είμαστε θύματα του χειρότερου φόβου: φοβόμαστε τον ίδιο το φόβο.

Στη δεκαετία του 1990, όταν κυκλοφόρησε το Εθνικό Λαχείο στη Μ. Βρετανία, το τηλεοπτικό σλόγκαν ήταν: «Θα μπορούσες να είσαι εσύ!» Όποτε συμβαίνει κάτι τρομερό σ' ένα παιδί σ' οποιοδήποτε σημείο του κόσμου το μαθαίνουμε αμέσως, μοιραζόμαστε την αγωνία των γονιών και σκεφτόμαστε: Θα μπορούσε να έχει συμβεί στο δικό μου παιδί. Όπως έγραφε ένας δημοσιογράφος που κάλυπτε την τριήμερη κατάληψη του σχολείου στο Beslan στη Βόρεια Οσετία από τσετσένους αυτονομιστές: «Μας κατέκλυσαν ισχυρά συναισθήματα καθώς παρακολουθούσαμε τις εικόνες γυναικών με παραμορφωμένα από αγωνία και θλίψη πρόσωπα... άνδρες έξω από το σχολείο να βρίζουν για την ανικανότητα των υπευθύνων. Θα μπορούσαμε να ήμασταν εμείς στη θέση τους».

Όμως και τα παιδιά γίνονται όλο και πιο φοβισμένα. Παρά τους περιορισμούς που επιβάλλει το ραδιοτηλεοπτικό συμβούλιο για τα προγράμματα που προβάλλονται στη διάρκεια της ημέρας, δεν υπάρχουν περιορισμοί για το περιεχόμενο των ειδήσεων. Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να διακρίνουν τα αληθινά γεγονότα από τα τηλεοπτικά και να τα τοποθετήσουν σε πραγματικό χρόνο: νομίζουν πως ό,τι διαδραματίζεται στην τηλεόραση, συμβαίνει τώρα. Δεν κατανοούν επίσης τις γεωγραφικές αποστάσεις: πιστεύουν ότι τα τρομακτικά γεγονότα που βλέπουν γίνονται στη γειτονιά τους. Καθώς η

τηλεοπτική κάλυψη καταστροφικών γεγονότων γίνεται όλο και πιο παραστατική, οι ψυχίατροι ανησυχούν ότι τα επίπεδα άγχους και στρες μπορεί να ενισχυθούν στα παιδιά. Ο καθηγητής Κλινικής Παιδοψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κάνσας, Eric Vernberg, αναφέρει σχετικά: «Τα ΜΜΕ –άθελά τους ίσως– επιτείνουν και αυξάνουν την έκθεση των τηλεθεατών σε τραυματικές εμπειρίες... προβάλλοντας παραστατικές και συναισθηματικά φορτισμένες εικόνες τρομοκρατικών και άλλων βίαιων πράξεων. Σε παλαιότερες εποχές, το κοινό μπορούσε μόνο να φανταστεί τέτοιες σκηνές βίας, ενώ σήμερα τις βλέπουμε επανειλημμένα στις οθόνες μας».

Είναι λογικό λοιπόν η ανησυχία των γονιών και οι φόβοι των παιδιών να συμβαδίζουν. Ο έξω κόσμος φαντάζει σαν ένα πολύ τρομακτικό μέρος, παρά το γεγονός ότι, για τους περισσότερους κατοίκους των ανεπτυγμένων χωρών, η ζωή είναι, σε γενικές γραμμές, πιο ασφαλής από ποτέ άλλοτε.

### *Αντιμετωπίστε τους φόβους σας*

Το άγχος είναι ύπουλο. Μεγεθύνει τους εύλογους φόβους μας και δημιουργεί παράλογους. Υπάρχουν τόσο πολλά πράγματα που μας κάνουν να ανησυχούμε –θέματα υγείας, ατυχήματα όλων των ειδών, εγκληματικότητα και βία, παιδεραστία και κακόβουλα άτομα, φυσικές καταστροφές– και όλα τους καλύπτονται εκτενώς από τα ΜΜΕ. Όταν όμως η ομαδική παράνοια αρχίζει να απειλεί τη συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών, είναι ώρα να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα δραστικά.

Ένας προφανής τρόπος να αποφύγουμε το άσκοπο άγχος είναι να περιορίσουμε την έκθεσή μας σε αποτρόπαιες ειδή-



σεις. Δεν υποστηρίζω ότι πρέπει να στρουθοκαμηλίζουμε – να κρύβουμε το κεφάλι μας στην άμμο αγνοώντας τα προβλήματα–, όλοι πρέπει να γνωρίζουμε τι συμβαίνει στον κόσμο και να προφυλασσόμαστε από τους πραγματικούς κινδύνους, δεν χρειάζεται όμως να προσκαλούμε διαρκώς στο σαλόνι μας εικόνες απελπισίας και καταστροφής, και βεβαίως δεν ωφελεί να βυθιζόμαστε στη δυστυχία των άλλων. Η καλύτερη λύση είναι να διαβάζουμε τις ειδήσεις αντί να τις παρακολουθούμε στην τηλεόραση, να προσέχουμε τι προβάλλουν τα δελτία ειδήσεων που παρακολουθούν τα παιδιά μας και φυσικά να αποφεύγουμε τις θλιβερές επαναλήψεις.

Πρέπει επίσης να γνωρίζουμε ότι το τηλεοπτικό κοινό αποτελεί μια τεράστια, ασφαλή αγορά, και ότι η συντήρηση του άγχους εξυπηρετεί τα συμφέροντα των διαφημιστών. Όλοι οι γονείς βεβαίως πρέπει να προφυλάσσουν τα παιδιά τους, υπάρχει ωστόσο και ένα όριο. Η δημοσιογράφος Laura Stepp της *Washington Post* σ' ένα άρθρο της στράφηκε εναντίον μιας διαφήμισης για έναν παιδικό εξοπλισμό ασφαλείας, ο οποίος αποτελούνταν από 71 κομμάτια (περιλάμβανε μάλιστα μια ειδική προστατευτική ταινία για να τυλίγουν οι γονείς τις αιχμηρές γωνίες των επίπλων) και είχε για σλόγκαν τη φράση: «Τα ατυχήματα είναι η πρώτη αιτία παιδικών θανάτων».

Βέβαια, όταν πασχίζουμε να κάνουμε τη ζωή των παιδιών μας εντελώς ασφαλή, πολύ συχνά έχουμε τα αντίθετα αποτελέσματα. Έχει πλέον αποδειχθεί ότι η δραματική αύξηση του άσθματος τις τελευταίες δύο δεκαετίες (όπως πιθανότατα και η αύξηση των αλλεργιών, καθώς και άλλων παθήσεων του ανοσοποιητικού συστήματος) σχετίζεται με την υπέρμετρη καθαριότητα στα σύγχρονα σπίτια. Όταν ζουν σ' ένα αποστειρωμένο περιβάλλον, τα παιδιά δεν μπορούν να αναπτύξουν αντιστάσεις. Η εμμονή στην ασφάλεια μπορεί να απο-



καλύτερη περίπτωση, στον κήπο του σπιτιού— όπου τα παιδιά είναι υπό επιτήρηση. Καθώς στις μέρες μας οι γονείς δεν διαθέτουν πολύ χρόνο (εκτός από την εργασία τους, όλες αυτές οι ηλεκτρονικές συσκευές στο σπίτι τους κρατούν αρκετά απασχολημένους), τα περισσότερα παιδιά περνούν ελάχιστες ξέγνοιαστες στιγμές σε χώρους όπου μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για εκτόνωση και παιχνίδι. Είναι πολύ πιο εύκολο να τα αφήσουμε να παρακολουθούν άλλους να κινούνται στην τηλεόραση. Αλλά και η διαδρομή από το σπίτι στον παιδότοπο σπάνια γίνεται με τα πόδια. Η πίεση του χρόνου και ο κίνδυνος ατυχημάτων αναγκάζουν τους γονείς να μετακινούν τα παιδιά τους με το αυτοκίνητο ή το καροτσάκι, αν και αυτά μπορούν να περπατήσουν.

Ακόμη και όταν ο καιρός είναι καλός, μερικοί γονείς βρίσκουν ένα λόγο για να κρατούν τα παιδιά τους μέσα στο σπίτι: φοβούνται τον ήλιο. Οι προειδοποιήσεις που ακούμε την τελευταία δεκαετία για την υπεριώδη ακτινοβολία έχουν προκαλέσει πανικό για την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος. Όπως συμβαίνει με τον αιφνίδιο θάνατο των βρεφών ή με τους κανόνες υγιεινής, έτσι κι εδώ πρέπει να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα χωρίς υπερβολές. Πέρα από τη σπουδαιότητα της άσκησης εκτός σπιτιού, τα παιδιά όλων των ηλικιών πρέπει να εκτίθενται στο φως της ημέρας, προκειμένου να καλύψουν την ανάγκη του οργανισμού τους για βιταμίνη D. Βέβαια, όταν η μέρα είναι ζεστή, πρέπει να παίρνουμε τις απαραίτητες προφυλάξεις (τα παιδιά με ανοιχτόχρωμο δέρμα ειδικότερα χρειάζονται μεγάλες ποσότητες αντηλιακού και καπέλα, ενώ είναι καλύτερο να παραμένουν στη σκιά), όμως το παιχνίδι έξω είναι πολύ σημαντικό και δεν πρέπει να επιτρέψουμε στο φόβο μας να κρατά τα παιδιά μας φυλακισμένα.

ίσως κάποια να μην το καταφέρουν ποτέ. Το μπουσουλισμα, που προϋποθέτει τη συντονισμένη κίνηση των άκρων, βοηθά στη σύνδεση των δύο εγκεφαλικών ημισφαιρίων, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για τη μάθηση. Η κίνηση είναι, επίσης, πολύ σημαντική για την ανάπτυξη του εγκεφάλου: το παιδί πρέπει να ψηλαφεί, να αρπάζει και να εξερευνά αντικείμενα σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Η Δρ Christine Macintyre, ειδική στη σωματική ανάπτυξη των παιδιών στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, επισημαίνει ότι «η ανεπαρκής κίνηση οδηγεί σε συγκεκριμένες μαθησιακές δυσκολίες και διαταραχές, όπως το σύνδρομο Asperger». Πολλοί γονείς όμως, από μονομανία για την καθαριότητα ή την πρόληψη των ατυχημάτων, θεωρούν ότι είναι ασφαλέστερο να μην αφήνουν τα παιδιά τους να κινούνται ελεύθερα. Έτσι πολλά μωρά στην εποχή μας περνούν πολύ περισσότερο χρόνο δεμένα σε «ασφαλή» παιδικά καθίσματα, σε ψηλές καρέκλες, σε ειδικές θέσεις στο αυτοκίνητο και σε καροτσάκια.

Όταν μεγαλώσουν αρκετά, είναι φυσικό τα μικρά παιδιά να θέλουν να περπατήσουν, να τρέξουν και να σκαρφαλώσουν – μερικά μάλιστα εκ φύσεως χρειάζονται περισσότερο τέτοιου είδους σωματική δραστηριότητα από άλλα. Όταν του στερούμε την ευκαιρία να εκτονωθεί, οποιοδήποτε παιδί (με ή χωρίς γενετική προδιάθεση) καταπιέζεται και γίνεται δύστροπο. Όμως, σ' ένα σπίτι γεμάτο ηλεκτρονικές συσκευές –τηλεόραση, DVD, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, στέρεο, τηλέφωνα– το ζωηρό παιχνίδι μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο και πολυδάπανο, ενώ με την αυξημένη κίνηση στους δρόμους, ακόμα και στις αγροτικές περιοχές, το παιχνίδι έξω από το σπίτι είναι απαγορευμένο για τα μικρά παιδιά.

Έτσι, η σωματική δραστηριότητα των παιδιών περιορίζεται σε «ειδικούς χώρους» –παιδότοπους, γυμναστήρια ή, στην



καλύτερη περίπτωση, στον κήπο του σπιτιού— όπου τα παιδιά είναι υπό επιτήρηση. Καθώς στις μέρες μας οι γονείς δεν διαθέτουν πολύ χρόνο (εκτός από την εργασία τους, όλες αυτές οι ηλεκτρονικές συσκευές στο σπίτι τούς κρατούν αρκετά απασχολημένους), τα περισσότερα παιδιά περνούν ελάχιστες ξέγνοιαστες στιγμές σε χώρους όπου μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για εκτόνωση και παιχνίδι. Είναι πολύ πιο εύκολο να τα αφήσουμε να παρακολουθούν άλλους να κινούνται στην τηλεόραση. Αλλά και η διαδρομή από το σπίτι στον παιδότοπο σπάνια γίνεται με τα πόδια. Η πίεση του χρόνου και ο κίνδυνος ατυχημάτων αναγκάζουν τους γονείς να μετακινούν τα παιδιά τους με το αυτοκίνητο ή το καροτσάκι, αν και αυτά μπορούν να περπατήσουν.

Ακόμη και όταν ο καιρός είναι καλός, μερικοί γονείς βρίσκουν ένα λόγο για να κρατούν τα παιδιά τους μέσα στο σπίτι: φοβούνται τον ήλιο. Οι προειδοποιήσεις που ακούμε την τελευταία δεκαετία για την υπεριώδη ακτινοβολία έχουν προκαλέσει πανικό για την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος. Όπως συμβαίνει με τον αιφνίδιο θάνατο των βρεφών ή με τους κανόνες υγιεινής, έτσι κι εδώ πρέπει να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα χωρίς υπερβολές. Πέρα από τη σπουδαιότητα της άσκησης εκτός σπιτιού, τα παιδιά όλων των ηλικιών πρέπει να εκτίθενται στο φως της ημέρας, προκειμένου να καλύψουν την ανάγκη του οργανισμού τους για βιταμίνη D. Βέβαια, όταν η μέρα είναι ζεστή, πρέπει να παίρνουμε τις απαραίτητες προφυλάξεις (τα παιδιά με ανοιχτόχρωμο δέρμα ειδικότερα χρειάζονται μεγάλες ποσότητες αντηλιακού και καπέλα, ενώ είναι καλύτερο να παραμένουν στη σκιά), όμως το παιχνίδι έξω είναι πολύ σημαντικό και δεν πρέπει να επιτρέψουμε στο φόβο μας να κρατά τα παιδιά μας φυλακισμένα.



Πρόσφατα, σκοτσέζοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα σημερινά τρίχρονα παιδιά έχουν μεγαλύτερο βάρος απ' ό,τι 25 χρόνια πριν, όχι τόσο εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού (μέχρι τα τρία χρόνια, οι περισσότεροι γονείς ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους) αλλά επειδή η σωματική δραστηριότητα έχει μειωθεί δραματικά. Η μελέτη έδειξε ότι, παρόλο που οι περισσότεροι γονείς (ακόμη κι αν πρόκειται για γιατρούς ή εκπαιδευτικούς) θεωρούν τα παιδιά τους αρκετά δραστήρια, στις μέρες μας τα παιδιά προσχολικής ηλικίας κινούνται όσο και οι υπάλληλοι γραφείου. Φαίνεται μάλιστα ότι δεν γίνονται πιο δραστήρια καθώς μεγαλώνουν, γεγονός που επιβεβαιώθηκε δύο χρόνια αργότερα, όταν οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο τρόπος ζωής των παιδιών παρέμενε εντελώς καθιστικός.

Στην ηλικία των τριών ετών περίπου, όταν τα παιδιά πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό, αρχίζουν να καταναλώνουν πρόχειρο φαγητό. Εδώ ακριβώς ξεκινά το πρόβλημα: η έλλειψη σωματικής άσκησης και η ανθυγιεινή διατροφή τα ωθούν στην παχυσαρκία. Στη συνέχεια, όσο πιο νωθρά είναι τόσο περισσότερο χρόνο καταναλώνουν τρώγοντας σνακ μπροστά στην τηλεόραση, ενώ όσο πιο υπέρβαρα και δυσκίνητα γίνονται, τόσο μειώνεται το ενδιαφέρον τους για τη σωματική άσκηση. Οι δύο παραπάνω παρενέργειες του τεχνολογικού πολιτισμού μας συνδυάζονται στο «τοξικό μείγμα», και δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τη μία χωρίς να λάβουμε υπόψη τις συνέπειες της άλλης. Επιπλέον, όπως θα δούμε στα επόμενα κεφάλαια, το πρόβλημα οξύνεται και από άλλους παράγοντες.

## *Πώς να τραβήξουμε τα παιδιά από τον καναπέ*

Υπάρχει ένας εύκολος τρόπος να τραβήξουμε τα παιδιά μας από τον καναπέ (και από το καροτσάκι ή το κάθισμα του αυτοκινήτου) χωρίς να ανησυχούμε μήπως πάθουν κάτι: να περνάμε περισσότερο χρόνο μαζί τους εμπλεκοντάς τα σε μη καθιστικές δραστηριότητες. Δεν χρειάζεται να επιλέξουμε κάτι κουραστικό ή να αγοράσουμε ειδικό εξοπλισμό. Για παράδειγμα, μπορούμε να περπατάμε μαζί αντί να χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο· έτσι εξασκούμε και έχουμε την ευκαιρία να συζητήσουμε με το παιδί μας και να του μάθουμε στην πράξη τι σημαίνει ασφαλής συμπεριφορά στους δρόμους. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν από νωρίς πώς να συμπεριφέρονται στο δρόμο ακολουθώντας το παράδειγμα των γονιών τους. Τα περισσότερα σοβαρά ή θανατηφόρα δυστυχήματα σημειώνονται όταν τα παιδιά είναι στην αρχή της εφηβείας τους, επειδή τότε αρχίζουν να διανύουν αποστάσεις μόνα τους χωρίς να έχουν μάθει βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας.

Δυστυχώς οι περισσότεροι έχουμε συνηθίσει να χρησιμοποιούμε συνεχώς το αυτοκίνητο και η ιδέα να περπατήσουμε μας φαίνεται απωθητική. Το περπάτημα όμως μας δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε με το παιδί μας, κάτι που δεν μπορούμε να κάνουμε όταν οδηγούμε. Όταν η κόρη μου πήγαινε στον παιδικό σταθμό, δεν είχαμε αυτοκίνητο, κι έτσι κάθε μέρα περπατούσαμε 1,5 περίπου χιλιόμετρο. Θυμάμαι ακόμα το αυτοσχέδιο κρυφτό που παίζαμε στο πάρκο απ' όπου περνούσαμε. Ψάχναμε για σκίουρους και κρύβαμε φιστίκια στις φωλιές τους για να τα βρουν αργότερα. Σκαρφιζόμασταν ιστορίες για τους ανθρώπους που συναντούσαμε στο δρόμο. Όλα αυτά τα παιδιαστικά παιχνίδια μας ήταν αυθόρμητα και μας ευχαριστούσαν και τις δύο, αν και υπήρχαν φο-

ρές που απλά περπατούσαμε σιωπηλές (όπως καταλαβαίνετε, κάποιες στιγμές δεν ήταν πολύ ευχάριστες. Δεν είναι κάθε στιγμή που μοιράζεται ένας γονιός με το παιδί του χαρούμενη... όμως οι δύο γενιές πρέπει να μάθουν πώς να συνυπάρχουν και όταν δεν τα πηγαίνουν και τόσο καλά μεταξύ τους). Μετά από δύο χρόνια πήραμε αυτοκίνητο: δεν έχω καμία ανάμνηση από τη διαδρομή στο σχολείο με το αυτοκίνητο εκτός από το άγχος για το κυκλοφοριακό.

Όταν περνάμε χρόνο με τα παιδιά μας εκτός σπιτιού, τους δίνουμε την ευκαιρία να τρέξουν και να εκτονωθούν σε ασφαλές περιβάλλον – δεν είναι απαραίτητο να οργανώσουμε κάτι εξαιρετικό. Μπορούμε, εξάλλου, να είμαστε δραστήριοι κι όταν μένουμε στο σπίτι. Μόλις τα παιδιά μας μεγαλώσουν αρκετά, μπορούμε να τους επιτρέπουμε να μας βοηθήσουν στις καθημερινές δουλειές του σπιτιού – στρώσιμο κρεβατιών, άδειασμα σκουπιδοτενεκέδων και μαγείρεμα· έτσι έχουμε την ευκαιρία να συζητάμε μαζί τους και τα βοηθάμε να αναπτύξουν τις σωματικές τους δεξιότητες και ικανότητες. Οι γονείς συχνά ξοδεύουν μια περιουσία σε ακριβά «εκπαιδευτικά παιχνίδια», ξεχνώντας ότι υπάρχουν πολλές σημαντικές δεξιότητες που τα παιδιά μαθαίνουν εμπειρικά μέσα στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Μια μητέρα μού είπε ότι η αγαπημένη ασχολία της δίχρονης κόρης της ήταν να τη βοηθά να γεμίσει το πλυντήριο πιάτων. Μια άλλη θυμόταν πως η απόψυση του ψυγείου ήταν μια ευχάριστη εμπειρία: «Στην αρχή φτιάχναμε μπάλες από πάγο και στο τέλος τσαλαβουτούσαμε στα νερά». Η λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνει ένα παιδί μέχρι να γίνει 12 ετών στο Κεφάλαιο 5 είναι μια καλή αρχή για δραστηριότητες που μπορείτε πρώτα να δοκιμάσετε, μετά να μοιραστείτε και τελικά να αναθέσετε στο παιδί σας.



Όταν αφιερώνετε χρόνο στα παιδιά σας, δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα ιδιαίτερο – απλά είστε μαζί. Επιπλέον, περιορίζεται και η ανασφάλεια που νιώθετε ως γονείς: είναι καθησυχαστικό να ξέρετε ότι δώσατε στο παιδί σας τη σωστή καθοδήγηση και να το βλέπετε να γίνεται σιγά σιγά πιο σίγουρο για τον εαυτό του και τις ικανότητές του. Από την άλλη, και τα παιδιά απολαμβάνουν αυτό που λαχταρούν περισσότερο απ' όλα – χρόνο και προσοχή από τους γονείς τους – ενώ παράλληλα αναπτύσσουν δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες στο δικό τους παιχνίδι. Μια γυναίκα μου είπε πριν από λίγο καιρό ότι πηγαίνει τη μικρή κόρη της στο μάθημα χορού και το γιο της στο ποδόσφαιρο και μετά η ίδια καταφέρνει να ξεκλέψει μισή ώρα στο γυμναστήριο πριν περάσει για να τα ξαναπάρει. Υποψιάζομαι ότι τα παιδιά θα προτιμούσαν πολύ περισσότερο να περνούν κάποιο χρόνο με τη μητέρα τους, παρά με ανθρώπους που τα προσέχουν επί πληρωμή – η άσκηση που θα μπορούσαν να κάνουν μαζί της θα ήταν πιο ωφέλιμη για την υγεία όλων τους και πιο διασκεδαστική από την αγχωμένη «περιοδεία» τους κάθε εβδομάδα.

Ομαδικές δραστηριότητες όπως το κολύμπι, το μπάσκετ, η ποδηλασία, η ιππασία ή η ορειβασία είναι σημαντικές για την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση όλων των μελών της οικογένειας. Η Ολλανδία, όπου σχεδόν όλοι χρησιμοποιούν ποδήλατα, έχει τα χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στον κόσμο. Οι ομαδικές οικογενειακές δραστηριότητες δεν είναι πάντοτε δαπανηρές – οι ψυχολόγοι και οι παιδίατροι συμφωνούν ότι οι γονείς πρέπει να ξοδεύουν χρόνο κι όχι χρήμα για τα παιδιά τους. Η Amanda Kirby θεωρεί λυπηρό το γεγονός ότι πολλοί δεν θεωρούν τον εαυτό τους «καλό γονιό» επειδή δεν ξοδεύουν αρκετά χρήματα για τα παιδιά τους: «Έχουν πειστεί από τις διαφημίσεις πως πρέπει να πληρώσουν για

να είναι τα παιδιά τους υγιή και δημιουργικά. Συχνά ανακουφίζονται όταν τους προτείνω να πάνε απλά για κολύμπι όλοι μαζί ή να παίξουν μπάλα. Φαίνεται ότι έχουμε ξεχάσει πως το μυστικό είναι να παίζουμε με τα παιδιά μας, απλά να διασκεδάσουμε όλοι μαζί...».

### *Γυμναστική, παιχνίδι και υπερπροστατευτικότητα*

Είναι ανησυχητικό το γεγονός ότι τα παιδιά στις ανεπτυγμένες χώρες δεν ενδιαφέρονται πια για τη σωματική άσκηση. Στην Ιαπωνία, τα στοιχεία του Central Council for Education (Εθνικό Συμβούλιο Παιδείας) που καταγράφει σε ετήσια βάση τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών από το 1960, δείχνουν σταδιακή μείωση της αντοχής από τα μέσα της δεκαετίας του 1980. Τα παιδιά δεν μπορούν να τρέξουν πια τόσο γρήγορα, δεν πηδούν το ίδιο ψηλά ούτε χειρίζονται την μπάλα τόσο επιδέξια όσο παλιά. Το Εθνικό Συμβούλιο πιστεύει ότι η περιορισμένη σωματική αντοχή οφείλεται στις αλλαγές που σημειώθηκαν στον τρόπο ζωής –περισσότερα ηλεκτρονικά παιχνίδια, περιορισμένος χώρος για σωματικές δραστηριότητες, κακή διατροφή– και καταλήγει στο συμπέρασμα: «Τώρα πληρώνουμε το τίμημα για όσα χάσαμε χωρίς να το συνειδητοποιήσουμε». Σε μια ανάλογη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελβετία το 2004 τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια.

Σε διεθνές επίπεδο, οι αλλαγές στο μάθημα της φυσικής αγωγής στα σχολεία επιδείνωσαν την κατάσταση. Καταρχάς, η τάση για πιο φιλελεύθερη διαπαιδαγώγηση, η οποία ενισχύθηκε και από τις πιέσεις των γονιών, δεν ενθαρρύνει τη συμμετοχή των μαθητών σε αθλήματα και άλλες σωματικές δραστηριότητες. Ακόμα και στην Ιαπωνία, όπου το παραδοσιακό



*rajo taiso* –ομαδικές ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής– ήταν υποχρεωτικό σε καθημερινή βάση, σε κάποιες περιοχές δεν γίνεται πια.

Δεύτερον, επειδή το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες εστιάζεται όλο και περισσότερο στις εξετάσεις (βλ. Κεφάλαιο 7), ο διαθέσιμος χρόνος για το μάθημα της φυσικής αγωγής περιορίζεται. Περισσότερη έμφαση δίνεται στην ανάγνωση, τη γραφή, τα μαθηματικά και σε άλλα υποχρεωτικά μαθήματα ενώ οι ώρες που προβλέπονται για τη γυμναστική είναι πολύ λιγότερες. Μάλιστα το μάθημα γίνεται πιο «θεωρητικό», ακόμα και στις τάξεις των προεφήβων: τα παιδιά μαθαίνουν τεχνικές αντί να ασκούνται και να διασκεδάζουν. Όταν τα μαθήματα γίνονται αυτοσκοπός και τα παιδιά δεν έχουν την ευκαιρία να τρέξουν, να πηδήξουν, να κινηθούν και να εκτονωθούν, οι μαθητές που δεν τα καταφέρνουν στα αθλήματα –π.χ. επειδή είναι υπέρβαροι ή σε κακή φυσική κατάσταση– είναι δύσκολο να κινητοποιηθούν. Συνήθως, προβάλλουν το «φόβο του τραυματισμού» ως δικαιολογία για να μη συμμετέχουν.

Τρίτον, μια άλλη πηγή φόβου –οι ποινικές κυρώσεις– επηρεάζει τη διδασκαλία της γυμναστικής όπως και το υπόλοιπο πρόγραμμα μαθημάτων. Οι δάσκαλοι φοβούνται μήπως ο τραυματισμός ενός μαθητή την ώρα της γυμναστικής ή του παιχνιδιού τους οδηγήσει στα δικαστήρια κι έτσι περιορίζουν τις δραστηριότητες των παιδιών όπως και τις σχολικές εκδρομές. Η εμμονή στην ασφάλεια και την υγεία των παιδιών απλώνεται πλέον στους σχολικούς διαδρόμους, τις παιδικές χαρές και τα γήπεδα. Έτσι τα σχολεία γίνονται «αποστειρωμένα» και βαρετά. Όταν οι δάσκαλοι πρέπει να πάρουν ένα σωρό προφυλάξεις πριν συνοδέψουν τα παιδιά σε έναν σχολικό περίπατο ή μια ολιγόωρη εκδρομή, πολλοί αποφασίζουν



να μην μπουν καν στον κόπο. Τα τελευταία χρόνια, σ' ένα δημοτικό σχολείο της Μ. Βρετανίας απαγορεύτηκαν ορισμένα παιχνίδια, όπως ο χιονοπόλεμος ή η χρήση αβγοθηκών για χειροτεχνίες, επειδή θεωρήθηκαν επικίνδυνα.

Οι αλλαγές στη διδασκαλία της γυμναστικής δεν επηρεάζουν μόνο τη σωματική ανάπτυξη των μαθητών. Είναι γνωστό ότι οι αθλητικές δραστηριότητες –και κυρίως οι ομαδικές– δεν βοηθούν μόνο στον έλεγχο και το συντονισμό των κινήσεων, αλλά και στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Πολλά παιδιά, και ειδικότερα τα αγόρια, όταν συμμετέχουν σε μια ομάδα, μαθαίνουν τι σημαίνει συνεργασία, υπακοή σε κανόνες και αυτοέλεγχος. Για κάποια άλλα πάλι, η επιτυχία σ' ένα άθλημα αναπληρώνει την αδυναμία τους στα μαθήματα και ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους.

Όταν το μάθημα της γυμναστικής είναι αδιάφορο και ο φόβος των τραυματισμών περιορίζει το παιχνίδι στην αυλή του σχολείου, οι μαθητές στερούνται τα οφέλη της σωματικής άσκησης. Από την άλλη, για τα παιδιά που αγαπούν τα σπορ, ο έντονος ανταγωνισμός μπορεί, δυστυχώς, να αποδειχθεί εξίσου καταστροφικός –όταν τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά ορισμένων διάσημων αθλητών που βλέπουν στην τηλεόραση, οι αξίες της συνεργασίας, της υπακοής στους κανόνες και του αυτοελέγχου μάλλον παραγκωνίζονται.

Χρειάζεται χρόνος για να προσδιοριστούν με σαφήνεια οι πολύπλοκοι κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τα παιδιά στην εποχή μας, αλλά η ενημέρωση των γονιών είναι μια καλή αρχή. Στο Κεφάλαιο 10 παρουσιάζονται ορισμένες προτάσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων από το εκπαιδευτικό σύστημα και το κοινωνικό σύνολο. Ας εξετάσουμε τώρα ένα ακόμα ζήτημα που μας αφορά όλους.

## Το παιχνίδι έξω

Μέχρι πρόσφατα, για τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών δεν ήταν απαραίτητη η συμμετοχή τους σε οργανωμένα παιχνίδια. Όταν μεγάλωναν αρκετά, είχαν τη δυνατότητα να ενισχύσουν το σώμα τους, να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις παίζοντας έξω.

Σήμερα, οι γονείς από φόβο περιορίζουν την ελευθερία των παιδιών και δεν τα αφήνουν να περιπλανιούνται στο πάρκο ή στη γειτονιά με τους φίλους τους. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Lancaster το 2004, διαπιστώθηκε ότι σε σχέση με τη δεκαετία του 1990, τα σημερινά δεκάχρονα και εντεκάχρονα παιδιά έχουν πολύ μικρότερους χώρους για να παίζουν ελεύθερα, παρακολουθούνται πολύ πιο στενά από τους γονείς τους οι οποίοι διακόπτουν το παιχνίδι τους αν πιστεύουν ότι υπάρχει έστω και ο παραμικρός κίνδυνος. Οι περιορισμοί αυτοί ισχύουν σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες.

Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά δεν ζουν πια αυτό που ο συγγραφέας Tim Gill αποκαλεί «καθημερινές περιπέτειες», μικρές αλλά σημαντικές εμπειρίες που τα βοηθούν να μάθουν τον κόσμο, να βελτιώσουν το συντονισμό και τον έλεγχο των κινήσεών τους και να γίνουν ανεξάρτητα. Οι καθημερινές περιπέτειες κρύβουν απρόοπτα, αλλά αποτελούν ένα βασικό κομμάτι της πορείας των παιδιών προς την ενηλικίωση – τα βοηθούν να αναπτύξουν την κριτική τους ικανότητα, να πειραματιστούν, να μάθουν πώς να κάνουν φίλους και πώς να αποφεύγουν τους εχθρούς. Για να ζήσουν όμως ανάλογες περιπέτειες πρέπει να είναι ελεύθερα στους δρόμους κι όχι κλεισμένα στο σπίτι.

Αντί να αποκτούν προσωπικές εμπειρίες, τα σημερινά παιδιά ζουν τεχνητές περιπέτειες μέσω της τηλεόρασης ή των παιχνιδιών στους υπολογιστές. Οι περιπέτειες αυτές δεν είναι αληθινές – τα παιδιά δεν κινούνται, δεν ρισκάρουν ούτε επικοινωνούν με πραγματικούς ανθρώπους: αν το παιχνίδι γίνει βαρετό ή τρομακτικό μπορούν απλώς να πατήσουν το διακόπτη. Η οθόνη δεν προετοιμάζει τα παιδιά για τους κινδύνους που κρύβει η ζωή και που όλοι αντιμετωπίζουμε καθημερινά – δεν τους μαθαίνει, λόγου χάρη, πώς να υπολογίζουν την ταχύτητα και την απόσταση των αυτοκινήτων όταν διασχίζουν το δρόμο ή όταν οδηγούν ή πόσο μπορούν να εμπιστεύονται τους άλλους. Αν τα παιδιά δεν προετοιμαστούν κατάλληλα παίζοντας ή συμμετέχοντας σε άλλες δραστηριότητες που τους επιτρέπουν να διακινδυνέψουν «με ασφάλεια», ίσως γίνουν μεγαλώνοντας υπερβολικά ριψοκίνδυνα ή υπερβολικά άτολμα.

### Χώροι και φίλοι για παιχνίδι

Αν τα παιδιά δεν έχουν τη δυνατότητα να παίζουν έξω – με κάποια βεβαίως χαλαρή επιτήρηση –, επηρεάζεται μακροπρόθεσμα η κοινωνική τους ανάπτυξη. Όταν κάνουν φίλους, μαθαίνουν να παίζουν σε μια ομάδα και να αντιμετωπίζουν μικροδιαμάχες, αναλαμβάνουν ευθύνες και κάνουν λάθη, χωρίς την άμεση επέμβαση των ενηλίκων. Στην εποχή μας όμως, πολλά παιδιά έχουν μόνο «εικονικούς» φίλους που δεν τα βοηθούν να μάθουν τις κοινωνικές δεξιότητες. Όλες οι συναναστροφές τους επιτηρούνται από ενήλικες που επεμβαίνουν μόλις τα πράγματα δείχνουν να «παρεκτρέπονται». Έτσι, μερικά παιδιά στιγματίζονται ως «άτακτα» πολύ νωρίς (και με-



γαλώνοντας επιβεβαιώνουν αυτόν το χαρακτηρισμό), ενώ κάποια άλλα μαθαίνουν ν' αναζητούν βοήθεια με το παραμικρό. Η επιδημία της ενδοσχολικής βίας που παρατηρείται σε πολλές χώρες την τελευταία δεκαετία, ίσως οφείλεται εν μέρει στην υπερπροστατευτικότητα των γονιών, η οποία διαμορφώνει από τη μια «νταήδες» και από την άλλη «θύματα».

Η στέρηση του παιχνιδιού και των καθημερινών περιπετειών στο δρόμο επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες συγκέντρωσης ή είναι παρορμητικά. Αυτά τα παιδιά είναι σημαντικό να εκτονώνονται και να ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους αντιμετωπίζοντας σωματικές προκλήσεις. Στο σχολείο, συνήθως, παγιδεύονται σ' έναν φαύλο κύκλο: οι χαμηλές επιδόσεις στα μαθήματα οδηγούν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, που με τη σειρά της επηρεάζει τη συμπεριφορά τους. Τα παιδιά αυτά χρειάζονται διαφορετικά περιβάλλοντα και εμπειρίες, μακριά από τις συνεχείς επιπλήξεις των ενηλίκων. Συνήθως, όμως, η παράλογη εμμονή των γονιών στην υγεία και την ασφάλεια πλήττει ακόμη και τους ελάχιστους χώρους που έχουν στη διάθεσή τους τα παιδιά, όπως τα πάρκα και οι παιδικές χαρές. Σε μια αναφορά του UK Child Accident Prevention Trust (Βρετανικός Οργανισμός Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων) το 2005, αναφέρεται ότι «οι αρμόδιες αρχές –δήμοι κ.ά.– από το φόβο ποινικών διώξεων για παραβίαση των κανονισμών ασφάλειας, κάνουν τις παιδικές χαρές βαρετές ή τις κλείνουν».

Υπάρχουν ωστόσο ακόμα κάποιες περιοχές στις ανεπτυγμένες χώρες όπου τα παιδιά μπορούν να παίζουν σε ενδιαφέροντα, ημιεπιτηρούμενα περιβάλλοντα, χωρίς τους ενήλικες να τρέχουν συνεχώς ξοπίσω τους – αυτό είναι καλό παράδειγμα για όλους μας. Ένας πατέρας από τη Γερμανία μου έστειλε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα στο οποίο περιέγραφε με λε-

πτομέρειες τη γειτονιά του όπου ζουν κυρίως οικογένειες με νέους γονείς. Τα σπίτια είναι χτισμένα σε αδιέξοδο. Ο δρόμος που περνά μπροστά από τα σπίτια είναι ήπιας κυκλοφορίας και όλοι οι ενήλικες προσέχουν τα παιδιά. Έτσι οι γονείς νιώθουν ασφαλείς να αφήνουν τα παιδιά τους να παίζουν έξω: «Πολλές φορές κάθομαι στη σκεπαστή βεράντα του σπιτιού μου τα ανοιξιάτικα ή καλοκαιρινά απογεύματα και διαβάζω, ενώ τα παιδιά μου έρχονται με οκτώ ή δέκα φίλους τους για να παίξουν στην πίσω αυλή. Μετά, πηγαίνουν στο σπίτι του γείτονα και παίζουν με το αυτόματο πότισμα. Αργότερα τα αγόρια κάνουν βόλτες με τα ποδήλατά τους, ενώ τα κορίτσια παίζουν με τις κούκλες τους στο γρασιδί. Η κατάσταση αυτή με έκανε να εκτιμήσω τη ζωή στα προάστια».

Δυστυχώς όμως σε όλο και περισσότερα προάστια, όπως και σε όλα τα αστικά κέντρα, ο φόβος για την ασφάλεια των παιδιών έχει κάνει τους γονείς να πιστεύουν ότι όσοι αφήνουν τα παιδιά τους να παίζουν έξω είναι αδιάφοροι και ανεύθυνοι και ότι όλοι οι νεαροί που βρίσκονται στο δρόμο χωρίς επίβλεψη είναι μάλλον απείθαρχοι «αλήτες», που κατά πάσα πιθανότητα κάνουν σκασιαρχείο, είναι μπλεγμένοι στη διακίνηση ναρκωτικών και το έγκλημα. Τα παιδιά μας ανατρέφονται σαν κλωσσόπουλα σε ορνιθοτροφείο –κλεισμένα στο σπίτι τους να ζουν μια εικονική ζωή ή στο αυτοκίνητο να μεταφέρονται από μάθημα σε μάθημα– παρά απολαμβάνουν την ελευθερία που θα περίμεναν τα παιδιά που μεγάλωναν πριν από είκοσι πέντε χρόνια.

## Ξαναδώστε στα παιδιά το δικαίωμα της περιπλάνησης

Το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά την καταστροφική νοοτροπία που έχουμε αποκτήσει, είναι να περιορίσουμε το άγχος μας, όπως περιέγραφα πιο πάνω. Οι γονείς πρέπει να προσπαθήσουν να αποβάλουν τις παράλογες ανησυχίες, με το να περνούν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους, να τα βοηθούν να γίνουν πιο ανεξάρτητα, μαθαίνοντάς τους πώς να κινούνται με ασφάλεια στους δρόμους και πώς να αποφεύγουν «τους αγνώστους». Όσο περισσότερο χρόνο περνάμε με τα παιδιά μας τόσο μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε την κρίση τους και την ικανότητά τους να τα βγάζουν πέρα μόνα τους. Όταν τα παιδιά μας μαθαίνουν να έχουν αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση, είναι πολύ πιο εύκολο να τα αφήσουμε να δοκιμάσουν τα φτερά τους σε ένα σχετικά μη επιτηρούμενο περιβάλλον.

Η αυτοπεποίθηση των παιδιών χτίζεται πολύ πιο γρήγορα όταν από νωρίς μπορούν να απολαμβάνουν το παιχνίδι με τους φίλους τους κάτω από χαλαρή επιτήρηση. Η Issy Coles-Hamilton από το UK Children's Play Council (Βρετανικό Συμβούλιο για το Παιδικό Παιχνίδι) πιστεύει ότι αυτή η εμπειρία είναι πολύ σημαντική, επειδή κάνει τα παιδιά να νιώθουν πιο σίγουρα για τον εαυτό τους, ώστε να παίρνουν μόνα τους αποφάσεις και να μην εξαναγκάζονται από τους συνομηλίκους τους να κάνουν κάτι που δεν θέλουν. «Αν απαγορεύετε στα παιδιά σας να έχουν φίλους ή τα κρατάτε φυλακισμένα στο σπίτι, ποτέ δεν θα μάθουν να αξιολογούν τους κινδύνους. Λέγοντας "Μην το κάνεις αυτό" δεν δίνετε λύση. Αυτό που θα πρέπει να μάθουν είναι ότι οι επιλογές τους έχουν συνέπειες».

Όταν καταλάβετε ότι ήρθε η στιγμή (κι αυτή διαφέρει από παιδί σε παιδί), αφήστε το παιδί σας να περιπλανηθεί για λίγο



μόνο του χωρίς τη δική σας επιτήρηση για να πάει στο περίπτερο ή στο πάρκο με ένα φίλο του ή να περπατήσει ως το σχολείο με τους συμμαθητές του. Κάποιοι γονείς –και πρέπει να παραδεχτώ ότι είμαι μία απ' αυτούς– νιώθουν πιο ασφαλείς αν τα παιδιά τους έχουν μαζί τους κινητό τηλέφωνο. Είναι εξάλλου λογικό να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για να διευκολύνουμε το παιχνίδι εκτός σπιτιού (βέβαια τα κινητά, εκτός από επείγουσες περιπτώσεις, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για την αποστολή μηνυμάτων, γιατί υπάρχουν ενδείξεις ότι επηρεάζουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών). Αφού λοιπόν το παιδί σας περάσει λίγο χρόνο έξω μόνο του και μοιάζει σίγουρο για τον εαυτό του και ικανό να τα βγάλει πέρα χωρίς τη βοήθειά σας, μπορείτε σταδιακά να του δώσετε περισσότερη ελευθερία να τριγυρίζει στη γειτονιά.

Αυτό βέβαια σημαίνει ότι θα έχετε κι εσείς περισσότερες κοινωνικές επαφές, αφού, σύμφωνα με τον Tim Gill, το καλύτερο μέτρο ασφάλειας είναι να γνωρίζουμε τους γείτονές μας. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε ότι υπάρχουν ενήλικες που θα προσέχουν τα παιδιά και θα τα βοηθήσουν αν προκύψει κάτι επείγον. Κάνετε μια γνωριμία με άλλους γονείς στη γειτονιά σας και μοιραστείτε μαζί τους την επιτήρηση των παιδιών. Όταν το παιδί σας αρχίσει να περιπλανιέται όλο και πιο μακριά από το σπίτι, θα πρέπει να συμφωνήσετε μαζί του μέχρι πού μπορεί να φτάσει και πόση ώρα θα μένει έξω. Μπορείτε ακόμη να ζητήσετε από τον παππού, τη γιαγιά ή κάποιον ηλικιωμένο γείτονα να προσέχει τα παιδιά όταν παίζουν έξω. Το καλύτερο είναι να συνεισφέρουν όλοι, γιατί έτσι ενισχύονται οι κοινωνικές σχέσεις σε κάθε γειτονιά.

Στις πυκνοκατοικημένες περιοχές ωστόσο των αστικών κέντρων, όπου η κίνηση των αυτοκινήτων είναι μεγάλη, οι προσπάθειες των γονιών πρέπει να στηρίζονται και από

τους δημόσιους φορείς, ώστε οι δρόμοι να είναι όσο το δυνατόν πιο ασφαλείς. Είναι ανάγκη να ληφθούν αποτελεσματικά μέτρα για την προστασία των ανηλίκων και συγχρόνως να δημιουργηθούν περισσότεροι ελκυστικοί και ασφαλείς ανοιχτοί χώροι για να παίζουν τα παιδιά ανενόχλητα.

### *Πιο ασφαλείς δρόμοι*

Παρότι το αυτοκίνητο είναι κομμάτι της ζωής μας για περισσότερο από έναν αιώνα, το επίμαχο ερώτημα, «ποιος έχει προτεραιότητα στους δρόμους, οι πεζοί ή τα αυτοκίνητα;» παραμένει αναπάντητο. Είναι λογικό να αποφεύγουν οι πεζοί τους πολυσύχναστους δρόμους· από την άλλη και οι οδηγοί πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στους πεζούς. Οι πρωτοβουλίες να περιοριστεί η διέλευση των αυτοκινήτων στις κατοικημένες περιοχές, τα μέτρα για την αντιμετώπιση του κυκλοφοριακού και η επιβολή χαμηλών ορίων ταχύτητας είναι μια καλή αρχή, όμως τα ποσοστά ατυχημάτων φανερώνουν ότι θα μπορούσαν να γίνουν ακόμη περισσότερα. Ο πολεοδόμος Ben Hamilton-Baillie υποστηρίζει ότι στις περιοχές όπου το όριο ταχύτητας δεν υπερβαίνει τα 30 χιλιόμετρα την ώρα, η ασφάλεια των πεζών βελτιώνεται σημαντικά. Αφενός, ένα όχημα που κινείται με τέτοια ταχύτητα δεν μπορεί συνήθως να προκαλέσει μοιραίο ατύχημα και, αφετέρου, οι οδηγοί γίνονται πιο προσεκτικοί γιατί έχουν οπτική επαφή με τους πεζούς.

Κάποιες ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Γερμανία και η Ολλανδία, εξετάζουν το ενδεχόμενο να διαμορφωθούν «οικιακές ζώνες» (homezones) – κατοικημένες δηλαδή περιοχές, όπου οι πεζοί έχουν προτεραιότητα έναντι των οχημάτων. Μια επίσης επιτυχημένη καινοτομία στη Σκανδιναβία και την Ολλαν-

δία είναι οι «κοινοί χώροι» (shared space) όπου οδηγοί και πεζοί συνυπάρχουν, δεν υπάρχουν σηματοδότες, ενώ οι δρόμοι έχουν σχεδιαστεί σε συνεργασία με τους πεζούς, ώστε οι οδηγοί να υποχρεώνονται να κινούνται πιο προσεκτικά. Τα μέτρα αυτά μείωσαν σημαντικά τα ποσοστά των τροχαίων ατυχημάτων, ενώ η Μ. Βρετανία, όπου οι δρόμοι είναι πλημμυρισμένοι από σηματοδότες, οδική σήμανση και πινακίδες, κατέχει τη δεύτερη θέση σε ατυχήματα με πεζούς και ειδικότερα με παιδιά στην Ευρώπη.

Τα σχολεία επίσης θα μπορούσαν να βοηθήσουν, ώστε να βελτιωθεί η κατάσταση στους δρόμους, οργανώνοντας την ασφαλή μετακίνηση των μαθητών προς και από το σχολείο. Σήμερα, πολλοί γονείς πηγαίνουν τα παιδιά τους στο σχολείο με το αυτοκίνητο, ένα πρόβλημα που μαστίζει τις περισσότερες ευρωπαϊκές πόλεις. Η ειρωνεία είναι ότι με αυτό τον τρόπο επιδεινώνεται η κίνηση στους δρόμους. Τα σχολικά λεωφορεία περιόρισαν κάπως το πρόβλημα στις ΗΠΑ, ενώ ανάλογες πρωτοβουλίες έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε αγροτικές περιοχές της Μ. Βρετανίας. Μια άλλη μέθοδος, που ακολουθούν οι γονείς στην Ιαπωνία και θα μπορούσε να εφαρμοστεί στις αστικές περιοχές, είναι να αφήνουν τα παιδιά τους μια συγκεκριμένη ώρα σε μια κοντινή στάση, όπου συγκεντρώνονται όλοι οι μαθητές και πηγαίνουν μαζί στο σχολείο.

Για να ξαναζωντανέψει όμως το παιχνίδι των παιδιών στις πόλεις, χρειάζονται πολύ περισσότερα από τον περιορισμό της κυκλοφορίας των αυτοκινήτων. Μια πρωτότυπη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Γερμανία στα τέλη της δεκαετίας του 1990, με τίτλο «The Child in the City» (Το παιδί της πόλης), έδειξε ότι υπάρχουν περισσότερα μειονεκτήματα για τα παιδιά που μεγαλώνουν στα αστικά κέντρα, με κυριότερο το γεγονός ότι δεν έχουν τη δυνατότητα να «δοκιμάσουν και



να εξασκήσουν τις κινητικές και κοινωνικές τους ικανότητες». Η δημιουργία ελκυστικών ανοιχτών χώρων για παιχνίδι προϋποθέτει τη συνεργασία των αρμόδιων φορέων και οι κυβερνήσεις θα πρέπει να παρέχουν την αναγκαία οικονομική στήριξη.

### *Ανέμελα παιχνίδια κοντά στη φύση*

Το ποίημα του Stevenson επισημαίνει πόσο απαραίτητο είναι το πράσινο και η επαφή με τη φύση. Ακόμη και ο πιο φανατικός αστός γνωρίζει ότι η φύση εξευγενίζει τον άνθρωπο και είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόις έδειξε ότι η επαφή με τη φύση έχει «θεραπευτική» επίδραση στα παιδιά που πάσχουν από διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και ότι «όσο πιο πράσινο είναι το τοπίο τόσο περισσότερα εκτονώνονται τα παιδιά». Αντίθετα, η τηλεθέαση ή το παιχνίδι σε ασφαλτοστρωμένους δρόμους επιδεινώνουν το πρόβλημα.

Αυτή η διαπίστωση μάλλον δεν αποτελεί έκπληξη. Είναι γνωστά τα οφέλη από την επαφή με τη φύση. Οι κατασκηνώσεις, για παράδειγμα, βοηθούν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους και της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων – κάτι που οι Ιάπωνες αποκαλούν *ikiru chikara*, «δύναμη για ζωή». Η παρατεταμένη όμως απουσία από το σπίτι δεν συνιστάται για παιδιά κάτω των δέκα ετών, επειδή σ' αυτή την ηλικία έχουν ανάγκη από την ασφάλεια του οικογενειακού τους περιβάλλοντος – πρέπει λοιπόν να υπάρχουν χώροι πρασίνου κοντά στο σπίτι τους.

Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς, πολλοί ενήλικες που απολαμβάνουν τους περιπάτους στα

φροντισμένα πάρκα, θεωρούν άλλες πλευρές της φύσης ενοχλητικές και ανθυγιεινές και προτιμούν να την αποφεύγουν. Σύμφωνα με το συγγραφέα Alex Kerr, οι Ιάπωνες είναι πρωτοπόροι σ' αυτό τον τομέα, διαμορφώνοντας όλο και περισσότερο το περιβάλλον τους. Σε ορισμένες περιοχές, τα δέντρα κλαδεύονται πριν από το τέλος του καλοκαιριού, επειδή οι κάτοικοι θεωρούν τα πεσμένα φύλλα ανθυγιεινά και βρόμικα. Δεν είναι ν' απορεί λοιπόν κανείς που πολλά παιδιά στο Τόκιο και τα περίχωρά του έρχονται ελάχιστα σε επαφή με τη φύση. Στην πλειονότητά τους δεν έχουν κόψει ποτέ κάποιο φρούτο από το δέντρο ούτε έχουν πει νερό από ένα ρυάκι· μάλιστα, πάνω από τα μισά (52,6%) δεν έχουν δει την ανατολή ή τη δύση του ήλιου. Πριν από δεκατρία χρόνια, το ποσοστό αυτό ήταν 41%. Υποθέτω ότι τα παιδιά των αστικών περιοχών σε όλο τον κόσμο –ακόμα και στα προάστια– δεν γνωρίζουν με τι μοιάζουν οι καρποί, τα μούρα, το φυσικό νερό ή το ηλιοβασίλεμα. Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να μάθουμε πόσα παιδιά στη Νέα Υόρκη, στο Παρίσι ή στο Λονδίνο έχουν την ευκαιρία να παίξουν με τη λάσπη, να φτιάξουν γιρλάντες από μαργαρίτες, να χτίσουν ένα κρησφύγετο ή ν' ανάψουν μια φωτιά στην παραλία, να σκάψουν το χώμα, να μαζέψουν κάστανα ή να χαζέψουν τα έντομα.

Ευτυχώς που υπάρχουν ορισμένα φυσιολατρικά κινήματα τα οποία ζητούν περισσότερο πράσινο στις αστικές και προαστιακές περιοχές. Στον Καναδά, για παράδειγμα, ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός Evergreen συμβάλλει με τη στήριξη της κυβέρνησης στην ανάπλαση των σχολικών και δημόσιων χώρων όπως και των ιδιωτικών κήπων. Στους παιδότοπους του Freiburg στη Γερμανία, για τη διαμόρφωση του χώρου χρησιμοποιήθηκαν φυσικά υλικά και κατασκευάστηκαν λοφίσκοι, χαντάκια κ.ά. που θυμίζουν φυσικό περιβάλλον. Σε έναν

νέο παιδότοπο στη Σκοτία υπάρχουν πεσμένα δέντρα, βράχοι, άμμος, νερά, κανό και ένας μικρός λαβύρινθος από ιτιές. Όταν οι γονείς πειστούν ότι το παιχνίδι έξω από το σπίτι είναι σημαντικό, θα απαιτήσουν περισσότερο πράσινο σε όλες τις πόλεις του ανεπτυγμένου κόσμου, ένα δώρο για όλους, παιδιά και μεγάλους.

Τα παραπάνω συνδέονται και με τη διαμόρφωση των χώρων όπου παίζουν τα παιδιά στο σχολείο (βλ. Κεφάλαιο 6). Οι αρμόδιες αρχές πρέπει να πραγματοποιούν αυστηρούς ελέγχους για την καταλληλότητα των χώρων αυτών καθώς και του προσωπικού που αναλαμβάνει τη φύλαξη των μαθητών. Δεν έχει νόημα να φυλακίζουμε τα παιδιά σε τσιμεντένιες αυλές περιτριγυρισμένες από γκρίζα κτίρια και δρόμους.



Αν η λύση για τη σωστή διατροφή είναι να ελέγχουν οι γονείς τι καταναλώνουν τα παιδιά τους, όσον αφορά στο παιχνίδι και την άσκηση *το μυστικό είναι να αποβάλουμε το παράλογο άγχος μας και να αφήσουμε τα παιδιά μας πιο ελεύθερα όταν αρχίσουν να πηγαίνουν στο σχολείο, ώστε όταν τελειώσουν το δημοτικό να είναι σε καλή φυσική κατάσταση, σίγουρα για τον εαυτό τους, κοινωνικά και βεβαίως ανεξάρτητα. Η αναβάθμιση του μαθήματος της γυμναστικής θα μπορούσε να βοηθήσει, αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι να αφήνουμε τα παιδιά μας να τρέχουν, να παίζουν, να κινούνται και να μεγαλώνουν ανεξάρτητα στον δικό τους χώρο, ώστε να μάθουν πώς να κάνουν τις δικές τους επιλογές. Αντί λοιπόν να τα προστατεύουμε από ένα υποθετικά απειλητικό περιβάλλον, είναι καλύτερα να κάνουμε το περιβάλλον αυτό ασφαλές, αλλά και συναρπαστικό και ελκυστικό, ώστε τα παιδιά μας να έχουν και πάλι τη δυνατότητα να παίζουν έξω.*



**ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

- Περιορίστε το άγχος σας παρακολουθώντας λιγότερες ειδήσεις στην τηλεόραση. Μην αφήνετε τα παιδιά να βλέπουν ειδήσεις. Είναι πολύ καλύτερο να διαβάζετε εφημερίδες.
- Αντισταθείτε στους παράλογους φόβους σας και καθησυχάστε τις ανησυχίες σας όταν τα παιδιά σας παίζουν έξω.
- Μάθετε στα παιδιά σας να προσέχουν στο δρόμο, περπατώντας μαζί τους στη γειτονιά σας. (Όταν δεν χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητό μας συμβάλλουμε και στον περιορισμό του κυκλοφοριακού προβλήματος).
- Βγείτε με τα παιδιά σας έξω ακόμη κι αν ο καιρός είναι κακός. Πρέπει να μάθουν να αντιμετωπίζουν όλες τις καιρικές συνθήκες.
- Εξηγήστε στα παιδιά σας τους κανόνες οδικής ασφάλειας και γιατί «δεν πρέπει να μιλάνε σε αγνώστους». Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει τι πρέπει να κάνει σε επείγουσες περιπτώσεις και υπενθυμίζετέ του τακτικά τους κανόνες αυτούς.
- Αναζητήστε ασφαλείς περιοχές όπου το παιδί σας μπορεί να παίξει έξω με τους φίλους του: στη γειτονιά, σε πάρκα, σε τόπους αναψυχής, σε δασάκια ή και στο πεζοδρόμιο, αν δεν περνούν πολλά αυτοκίνητα από το δρόμο σας.
- Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν το άμεσο περιβάλλον τους βγαίνοντας μαζί τους, επισημαίνοντας τους πιθανούς κινδύνους και τις ασφαλείς διαδρομές προς και από το σπίτι.
- Συνοδέψτε τα παιδιά σας και μάθετέ τους να μετακινούνται με το λεωφορείο, το τρένο ή το τραμ.
- Όταν τα παιδιά αρχίσουν να βγαίνουν έξω μόνα τους, ζητήστε τους να σας ενημερώνουν πού και με ποιον θα είναι και για τυχόν αλλαγές στα σχέδιά τους. Να το κάνετε αυτό καθημερινά, ώστε να μην το ξεχάσουν ποτέ.
- Επικοινωνήστε με άλλους γονείς και συνεννοηθείτε έτσι ώστε να υπάρχει πάντα κάποιος που θα προσέχει όλα τα παιδιά της

γειτονιάς. Ορίστε μαζί με τα παιδιά σας κανόνες για το παιχνίδι, τις ώρες που μπορούν να παίζουν έξω, τα όρια της περιπλάνησής τους στους δρόμους κ.λπ.

- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι κατά καιρούς συμβαίνουν ατυχήματα και να εύχεστε να μην είναι σοβαρά. Τα παιδιά μαθαίνουν πάντα από τις εμπειρίες τους. (Μην ξεχνάτε ότι όσο κι αν προσπαθήσετε να αποφύγετε το ρίσκο, τα ατυχήματα παρ' όλα αυτά συμβαίνουν – γι' αυτό, περιορίστε την ανησυχία σας.

## ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Εξασφαλίστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να κινείται ελεύθερα και να ασκείται όσο διαρκεί η ανάπτυξη του.
- Βρέφη και νήπια:
  - Αφήστε τα να ξαπλώνουν μπρούμυτα και ανάσκελα (βάλτε τα όμως να κοιμούνται ανάσκελα).
  - Διαμορφώστε ασφαλείς χώρους για να τρέχουν, να παίζουν και να κουτρουβαλούν – μέσα και έξω από το σπίτι.
  - Μη σας πιάνει πανικός για τη βρομιά και τη λάσπη – θυμηθείτε ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν σε «αποστειρωμένο» περιβάλλον δεν αναπτύσσουν αντιστάσεις στις λοιμώξεις.
  - Αφήστε τα παιδιά να περπατούν – μη χρησιμοποιείτε συνεχώς το καρότσι.
- Περάστε χρόνο με τα παιδιά σας και αφήστε τα να σας βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού, στα ψώνια ή στο μαγείρεμα – και μην προσπαθείτε να κάνετε την κάθε στιγμή «εξαιρετική» (βλ. λίστα με «Τα 34 πράγματα που πρέπει να μάθει το παιδί σας μέχρι να γίνει δώδεκα ετών» στο Κεφάλαιο 5).

- Καθορίστε από νωρίς ξεκάθαρους κανόνες και συνήθειες για την ασφάλεια στο σπίτι, στον κήπο, στο δρόμο (βλ. Κεφάλαιο 10) ώστε το παιδί σας να μάθει να αποδέχεται τα όρια, αλλά και να κινείται ελεύθερα μέσα σ' αυτά.
- Βγείτε με το παιδί σας έξω και περπατήστε, πηγαίνετε για κολύμπι, κάντε ποδήλατο ή βγάλτε το σκύλο βόλτα.
- Συνηθίστε τα παιδιά να ασκούνται παίζοντας ή συμμετέχοντας σε διάφορες δραστηριότητες, για παράδειγμα:
  - Τριών ως έξι ετών: χορός, παιχνίδι με μπάλα, παιδική χαρά και πάρτι.
  - Έξι ετών και άνω: σκοινάκι, χούλα χουπ, ομαδικά παιχνίδια, τρέξιμο, αεροβική κ.λπ.
- Αφήστε τα παιδιά, ανεξαρτήτως ηλικίας, να παίζουν με συνομήλικούς τους μέσα και έξω από το σπίτι, σε ένα χαλαρά επιτηρούμενο περιβάλλον. Όταν μεγαλώσουν αρκετά, ενθαρρύνετέ τα να αναζητούν «καθημερινές περιπέτειες» και να παίρνουν «ασφαλή ρίσκα».
- Ενθαρρύνετέ τα να επιλύουν μόνα τους προβλήματα με τους φίλους τους – μη μεσολαβείτε πριν καν δοκιμάσουν μόνα τους. Μάθετέ τους πώς να λύνουν τις διαφορές μεταξύ τους (βλ. Κεφάλαιο 4).
- Αν είναι δυνατόν, πηγαίνετε το παιδί σας στο σχολείο με τα πόδια. Αν το σχολείο είναι μακριά, καλύψτε ένα μέρος της διαδρομής με το αυτοκίνητο και μετά περπατήστε. Όταν το παιδί σας μεγαλώσει αρκετά, ενθαρρύνετέ το να πηγαίνει στο σχολείο με τους φίλους του.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες. Πάντα να στηρίζετε τις προσπάθειές τους με την παρουσία σας σε αγώνες ή γυμναστικές επιδείξεις. Να τα επαινείτε ακόμη κι όταν χάνουν, τονίζοντας την αξία της συμμετοχής και της προσπάθειας.



### 33 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΔΕΚΑ ΕΤΩΝ

Το 2005, στο πλαίσιο της διαφημιστικής της εκστρατείας «Dirt is Good» (Η βρομιά κάνει καλό), η εταιρεία απορρυπαντικών πλυντηρίου Persil συγκρότησε την παρακάτω λίστα μετά από δημοσκόπηση σε 1.000 ενήλικες. Σίγουρα μπορείτε να προσθέσετε και μερικές δικές σας ιδέες.

- Να κυλιστεί στο γρασίδι.
- Να παίξει με τη λάσπη.
- Να πλάσει αντικείμενα με ζυμάρι.
- Να μαζέψει γυρίνους.
- Να φτιάξει άρωμα από πέταλα λουλουδιών.
- Να φυτέψει φασόλια σ' ένα κυτελάκι.
- Να φτιάξει μια μάσκα από χαρτοπολτό.
- Να χτίσει ένα κάστρο στην άμμο.
- Να σκαρφαλώσει σ' ένα δέντρο.
- Να φτιάξει το κρησφύγετό του στον κήπο.
- Να ζωγραφίσει με δακτυλομπογιές.
- Να οργανώσει ένα πικνίκ για τα αρκουδάκια του.
- Να ζωγραφίσει το πρόσωπό του.
- Να σκεπάσει ένα φίλο του με άμμο στην παραλία (όχι όμως να τον θάψει εντελώς!).
- Να ψήσει ψωμί.
- Να φτιάξει ένα χιονάνθρωπο.
- Να φτιάξει ένα γλυπτό από πηλό.
- Να παίξει κυνηγητό.
- Να κοιμηθεί σε σκηνή.
- Να φτιάξει κέικ.
- Να ταΐσει κάποιο ζώο σε αγρόκτημα.
- Να μαζέψει λουλούδια στην εξοχή.
- Να φτιάξει μια μικρή σχεδία.
- Να μπορεί ν' αναγνωρίζει πέντε διαφορετικά είδη πουλιών.
- Να ξεθάψει σκουλήκια από το χώμα.
- Να πλατσουρίσει στις λάσπες.
- Να κατασκευάσει και να πετάξει ένα χαρταετό.
- Να φυτέψει ένα δέντρο.
- Να χτίσει μια φωλιά με γρασίδι και κλαράκια.
- Να βρει δέκα διαφορετικά φύλλα στο πάρκο.
- Να φυτέψει λαχανικά.
- Να φτιάξει πρωινό για τη μαμά και τον μπαμπά.
- Να κόψει λουλούδια από τον κήπο.

## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΠΡΑΣΙΝΟΙ ΚΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΙ ΧΩΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Για να μπορούν τα παιδιά να παίζουν με ασφάλεια στα μεγάλα αστικά κέντρα, απαιτείται πολιτική βούληση. Σήμερα, σε πολλές χώρες οι ανάγκες των παιδιών βρίσκονται σε δεύτερη μοίρα στα κυβερνητικά προγράμματα. Η κατάσταση μπορεί να αλλάξει πολύ γρήγορα, αρκεί οι γονείς να στηρίξουν με την ψήφο τους πολιτικούς που υπόσχονται και πραγματοποιούν τα ακόλουθα:

- Μέτρα για ήπια κυκλοφορία / δρόμους χωρίς αυτοκίνητα / χαμηλά όρια ταχύτητας / διαμόρφωση κοινόχρηστων ανοιχτών χώρων σε κατοικημένες περιοχές (κυρίως στις νεόδμητες) – τα παιδιά είναι πολύ πιο σημαντικά από τα αυτοκίνητα.
- Περισσότερο πράσινο – δενδροφυτεύσεις, διατήρηση και προστασία ανοιχτών χώρων (οι παραμελημένοι σήμερα χώροι, με την ανάλογη διαμόρφωση, μπορούν να γίνουν κατάλληλοι για «παιδικές περιπέτειες»).
- Καλύτερα πάρκα όπου τα παιδιά μπορούν να παίζουν κάτω από χαλαρή επιτήρηση και να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις.
- Υπαίθριες δραστηριότητες μετά το σχολείο σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους.
- Σχολεία που δεν διστάζουν (για γραφειοκρατικούς λόγους) να προσφέρουν άσκηση και ψυχαγωγικές υπαίθριες δραστηριότητες ως μέρος της γενικότερης εκπαίδευσης των μαθητών.
- Διεθνή νομοθεσία και πολιτική για όσους απειλούν την ασφάλεια των ανηλίκων (βλ. επίσης Κεφάλαιο 9).

Αν διαθέτετε χρόνο και ενέργεια, λάβετε μέρος σε εκστρατείες για τη βελτίωση των συνθηκών ζωής των παιδιών. Αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο ή σε άλλες πηγές (βιβλιοθήκες, σχολεία, υπηρεσίες) για τις εκστρατείες που γίνονται στη χώρα σας ή ενωθείτε με άλλους γονείς και ξεκινήστε τη δική σας ομάδα πίεσης.

## Διαβάστε επίσης

Christine Macintyre και Kim McVitty, (2004), *Movement and Learning in the Early Years: Supporting Dyspraxia (DCD) and Other Difficulties*, Paul Chapman Publications.

Sally Goddard Blythe, (2004), *The Well-Balanced Child*, Hawthorn Press.

Mary Gavin, Steven Dowshen και Neil Izenberg, (2004), *Fit Kids*, Dorling Kindersley.

Richard Louv, (2005), *Last Child in the Woods: Saving Our Kids from Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

Ιστοσελίδα του φορέα Learning Through Landscapes (LTL) που δραστηριοποιείται στη Μ. Βρετανία για τη βελτίωση των υπαίθριων χώρων στα σχολεία: [www.ltl.org.uk](http://www.ltl.org.uk).

Children's Play Council (Συμβούλιο για το Παιδικό Παιχνίδι): [www.ncb.org.uk/cpc/](http://www.ncb.org.uk/cpc/)

Canadian Evergreen Project, μη κερδοσκοπικός οικολογικός οργανισμός: [www.evergreen.ca](http://www.evergreen.ca).

Ιστοσελίδα Home Zones: [www.homezonenews.co.uk](http://www.homezonenews.co.uk).



## Επιπτώσεις των διαφορών

Μία από τις αναμνήσεις που έχω από την παιδική μου ηλικία είναι όταν έπαιζα στο δρόμο, έξω από το σπίτι της γιαγιάς μου στο Salford, μία από τις πιο υποβαθμισμένες περιοχές του Μάντσεστερ. Ήμουν τεσσάρων χρονών περίπου και κάποια μεγαλύτερα κορίτσια (έξι ή οκτώ ετών) μου μάθαιναν κουτσό. Τα χρόνια εκείνα οι κίνδυνοι από την κίνηση στους δρόμους ήταν ελάχιστοι και τα μεγαλύτερα παιδιά συχνά πρόσεχαν τα μικρότερα.

Πριν από λίγα χρόνια επισκέφτηκα τον ίδιο δρόμο για να κάνω ένα σεμινάριο στους δασκάλους του σχολείου όπου εργαζόταν κάποτε η γιαγιά μου. Η περιοχή είναι ακόμη υποβαθμισμένη, αλλά δεν βλέπεις πια παιδιά να παίζουν στους δρόμους. Τα αυξημένα κρούσματα βίας και χρήσης τοξικών ουσιών, η αντικοινωνική συμπεριφορά των εφήβων, οι συμμορίες ανηλίκων κάνουν τους γονείς να ανησυχούν. Σε περιοχές όπως αυτή, τέτοιοι φόβοι είναι μάλλον δικαιολογημένοι.

Η γειτονιά της γιαγιάς μου μοιάζει με εμπόλεμη ζώνη. Οι δρόμοι είναι γεμάτοι σκουπίδια, σπασμένα μπουκάλια και χρησιμοποιημένες σύριγγες. Την ημέρα της επίσκεψής μου είδα ένα καμένο αυτοκίνητο δυο στενά πιο κάτω από το σχολείο, απομεινάρια από τους νυχτερινούς βανδαλισμούς μιας συμμορίας. Οι δάσκαλοι με προειδοποίησαν να μην αφήσω τίποτα μέσα στο αυτοκίνητό μου για να μη μου σπάσουν τα τζάμια. Όταν διαμαρτυρήθηκα λέγοντας ότι κανείς δεν θα έκλεβε βιβλία γραμματικής, όλοι κούνησαν συγκαταβατικά το κεφάλι. «Μην εκπλαγείς», απάντησαν. «Κλέβουν οτιδήποτε για να αγοράσουν ναρκωτικά».

Επισκέφτηκα κι άλλες παρόμοιες περιοχές στη Μ. Βρετανία, κοινότητες όπου η εγκληματικότητα και η βία έχουν φτάσει σε τέτοιο επίπεδο που τα μικρά παιδιά δεν τολμούν να βγουν στο δρόμο μόνα, ενώ τα μεγαλύτερα (από οκτώ περίπου ετών και πάνω) περιφέρονται σε συμμορίες, προκαλώντας φθορές στις περιουσίες των κατοίκων. Οι γονείς δεν αφήνουν πια τα μεγαλύτερα κορίτσια να προσέχουν τα μικρότερα – κανείς δεν μπορεί να φανταστεί τι θα συμβεί «εκεί έξω». Τα μικρά παιδιά μένουν συνεχώς κλει-

σμένα στο σπίτι – και δυστυχώς, τα προβλήματα υγείας που προκαλεί το «αποστειρωμένο» περιβάλλον είναι πιο διαδεδομένα στις φτωχές οικογένειες παρά στις εύπορες. Προφανώς όμως, όταν τα παιδιά φτάσουν στα οκτώ, οι περισσότεροι γονείς έχουν παραιτηθεί από την προσπάθεια να τα προστατέψουν – ή τα παιδιά έχουν ξεφύγει από τον έλεγχό τους, «δραπετεύουν» από το σπίτι και παρεκτρέπονται.

Δυστυχώς οι γονείς σπάνια προσπαθούν να διευρύνουν τους ορίζοντες των μικρών παιδιών τους. Οι περισσότεροι δεν εγκαταλείπουν τη γειτονιά τους ούτε καν για μια μέρα: σε υποβαθμισμένες περιοχές που απέχουν μόλις λίγα χιλιόμετρα από τη θάλασσα, πολλά παιδιά δεν παίζουν ποτέ στην παραλία, ενώ τα παιδιά που κατοικούν στο κέντρο δεν πηγαίνουν στα πάρκα που είναι κοντά στο σπίτι τους. Οι γονείς δεν έχουν καμία διάθεση για οικογενειακές εκδρομές – είναι παγιδευμένοι στη μιζέρια της καθημερινότητάς τους.

Ως συνήθως, τα σχολεία κάνουν ό,τι μπορούν για να αντισταθμίσουν αυτή την κατάσταση, οργανώνοντας εκδρομές στην εξοχή, κατασκηνώσεις κ.λπ. Πρόσφατα όμως άκουσα γονείς να ομολογούν ότι δεν άφηναν τα παιδιά τους να συμμετέχουν – όχι εξαιτίας του κόστους (σε πολλές περιπτώσεις τα σχολεία δεν ζητούν χρήματα από τους γονείς που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα) αλλά από ανησυχία για την ασφάλειά τους. Ο παράλογος φόβος τους ενισχύεται και από την τρομοκρατία των ΜΜΕ.

Σχολεία και άλλοι οργανισμοί προσπαθούν, επίσης, να δώσουν στα παιδιά την ευκαιρία να παίζουν έξω και να έρχονται σε επαφή με τη φύση κοντά στο σπίτι τους, διαμορφώνοντας παιδικές χαρές ή παρτέρια και λαχανόκηπους στα σχολικά προαύλια. Πολύ συχνά οι πρωτοβουλίες αυτές καταστρέφονται από βανδαλισμούς που προκαλούν συμμορίες οργισμένων ανηλίκων. Μερικές φορές, οι μαθητές το πρωί παίζουν στην αυλή του σχολείου ή βοηθούν τους δασκάλους να φυτέψουν λουλούδια, και τη νύχτα, παρακάμπτοντας τα μέτρα ασφαλείας, συμμετέχουν σε βανδαλισμούς με τους μεγαλύτερους φίλους τους. Κάποτε βρέθηκα σ' ένα σχολείο που το είχαν κάψει οι ίδιοι οι μαθητές. Η διευθύντρια του

σχολείου (μια μοναχή) σχολίασε ήρεμα: «Δεν είναι προσωπικό το ζήτημα. Απλώς τα παιδιά νιώθουν μια βαθιά ανάγκη να καταστρέψουν».

Πού οφείλεται, λοιπόν, αυτός ο φαύλος κύκλος της άγνοιας, της φτώχειας και της βίας, που απαγορεύει στα παιδιά να παίξουν στο δρόμο; Από την εμπειρία μου μπορώ να πω ότι χρειάζονται περίπου δέκα χρόνια για να μεταμορφωθούν τα παιδιά σε παρορμητικά, ασυνείδητα αγρίμια τόσο επιθετικά που να καταστρέφουν το ίδιο τους το περιβάλλον. Αυτό συμβαίνει γιατί μεγαλώνουν αιχμάλωτα, τρώνε ανθυγιεινές τροφές και εκτίθενται στους παράγοντες που περιγράφω σε αυτό το βιβλίο.

Επομένως, ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να τερματιστεί αυτός ο φαύλος κύκλος είναι να «αποτοξινωθεί» η παιδική ηλικία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Ώρα για ύπνο

Ο ύπνος...

ο ύπνος που μαντάρει τον φθαρμένον άγκωνα  
της έγνοιας, θάνατο στις κάθε ημέρας τη ζωή,  
λουτρό του πληγιασμένου μόχτου, μπάλασμο του νου  
του σαλεμένου, της μεγάλης πλάσης δεύτερο  
φαί, το κύριο πιάτο στο τραπέζι της ζωής

Σαίξπηρ, Μακμπέθ<sup>5</sup>

Ο ύπνος για αιώνες δεν είχε κινήσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων. Σήμερα αποτελεί σημαντικό τομέα της νευροεπιστήμης, αφού φαίνεται να συνδέεται άμεσα με τη μνήμη και τη δημιουργικότητα, παίζει δε μεγάλο ρόλο στην ικανότητα των παιδιών για σκέψη και μάθηση.

Κι όμως, οι ευεργετικές συνέπειες του ύπνου μάλλον δεν εκτιμώνται στον 21ο αιώνα. Όταν ρώτησα δασκάλους της Μ. Βρετανίας ποια στοιχεία του σύγχρονου τρόπου ζωής θεωρούν ότι παρεμποδίζουν την πρόοδο των παιδιών στο σχο-

---

5. Μτφρ. Βασίλης Ρώτας, εκ. Επικαιρότητα, 1997. (Σ.τ.Ε.)

λείο, η «έλλειψη ύπνου» ήταν στην κορυφή της λίστας τους. Προσωπικά πιστεύω ότι η έλλειψη ύπνου και η ξεκούραση, γενικότερα, δεν επηρεάζει μόνο τα παιδιά, αλλά και τους ενήλικες. Σ' έναν κόσμο όπου τα πάντα κινούνται 24 ώρες το 24ωρο, 7 μέρες την εβδομάδα, ο ύπνος μπαίνει σε δεύτερη μοίρα και η κούραση αποτελεί έναν από τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» τα σύγχρονα παιδιά.

Οι διαταραχές ύπνου έχουν αυξηθεί εξαιτίας του ηλεκτρικού φωτισμού, που εξάλειψε το σκοτάδι από τη ζωή μας. Όλοι μας έχουμε συνηθίσει να επιμηκύνουμε τις ώρες που μένουμε ξύπνιοι, καταναλώνοντας καφέ, τσάι ή αναψυκτικά, στα οποία έχουμε πλέον εθιστεί. Στον 20ό αιώνα οι άνθρωποι άρχισαν να κοιμούνται ολοένα και λιγότερο. Φαίνεται ότι δεν θέλουμε πια να χάνουμε το χρόνο μας στον ύπνο ή, έστω, στην ξεκούραση. Ο συγγραφέας Paul Martin στο βιβλίο του *Counting Sleep* αναφέρει: «Όταν δεν ασχολούμαστε με κάτι, νιώθουμε άχρηστοι, ενώ η συνεχής δραστηριότητα θεωρείται απόδειξη κύρους και επιτυχίας. Δεν δίνουμε προτεραιότητα, ούτε ασχολούμαστε καν, με μη παραγωγικές δραστηριότητες και, σύμφωνα με τις επικρατούσες κοινωνικές αντιλήψεις, ο ύπνος είναι η λιγότερο παραγωγική ανθρώπινη δραστηριότητα». Φαίνεται πως ο γρήγορος ρυθμός ζωής σε συνδυασμό με τον ηλεκτρικό φωτισμό οδήγησαν τον ανεπτυγμένο κόσμο σε χρόνια έλλειψη ύπνου.

Πριν από δέκα χρόνια, το National Commission on Sleep Disorders Research (NCSD) (Εθνικό Κέντρο Έρευνας των Διαταραχών Ύπνου) στις ΗΠΑ ανέφερε ότι «ένας μεγάλος αριθμός επιστημονικών στοιχείων και αρκετές μαρτυρίες φανερώνουν ότι πολλοί Αμερικανοί υποφέρουν από σοβαρή έλλειψη ύπνου». Υπολογίστηκε μάλιστα ότι την περίοδο εκείνη, το ένα τέταρτο σχεδόν του πληθυσμού των ΗΠΑ (70 εκατομμύρια

άτομα) δεν κοιμόνταν αρκετά, με καταστροφικές συνέπειες για την ψυχική και σωματική τους υγεία, την απόδοση στην εργασία τους, την ποιότητα ζωής και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Σήμερα, τα ποσοστά αυτά πρέπει να έχουν φτάσει σε αστρονομικά επίπεδα και να έχουν διπλασιαστεί σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες.

### *Κουρασμένες οικογένειες*

Αναλογιστείτε πόσο επηρεάζει η κούραση μια μέση οικογένεια. Οι γονείς γυρίζουν αργά στο σπίτι εξουθενωμένοι, χωρίς ενέργεια ούτε καν για να μαγειρέψουν κάτι θρεπτικό για τα παιδιά τους. Η κούραση κάνει τα παιδιά δύστροπα και ευερέθιστα και αντιδρούν πιο έντονα αν δεν τους αρέσει το φαγητό. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, μόνο οι πιο ευσυνείδητοι γονείς τηρούν τις διατροφικές συμβουλές που παρουσιάσαμε στο 1ο Κεφάλαιο: οι περισσότεροι ετοιμάζουν κάτι πρόχειρο στο φούρνο μικροκυμάτων για τους ίδιους και τηγανίζουν πατάτες για τα παιδιά· μετά σωριάζονται μπροστά στην τηλεόραση, ενώ πολλές φορές τα παιδιά έχουν τη δική τους συσκευή για να μην παραπονιούνται.

Η κούραση λοιπόν παγιδεύει όλη την οικογένεια στον φαύλο κύκλο της κακής διατροφής και του καθιστικού τρόπου ζωής. Η ατονία που προκαλούν οι ανθυγιεινές τροφές ενισχύει το αίσθημα κόπωσης που με τη σειρά του οδηγεί σε μεγαλύτερη κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και απραξία... και ούτω καθεξής, ο κύκλος επαναλαμβάνεται επ' άπειρον. Η κατάσταση επιδεινώνεται από ένα ακόμη πρόβλημα: οι εξουθενωμένοι γονείς προσπαθούν να πείσουν τα παιδιά τους ότι ήρθε η ώρα για ύπνο. Τα παιδιά –κουρασμένα και κακότετροπα– αρ-



νούνται πεισματικά να κοιμηθούν μέχρι που οι γονείς παραιτούνται και τα αφήνουν να δουν ακόμα λίγη τηλεόραση ή να παίξουν στον υπολογιστή. Το επόμενο πρωί όλοι ξυπνούν κουρασμένοι... και το ίδιο μοτίβο επαναλαμβάνεται συνεχώς, ταλαιπωρώντας όλη την οικογένεια.

Μια δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε από το National Sleep Foundation (NSF) (Εθνικό Ίδρυμα για τον Ύπνο) των ΗΠΑ το 2004 (βλ. τον παρακάτω πίνακα), έδειξε ότι τα παιδιά όλων των ηλικιών κοιμούνται πολύ λιγότερο από το κατώτατο συνιστώμενο όριο. Τα σαββατοκύριακα κοιμούνται ακόμα λιγότερο. Επειδή η δημοσκόπηση βασίστηκε σε πληροφορίες που παρείχαν εθελοντικά οι γονείς, υποπτεύομαι ότι οι πραγματικές ώρες ύπνου είναι ακόμα λιγότερες. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι πολλοί γονείς δεν συνειδητοποιούν καν πως τα παιδιά τους δεν κοιμούνται αρκετά. Σε μια κοινωνία που υποφέρει από έλλειψη ύπνου, είναι φυσικό να μη δίνουμε στο πρόβλημα τη δέουσα σημασία.

Ηλικία	Συνιστώμενες ώρες ύπνου	Μέσος όρος ωρών ύπνου, σύμφωνα με τα στοιχεία του NSF
Βρέφη (3-11 μηνών)	14-15 (ανά 24ωρο)	12,7
Νήπια (12-35 μηνών)	12-14	11,7
Παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών)	11-13	10,4
Παιδιά δημοτικού (7-11 ετών)	10-11	9,5

## Η αξία του καλού ύπνου

Το επιστημονικό ενδιαφέρον για τον ύπνο αναζωπυρώθηκε πριν από μία δεκαετία περίπου χάρη στη μέθοδο της μαγνητικής τομογραφίας του εγκεφάλου (MRI), που επιτρέπει στους ερευνητές να παρατηρούν κάθε εγκεφαλική δραστηριότητα. Σήμερα, οι νευρολόγοι ανακαλύπτουν όλο και περισσότερα για την αξία του ύπνου, επομένως ίσως είναι καιρός να τον λάβουμε κι εμείς πιο σοβαρά υπόψη.

Είναι ήδη γνωστό ότι στον ύπνο υπάρχουν αρκετά στάδια, τα οποία επαναλαμβάνονται ενώ κοιμόμαστε· στην εποχή μας οι επιστήμονες ερευνούν πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος σε καθένα από αυτά. Όταν αποκοιμιόμαστε, τα εγκεφαλικά κύματα επιβραδύνονται και περνάμε στα Στάδια 1 και 2. Στη φάση αυτή, ο ύπνος είναι αρκετά ελαφρύς, γι' αυτό ξυπνάμε εύκολα από κάποιο θόρυβο. Τα Στάδια 1 και 2 διαρκούν περισσότερο στους ενήλικες απ' ό,τι στα παιδιά, τα οποία χρειάζονται περίπου πέντε λεπτά για να προχωρήσουν στην επόμενη φάση (Στάδια 3 και 4) όπου τα εγκεφαλικά κύματα επιβραδύνονται ακόμη περισσότερο.

Τώρα κοιμόμαστε βαθιά και δύσκολα ξυπνάμε (για παράδειγμα, τα παιδιά βρίσκονται σε βαθύ ύπνο όταν αποκοιμιούνται στο αυτοκίνητο και πρέπει να τα μεταφέρουμε στο κρεβάτι τους χωρίς να τα ξυπνήσουμε). Παρότι ο εγκέφαλος φαίνεται να αναστέλλει τη λειτουργία του όταν κοιμόμαστε βαθιά, ορισμένα τμήματά του παραμένουν ενεργά και επεξεργάζονται νέες πληροφορίες. Στα παιδιά, ο βαθύς ύπνος είναι σημαντικός και για τη σωματική τους ανάπτυξη, επειδή στο στάδιο αυτό η έκκριση της αναπτυξιακής ορμόνης φτάνει στο αποκορύφωμά της.

Η φάση αυτή διαρκεί 80 λεπτά περίπου. Μετά, ο κύκλος

επαναλαμβάνεται περνώντας και από τα τέσσερα στάδια μέχρι που φτάνουμε σε ένα στάδιο πολύ κοντύτερα στη συνείδηση. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται REM [Rapid Eye Movement (ταχεία κίνηση ματιών), επειδή τα μάτια κινούνται γρήγορα πίσω από τα κλειστά βλέφαρα]: εδώ έχουμε τα περισσότερα όνειρα. Η εγκεφαλική δραστηριότητα είναι πολύ πιο υψηλή στη φάση REM απ' ό,τι στον βαθύ ύπνο, και ειδικότερα στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το συναίσθημα.

Όταν κοιμόμαστε τη νύχτα, περνάμε από τα τέσσερα ή πέντε στάδια του ύπνου, που ξεκινούν από τον βαθύ ύπνο και καταλήγουν στο REM. Στο πρώτο μισό της νύχτας κοιμόμαστε βαθιά, ενώ στο δεύτερο βρισκόμαστε σε κατάσταση REM. Είναι μάλλον φυσικό, λοιπόν, να ξυπνάμε πιο εύκολα κατά τη διάρκεια του REM και να θυμόμαστε αποσπασματικά τα όνειρά μας.

### *Ο ύπνος βοηθά στη μάθηση;*

Γιατί λοιπόν ο ύπνος έχει ευεργετικές συνέπειες στη μαθησιακή ικανότητα των παιδιών; Η πιο προφανής αιτία είναι ότι επηρεάζει θετικά τη διάθεση και τη συμπεριφορά τους. Κάθε γονιός ξέρει ότι η κούραση κάνει τα παιδιά δύστροπα. Σε αντίθεση με τους ενήλικες, που αισθάνονται υπνηλία όταν είναι κουρασμένοι, τα παιδιά γίνονται υπερκινητικά και ανυπάκουα. Έτσι οι μαθητές που δεν κοιμούνται αρκετά, συμπεριφέρονται άσχημα στο σχολείο και δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν το μάθημα. Αντιθέτως, όταν είναι ξεκούραστοι, γίνονται πιο ευδιάθετοι και ενεργητικοί, συγκεντρώνονται ευκολότερα και επομένως μαθαίνουν. Η ειδικός σε θέματα ύπνου Δρ Gillian Nixon συνδέει την αδυναμία συγκέντρωσης και τα



προβλήματα συμπεριφοράς πολλών παιδιών με την έλλειψη ύπνου: «Σε όλο τον κόσμο, οι άνθρωποι κοιμούνται λιγότερο απ' όσο χρειάζονται. Η ζωή μας γίνεται όλο και πιο πολυσχολη και τα παιδιά δεν ξεκουράζονται όσο πρέπει».

Εκτός όμως από την παρακολούθηση του μαθήματος, πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι ο ύπνος είναι βασικός και για την αφομοίωση της γνώσης. Οι δεξιότητες, τα γεγονότα και οι έννοιες που μαθαίνει το παιδί την ημέρα καταχωρούνται από τον εγκέφαλο στη μακρόχρονη μνήμη στη διάρκεια του ύπνου. Αυτό φαίνεται στις απεικονίσεις της μαγνητικής τομογραφίας (MRI). Όταν κάποιος ανακαλέσει τις γνώσεις που πρόσφατα αποκόμισε αφού κοιμηθεί, δραστηριοποιούνται διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου από εκείνα που είχαν αρχικά ενεργοποιηθεί, γεγονός που αποδεικνύει ότι οι νέες πληροφορίες έχουν μεταφερθεί σε μια άλλη εγκεφαλική περιοχή.

Φαίνεται πως όταν κοιμόμαστε, επειδή ο νους δεν δέχεται νέα ερεθίσματα, ο εγκέφαλος περνά σε κατάσταση σχετικής ηρεμίας, που του επιτρέπει να αναδιοργανώνει και τακτοποιεί τις νέες πληροφορίες, καταχωρώντας τις στη μακρόχρονη μνήμη και διαγράφοντας όσα στοιχεία δεν είναι πλέον αναγκαία. Ο αμερικανός νευροεπιστήμονας Terry Sejnowski παρομοιάζει τον ύπνο με την ανακαίνιση του σπιτιού μας: «Συνήθως μετακομίζουμε προσωρινά μέχρι να τελειώσουν οι εργασίες, επειδή όλα είναι άνω κάτω». Κάθε νύχτα, όταν τα παιδιά πηγαίνουν για ύπνο, έρχονται οι εργάτες και τακτοποιούν όλα όσα συσσωρεύτηκαν στον εγκέφαλό τους στη διάρκεια της ημέρας.

Σκεφτείτε πόσο εκπληκτικό είναι: Τα παιδιά πρέπει να αναπτύξουν ένα σωρό πρακτικές δεξιότητες – να μάθουν να περπατούν, να μιλούν, να κάνουν ποδήλατο. Αυτού του εί-

δους η «εμπειρική μάθηση» (μαθαίνουμε αυθόρμητα, χωρίς να το συνειδητοποιούμε) είναι γνωστή στους επιστήμονες ως «διαδικαστική». Τα παιδιά πρέπει επίσης να επεξεργαστούν γεγονότα και πληροφορίες που απαιτούν συγκέντρωση και συνειδητή γνωστική προσπάθεια. Αν είναι τυχερά, θα μάθουν ακόμη πώς να συνδέουν τις έννοιες που αφομοιώνουν, αναπτύσσοντας έτσι τη φαντασία και τη δημιουργική τους σκέψη.

### *Γιατί ο ύπνος μάς κάνει πιο αποδοτικούς*

Έρευνες έχουν δείξει ότι η ο ύπνος REM συνδέεται με τη διαδικαστική μάθηση πρακτικών δεξιοτήτων. Φαίνεται ότι στη φάση αυτή, ο εγκέφαλος επαναλαμβάνει τις εμπειρίες που είχαμε στη διάρκεια της ημέρας: σχετικά πειράματα αποδεικνύουν ότι η εγκεφαλική δραστηριότητα στη φάση REM είναι ίδια με εκείνη που παρατηρείται όταν βιώνουμε τη συγκεκριμένη εμπειρία. Η διαδικαστική μάθηση κατακτάται σταδιακά και ο ύπνος φαίνεται να τη διευκολύνει. Αν επαναλάβουμε μια δραστηριότητα, αφού έχουμε προηγουμένως περάσει από τη φάση REM, τα στάδια της διαδικασίας μάθησης επαναλαμβάνονται και έτσι η απόδοσή μας βελτιώνεται.

Ο ύπνος είναι αποτελεσματικός, όταν φτάνουμε σε φάση REM 24 ώρες τουλάχιστον μετά την εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, διαφορετικά δεν βελτιώνει καθόλου την απόδοση. Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν συνεχώς και είναι περίεργο ότι όσο μικρότερα είναι τόσο περισσότερο χρόνο περνούν στη φάση ύπνου REM. Ανάλογα, όσο μεγαλώνουμε τόσο περιορίζεται ο ύπνος REM. Επομένως, τα βρέφη και τα νήπια πρέπει να κοιμούνται, προκειμένου να εμπεδώσουν όσα μαθαίνουν.

Από την άλλη, ο βαθύς ύπνος φαίνεται ότι είναι σημαντι-



κός για τις ακαδημαϊκές επιδόσεις που απαιτούν συγκέντρωση και επίγνωση εκείνου που μαθαίνουν – πρόκειται για πραγματολογική γνώση που αποκομίζουν τα μεγαλύτερα παιδιά στο σχολείο. Και σ' αυτή την περίπτωση, ο εγκέφαλος επαναλαμβάνει τις πληροφορίες, αυτήν τη φορά στη διάρκεια του βαθύ ύπνου, και μεταφέρει τα νέα στοιχεία στη μακρόχρονη μνήμη. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να ξεκουραζόμαστε αφού μελετήσουμε κάτι, αφού η έλλειψη ύπνου δυσχεραίνει τη λειτουργία της μνήμης.

Ο ύπνος ενισχύει, επίσης, τη δημιουργική σκέψη και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Ο γερμανός ερευνητής Jan Born έδωσε σε μερικούς μαθητές του μια άσκηση αριθμητικής ακολουθίας που περιείχε μια κρυφή ευκολότερη λύση. Την πρώτη φορά που οι μαθητές ασχολήθηκαν με το πρόβλημα, κανένας δεν εντόπισε τη λύση ούτε όταν την επανέλαβαν οχτώ ώρες αργότερα χωρίς να έχουν κοιμηθεί στο ενδιάμεσο. Αφότου όμως κοιμήθηκαν για οχτώ ώρες, πολλοί μαθητές την εντόπισαν αμέσως. Ο Born θεωρεί ότι όταν επιστρέφουμε σε ένα πρόβλημα αφότου πρώτα κοιμηθούμε, το γεγονός ότι οι πληροφορίες έχουν αρχίσει να μεταφέρονται από το ένα τμήμα του εγκεφάλου στο άλλο, μας κάνει πιο «διορατικούς»: «Αυτό που μάλλον συμβαίνει είναι ότι με την αναδιοργάνωση των πληροφοριών μετά τον ύπνο, αποκτάμε μια διαφορετική οπτική. Έτσι, έχουμε τη δυνατότητα να προσεγγίσουμε τις πληροφορίες από διαφορετική οπτική γωνία, κάτι που μας βοηθά στην επίλυση προβλημάτων». Ίσως η μεγαλοφυΐα του Σαίξπηρ να οφείλεται απλώς στο ότι ήξερε πότε έπρεπε να κοιμηθεί.



## Ησύχασε μωράκι... προλάβετε τα προβλήματα ύπνου προτού εμφανιστούν

Αφού λοιπόν ο ύπνος συνδέεται άμεσα με τη μάθηση, θα πρέπει όλοι μας να φροντίζουμε ώστε τα παιδιά να κοιμούνται αρκετά. Δυστυχώς, όπως είδαμε, αυτό δεν συμβαίνει. Μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ έδειξε ότι περίπου τα μισά παιδιά προσχολικής ηλικίας αντιμετωπίζουν κάποια διαταραχή ύπνου. Οι ειδικοί συμβουλεύουν ότι πρέπει από νωρίς τα παιδιά να συνηθίσουν να κοιμούνται σε σταθερές ώρες. Σύμφωνα όμως με την Tessa Livingstone, παραγωγό της εκπομπής του BBC *Child of our Time*, η οποία παρακολούθησε την προσαρμογή πολλών βρεφών στο περιβάλλον εκτός μητέρας, οι καλές συνήθειες «δεν αποκτώνται έτσι απλά, από μόνες τους. Οι γονείς θα πρέπει να δείξουν στα παιδιά τους πώς να κοιμούνται». Διαπίστωσε ότι όσοι το κάνουν αυτό έχουν «διπλάσιες πιθανότητες να μάθουν στο παιδί τους να κοιμάται όλη τη νύχτα, κάθε νύχτα».

Οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν εκ πείρας ότι τα νεογέννητα έχουν χρονικό πρόγραμμα στον ύπνο τους – κοιμούνται πολλές ώρες, σπάνια όμως όταν εκείνοι το επιθυμούν. Σύμφωνα ωστόσο με το National Sleep Foundation (Εθνικό Ίδρυμα για τον Ύπνο), τα περισσότερα παιδιά έξι ως εννέα μηνών πρέπει να κοιμούνται όλη τη νύχτα αλλά και να παίρνουν υπνάκους στη διάρκεια της ημέρας. Για να το πετύχουμε αυτό, πρέπει να αποκτήσει το παιδί μας καλές συνήθειες στον ύπνο και βοηθώντας το να μάθει να χαλαρώνει μόνο του, να αποκοιμιέται χωρίς να χρειάζεται το γονιό του.

Είναι σημαντικό για ένα μωρό να χαλαρώνει και να κοιμάται χωρίς την παρουσία των γονιών, γιατί έτσι αναστατώνεται λιγότερο όταν ξυπνά τη νύχτα – και συνήθως αποκοιμιέ-

ται πάλι πολύ γρήγορα. Γι' αυτό, γονείς που νανουρίζουν τα παιδιά τους ώσπου αυτά να βρεθούν στην αγκαλιά του Μορφέα ίσως τελικά τους δημιουργούν προβλήματα ύπνου. Όσα μωρά βασίζονται στη βοήθεια των γονιών τους για να κοιμηθούν είναι πολύ πιο πιθανό να κλάψουν αν ξυπνήσουν στη διάρκεια της νύχτας. Η ικανότητα του παιδιού να ηρεμεί μόνο του αποτελεί επίσης το πρώτο βασικό βήμα προς τον «αυτοελεγχό» και είναι πολύ σημαντική για τη σωστή ανατροφή του (βλ. Κεφάλαιο 10).

### «Δύσκολα» μωρά

Στη θεωρία όλα αυτά ακούγονται πολύ ωραία, όταν όμως το μωρό σας αρχίζει να ουρλιάζει μέσα στη νύχτα και δεν μπορείτε καν να θυμηθείτε την τελευταία φορά που κοιμηθήκατε περισσότερο από μία ώρα, τα πράγματα είναι μάλλον διαφορετικά. Η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει ότι κάθε μωρό έχει τη δική του ιδιοσυγκρασία: κάποια είναι πιο νευρικά (ειδικότερα τα πρόωρα ή εκείνα που η μητέρα τους είχε μεγάλο άγχος τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης) κι έτσι είναι πιο δύσκολο να αποκοιμηθούν μόνα τους. Γι' αυτό πολλοί γονείς δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τις συμβουλές των βιβλίων και νιώθουν ενοχές. Όταν όμως οι γονείς έχουν άγχος, το μωρό τους γίνεται πιο νευρικό.

Όπως συμβαίνει με την ανατροφή των παιδιών, γενικότερα, η αναζήτηση ιδανικών λύσεων είναι μάλλον χάσιμο χρόνου. Κάθε παιδί είναι μοναδικό – το ίδιο και οι γονείς. Παλαιότερα, όταν οι άνθρωποι ζούσαν σε πολυμελείς οικογένειες και σε κοινότητες όπου οι κοινωνικοί δεσμοί ήταν πιο ισχυροί, έβλεπαν πολλά παιδιά να μεγαλώνουν γύρω τους και ήξεραν



τι έπρεπε να περιμένουν σε κάθε ηλικία. Οι σύγχρονοι γονείς όμως δεν έχουν σχεδόν καμία εμπειρία για την ανατροφή των παιδιών πριν γυρίσουν με το δικό τους από το μαιευτήριο.

Επειδή στις μέρες μας η επιστήμη υποκαθιστά την εμπειρία, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε ότι οι ψυχολόγοι πιστεύουν πως στις σύγχρονες παγκοσμιοποιημένες κοινωνίες είναι καλύτερο να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας αυστηρά –όχι αυταρχικά– και αυστηρή ανατροφή σημαίνει σιγουριά, συνέπεια, ενδιαφέρον και σταθερότητα από την πλευρά των γονιών (βλ. Κεφάλαιο 10). Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι η αυστηρή (κι όχι αυταρχική) ανατροφή είναι κατάλληλη για όλα τα παιδιά, ειδικότερα όμως για όσα είναι «δύσκολα» και νευρικά – μάλλον επειδή ο γονιός έχει τον έλεγχο. Όταν οι γονείς ξέρουν πώς να αποβάλλουν το άγχος τους, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να αντιμετωπίζουν τη δική τους νευρικότητα και έτσι είναι πιο εύκολο για όλους να κοιμούνται καλύτερα και περισσότερο.

Το πρόβλημα είναι ότι πολλοί γονείς ακολουθούν κατά γράμμα τις συμβουλές των βιβλίων και χάνουν τον έλεγχο – παραχωρούν τον έλεγχο σ' ένα συγγραφέα, που δεν γνωρίζει ούτε τους ίδιους ούτε τα παιδιά τους. Για να αναθρέψουμε τα παιδιά μας με σιγουριά και σταθερότητα πρέπει να γνωρίζουμε αρκετά πράγματα για την ανάπτυξή τους και για τις κατάλληλες τεχνικές και μεθόδους διαπαιδαγώγησης, ώστε να πάρουμε τελικά τις δικές μας αποφάσεις και όχι να υιοθετούμε τυφλά τις απόψεις των άλλων. Όταν διάβαζα βιβλία με συμβουλές για το πώς να βοηθάμε τα παιδιά να κοιμηθούν, προτιμούσα όσα πρότειναν διάφορες μεθόδους, επειδή μου έδιναν την ευκαιρία να επιλέξω αυτή που ταίριαζε καλύτερα στο μωρό μου και στην προσωπικότητά του. Θα είναι, επίσης, χρήσιμο οι γονείς να μάθουν περισσότερο για το νευροεπιστημονικό υπόβαθρο της παιδικής ανάπτυξης γενικότερα



(δείτε για παράδειγμα το βιβλίο των Norbert & Elinore Herschkowitz, σελ. 145).

Επειδή δεν έχουν επαρκή πληροφόρηση, οι γονείς συνήθως χάνουν τον έλεγχο και υποχωρούν στις απαιτήσεις του παιδιού τους. Όταν κλαίει το μωρό τους, πανικοβάλλονται και το αφήνουν να κάνει ό,τι θέλει. Το ζητούμενο, τελικά, για τους γονείς είναι να συνηθίσουν το μωρό τους να κοιμάται καλά, κάτι που θα ωφελήσει όλη την οικογένεια, και όχι να αφήσουν το μωρό να τους επιβάλει τους δικούς του ρυθμούς, οδηγώντας τους στην εξάντληση και την απόγνωση.

### Ωρα για έναν υπνάκο

Είναι σημαντικό τα παιδιά να κοιμούνται σε σταθερές ώρες και να χαλαρώνουν μόνα τους τόσο τη νύχτα όσο και την ημέρα. Τα βρέφη και τα νήπια πρέπει να κοιμούνται από τριάντα λεπτά ως και δύο ώρες, από μία ως τέσσερις φορές την ημέρα. Επειδή κάθε παιδί είναι διαφορετικό, οι γονείς θα πρέπει να δείξουν ευαισθησία στις ανάγκες του μωρού τους, καταλαβαίνοντας πότε και πόσο πρέπει να κοιμάται. Η ανάγκη των παιδιών για ύπνο αλλάζει με τον καιρό γι' αυτό είναι απαραίτητο να προσαρμοζόμαστε συνεχώς. Συνήθως στους δεκαοχτώ μήνες, τα νήπια πρέπει να κοιμούνται μία φορά στη διάρκεια της ημέρας, για μία ως τρεις ώρες.

Ο ύπνος στη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητος. Ο παιδίατρος Marc Weissbluth επισημαίνει: «Τα νήπια που δεν κοιμούνται αρκετά πληρώνουν ένα βαρύ τίμημα» και συνεχίζει παραθέτοντας αποτελέσματα από έρευνες οι οποίες αποδεικνύουν ότι τα βρέφη τεσσάρων ως οκτώ μηνών που δεν ξεκουράζονται την ημέρα, εμφανίζουν μικρότερο εύρος

προσοχής ή παραιτούνται ευκολότερα από διάφορες δραστηριότητες. Όταν μεγαλώσουν αυτά τα παιδιά, είναι πολύ πιθανόν να γίνουν «δυσπροσάρμοστα» ή υπερκινητικά. Ο σύντομος ύπνος οδηγεί επίσης τα παιδιά σε κατάσταση ύπνου REM που, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, είναι απαραίτητη για την αφομοίωση των πληροφοριών. Τα βρέφη και τα νήπια λοιπόν, έχουν ανάγκη τον ύπνο για να αναπληρώσουν την ενέργεια και να είναι καλοδιάθετα, αλλά και για να αφομοιώσουν τον τεράστιο όγκο των γνώσεων που αποκομίζουν κάθε μέρα.

Επειδή όμως σήμερα θεωρούμε τον ύπνο χάσιμο χρόνου, αδιαφορούμε για τα πραγματικά του οφέλη. Πολύ συχνά, προσαρμόζουμε τον ύπνο των παιδιών μας ανάλογα με το πρόγραμμα της μπίμπι σίτερ, του βρεφονηπιακού σταθμού ή με τις συνθήκες του σύγχρονου τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα να κοιμούνται ελάχιστα ή και καθόλου στη διάρκεια της ημέρας. Από την άλλη, και τα παιδιά πολλές φορές αρνούνται να πάνε για ύπνο, επειδή ο καθιστικός τρόπος ζωής και οι λιγοστές ευκαιρίες για σωματική άσκηση δεν τα κουράζουν αρκετά. Αν μάλιστα περνούν πολύ χρόνο μπροστά στην τηλεόραση, η τεχνητή υπερδιέγερση που προκαλούν οι διαρκώς εναλλασσόμενες εικόνες τα δυσκολεύει να ηρεμήσουν.

Η ψυχολόγος Marie Winn υποστηρίζει ότι η τηλεόραση πιθανότατα επηρεάζει τον ύπνο των παιδιών και με έναν άλλο τρόπο. Θεωρεί ότι πριν η μικρή οθόνη γίνει η «ηλεκτρονική» μας μπίμπι σίτερ οι γονείς είχαν περισσότερους λόγους να ενθαρρύνουν τα μωρά τους να κοιμούνται την ημέρα – επειδή μπορούσαν έτσι να ασχοληθούν με τις δουλειές του σπιτιού ή να χαλαρώσουν. Αν το μωρό κάθετα απορροφημένο μπροστά στην οθόνη, δεν είναι ανάγκη να το πιέσουν να κοιμηθεί.

Για όλους αυτούς τους λόγους είναι πιο δύσκολο στις μέρες

μας να μάθουμε στα παιδιά μας να κοιμούνται σωστά. Όμως, σ' έναν κόσμο ταχύτητας και υπερδιέγερσης ο ύπνος είναι απολύτως απαραίτητος.

### Νυσταγμένοι μαθητές

Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, θέλουν να μένουν ξύπνια ως αργά και να ανακαλύπτουν τι συμβαίνει στον θαυμαστό κόσμο των μεγάλων. Αν δεν έχουν ήδη μάθει να κοιμούνται καλά, αντιμετώπιζουν διαταραχές ύπνου –δυσκολεύονται ν' αποκοιμηθούν ή ξυπνούν στη διάρκεια της νύχτας– που μπορεί να ξεφύγουν από κάθε έλεγχο.

Σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2002 στις ΗΠΑ, 40% των παιδιών σχολικής ηλικίας αντιμετώπιζουν προβλήματα ύπνου. Ένα χρόνο αργότερα μια έρευνα στη Μ. Βρετανία έδειξε ότι τα δύο τρίτα των παιδιών δεν κοιμούνται αρκετά. Μάλιστα, ένα στα οκτώ κοιμάται λιγότερο από οκτώ ώρες, που είναι η συνιστώμενη διάρκεια ύπνου για τους ενήλικες, ενώ όταν και οι δύο γονείς εργάζονται η αναλογία είναι ένα στα τέσσερα παιδιά. Υπάρχουν παρόμοια στοιχεία για όλες τις ανεπτυγμένες χώρες, περιλαμβανομένης και της Ιαπωνίας όπου, σύμφωνα με μια έρευνα του 2004, 33% των παιδιών προεφηβικής ηλικίας μένουν ξύπνια μετά τις 10 μ.μ. και 17% μετά τις 11 μ.μ. Όπως είναι φυσικό, τα παιδιά αυτά υποφέρουν την επόμενη ημέρα.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στο πρόβλημα είναι πολλοί. Η διατροφή παίζει ενδεχομένως κάποιο ρόλο (για παράδειγμα, μερικά παιδιά έχουν ευαισθησία σε ορισμένα πρόσθετα που τους προκαλούν δυσκολία στον ύπνο). Η καφεΐνη που περιέχεται στα περισσότερα αναψυκτικά, έχει διεγερτική



δράση. Τρία κουτάκια διαιτητικής κόλα περιέχουν την ίδια ποσότητα καφεΐνης με έναν εσπρέσο. Ο γάλλος δοκιμιογράφος Jean-Anthelme Brillat-Savarin το 1825 είπε: «Είναι καθήκον κάθε γονιού να απαγορεύει στο παιδί του την κατανάλωση καφέ, εκτός κι αν θέλει να το δει να καταλήγει στα είκοσί του χρόνια σ' ένα μικροσκοπικό, στεγνό ανδρείκελο, συρρικνωμένο και πρόωρα γερασμένο». Δυστυχώς, πολλοί γονείς παρόλο που δεν θα έδιναν ποτέ στα παιδιά τους καφέ, δεν γνωρίζουν ότι το πρόχειρο φαγητό και τα αναψυκτικά περιέχουν καφεΐνη. Στην ιστοσελίδα του Sleep Foundation (Ίδρυμα για τον Ύπνο) μπορείτε να ενημερωθείτε για την περιεκτικότητα πολλών τροφίμων και ποτών σε καφεΐνη.

Αρκετές μελέτες συνδέουν την έλλειψη ύπνου με την παχυσαρκία, πιθανότατα γιατί όσοι δεν κοιμούνται καλά, εκκρίνουν λιγότερη λεπτίνη, μια ορμόνη που μειώνει την όρεξη και απελευθερώνεται στη διάρκεια του ύπνου, ή επειδή παραμένοντας ξύπνιοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, καταναλώνουν περιττές θερμίδες. Η έλλειψη άσκησης και παιχνιδιού σε εξωτερικούς χώρους είναι λογικό να συμβάλλει, επίσης, στις διαταραχές ύπνου, εφόσον η κόπωση που προκαλεί η σωματική άσκηση κάνει τα παιδιά να κοιμούνται καλύτερα.

## *Ροχαλητό και άγχος*

Μια άλλη συνηθισμένη διαταραχή ύπνου είναι το ροχαλητό. Τα παιδιά που ροχαλίζουν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν μαθησιακά προβλήματα. Το συνεχές, δυνατό ροχαλητό ίσως είναι σύμπτωμα άπνοιας, μια κατάσταση στην οποία ο ύπνος διαταράσσεται λόγω περιοδικής διακοπής της αναπνοής. Το ροχαλητό μπορεί να οφείλεται και σε

αμυγδαλές ή κρεατάκια που προκαλούν συχνές λοιμώξεις και συνάχι. Μπορεί επίσης να συνδέεται με κάποια αλλεργία σε επεξεργασμένες τροφές ή στη μόλυνση του περιβάλλοντος (που επιδεινώνεται από την εμμονή με την καθαριότητα – βλ. σελ. 85). Όταν εργαζόμουν με παιδιά που αντιμετώπιζαν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες, παρατήρησα ότι πολλά (και ειδικότερα όσα έπασχαν από δυσλεξία ή διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα) ήταν συχνά συναχωμένα, ποτέ όμως δεν συσχέτισα το πρόβλημα με τις διαταραχές ύπνου. Δεν αποκλείεται βέβαια να υπάρχει κάποια σχέση.

Ο ειδικός σε θέματα ύπνου Marc Weissbluth επισημαίνει ότι παλιότερα το ροχαλητό «θεραπευόταν» συνήθως με μια επέμβαση – οι γιατροί αφαιρούσαν τις αμυγδαλές και τα κρεατάκια για να προλάβουν τις λοιμώξεις στο λαιμό. Στις μέρες μας οι γιατροί δεν είναι πολύ πρόθυμοι για τέτοιου είδους χειρουργικές επεμβάσεις. Ο καθηγητής Jim Horne ωστόσο, από το Loughborough Sleep Research Centre (Ερευνητικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Loughborough), παρουσιάζει πορίσματα ερευνών που δείχνουν ότι το 20% των παιδιών με ήπια διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα εμφανίζουν προβλήματα ύπνου τα οποία οφείλονται σε χρόνια κρυολογήματα, αμυγδαλές ή δυσκολία στην αναπνοή. Κατά την άποψή του, η αφαίρεση των αμυγδαλών ίσως συμβάλλει στην αντιμετώπιση και των προβλημάτων συμπεριφοράς. Αυτός είναι ένας σοβαρός τομέας όπου οι γιατροί και οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να συνεργαστούν.

Διαταραχές στον ύπνο μπορούν να προκαλέσουν και τα συναισθηματικά προβλήματα ή το άγχος που συχνά οδηγούν σε αϋπνία ή νυχτερινή ενούρηση. Όπως θα δούμε στα επόμενα κεφάλαια, στην εποχή μας πολλά παιδιά έχουν σοβαρούς λόγους για να νιώθουν αγχωμένα και να έχουν συναισθηματι-



κά προβλήματα που δύσκολα αντιμετωπίζονται. Για να γίνουν τα παιδιά συναισθηματικά ευπροσάρμοστα, οι γονείς πρέπει να τους παρέχουν σταθερότητα και ασφάλεια, κάτι που προϋποθέτει γαλήνη και ομαλότητα στην οικογένεια.

### *Σταθερότητα στην ώρα του ύπνου*

Όλοι οι ειδικοί στην παιδική ανάπτυξη τονίζουν τη σημασία της σταθερότητας στη ζωή των παιδιών. Μάλιστα τα πιο δύσκολα παιδιά χρειάζονται περισσότερο σταθερούς κανόνες και συνήθειες. Πιστεύω ότι πολλά από τα προβλήματα ύπνου που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στις μέρες μας οφείλονται στον σύγχρονο τρόπο ζωής. Οι αγχωμένοι γονείς που τρέχουν βιαστικά από τη δουλειά στο σπίτι, συχνά ξεχνούν πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά να κοιμούνται σταθερές ώρες. Κι όμως, η σταθερότητα και ο προγραμματισμός όχι μόνο στον ύπνο, αλλά και στο φαγητό, το πρωινό ξύπνημα και άλλες πλευρές της οικογενειακής ζωής βοηθά και τους ίδιους τους γονείς. Ο προγραμματισμός μάς επιτρέπει να αφιερώσουμε το χρόνο μας σε συζητήσεις με τα παιδιά μας και να απολαύσουμε τη συντροφιά τους. Από την άλλη, όταν στη ζωή της οικογένειας βασιλεύει το χάος και τα πάντα είναι απρόβλεπτα, συνήθως υπάρχουν διαμάχες και εντάσεις.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να πηγαίνουν για ύπνο σε σταθερές ώρες. Η σχέση του ύπνου με τη συμπεριφορά στο σχολείο είναι πασιφανής, ενώ οι ερευνητές παρατηρούν «εντυπωσιακή βελτίωση» στα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα όταν κοιμούνται καλύτερα. Υποστηρίζουν ακόμη ότι, «η κλινική εικόνα σ' αυτές τις περιπτώσεις φανερώνει τόσο γρή-



γορη βελτίωση που δεν μπορεί να οφείλεται σε άλλες αλλαγές, όπως η επιβολή πειθαρχίας».

Οι καλές, σταθερές συνήθειες κάνουν τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια και τα βοηθούν να χαλαρώνουν (βλ. σελ. 142). Δυστυχώς, για τις περισσότερες οικογένειες η πραγματικότητα είναι εντελώς διαφορετική: πολλά παιδιά περιμένουν τους γονείς να γυρίσουν από τη δουλειά το βράδυ και μόλις τους δουν αναστατώνονται και, όπως είναι φυσικό, αρνούνται να πάνε για ύπνο. Αρχίζουν τότε οι καβγάδες: οι γονείς πιέζουν τα παιδιά να κοιμηθούν ή εκείνα μένουν ξύπνια ως αργά, ώσπου στο τέλος καταρρέουν από την εξάντληση.

Ωστόσο οι γονείς, ακόμη κι αν εργάζονται, πρέπει να φροντίζουν ώστε τα παιδιά τους να τρώνε και να κοιμούνται σε σταθερές ώρες. Αν δουλεύουν μέχρι αργά, έχουν δύο επιλογές: ή να προσαρμόσουν το ωράριό τους, ώστε ένας τουλάχιστον από τους δύο να βρίσκεται νωρίς στο σπίτι για να βάλει τα παιδιά τους για ύπνο ή να θυσιάσουν τη χαρά να βλέπουν τα παιδιά τους το βράδυ, ώστε να τα βάλει κάποιος άλλος στο κρεβάτι τους. Αν δεν είναι δυνατόν να προσέχει το παιδί το ίδιο πρόσωπο κάθε μέρα (αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά θα πρέπει τα άτομα που τα φροντίζουν να είναι όσο λιγότερα γίνεται), όλοι θα πρέπει να τηρούν τους ίδιους προκαθορισμένους κανόνες, ώστε να εξοικειωθούν τα παιδιά με την ιεροτελεστία του ύπνου.

Όσο πιο «δύσκολα» και οξύθυμα είναι τα παιδιά, τόσο περισσότερο χρειάζονται την ασφάλεια της σταθερότητας – και βέβαια αναστατώνονται περισσότερο από την έλλειψή της, κάτι που επηρεάζει και την κοινωνική ζωή των γονιών. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να κοιμηθούν, η αναστάτωση που προκαλούν οι σχολικές διακοπές ή κάποιες ειδικές περιστάσεις, μπορεί να καταστρέψει τα πάντα. Όσοι γονείς έχουν

προσπαθήσει σκληρά για να μάθουν στα παιδιά τους να πηγαίνουν για ύπνο σταθερές ώρες, ξέρουν ότι δεν πρέπει να τα βγάζουν από το πρόγραμμα συχνά. Διαφορετικά, ίσως χρειαστεί να επαναλάβουν από την αρχή την προσπάθεια, κάτι ιδιαίτερα εξουθενωτικό για όλους.

### *Μπαμπούλες στα παιδικά υπνοδωμάτια*

Πολλά παιδιά περνούν από μια φάση φοβίας, νομίζοντας ότι λιοντάρια, δράκοι ή άλλα τέρατα караδοκούν κάτω από το κρεβάτι τους. Μια φίλη μου πρότεινε μια ιδέα που μου άρεσε πολύ, να χρησιμοποιώ κάθε βράδυ ένα «απωθητικό σπρέι για τέρατα» (βλ. σελ. 142) και να τα διώχνω. Οι μεγάλοι ίσως θεωρούν τους παιδικούς φόβους κουτούς, για τα παιδιά όμως είναι πραγματικοί και δεν τα βοηθάμε όταν τους παραβλέπουμε ως απλές ανοησίες. Οι γονείς συμμετέχουν με προθυμία στις φαντασιώσεις των παιδιών τους για νεράιδες και Άγιους Βασίληδες, για ποιο λόγο λοιπόν να μην τα βοηθούν να εξολοθρευτούν τα τέρατα αν αυτό τα καθησυχάζει πριν κοιμηθούν;

Υπάρχει όμως ένας άλλος μπαμπούλας που έχει θρονιαστεί για τα καλά στα υπνοδωμάτια των παιδιών όλου του κόσμου, δυστυχώς με τη συγκατάθεση των γονιών. Ηλεκτρονικές συσκευές, όπως τηλεοράσεις, υπολογιστές κ.λπ., είναι κατάλληλες για την ψυχαγωγία της οικογένειας, δεν έχουν όμως καμιά θέση στην παιδική κρεβατοκάμαρα, σύμφωνα με τους ειδικούς. Αντί να χαλαρώνουν πριν κοιμηθούν, τα παιδιά ξαπλώνουν στο κρεβάτι με συντροφιά δυνατά φώτα που αναβοσβήνουν και τον εκνευριστικό ήχο της τηλεόρασης.

Οι αρνητικές συνέπειες από την τοποθέτηση τηλεοράσεων στα παιδικά υπνοδωμάτια είναι γνωστές από τα τέλη της



δεκαετίας του 1990, όταν διαπιστώθηκε ότι οι διαταραχές ύπνου στις ηλικίες πέντε ως εννέα χρόνων είναι συχνότερες στα παιδιά που παρακολουθούν πολλή τηλεόραση, κυρίως πριν κοιμηθούν. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι «η τηλεθέαση πριν από τον ύπνο ενδέχεται να δημιουργεί προβλήματα στα παιδιά σχολικής ηλικίας». Παρ' όλα αυτά οι τηλεοπτικές συσκευές παραμένουν στα υπνοδωμάτια των παιδιών. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στις ΗΠΑ και τη Μ. Βρετανία έδειξαν ότι 30% των παιδιών κάτω των τεσσάρων και 80% των παιδιών άνω των πέντε ετών έχουν τηλεόραση στο δωμάτιό τους. Τα ποσοστά αυτά αυξάνονται κάθε χρόνο, ενώ το ίδιο ισχύει και για τη χρήση υπολογιστών ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών.

Εντωμεταξύ, τα πορίσματα των ερευνών πληθαίνουν. Οι αμερικανοί επιστήμονες έχουν ενδείξεις ότι το δυνατό φως της τηλεόρασης και των υπολογιστών μπορεί να απορυθμίσει το βιολογικό ρολόι των παιδιών, αλλάζοντας έτσι τον κύκλο ύπνου-αφύπνισης. Η τηλεθέαση μπορεί να μην επηρεάζει τον ύπνο των ενηλίκων, αφού έχουν ήδη μάθει πώς να αποκοιμούνται και πώς να μένουν ξύπνιοι. Τα δυνατά φώτα όμως δεν επιτρέπουν στα παιδιά να κοιμούνται καλά. Ιταλοί επιστήμονες ανακάλυψαν, επίσης, ότι το τεχνητό φως εμποδίζει την έκκριση της μελατονίνης, μιας ορμόνης που συνδέεται με τον ύπνο, η οποία συνήθως αρχίζει να παράγεται μόλις σκοτεινιάσει.

Ανάλογες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια στις ΗΠΑ έδειξαν ότι η παρατεταμένη τηλεθέαση προκαλεί προβλήματα ύπνου και στη μετέπειτα ζωή ενός ατόμου. Διαπιστώθηκε ότι, όταν τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση ως αργά, περνούν σε μια κατάσταση «υπερδιέγερσης» την ώρα που θα πρέπει να χαλαρώνουν.



Έτσι ο ύπνος τους διαταράσσεται και είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν αργότερα ανάλογα προβλήματα.

Όμως και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές έχουν παρόμοια αποτελέσματα. Ένας βέλγος ερευνητής ανακάλυψε ότι ο ύπνος των εφήβων διαταράσσεται από τα μηνύματα που δέχονται στα κινητά τους, ενώ δεν κοιμούνται βαθιά επειδή έχουν διαρκώς το νου τους στο κινητό και στην επικοινωνία με τους φίλους τους. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε είναι πολύ ανησυχητικό, επειδή στο στάδιο του βαθιού ύπνου οι γνώσεις καταχωρούνται στη μακρόχρονη μνήμη. Μια έρευνα στη Μ. Βρετανία το 2005 αποκάλυψε ότι περισσότερα από τα μισά παιδιά προεφηβικής ηλικίας έχουν κινητά (από τα οποία το ένα τέταρτο είναι κάτω των οκτώ ετών). Είναι λογικό λοιπόν να υποθέτουμε ότι δεν αντιμετωπίζουν μόνο οι έφηβοι προβλήματα ύπνου εξαιτίας του κινητού τηλεφώνου.

Ερευνητές στην Αυστραλία και στην Ελβετία εικάζουν ότι η χρήση του κινητού τηλεφώνου ενδέχεται να καταστέλλει την παραγωγή της μελατονίνης προκαλώντας διαταραχές ύπνου – ένας επιπλέον λόγος για να απομακρύνονται τα κινητά από τις κρεβατοκάμαρες των παιδιών. Από την άλλη, μια μητέρα που εργάζεται σε νυχτερινή βάρδια μου είπε πρόσφατα ότι εκείνη και η οκτάχρονη κόρη της έχουν βιντεοτηλέφωνο ώστε να μπορούν να επικοινωνούν πριν η μικρή πάει για ύπνο.

Το μήνυμα από τις έρευνες είναι ξεκάθαρο: αν θέλουμε τα παιδιά μας να απολαμβάνουν ποιοτικό ύπνο και να αποκτήσουν υγιείς συνήθειες, πρέπει να απομακρύνουμε από τις κρεβατοκάμαρές τους τις ηλεκτρονικές συσκευές της σύγχρονης ζωής – τηλεοράσεις, υπολογιστές, τηλέφωνα κ.λπ. Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι τα παιδιά χρειάζονται ένα ήρεμο, σκοτεινό και γαλήνιο περιβάλλον για να κοιμούνται καλά. Στα Κεφάλαια 4, 8 και 9 θα αναλύσουμε και άλλες αιτίες που καθι-

στούν την τοποθέτηση ηλεκτρονικών συσκευών στα παιδικά δωμάτια απαγορευμένη.



Πολλές πλευρές του σύγχρονου πολιτισμού φαίνεται πως συνδέονται με τις διαταραχές ύπνου, ενώ οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι οι διαταραχές αυτές επηρεάζουν την ικανότητα μάθησης αλλά και τη γενικότερη ευεξία των παιδιών. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η τεχνολογική εξέλιξη δεν επηρεάζει απλώς τα παιδιά· ξεπερνά τις βιολογικές μας ανάγκες. Τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η αϋπνία που επιβάλλει ο τρόπος ζωής στις μεταβιομηχανικές κοινωνίες είναι εξουθενωτική. Όλοι θα ωφελούμασταν αν χαλαρώναμε, σβήναμε τις οθόνες που αναβοσβήνουν και κοιμόμασταν έστω και για μία ώρα περισσότερο κάθε νύχτα.

Τα περίφημα λόγια του Benjamin Franklin παραμένουν επίκαιρα ακόμα και στις μέρες μας: «Ο άνθρωπος πρέπει να πηγαίνει για ύπνο νωρίς και να ξυπνά νωρίς για να είναι υγιής, πλούσιος και σοφός». Εγώ θα πρόσθετα ότι ο ύπνος χαρίζει στον άνθρωπο, ανεξαρτήτως ηλικίας, μεγαλύτερη συγκέντρωση, αυτοέλεγχο και πολιτισμένη συμπεριφορά.

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

- Αν είστε νέος γονιός, βοηθήστε έγκαιρα το παιδί σας να αποκτήσει σωστές συνήθειες.
  - Αν το μωρό σας δεν ηρεμεί εύκολα, αναζητήστε τις αιτίες (βλ. *A Good Start in Life*, σελ. 145) και τους τρόπους για να το βοηθήσετε να χαλαρώσει (βλ. *Sound Sleep*, σελ. 145).
  - Πριν πάει για ύπνο, φροντίστε να επικρατεί γαλήνη και ησυχία – χαμηλώστε τα φώτα ώστε το παιδί σας να καταλάβει πως ήρθε η ώρα να κοιμηθεί.
  - Βάλτε το μωρό σας για ύπνο όταν νυστάζει και αφήστε το ν' αποκοιμηθεί μόνο του. Δεν χρειάζεται να μείνετε μαζί του και να το νανουρίσετε – πρέπει να μάθει να χαλαρώνει μόνο του. Διαβάστε στη σελ. 142 συμβουλές για τα παιδιά που δυσκολεύονται να κοιμηθούν.
  - Όταν το μωρό σας αρχίσει να κοιμάται όλη τη νύχτα (δηλαδή για 5 με 8 ώρες συνέχεια) και ξυπνάει κλαίγοντας, μην το πάρετε στην αγκαλιά σας αμέσως. Αφήστε το να ηρεμήσει χωρίς την παρέμβασή σας.
  - Βάζετε το παιδί σας για ύπνο σε σταθερή ώρα κάθε μέρα. Οι ανάγκες του μωρού σας αλλάζουν με τον καιρό, και καλό είναι να προσαρμόζεστε σε αυτές. Όταν γίνουν 18 μηνών τα περισσότερα νήπια κοιμούνται μία φορά στη διάρκεια της ημέρας και ο ύπνος τους διαρκεί συνήθως μία με τρεις ώρες.
  - Μην ξεχνάτε ότι εσείς έχετε την ευθύνη για την ανατροφή του παιδιού σας: μην το αφήσετε να αποκτήσει συνήθειες για τις οποίες αργότερα θα μετανιώσετε.
  - Αν δοκιμάσετε όλες τις μεθόδους που προτείνουν οι ειδικοί, αλλά το μωρό σας εξακολουθεί να αντιμετωπίζει προβλήματα, συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κοιμάται αρκετά (συμβουλευτείτε τον πίνακα στη σελ. 120)
- Μην τοποθετείτε τηλεοράσεις, υπολογιστές ή άλλου είδους ηλεκτρονικές συσκευές στα δωμάτια των παιδιών. Τηρήστε αυτό τον κανόνα μέχρι το παιδί σας να γίνει τουλάχιστον δέκα



ετών. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να έχουν ένα κασετόφωνο ή cd player στο δωμάτιό τους (βλ. Κεφάλαιο 4).

- Αν το παιδί σας ροχαλίζει ή δυσκολεύεται να αναπνεύσει, συμβουλευτείτε το γιατρό σας (ειδικά αν αντιμετωπίζει προβλήματα στο σχολείο).
- Μην επιτρέπετε στο παιδί σας να καταναλώνει αναψυκτικά που περιέχουν καφεΐνη μετά τις 4 το απόγευμα. Προσέξτε αν κάποιες τροφές του προκαλούν υπερδιέγερση και αποφύγετέ τις, ιδιαίτέρως το βράδυ.
- Να τηρείτε με συνέπεια τους κανόνες. Κατά καιρούς, καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, ίσως χρειαστούν κάποιες αλλαγές – συζητήστε με το παιδί σας, η τελική ωστόσο απόφαση πρέπει να είναι δική σας. Και στην περίπτωση του ύπνου, όπως και της διατροφής, οι γονείς έχουν την ευθύνη να κάνουν το καλύτερο για το παιδί τους, ακόμη κι αν εκείνο δεν συμφωνεί με τις επιλογές τους.

## ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΟΥΝ

Το μυστικό είναι να καθιερώσετε ένα πρόγραμμα ύπνου που να ταιριάζει τόσο σε εσάς όσο και στο παιδί σας και να το τηρήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο.

- Απομακρύνετε το παιδί σας από την τηλεόραση ή άλλες συσκευές που αποσπούν την προσοχή του όταν έρθει η ώρα να πάει για ύπνο.
- Η διαδικασία πρέπει να ηρεμεί το παιδί και μπορεί να περιλαμβάνει:
  - Ένα ποτήρι ζεστό γάλα.
  - Μπάνιο, πλύσιμο δοντιών κ.λπ.
  - Ένα παραμύθι ή ένα τραγούδι (βλ. Κεφάλαιο 4).
  - Ένα αντικείμενο που εμπνέει ασφάλεια, όπως μια απαλή κουβέρτα ή ένα αρκουδάκι.
  - Χαμηλό φωτισμό στο υπνοδωμάτιο, αν το παιδί σας φοβάται στο σκοτάδι.
  - Απαλή μουσική (η επανάληψη του ίδιου μουσικού μοτίβου κάθε βράδυ μπορεί να το χαλαρώσει).
  - Ένα τρυφερό «καληνύχτα» ή «όνειρα γλυκά» και, φυσικά, ένα φιλάκι.
- Αν το παιδί σας φοβάται τους «μπαμπούλες», ψεκάστε μπροστά του το δωμάτιο με ένα «απωθητικό σπρέι για τέρατα» – ένα ψεκαστήρι γεμάτο νερό στο οποίο έχετε κολλήσει την ανάλογη ετικέτα.
- Αν το παιδί σας φοβάται το σκοτάδι, χαμηλώστε το φως και τραγουδήστε του ή διηγηθείτε του ένα παραμύθι.
- Μην περιμένετε να αποκοιμηθεί – και μην το αφήσετε να σας παρασύρει να του διηγηθείτε «ένα ακόμη παραμύθι».
- Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο ή ένα ξυπνητήρι για να οριοθετήσετε το χρόνο που θα μείνετε μαζί του πριν το καληνυχτί-

σετε. Μπορείτε να του πείτε, «μωρό μου, ο χρόνος έληξε» κι έτσι θα φταίει το χρονόμετρο που πρέπει να φύγετε, κι όχι εσείς.

- Το δωμάτιο του παιδιού σας θα πρέπει, εκτός από γαλήνιο και σκοτεινό, να είναι και δροσερό. Ένα ζεστό κρεβάτι φαντάζει πιο ελκυστικό και αναπαυτικό όταν το δωμάτιο είναι δροσερό.
- Όταν τα παιδιά αρνούνται να κοιμηθούν, μην ασχολείστε μαζί τους. Πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να τα κρατάτε στο κρεβάτι ώσπου να αποκοιμηθούν μόνα τους (βλ. *Little Angels*, σελ. 145, για προτάσεις).
- Χρειάζεται χρόνος και απόλυτη συνέπεια για να αποκτήσουν τα παιδιά καλές συνήθειες. Από τη στιγμή που θα ορίσετε κανόνες, τηρήστε τους.
- Αν είναι εφικτό, τα παιδιά πρέπει να έχουν συνηθίσει να κοιμούνται σε σταθερές ώρες πριν βγουν από το πρόγραμμά τους λόγω διακοπών, ταξιδιών ή νυχτερινών εξόδων, διαφορετικά ίσως χρειαστεί να αρχίσετε πάλι από την αρχή.
- Αν πάτε διακοπές, προσπαθήστε να τηρήσετε τους ίδιους κανόνες.
- Βεβαιωθείτε ότι όποιος βάζει το παιδί σας για ύπνο γνωρίζει και τηρεί τους κανόνες και το πρόγραμμά σας. Γράψτε τις οδηγίες σ' ένα χαρτί, ώστε η μπίμπι σίτερ ή όποιος άλλος φροντίζει το παιδί να μπορεί να τις διαβάσει αν χρειαστεί.



## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΠΝΟΥ

Σε μια κοινωνία που αγνοεί τις ευεργετικές συνέπειες του ύπνου, θα βοηθούσε πολύ αν η πολιτεία έκανε μια εκστρατεία ενημέρωσης για τις ανάγκες των παιδιών. Πολλοί γονείς αγνοούν πόσο ύπνο χρειάζονται τα παιδιά τους, ενώ άλλοι χρειάζονται υποστήριξη για να μάθουν στα παιδιά τους να κοιμούνται σωστά.

- Αν είστε νέος γονιός, ζητήστε συμβουλές από τον παιδίατρό σας για τις ανάγκες του παιδιού σας, ανάλογα με την ηλικία του.
- Αν το παιδί σας πηγαίνει σχολείο, ζητήστε από το/τη διευθυντή/διευθύντρια να μοιράσει στους γονείς ενημερωτικά φυλλάδια για τις ανάγκες των παιδιών για ύπνο ανάλογα με την ηλικία τους, τη σπουδαιότητα του τακτικού ύπνου και του προγραμματισμού, και βεβαίως για τους λόγους που θα πρέπει να απομακρυνθούν οι τηλεοράσεις ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές από τα δωμάτια των παιδιών.

Και φυσικά μην ξεχνάτε ότι και εσείς, ως γονείς, πρέπει να κοιμάστε καλά ακριβώς όπως το παιδί σας. Αν οι απαιτήσεις της δουλειάς σας και της φροντίδας των παιδιών σας δυσχεραίνουν τον ύπνο σας, ίσως χρειαστεί να αναθεωρήσετε τις προτεραιότητές σας (βλ. σελ. 260-261).

## Διαβάστε επίσης

Sarah Woodhouse, (2003), *Sound Sleep: Calming and Helping your Baby or Child to Sleep*, Hawthorn Press.

Norbert και Elinore Herschkowitz, (2004), *A Good Start in Life: Understanding Your Child's Brain and Behavior From Birth to Age Six*, University of Chicago Press.

Dr. Tanya Byron και Sacha Baveystock, (2005), *Little Angels: The Essential Guide to Transforming Your Family Life and Having More Fun With Your Children*, BBC Books.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

US National Sleep Foundation (Εθνικό Ίδρυμα για τον Ύπνο, ΗΠΑ)  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org) και [www.sleepforkids.org](http://www.sleepforkids.org)

SleepNet (όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για τον ύπνο αλλά νιώθετε πολύ νυσταγμένοι για να ρωτήσετε) [www.sleepnet.com/children2000.html](http://www.sleepnet.com/children2000.html)

## Επιπτώσεις των διαφορών

Η στάση που κρατούν οι γονείς στο θέμα του ύπνου φανερώνει τη γενικότερη αντίληψή τους για την ανατροφή των παιδιών τους. Σε γενικές γραμμές, οι μορφωμένοι γονείς –παρότι πιο ελαστικοί με τον ύπνο των παιδιών απ' όσο συστήνουν οι ειδικοί– κάνουν ό,τι μπορούν για να διατηρήσουν τον έλεγχο. Κρίνοντας απ' όσα οι ίδιοι οι γονείς αναφέρουν στους δασκάλους, τα παιδιά από τις λιγότερο εύπορες οικογένειες δεν έχουν σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Πριν από λίγα χρόνια ο γενικός επιθεωρητής δημοτικής εκπαίδευσης στη Μ. Βρετανία προκάλεσε σάλο, επειδή ισχυρίστηκε ότι η ζωή πολλών μικρών παιδιών είναι «διαταραγμένη και ανοργάνωτη». Βέβαια δεν μπόρεσε να παρουσιάσει στατιστικά στοιχεία: κανένας γονιός δεν προσκαλεί στο σπίτι ερευνητές για να καταγράψουν πόσο παραμελημένα ή κακομαθημένα είναι τα παιδιά τους. Οι προφορικές μαρτυρίες που συγκέντρωσε ο επιθεωρητής είχαν την ίδια πηγή που χρησιμοποίηώ κι εγώ: χιλιάδες δασκάλους που ανησυχούν για τη χαοτική ζωή των μαθητών τους.

Είτε υπάρχουν στατιστικά στοιχεία είτε όχι, δεν είναι δύσκολο να αντιληφθούμε γιατί στις μη προνομιούχες οικογένειες απουσιάζει η σταθερότητα και ο προγραμματισμός: στη ζωή των γονιών βασιλεύει το χάος και το άγχος κι έτσι δεν μπορούν να επιβάλλουν σταθερούς κανόνες στα παιδιά τους. Πολύ συχνά ακούω ιστορίες για παιδιά, που αποκοιμούνται μέσα στην τάξη, φτάνουν αργοπορημένα ή απουσιάζουν από το σχολείο γιατί δεν μπορούν να ξυπνήσουν στην ώρα τους.

Οι προφορικές μαρτυρίες τονίζουν, επίσης, πόσο επηρεάζει η τηλεόραση τον ύπνο των παιδιών. Στις άπορες οικογένειες, τα παιδιά αναπόφευκτα κοιμούνται με την τηλεόραση ανοιχτή, είτε επειδή μοιράζονται το ίδιο δωμάτιο με τους γονείς τους ή –αν είναι αρκετά τυχερά και έχουν δικό τους δωμάτιο– οι γονείς τους αγοράζουν μια συσκευή για να τα κρατά απασχολημένα (βλ. Κεφάλαιο 10). Ακόμα και πεντάχρονα παιδιά συχνά παρακολουθούν εκπομπές εντελώς ακατάλληλες για την ηλικία τους ως αργά τη νύχτα.



Όσο πιο φτωχή είναι η οικογένεια, τόσο μεγαλύτερη και η εξάρτησή της από την τηλεόραση. Οι γονείς βρίσκουν σε αυτή συντροφιά, πληροφόρηση, χαλάρωση και ανάπαυλα από τη φροντίδα των παιδιών. Σε μερικά σπίτια, η τηλεόραση δεν σβήνει ποτέ. Ένας ρεπόρτερ, που ζει σε μια βιομηχανική περιοχή στα βόρεια της Αγγλίας και κάνει συχνά ανταποκρίσεις τη νύχτα, αναφέρει ότι το φως της τηλεόρασης συνεχώς τρεμοπαίζει πίσω από τα παράθυρα των περισσότερων σπιτιών, ακόμα κι όταν όλα τα άλλα φώτα είναι σβηστά.

Τα παιδιά των φτωχών οικογενειών χρειάζονται περισσότερο την ασφάλεια και τη σταθερότητα που προσφέρει ένα καλά οργανωμένο πρόγραμμα ύπνου. Από την άλλη, και οι γονείς αποζητούν απεγνωσμένα λίγες στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας αφού βάλουν τα παιδιά στο κρεβάτι για να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους για τη επόμενη μέρα. Θα βοηθούσε πραγματικά αν η πολιτεία ή το σχολείο ενημέρωναν τους γονείς πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος και ο προγραμματισμός, ιδιαίτερα για τα βρέφη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

### ***Η συζήτηση είναι απαραίτητη***

Η επικοινωνία ποτέ δεν ήταν τόσο εύκολη. Η τεχνολογική πρόοδος των τελευταίων είκοσι πέντε χρόνων μάς επιτρέπει να ερχόμαστε σε επαφή με ανθρώπους από όλο τον κόσμο που έχουν παρόμοιες αντιλήψεις με μας μέσω ιστοσελίδων, να καταθέτουμε τις απόψεις μας και να παραγγέλνουμε προϊόντα μέσω των ευρυζωνικών υπηρεσιών αμφίδρομης τηλεόρασης (interactive TV), να επικοινωνούμε άμεσα με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή την τηλεδιάσκεψη, να συνομιλούμε με τα μέλη της οικογένειάς μας ή με φίλους, οπουδήποτε κι αν βρισκόμαστε, με τη βοήθεια της κινητής τηλεφωνίας... Τα SMS μας δίδαξαν, επίσης, έναν νέο τρόπο επικοινωνίας, χρησιμοποιώντας τον αντίχειρά μας.

Η ειρωνεία είναι ότι, όσο περισσότερες τεχνολογικές δυνατότητες επικοινωνίας έχουμε, τόσο λιγότερο συζητάμε με τα παιδιά μας. Οι δάσκαλοι με τους οποίους συζητώ ανησυχούν ιδιαίτερα για δύο βασικούς λόγους: την έλλειψη επικοινωνίας στο σπίτι και την υπερβολική τηλεθέαση. Πρόκειται για δύο παράγοντες που συνδέονται άμεσα μεταξύ τους.

Οι γονείς δεν ανησυχούν ιδιαίτερα για τη γλωσσική ανά-

πτυξη των παιδιών τους. Μάλιστα, όποτε συζητώ μαζί τους αυτό το θέμα, πολλοί εύχονται τα παιδιά τους να μιλούσαν λιγότερο, όχι περισσότερο. Τα μικρά παιδιά περνούν μια φάση «γλωσσικής έκρηξης» που μπορεί να γίνει εξουθενωτική για τους γονείς. Δεν είναι όμως η φλυαρία και οι ατέλειωτες ερωτήσεις των παιδιών ή οι κουβέντες των εφήβων στα πίσω θρανία που ανησυχούν τους δασκάλους, αλλά η ικανότητά τους να επικοινωνούν και να αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις, να ακούνε με προσοχή, να κατανοούν και να χρησιμοποιούν τη γλώσσα για να μάθουν – δεξιότητες που, σύμφωνα με τους δασκάλους, φαίνεται να ατονούν.

## Γλώσσα και μάθηση

Η ανησυχία μου για τη γλωσσική και μαθησιακή ικανότητα των παιδιών με ώθησαν εξ αρχής να ασχοληθώ με τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία. Στα τέλη της δεκαετίας του 1990 εργαζόμουν ως σύμβουλος σ' ένα πρόγραμμα της βρετανικής κυβέρνησης με στόχο τη βελτίωση της διδασκαλίας της ανάγνωσης και γραφής. Μετά από λίγα χρόνια, συνειδητοποιήσαμε ότι το πρόγραμμα δεν έφερνε αποτελέσματα – τουλάχιστον όχι τα αναμενόμενα, λαμβάνοντας υπόψη τα χρήματα και την προσπάθεια που είχαμε επενδύσει.

Ενώ οι υπουργοί δυσανασχετούσαν και οι ειδικοί διαφώνουσαν για τα πλεονεκτήματα των επιμέρους μεθόδων διδασκαλίας, εγώ στράφηκα στις μαρτυρίες των δασκάλων με τους οποίους ερχόμουν σε επαφή στις διαλέξεις που έδινα σ' όλη τη χώρα. Οι ιστορίες που άκουγα ήταν παντού ίδιες: τα παιδιά πηγαίνουν στο δημοτικό με λιγότερες γλωσσικές δεξιό-



τητες απ' ό,τι στο παρελθόν. Δεν ξέρουν τα τραγουδάκια που διδάσκονται στα νηπιαγωγεία, ενώ δυσκολεύονται να καθίσουν και ν' ακούσουν το δάσκαλό τους ή να εκφράσουν, προφορικά ή γραπτά, σύνθετες ιδέες.

Σχεδόν ομόφωνα, οι δάσκαλοι αποδίδουν τις ανησυχητικές αυτές εξελίξεις στην επίδραση της υπερβολικής τηλεθέασης. Το φαινόμενο ξεκίνησε στη Μ. Βρετανία στα μέσα της δεκαετίας του 1980 με την πληθώρα καναλιών που πρόσφερε η καλωδιακή και η δορυφορική τηλεόραση. Άρχισα να ερευνώ το θέμα και, όπως ανέφερα και νωρίτερα, κατάλαβα ότι ήταν εξαιρετικά σύνθετο.

Ανακάλυψα, επίσης, ότι το πρόβλημα απασχολεί τους δασκάλους σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες. Το 1990 η ψυχολόγος Jane Healey άρχισε να μελετά τα παράπονα των αμερικανών δασκάλων για τις περιορισμένες γλωσσικές ικανότητες των παιδιών. Γερμανοί ερευνητές κατέγραψαν πρόσφατα ανησυχητικά στοιχεία για τις γλωσσικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν μαθητές του δημοτικού, ενώ σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία το 2003 περισσότεροι από τους μισούς εκπαιδευτικούς συμφώνησαν με τη δήλωση: «Οι σχολικές επιδόσεις των παιδιών στο μάθημα της ιαπωνικής γλώσσας είναι πολύ χαμηλότερες απ' ό,τι παλιότερα». Ένας δάσκαλος μάλιστα, σχολίασε: «Ακόμα και μαθητές της πέμπτης ή έκτης δημοτικού αδυνατούν να εκφραστούν χρησιμοποιώντας ολοκληρωμένες προτάσεις», ενώ κάποιος άλλος είπε: «Νιώθω ότι κάποιοι μαθητές μου δεν καταλαβαίνουν ιαπωνικά».

Ο όρος «ακαδημαϊκή γλωσσική ικανότητα» είναι πολύ χρήσιμος. Το πρόβλημα δεν είναι ότι τα παιδιά δεν μπορούν να καταλάβουν τη μητρική τους γλώσσα ή να επικοινωνήσουν για τις καθημερινές τους ανάγκες – αντιθέτως, συζητούν μεταξύ

τους και «διεκδικούν τα δικαιώματά τους» πολύ περισσότερο σε σχέση με τις προηγούμενες γενιές. Η μελέτη των μαθημάτων ωστόσο απαιτεί τη χρήση πιο καλλιεργημένου λόγου για την έκφραση όλο και πιο σύνθετων ιδεών και εννοιών.

Τα περισσότερα παιδιά αναπτύσσουν τη γλωσσική τους ικανότητα μαθαίνοντας ανάγνωση και γραφή. Η ανάγνωση τα μυεί σε μια πλατιά γκάμα λέξεων, ενώ η γραφή τους δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν και να καλλιεργούν τη γλώσσα από μόνα τους. Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν προϋπόθεση της μάθησης και η σταδιακή κατάκτηση της γραφής και της ανάγνωσης είναι το πιο κρίσιμο στάδιο στην εκπαίδευση των παιδιών (βλ. Κεφάλαιο 7).

Τα επιστημονικά στοιχεία που διαθέτουμε δείχνουν ότι οι βάσεις για την εκμάθηση ανάγνωσης και γραφής θεμελιώνονται μέχρι το παιδί να γίνει ενός έτους. Όσο παράξενο κι αν φαίνεται, η επικοινωνιακή επαφή των γονιών με τα μωρά τους διευκολύνει σημαντικά τις μελλοντικές επιτυχίες των παιδιών στο σχολείο. Εκτός από τις σχολικές επιδόσεις όμως, η γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού συνδέεται άμεσα με την άποψη που έχει για τον εαυτό του, καθώς και με την αυτοεκτίμηση. Τα παιδιά που επικοινωνούν αποτελεσματικά έχουν, κατά κανόνα, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ενώ όσα δυσκολεύονται να εκφραστούν νιώθουν συχνά αμήχανα και μειονεκτικά: η ικανότητα επικοινωνίας είναι μια εξαιρετικά σημαντική κοινωνική δεξιότητα. Πολλοί ψυχολόγοι πιστεύουν ότι η επικοινωνία ανάμεσα στο γονιό και το μωρό παίζει καταλυτικό ρόλο στη μετέπειτα εξέλιξη του παιδιού και το βοηθά να γίνει πιο ευτυχημένο, υγιές και ευπροσάρμοστο.

## Κοίτα ποιος μιλάει!

Η επικοινωνία ξεκινά από την αγκαλιά της μητέρας όταν το νεογέννητο κοιτάζει το πρόσωπό της. (Βέβαια, το ίδιο συμβαίνει και με τον πατέρα, τον παππού, τη γιαγιά ή όποιον άλλο φροντίζει το παιδί με αγάπη). Για τα βρέφη τα πρόσωπα είναι πολύ συναρπαστικά και κυρίως το πρόσωπο της μητέρας τους, επειδή το συνδέουν με την τροφή, τη ζεστασιά και την ασφάλεια. Το χαμόγελο της μητέρας, τα τραγούδια, το νανούρισμα και τα τρυφερά της λόγια όταν το θηλάζει ή παίζει μαζί του, πολύ γρήγορα επιβραβεύονται με τα βλέμματα λατρείας, τα γελάκια και τους ήχους του μωρού της.

Ο καθηγητής Colwyn Trevarthen από τη Νέα Ζηλανδία, ειδικός στην παιδική ανάπτυξη, αποκαλεί την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο παιδί και τη μητέρα «χορό επικοινωνίας». Βασισμένη αρχικά στη σωματική και οπτική επαφή, η επικοινωνία αυτή είναι πολύ σημαντική για τη σχέση του μωρού με τη μητέρα του, γιατί το βοηθά να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά – μια κατάσταση που οι ψυχολόγοι ονομάζουν «δεσμό». Όσο πιο ισχυροί είναι οι δεσμοί του παιδιού με τα άτομα που το φροντίζουν, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες έχει να εξελιχτεί σε σίγουρο και ήρεμο άτομο. Σύμφωνα με τον παιδοψυχολόγο Robert Shaw, η σχέση αυτή είναι «εξίσου σημαντική για το παιδί όσο η τροφή και η αναπνοή».

Καταρχάς, ο «χορός επικοινωνίας» ξεκινά με τη γλώσσα του σώματος – στα κοινωνικά ζώα, όπως ο άνθρωπος, η μη λεκτική επικοινωνία (βλέμμα, χαμόγελο, εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες) είναι το ίδιο σημαντική με την ομιλία· το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά. Οι μητέρες συνήθως υπερβάλλουν στις εκφράσεις ή τις χειρονομίες τους – συχνά χρησιμοποιούν ρυθμικές κινήσεις και ήχους για να επικοινωνήσουν με



το μωρό τους– και βέβαια τα παιδιά τις αντιγράφουν. Παρότι δεν μπορούν ακόμα να μιλήσουν, τα μωρά εξοικειώνονται με τους ήχους της γλώσσας που χρησιμοποιεί η μητέρα τους και συντονίζονται σε αυτούς τα αφτιά και τον εγκέφαλό τους.

Μετά από λίγο καιρό στην επικοινωνία αυτή περιλαμβάνονται «συζητήσεις» για όσα η μητέρα και το μωρό βλέπουν γύρω τους. Για παράδειγμα, η μαμά λέει, «Κοίτα το σκυλάκι!» και το μωρό στρέφεται προς την κατεύθυνση που του δείχνει. «Τι καλό σκυλάκι!» συνεχίζει η μαμά, και με τη συνεχή επανάληψη το παιδί συνδέει το χνουδωτό πλάσμα που βλέπει με τη λέξη «σκυλάκι». Κάποια στιγμή, αφού μάθει να ελέγχει κάπως τα χείλη, τη γλώσσα και τις φωνητικές του χορδές (συνήθως όταν κλείσει τους δώδεκα μήνες), το παιδί κάνει μια απόπειρα να αρθρώσει τη λέξη «σκυλάκι». Ο ενθουσιασμός και οι έπαινοι της μαμάς το ενθαρρύνουν να δοκιμάσει κι άλλες λέξεις. Μέχρι να πει τα πρώτα του λογάκια, το παιδί συμμετέχει στη «συζήτηση» προσέχοντας όσα λέει η μαμά, βγάζοντας μικρές κραυγές ενθουσιασμού ή κάνοντας χειρονομίες, σημάδια της προσπάθειάς του να επικοινωνήσει μαζί της.

Όλα αυτά ίσως φαίνονται αυτονόητα, είναι όμως γεγονός ότι η επικοινωνία αυτή, που αποτελεί αποκλειστικό γνώρισμα του ανθρώπου, είναι πιθανότατα πολύ πιο σημαντική για το παιδί από το να μάθει απλώς τι σημαίνει «σκυλάκι». Καταλαβαίνοντας τι του λέει η μητέρα του όταν εκείνη του δείχνει το σκύλο, το μωρό «διαβάζει τη σκέψη της», κάτι που δεν συναντάται σ' άλλα ζώα. Η ικανότητα αυτή βρίσκεται σήμερα στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος για τους νευροεπιστήμονες, τους ψυχολόγους και τους φιλοσόφους – η επαφή ανάμεσα στο γονιό και το παιδί θα μπορούσε πιθανότατα να αποτελέσει το κλειδί για την κατανόηση της ανθρώπινης σκέψης.

## Το λίκνο της σκέψης

Το 2003 ο Peter Hobson, καθηγητής αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας, στο βιβλίο του *The Cradle of Thought*<sup>6</sup> ανέλυσε τη σχέση μητέρας-παιδιού τοποθετώντας το «χορό επικοινωνίας» στον πυρήνα της παιδικής ανάπτυξης. Ειδικότερα, υποστηρίζει ότι η ικανότητα των παιδιών να σκέφτονται ορθολογικά και να κατανοούν αναπτύσσεται μέσω του συναισθηματικού δεσμού και της επικοινωνίας τους με το γονιό τους.

Για τον Hobson, τρεις παράγοντες συμμετέχουν στο χορό της επικοινωνίας: ο γονιός, το παιδί και ο έξω κόσμος. Νιώθοντας ασφάλεια κοντά στο γονιό, το παιδί στρέφει το βλέμμα του στον κόσμο και μετά επιστρέφει στο γονιό του. Ο γονιός κοιτάζει τον κόσμο και μετά το παιδί. Η κοινή ματιά τους επιβεβαιώνει την κοινή τους εμπειρία. Δεσμός, αλληλεπίδραση και επικοινωνία. Ο Hobson υποστηρίζει ότι συμμετέχοντας σ' αυτήν τη συναισθηματική διαδικασία, το παιδί μαθαίνει τρία βασικά πράγματα:

Καταρχάς συνειδητοποιεί ότι ο γονιός του είναι ένα ξεχωριστό ον, που κοιτάζει τον κόσμο από τη δική του οπτική γωνία – το παιδί δένεται αυθόρμητα με το γονιό και ταυτόχρονα αποστασιοποιείται. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί σημαίνει την αρχή της ενσυναίσθησης. Αν η εκπληκτική αυτή ανακάλυψη, ότι δηλαδή οι άλλοι έχουν τις δικές τους απόψεις, ριζώσει σε συνθήκες συναισθηματικής ασφάλειας και επικοινωνιακής επικοινωνίας, το παιδί μαθαίνει να αντιμετωπίζει με πολύ μεγαλύτερη κατανόηση διάφορους ανθρώπους.

Ακόμη το παιδί συνειδητοποιεί τη δική του προσωπική

---

6. *Το λίκνο της σκέψης*, μτφρ. Μαρία Σόλμαν, εκδ. Παπαζήση, Αθήνα 2006. (Σ.Τ.Ε.)



αντίληψη για τον κόσμο που διαφέρει από αυτή του γονιού του. («Η μαμά βλέπει έτσι τα πράγματα, εγώ τα βλέπω διαφορετικά – αυτή είναι η οπτική μου»). Το παιδί αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως σκεπτόμενο άτομο, και αυτή η διαδικασία διανοητικής αυτεπίγνωσης βοηθά στην ανάπτυξη της λογικής σκέψης και συμπεριφοράς. Φέρτε στο μυαλό σας μια γοητευτική εικόνα: εκατομμύρια βρέφη απ' όλο τον κόσμο που αναλογίζονται αυθόρμητα «Σκέφτομαι, άρα υπάρχω».

Τέλος, η συνειδητοποίηση ότι υπάρχουν περισσότερες από μία οπτικές γωνίες οδηγεί τα παιδιά στο συμβολικό παιχνίδι («Αν κοιτάξω το κουτί από διαφορετική οπτική, μπορώ να προσποιηθώ ότι είναι αυτοκίνητο... βρρρρουμε, βρρρουμε!») Μετά από λίγο καιρό αρχίζουν να χρησιμοποιούν τις κούκλες ως σύμβολα μωρών, τα ξύλα μεταμορφώνονται σε άλογα και οι κούτες σε αυτοκίνητα. Το συμβολικό παιχνίδι θέτει τις βάσεις για την κατανόηση πολυάριθμων συμβόλων που υπάρχουν στον σύγχρονο πολιτισμό, στα οποία περιλαμβάνονται οι αριθμοί και τα γράμματα. Οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι το συμβολικό παιχνίδι είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της φαντασίας και της ικανότητας δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων.

Είναι λοιπόν δυνατόν στο βλέμμα και την επικοινωνία που μοιράζεται η μητέρα με το παιδί της να βρίσκεται η απάντηση σε ερωτήματα που βασανίζουν ανέκαθεν τους φιλοσόφους; Τι είναι ο άνθρωπος; Από πού πηγάζει η μάθηση; Ή ακόμη και σε ερωτήματα όπως: Γιατί κάποιοι άνθρωποι σκέφτονται πιο δημιουργικά από άλλους; Γιατί ορισμένοι έχουν περισσότερη «ανθρωπιά»; Γιατί άλλοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη μάθηση;

Ο Peter Hobson προτείνει ορισμένες απαντήσεις. Η συγγραφή του βιβλίου του *Το λίκνο της σκέψης* στηρίχτηκε σε πο-



λυετείς έρευνες για τον αυτισμό. Ο συγγραφέας πιστεύει ότι η γενετική δομή ενός αυτιστικού νηπίου το εμποδίζει να αποκτήσει τις τρεις βασικές γνώσεις που αναφέραμε παραπάνω. Το αυτιστικό παιδί μπορεί να μάθει, αλλά δεν μπορεί να συμπληρώσει τις γνώσεις του με την κατανόηση των άλλων ανθρώπων. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι ο Hobson υποστηρίζει πως αν το παιδί στους πρώτους δεκαοχτώ μήνες της ζωής του στερηθεί συναισθηματικά την αλληλεπίδραση με τη μητέρα, ίσως δυσκολευτεί να κατακτήσει τις παραπάνω γνώσεις – ακόμα κι αν δεν υπάρχει κάποια γενετική προδιάθεση. Παραθέτει, μάλιστα, το παράδειγμα βρεφών που μεγάλωσαν χωρίς επαρκή ανθρώπινη επαφή στα ορφανοτροφεία της Ρουμανίας επί κυβερνήσεως Τσαουσέσκου, πολλά από τα οποία εμφάνισαν μεγαλώνοντας συμπτώματα αυτιστικής συμπεριφοράς.

Οι έρευνες που πραγματοποιούνται στον τομέα της νευροεπιστήμης συνδέουν τον επιτυχημένο δεσμό ανάμεσα στο μωρό και τη μητέρα του με την ανάπτυξη των νευρικών δικτύων στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου, την περιοχή που σχετίζεται με τη λογική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, την κοινωνική συμπεριφορά και τον αυτοέλεγχο. Αν ο Hobson έχει δίκιο, οι συνέπειες για τη φροντίδα των βρεφών είναι καταλυτικές. Τι συμβαίνει όταν ένα φυσιολογικό παιδί δεν παραμεληθεί ακριβώς, αλλά έχει λίγες ευκαιρίες να ανταλλάξει βλέμματα και να επικοινωνήσει με τη μητέρα του; Τι συμβαίνει όταν οι γονείς δεν έχουν χρόνο, εργάζονται συνεχώς ή απλώς αγνοούν πόσο σημαντικό είναι να αλληλεπιδρούν με τα μωρά τους; Ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν ενθαρρύνει τους γονείς να πάρουν μέρος στο «χορό επικοινωνίας» – μάλλον τους αποτρέπει.

## Πώς ο σύγχρονος πολιτισμός παρεμποδίζει την επικοινωνία

Παλιότερα, οι περισσότερες νέες μητέρες είχαν αρκετό χρόνο για επικοινωνία με τα μωρά τους – ή ανέθεταν σε κάποιον άλλο τη φροντίδα αυτή: οι πλούσιοι προσλάμβαναν νταντάδες και οι φτωχοί ζητούσαν βοήθεια από άλλα μέλη της οικογένειάς τους. Στις μέρες μας αυτό δεν είναι πολύ εύκολο. Για τις μητέρες που είναι υποχρεωμένες να επιστρέψουν στη δουλειά τους πολύ γρήγορα μετά τη γέννηση του μωρού τους, ο χρόνος για νανουρίσματα, τραγούδια και «συζητήσεις» είναι περιορισμένος. Ακόμη, στην εποχή μας οι οικογένειες είναι ολιγομελείς και οι επιλογές σε βρεφονηπιακούς σταθμούς περιορισμένες· έτσι είναι συχνά δύσκολο να βρεθεί κάποιος με τον οποίο θα συνδεθεί συναισθηματικά το παιδί όταν η μητέρα του απουσιάζει. Η ανάγκη του παιδιού για επικοινωνία από τους πρώτους μήνες της ζωής του μπορεί να παραγκωνίζεται, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την ανάπτυξή του.

Το θέμα των βρεφονηπιακών σταθμών αναλύεται στο Κεφάλαιο 6, ακόμα όμως κι όταν η μητέρα μένει στο σπίτι, οι υποχρεώσεις δυσχεραίνουν την επικοινωνία της με το μωρό της. Πολύ συχνά βρίσκεται με το μωρό στο ένα χέρι και το κινητό στο άλλο, δεν έχει οπτική επαφή μαζί του όταν θηλάζει επειδή ταυτόχρονα διαβάζει μηνύματα στον υπολογιστή ή παρακολουθεί κάποιο πρόγραμμα στην τηλεόραση. Οι μητέρες αυτές δεν είναι αδιάφορες ή σκληρές, αλλά θύματα του πολυάσχολου, απαιτητικού σύγχρονου πολιτισμού ή δεν γνωρίζουν τις ανάγκες επικοινωνίας που έχουν τα παιδιά τους.

Οργανισμοί όπως ο Talk to Your Baby (Μιλήστε με το μωρό σας) στη Μ. Βρετανία, ο οποίος διευθύνεται από το Εθνικό Ίδρυμα Αλφαριθμητισμού, προσπαθούν να ενημερώσουν τους



γονείς ότι είναι πολύ σημαντικό να σβήνουν την τηλεόραση, τον υπολογιστή ή τα κινητά τους και να αφιερώνουν έστω και λίγο χρόνο κάθε μέρα για να κοιτάζουν, να μιλούν και να τραγουδούν στα μωρά τους. Το τραγούδι είναι ιδιαίτερα σημαντικό: τα παιδικά τραγουδάκια συνοδεύονται από ρυθμικές κινήσεις –λόγου χάρη όταν βάζουμε το μωρό στα γόνατά μας και του τραγουδάμε το «Αχ κουνελάκι»– οι οποίες φαίνεται να επηρεάζουν τη δομή του εγκεφάλου και τη μετέπειτα κοινωνική και νοητική ανάπτυξη του παιδιού.

Η έλλειψη επαφής ανάμεσα στις σύγχρονες μητέρες και τα μωρά τους συχνά συνεχίζεται και όταν βγαίνουν για βόλτα. Πολλοί γονείς νομίζουν ότι τα παιδιά ενθουσιάζονται παρατηρώντας τον κόσμο γύρω τους και χρησιμοποιούν βρεφικό μάρσιπο, ώστε τα μωρά τους να κοιτάζουν προς τα έξω. Έτσι χάνεται η οπτική επαφή και το τρίγωνο μητέρα-μωρό-έξω κόσμος παύει να λειτουργεί. Όταν αργότερα τα παιδιά μπαίνουν σε καρότσια, συμβαίνει το ίδιο: τα καρότσια συνήθως κοιτάζουν προς τα έξω επειδή είναι σχεδιασμένα έτσι, ώστε το βάρος του μωρού να πέφτει πίσω από τις μπροστινές ρόδες.

Φαίνεται μάλλον γελοίο κάτι τόσο απλό, όπως ο σχεδιασμός ενός καροτσιού, να υπονομεύει την ανάπτυξη των παιδιών, αποτελεί ωστόσο έναν ακόμη από τους παράγοντες που επηρεάζουν την παιδική ηλικία. Μέχρι να εμφανιστούν τα αναδιπλούμενα καροτσάκια, πριν από τριάντα χρόνια περίπου, οι γονείς πήγαιναν βόλτα το παιδί τους με τα παραδοσιακά, τα οποία τους επέτρεπαν να το κοιτάζουν και να του μιλούν ενώ περπατούσαν. Από την πλευρά του παιδιού, η οπτική επαφή και η επικοινωνία με τη μητέρα είναι πολύ πιο επικοινωνητική και προσφέρει περισσότερα ερεθίσματα από τη σιωπηλή παρατήρηση της κίνησης σ' έναν πολυσύχναστο δρόμο.

Τις προάλλες, παρακολουθούσα μια μητέρα που περπα-



τούσε στο πάρκο με το αγοράκι της στο καρτσάκι. Ήταν μια «καλή μαμά» που του μιλούσε για το χώρο γύρω τους, τους σκίουρους, τα δέντρα, το σκύλο μου («κοίταξε το σκυλάκι!») εκείνο όμως δεν ανταποκρινόταν. Επειδή δεν υπήρχε οπτική επαφή, το αγοράκι δεν μπορούσε να καταλάβει τι έβλεπε η μητέρα του. Το τρίγωνο δεν λειτουργούσε. Οι προσπάθειες της μητέρας να επικοινωνήσει μαζί του πήγαιναν χαμένες και τα λόγια της δεν είχαν κανένα απολύτως αντίκρισμα – ήταν απλά ένας ακόμα ήχος που δεν πρόσθετε τίποτα παραπάνω στην εμπειρία του παιδιού από τον έξω κόσμο.

### Ακουστικός συντονισμός

Ακόμα κι όταν υπάρχει οπτική επαφή, ένας επιπλέον παράγοντας δυσχεραίνει την επικοινωνία: ο αδιάκοπος θόρυβος που εμποδίζει τα παιδιά ν' ακούσουν τα λόγια των γονιών τους. Θόρυβος από την κίνηση στους δρόμους, που κάθε χρόνο αυξάνεται. Θόρυβος μέσα στο σπίτι από την τηλεόραση που ποτέ δεν σβήνει. Έχει αποδειχθεί ότι η ηχορύπανση επηρεάζει τις σχολικές επιδόσεις των μαθητών (για παράδειγμα, πολλά σχολεία που βρίσκονται κοντά σε αεροδρόμια παρουσιάζουν χαμηλότερες επιδόσεις σε σχέση με τον μέσο όρο). Το ίδιο ισχύει στο σπίτι: όταν η τηλεόραση είναι ανοιχτή όλη μέρα, είναι μάλλον απίθανο για ένα εξάχρονο παιδί να καθίσει και να μελετήσει.

Στα τέλη του προηγούμενου αιώνα, η ειδικός σε θέματα γλωσσικής ανάπτυξης Δρ Sally Ward, μελέτησε για δεκαπέντε χρόνια τις ακουστικές δεξιότητες των βρεφών στο Μάντσεστερ της Μ. Βρετανίας. Το 1984, το 20% των παιδιών ηλικίας εννέα μηνών που μελέτησε δεν είχε αναπτύξει επιλεκτική

ακοή. Μέχρι το 1999, το ποσοστό αυτό είχε σχεδόν διπλασιαστεί. Γνώρισα τη Δρ Ward το 1997, όταν δήλωσε ότι «στις αρχές της νέας χιλιετίας τα μισά περίπου παιδιά ηλικίας ενός έτους στη Μ. Βρετανία δεν θα μπορούν να ξεχωρίζουν τη φωνή της μητέρας τους από τον ήχο της τηλεόρασης». Τα παιδιά που δεν μαθαίνουν ν' ακούν –και συνεπώς δυσκολεύονται να καταλάβουν τι λένε οι γονείς τους– είναι πολύ πιθανόν να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην κατάκτηση της γλώσσας. Αν επηρεαστεί η ακουστική τους αντίληψη για τους ήχους της ανθρώπινης ομιλίας, θα αντιμετωπίσουν επίσης δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή.

Στην αρχή της νέας χιλιετίας, μια έρευνα που πραγματοποίησαν διευθυντές σχολείων στη Μ. Βρετανία έδειξε ότι το 74% των δασκάλων ανησυχούν για τις μειωμένες δεξιότητες των παιδιών στην ομιλία και την ακοή. Σε μια άλλη έρευνα, το 89% των εργαζομένων σε παιδικούς σταθμούς ανέφερε ανάλογα προβλήματα. Η δική μου έρευνα (βλ. Παράρτημα) έδειξε ότι περισσότερο από 90% των δασκάλων στα δημοτικά σχολεία θεωρούν ανησυχητική την έλλειψη επικοινωνίας στο σπίτι και την υπερβολική τηλεθέαση.

Στο πλαίσιο της έρευνάς της, η Sally Ward έκανε ένα πείραμα με μερικούς γονείς: Τους ζήτησε να σβήνουν την τηλεόραση για μισή ώρα κάθε μέρα, και να μιλούν με τα παιδιά τους. Όταν οι γονείς ενημερώθηκαν για την αναγκαιότητα αυτής της επικοινωνίας, με προθυμία ακολούθησαν τις υποδείξεις της ερευνήτριας. Όλοι, όμως, αντιμετώπιζαν το ίδιο πρόβλημα: «Για ποιο πράγμα να μιλήσουμε;»

Στο δεύτερο μισό του προηγούμενου αιώνα, ενώ οι οικογένειες γίνονταν πιο ολιγομελείς, η απλή, πανάρχαια σοφία που παραδοσιακά περνούσε από γενιά σε γενιά άρχισε να χάνεται. Πολλοί σύγχρονοι γονείς, παππούδες ή γιαγιάδες δεν



έχουν καμιά εμπειρία για την ανατροφή των παιδιών, εκτός ίσως από κάποιες αποσπασματικές εικόνες στην τηλεόραση, ενώ οι προσωπικές τους αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία είναι πια θολές. Από πού λοιπόν να αντλήσουν θέματα για να συζητήσουν με τα παιδιά τους; Δεν είδαν ποτέ τη θεία, την αδελφή ή την ίδια τους τη μητέρα να ντύνουν το μωρό τους, σιγοτραγουδώντας ή να το κοιμίζουν μ' ένα νοσταλγικό νανούρισμα («Κοιμίσου και παρήγγειλα στην Πόλη τα προικιά σου...»). Κι εγώ, ως μοναχοπαιδί, έμαθα τους στίχους από μια καθημερινή ραδιοφωνική εκπομπή με παραδοσιακά τραγούδια και ιστορίες (δυστυχώς το BBC σταμάτησε την εκπομπή τη δεκαετία του 1970 επειδή τη θεώρησε «παλιομοδίτικη»). Πολλές γενιές που μεγάλωσαν συντροφιά με την τηλεόραση έχασαν την επαφή με τον πολιτιστικό αυτό θησαυρό.

Τα παραδοσιακά τραγουδάκια και τα νανουρίσματα ίσως σήμερα ακούγονται παιδιάστικα, ο λόγος όμως που επέζησαν είναι ότι βοηθούν τα μωρά να εξοικειωθούν με το ρυθμό της ομιλίας και να συντονίσουν τα αφτιά τους στους φθόγγους της γλώσσας. Το ρυθμικό τους μοτίβο είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικό: αμερικανοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι η ικανότητα ενός μικρού παιδιού να κρατά το ρυθμό συνδέεται με τις σχολικές του επιδόσεις. Πολλοί ειδικοί στον τομέα της γλωσσολογίας και της αναπτυξιακής ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι η μουσική και το τραγούδι παίζουν καταλυτικό ρόλο στην καλλιέργεια των κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων των παιδιών.

Αν δεν ξέρετε παραδοσιακά τραγουδάκια, υπάρχουν πολλά cds και συλλογές στο διαδίκτυο. Όμως, μέχρι να γίνει το παιδί σας δύο ετών θα πρέπει να του τα τραγουδάτε εσείς – τα παιδιά έχουν ανάγκη να ακούνε και να μαθαίνουν από ένα άλλο ανθρώπινο ον κι όχι από μια συσκευή. Η ερωτική σχέση του σύγχρονου πολιτισμού με την τεχνολογία κάνει πολλούς



να πιστεύουν ότι τα εξελιγμένα μηχανήματα μπορούν να υποκαταστήσουν την ανθρώπινη επαφή. Κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει – τουλάχιστον με τα μικρά παιδιά. Ένα παιχνίδι με πολλά κουδουνάκια, σφυρίχτρες και κουμπιά μπορεί εύκολα να τραβήξει την προσοχή ενός μωρού, δεν μπορεί όμως να επικοινωνήσει μαζί του. Δεν καλύπτει την ανάγκη του παιδιού για ανθρώπινη ζεστασιά, οπτική επαφή και ενδιαφέρον – δεν υπάρχει δηλαδή συναισθηματικό δέσιμο.

Η American Academy of Pediatrics (AAP) (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων) συστήνει να μην παρακολουθούν καθόλου τηλεόραση παιδιά κάτω των δύο ετών. Ένα έμπειρο στέλεχος του BBC μού εκμυστηρεύτηκε ότι κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό. Η τηλεόραση με την παγκόσμια εμβέλειά της αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο του πολιτισμού μας και είναι αδύνατο να απαγορέψουμε στα παιδιά μας να την παρακολουθούν, όμως οι γονείς θα πρέπει να περιορίσουν τις ώρες που περνούν τα παιδιά τους μπροστά στη μικρή οθόνη (βλ. Κεφάλαιο 9, «Ηλεκτρονική μπίμπι σίτερ») και βεβαίως να βρουν χρόνο για γνήσια ψυχαγωγία σε ένα γαλήνιο περιβάλλον. Τα παιδικά τραγουδάκια, που τα τελευταία χρόνια ξαναγίνονται μόδα, διευκολύνουν την επαφή και την επικοινωνία των γονιών με τα παιδιά τους, κυρίως για τους μορφωμένους γονείς που θεωρούν συνήθως τις παραδοσιακές παιδικές ασχολίες βαρετές. Για το παιδί, όμως, κυρίως για την ανάπτυξη της γλωσσικής ικανότητας και των ακουστικών του δεξιοτήτων, οι δοκιμασμένες μέθοδοι είναι και οι καλύτερες. Το ταχτάρισμα στα γόνατα της μαμάς, τα νανουρίσματα, τα τραγούδια ή τα γελάκια με παιχνίδια όπως «Πάει ο λαγός να πει νερό», είναι πολύ ευχάριστα για τα μικρά παιδιά. Ακόμη, με το σταθερό ρυθμό τους, τους στίχους και την επανάληψη αναπτύσσεται η ισορροπία, ενώ τα αφτιά και οι κινήσεις τους συντονίζονται στους

ήχους και ο εγκέφαλός τους αφομοιώνει νέα πρότυπα. Έτσι, τα δίκτυα των νευρώνων διευρύνονται, γεγονός που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ευφράδειας.

### *Το γλωσσικό ένστικτο*

Τα ανθρώπινα όντα είναι τα μόνα ζώα που διαθέτουν ικανότητα λόγου. Πριν από πενήντα περίπου χρόνια, ο Νόαμ Τσόμσκι υποστήριξε ότι είμαστε γενετικά προγραμματισμένοι να μάθουμε να μιλάμε, όπως ακριβώς τα ωδικά πτηνά είναι προγραμματισμένα να μάθουν να κελαηδούν. Σήμερα, η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει την υπόθεσή του. Κάθε παιδί μαθαίνει να μιλάει συνήθως μέχρι την ηλικία του ενός έτους – εκτός αν πάσχει από κάποια σωματική ή νευρολογική διαταραχή ή ανατράφηκε σε συνθήκες απόλυτης στέρησης. Ο λόγος είναι μια φυσική κατάσταση για τον άνθρωπο, όπως το χαμόγελο ή το περπάτημα.

Αν και είναι προγραμματισμένα να μιλήσουν, τα παιδιά δεν μαθαίνουν τη μητρική τους γλώσσα παρά μόνο όταν αποκτήσουν μεγάλη εμπειρία σ' αυτή (όπως τα ωδικά πτηνά πρέπει ν' ακούσουν το τραγούδι άλλων πουλιών για να κελαηδήσουν εξίσου όμορφα και αβίαστα).

Η ποιότητα της επικοινωνίας και τα γλωσσικά ερεθίσματα που προσφέρει σ' ένα παιδί το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει, καθορίζουν την ανάπτυξη της γλωσσικής ικανότητας, της ακοής και επομένως το γενικότερο μορφωτικό του επίπεδο. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν σ' ένα περιβάλλον «πλούσιο» σε γλωσσικά ερεθίσματα, κατά κανόνα καλλιεργούν περισσότερο την ικανότητα λόγου. Στην αντίθετη περίπτωση, οι ικανότητές τους είναι συνήθως «φτωχές».



Για να είναι το περιβάλλον του παιδιού πλούσιο σε γλωσσικά ερεθίσματα, πρέπει ένας τουλάχιστον ενήλικας να αφιερώνει αρκετό χρόνο για να έρχεται σε επαφή μαζί του και να επικεντρώνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά του, έτσι ώστε η γλωσσική επικοινωνία να είναι εποικοδομητική, να χρησιμοποιεί δηλαδή την περιγραφική και απλοποιημένη γλώσσα που χρησιμοποιούμε συνήθως όταν μιλάμε στα μικρά παιδιά, την οποία οι ψυχολinguιστές ονομάζουν «διαισθητική γονική ομιλία». Αυτό απαιτεί πραγματικό ενδιαφέρον και αφοσίωση από την πλευρά του ενήλικα· πολλοί γονείς δυσκολεύονται (ή απλώς βαριούνται) να «κατέβουν στο επίπεδο του παιδιού»· ίσως η εκπαίδευσή τους τους στέρησε την ικανότητα να επικοινωνούν αβίαστα με μικρά παιδιά. Τώρα όμως, πρέπει να κατακτήσουν ξανά την ικανότητα αυτή για το καλό των παιδιών τους – στο τέλος αυτού του κεφαλαίου υπάρχουν πολλές προτάσεις για βιβλία που μπορούν να βοηθήσουν.

Όταν τα παιδιά σας αρχίζουν να μιλούν, ο καλύτερος τρόπος να τα ενθαρρύνετε είναι να επαναλαμβάνετε τις λέξεις που χρησιμοποιούν, μαντεύοντας το νόημά τους και προεκτείνοντας αυτό που λένε. Για παράδειγμα, «Γάλα πάπα». «Τέλειωσε το γάλα; Α ναι, βλέπω ότι το ήπιες όλο. Θέλεις κι άλλο;» Μην το διορθώνετε, όταν δεν λέει κάτι σωστά – τα παιδιά πειραματίζονται με τις λέξεις, γι' αυτό μην ανησυχείτε αν κάνουν λάθη. Όταν επαναλαμβάνετε τα λόγια του χρησιμοποιώντας σωστές λέξεις, του δείχνετε ότι καταλαβαίνετε και του λέτε μια έκφραση που μπορεί να υιοθετήσει. Με την επανάληψη και την επέκταση οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά να πειραματιστούν περισσότερο με τη γλώσσα ώστε να μάθει να τη χρησιμοποιεί με σιγουριά.



## Η δύναμη των λέξεων

Κάθε μέρα υπάρχουν αμέτρητες ευκαιρίες για γλωσσική επικοινωνία με τα παιδιά σας σε όλα τα στάδια της ανάπτυξής τους. Οι προτάσεις που διαβάσατε στα προηγούμενα κεφάλαια –οικογενειακά γεύματα, βοήθεια στις καθημερινές δουλειές του σπιτιού, έξοδοι, καληνύχτισμα και ιστορίες– αποτελούν ευκαιρίες να περάσετε μαζί του το χρόνο σας και να επικοινωνήσετε. Αποτελούν επίσης αφορμή για συζητήσεις –τι κάνετε και γιατί– τονίζοντας κάτι ενδιαφέρον, κάνοντας το παιδί σας να συμμετέχει στις δραστηριότητές σας όσο το δυνατόν περισσότερο.

Παρότι οι ασήμαντες πλευρές της οικογενειακής ζωής φαίνονται βαρετές στους μεγάλους, για τα παιδιά είναι πρωτόγνωρες και συναρπαστικές – όταν τις βλέπουμε μέσα από τα μάτια των παιδιών, καταφέρνουμε να ανακαλύψουμε από την αρχή όλα τα μικρά πράγματα που έχουμε ξεχάσει, απορροφημένοι από τη ρουτίνα της καθημερινότητας: οι ήχοι, η υφή, τα σχήματα των αντικειμένων στο σπίτι μας, η λειτουργία διάφορων μικροσυσκευών, τα καπρίτσια και οι εναλλαγές του καιρού, το δέντρο στο δρόμο που αλλάζει κάθε εποχή, τα κτίρια, οι άνθρωποι, τα κατοικίδια της γειτονιάς. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αρχίζουν να μιλούν με ενθουσιασμό για τον εαυτό τους και την οικογένειά τους – να συζητούν για τις αναμνήσεις τους, να ακούν ιστορίες για τα παιδικά χρόνια των γονιών τους και να μαθαίνουν για τη ζωή των συγγενών τους. Η Δρ Pat Sprungin, κοινωνική ψυχολόγος και ιδρύτρια του ιδρύματος Raising Kids (Μεγαλώνοντας παιδιά), πιστεύει ότι η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής αίσθησης ταυτότητας.

Όταν η συζήτηση ατονεί, μπορείτε να τραγουδήσετε μαζί,

να πείτε ποιηματάκια, να επινοήσετε παιχνίδια με αριθμούς (μετρήστε τις σκάλες, τα αυτοκίνητα, τις κονσέρβες και όταν μεγαλώσει λίγο, ζητήστε του να σκεφτεί έναν αριθμό, μετά να τον διπλασιάσει κ.λπ.) ή, αν έχετε αρκετό χρόνο, να παίξετε. Κάθε παιχνίδι μπορεί να γίνει αφορμή για να διδάξετε στο παιδί σας πρότυπα συμπεριφοράς και να συζητήσετε μαζί του: κρυφτό, κούκλες, χρώματα, πλαστελίνες, μπάλα, μαλακά αντικείμενα, χαρτιά ή επιτραπέζια· μπορείτε ακόμη, αν το παιδί σας είναι αρκετά μεγάλο, να μασκαρευτείτε και να υποδυθείτε διάφορους ρόλους. Ο David Attenborough είπε κάποτε ότι για τα μικρά παιδιά «το παιχνίδι είναι πολύ σοβαρή υπόθεση» – το συμβολικό και δημιουργικό παιχνίδι όχι μόνο τα βοηθά να αναπτύξουν τις σωματικές τους ικανότητες αλλά αποτελεί τη βάση για καλές σχολικές επιδόσεις.

Καμία από τις παραπάνω προτάσεις δεν κοστίζει ακριβά – μάλιστα για τα μικρά παιδιά, όσο πιο εξεζητημένο είναι ένα παιχνίδι τόσο γρηγορότερα το βαριούνται. Οι περισσότεροι γονείς έχουν δει τα παιδιά τους να παρατούν ένα ακριβό παιχνίδι επειδή εντυπωσιάστηκαν περισσότερο από το χαρτί περιτυλίγματος ή το κουτί του. Ο υπερκαταναλωτισμός μάς έχει κάνει να πιστεύουμε ότι όσο πιο ακριβό και πολύπλοκο είναι ένα αντικείμενο, τόσο μεγαλύτερη αξία έχει – δεν ισχύει ωστόσο το ίδιο με τα παιδιά. Ο άνθρωπος είναι ένα πολύπλοκο ον και στην εποχή μας ο χρόνος είναι πολύτιμος, ο χρόνος για ανθρώπινη επαφή όμως είναι εκείνο που τα παιδιά χρειάζονται και λαχταρούν πραγματικά.

Όταν ανατρέφουμε τα παιδιά μας, πρέπει να τα ενθαρρύνουμε συζητώντας μαζί τους να σκέφτονται δημιουργικά και να χρησιμοποιούν τη γλώσσα για να εκφράσουν τις σκέψεις τους. Μια μελέτη του 2004 έδειξε ότι η πολυτιμότερη εκπαιδευτική εμπειρία για παιδιά προσχολικής ηλικίας (αν και είμαι



βέβαιη ότι ισχύει και για τους μεγαλύτερους μαθητές) είναι «η συνεχής ανταλλαγή απόψεων» με έναν ενήλικα – κάτι που επιτυγχάνεται με το διάλογο. Ένας από τους ερευνητές, ο Iram Siraj-Blatchford, εξήγησε ότι είναι πολύ σημαντικό «να διευρύνουμε τους γλωσσικούς ορίζοντες του παιδιού».

Οι ενήλικες συχνά κάνουν ερωτήσεις οι οποίες έχουν μία μόνο σωστή απάντηση, συνήθως μονολεκτική. («Τι χρώμα είναι αυτό;» «Πώς λένε το κοριτσάκι;» «Πόσα τουβλάκια έχεις;»). Αν το παιδί απαντήσει σωστά, ο διάλογος τελειώνει. Αν απαντήσει λάθος, νιώθει άσχημα. Πολύ πιο επικοινωνητικές είναι ερωτήσεις που παροτρύνουν το παιδί να σκεφτεί, όπως: «Αναρωτιέμαι τι θα γινόταν αν...» «Τι νομίζεις ότι θα έπρεπε να κάνει;» «Δεν θα ήταν ωραία αν...;»

Ειδικά σεμινάρια για γονείς και βιβλία όπως το *How to Talk So Kids Will Listen, and Listen so Kids Will Talk* των Adele Faber και Elaine Mazlish, συστήνουν παρόμοιους τρόπους για να βοηθήσουμε τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Αντί να τα ανακρίνουμε ή να τα παρηγορούμε, είναι πολύ καλύτερο να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά τους δίνοντάς τους ένα όνομα («Πω, πω, θα πρέπει να απογοητεύτηκες πολύ» ή «Ακούγεσαι πολύ αναστατωμένος / θυμωμένος / εκνευρισμένος!») και να τα ενθαρρύνουμε όταν μας μιλούν για το θέμα που τα προβληματίζει δείχνοντας πραγματικό ενδιαφέρον, χωρίς ωστόσο να σχολιάζουμε («Έτσι, ε;» «Καταλαβαίνω» «Μάλιστα»), ελπίζοντας ότι θα καταλήξει μόνο του σε μια λύση. Αυτού του είδους η προσέγγιση –οι ενήλικες να δείχνουν πραγματικό σεβασμό και ενδιαφέρον για την άποψη του παιδιού– το βοηθά να αποκτήσει κοινωνική αντίληψη, αυτοεκτίμηση και ανεξάρτητη σκέψη.

Πολύ συχνά οι γονείς με ρωτούν τι μπορούν να κάνουν για να βοηθήσουν το παιδί τους να πετύχει στο σχολείο. Η πιο



απλή απάντηση, βασισμένη σε έρευνες, είναι να του μιλούν και να το ακούν. Ή, ακόμα καλύτερα, να ακούν πρώτα και μετά να του μιλούν.

### *Πώς η τεχνολογία κάνει τα παιδιά μας βουβά*

Το κλειδί για τη γλωσσική επικοινωνία είναι ο διάλογος. Από τη στιγμή που γεννιούνται τα παιδιά μαθαίνουν τη γλώσσα μέσω της ανθρώπινης επαφής, όπως δείχνει και η ιστορία του Βίνσεντ, ενός αγοριού από την Αμερική, που μου διηγήθηκε η καθηγήτρια γλωσσολογίας Jean Aitchison. Οι γονείς του Βίνσεντ ήταν κωφάλαλοι και επικοινωνούσαν με τη νοηματική γλώσσα. Το μωρό ωστόσο γεννήθηκε φυσιολογικό, και από πολύ νωρίς οι γονείς του φρόντισαν να βλέπει τηλεόραση, ελπίζοντας ότι έτσι θα μάθει να μιλά. Ο Βίνσεντ δεν έμαθε ούτε λέξη, έμαθε όμως να εκφράζεται με μεγάλη ικανότητα στη νοηματική γλώσσα, την πραγματική «μητρική του γλώσσα». Όταν σε ηλικία τριών ετών ήρθε σε επαφή με την πραγματική, καθημερινή ομιλία, η γλωσσική του πρόοδος ήταν εξαιρετικά αργή.

Η γλώσσα αποκτά νόημα για ένα μωρό μόνο όταν συνδεθεί με τις εμπειρίες του. Ένα από τα πιο ανησυχητικά φαινόμενα του σύγχρονου πολιτισμού στις ανεπτυγμένες χώρες είναι η χρήση της τηλεόρασης ως «ηλεκτρονική μπίμπι σίτερ». Τα παιδιά παρακολουθούν μόνα τους τηλεόραση, ενώ οι γονείς τους ασχολούνται με άλλα πράγματα. Η ιστορία του Βίνσεντ φανερώνει ότι τα πολύ μικρά παιδιά δεν μαθαίνουν να μιλούν βλέποντας τηλεόραση – αλλά επικοινωνώντας με άλλους ανθρώπους.

Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν, τα ποιοτικά προγράμματα (βλ. Κεφάλαιο 9) τα βοηθούν να διευρύνουν τους ορίζοντές

τους και να βελτιώσουν το λεξιλόγιό τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι η επανάληψη της αγαπημένης τους ταινίας βοηθά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να βελτιώσουν τις ακουστικές και κατά συνέπεια τις γλωσσικές τους ικανότητες. Αυτό όμως θα πρέπει να γίνεται με μέτρο, επειδή η «επαναλαμβανόμενη ακρόαση» αποτελεί το μισό της εξίσωσης – για να μάθουν, τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν τη γλώσσα. Αν δεν έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στις νέες λέξεις που μαθαίνουν, πολύ γρήγορα θα τις ξεχάσουν.

Όταν άρχισα να ερευνώ αυτό το θέμα, πίστευα ότι το σύνδρομο της «ηλεκτρονικής μπίμπι σίτερ» αποτελούσε πρόβλημα κυρίως των οικογενειών των κατώτερων κοινωνικών στρωμάτων. Η συζήτησή μου, όμως, με τους δασκάλους κάποιου πολύ ακριβού ιδιωτικού σχολείου διέψευσε τις υποθέσεις μου. Το προσωπικό του σχολείου –από το οποίο πολλοί μαθητές σπούδαζαν αργότερα στο Ίτον, το κολέγιο όπου φοίτησαν οι πρίγκιπες Γουίλιαμ και Χάρι– αμέσως αναγνώρισε το πρόβλημα. Ένας δάσκαλος σχολίασε, «Δεν είναι οι γονείς που βάζουν το παιδί τους μπροστά στην τηλεόραση –ούτως ή άλλως και οι δύο λείπουν από το σπίτι· πρέπει να δουλεύουν σκληρά για να πληρώσουν τα δίδακτρα– αλλά η «Φιλιππινέζα!». Δάσκαλοι από άλλα ακριβά σχολεία στην Ευρώπη συμφωνούν: όταν τα παιδιά δεν μιλούν την ίδια γλώσσα με την νταντά τους, αναλαμβάνει η «ηλεκτρονική μπίμπι σίτερ».

Δεν είναι μόνο η τηλεόραση που απομακρύνει τους γονείς από τα παιδιά τους: η τεχνολογία αποσπά την προσοχή μας με διάφορους τρόπους. Τα παιδιά που συναντώ παραπονιούνται συνεχώς ότι η τεχνολογία δεν αφήνει χρόνο στους γονείς να ασχοληθούν μαζί τους. Η οκτάχρονη Λίλι μου είπε: «Μόλις ετοιμαστούμε για να κάνουμε κάτι μαζί –να διαβάσουμε μια ιστορία ή κάτι άλλο– χτυπά το τηλέφωνό της. Αρχίζει



να κουβεντιάζει με τις ώρες κι εγώ, αντί να κάθομαι και να ζηλεύω, ανάβω την τηλεόραση». Όπως ακριβώς πολλές νέες μητέρες δεν συνειδητοποιούν ότι τα πολυμέσα στερούν από τα μωρά τους την επικοινωνία που τόσο έχουν ανάγκη, έτσι και γονείς μεγαλύτερων παιδιών πολύ συχνά δεν καταλαβαίνουν πόσο τα ηλεκτρονικά μηνύματα, τα τηλεφωνήματα και τα αγαπημένα τηλεοπτικά τους προγράμματα διαταράσσουν τη σχέση μαζί τους. Από την αρχή της έρευνάς μου προσπάθησα συνειδητά να αντιμετωπίσω την οικογένειά μου με το σεβασμό που θα έδειχνα σε ένα συνεργάτη – όταν περνούσα χρόνο με τα παιδιά μου γύριζα το τηλέφωνο στον τηλεφωνητή κι άφηνα τα μηνύματα να περιμένουν στο ηλεκτρονικό μου ταχυδρομείο. Μου έκανε εντύπωση πόσο δύσκολο είναι αυτό – είμαστε έρμαιοι των ηλεκτρονικών συσκευών. Δεν είναι παράξενο που τα παιδιά συχνά μας εγκαταλείπουν και αποσύρονται για να παρακολουθήσουν τηλεόραση μόνα τους.

Αν η τηλεόραση βρίσκεται στο υπνοδωμάτιό τους, οι αρνητικές επιπτώσεις πολλαπλασιάζονται. Τα παιδιά παρακολουθούν μόνα τους, τρώνε μόνα τους, ετοιμάζονται για ύπνο μόνα τους... δεν υπάρχει χρόνος για επικοινωνία με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Οι καταστροφικές της επιδράσεις στη γλώσσα, μαζί με τις διαταραχές ύπνου που περιέγραψα στο προηγούμενο κεφάλαιο, όπως και τα προβλήματα κοινωνικής απομόνωσης και συναισθηματικής ανάπτυξης, στα οποία αναφέρομαι στα Κεφάλαια 8 και 9, καθιστούν την τηλεόραση έναν από τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία. Στην εποχή μας, τα τρία τέταρτα των παιδιών προεφηβικής ηλικίας έχουν τηλεόραση στο δωμάτιό τους, είναι επομένως πολύ δύσκολο να αντιστρέψουμε αυτή την εξέλιξη. Υπάρχουν ωστόσο κάποιοι τρόποι για ν' απαγκιστρωθούν τα παιδιά από τη μικρή οθόνη (σελ. 181).



## Παραμύθια στην οθόνη

Εξαιτίας της τηλεόρασης, μία ακόμα πολιτιστική παράδοση χάνεται: τα παραμύθια πριν από τον ύπνο. Είναι εντελώς διαφορετικό να ακούνε τα παιδιά μια ιστορία από τα χείλη ενός αγαπημένου προσώπου από το να την παρακολουθούν σε μια οθόνη. Δυστυχώς, όμως, όλο και περισσότερα παιδιά τελειώνουν την ημέρα τους μπροστά στην τηλεοπτική συσκευή. Το παραμύθι που προβάλλεται στην οθόνη δεν προσφέρει συναισθηματική ικανοποίηση στο παιδί ούτε το βοηθά να αναπτύξει τις λεκτικές και διανοητικές του ικανότητες. Η τηλεόραση απευθύνεται κυρίως στην όραση – ο μικρός θεατής παρακολουθεί την πλοκή με τα μάτια του. Δεν απολαμβάνει την αφήγηση, αλλά ακούει αποσπασματικούς διαλόγους, ηχητικά εφέ και μουσική.

Όταν τα παιδιά αρχίσουν να μαθαίνουν ανάγνωση, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα. Αν η γλώσσα στα βιβλία τους είναι άγνωστη και τα αφτιά τους δεν έχουν εκπαιδευτεί στην αφήγηση, θα δυσκολευτούν να καταλάβουν – είναι σχεδόν σαν να μαθαίνουν μια ξένη γλώσσα. Χάνουν, επίσης, τη δημιουργικότητά τους, επειδή στις ιστορίες που παρακολουθούν στην τηλεόραση, οι εικόνες είναι έτοιμες, έτσι δεν μαθαίνουν πώς να «πλάθουν εικόνες» με το νου τους – με άλλα λόγια, δεν χρησιμοποιούν τη φαντασία τους. Ούτε εξοικειώνονται με τη δομή και το ύφος του λογοτεχνικού λόγου που θα τους επιτρέψει να εκφράσουν τις σκέψεις τους γραπτώς.

Μελέτες έχουν δείξει ότι όταν οι γονείς διαβάζουν ιστορίες στα παιδιά τους, γίνονται κι εκείνα καλοί αναγνώστες και γενικότερα έχουν καλύτερη σχέση με τη μόρφωση. Είναι μεγάλη ευχαρίστηση για ένα παιδάκι να χώνεται στην αγκαλιά της μαμάς και να ξεφυλλίζει μαζί της ένα εικονογραφημένο βιβλίο

– ακόμα και τα μεγαλύτερα παιδιά που ξέρουν ανάγνωση, ωφελούνται όταν ακούνε να τους διαβάζουν ένα καλό βιβλίο. Ο συγγραφέας παιδικών βιβλίων Robert Louis Stevenson συνιστούσε σ' όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως ηλικίας, να ακούνε ιστορίες, γιατί πώς αλλιώς θα μάθουν «τους ήχους των όμορφων λέξεων και το ρυθμό των μεγαλόπρεπων προτάσεων;»

Ομολογώ ότι κι εγώ δεν εφαρμόζω πάντα όσα υποστηρίζω. Ως ειδικός σε θέματα γλώσσας, εγκωμιάζα κάποτε σε μια ραδιοφωνική εκπομπή πόσο σημαντικό είναι να διαβάζουμε στα παιδιά μέχρι να μπουν στην εφηβεία. Η κόρη μου, που ήταν τότε εννέα χρονών και άκουγε την εκπομπή, στράφηκε στην μπέιμπι σίτερ και της είπε, «Χα, ούτε που θυμάμαι από πότε έχει να μου διαβάσει ένα παραμύθι!» Είχε δίκιο: καθώς μεγάλωνε και πήγαινε για ύπνο πιο αργά, ένιωθα πολύ εξαντλημένη για να καθίσω μαζί της είκοσι λεπτά και να της διαβάσω μια ιστορία πριν κοιμηθεί – είναι πολύ συνηθισμένο να ξέρουμε το σωστό και παρ' όλα αυτά να μην το εφαρμόζουμε. Έτσι λοιπόν συμφωνήσαμε να φτιάξουμε μια συλλογή από κασέτες με ηχογραφημένα παραμύθια. Κάποιες φορές της διάβαζα εγώ η ίδια. Άλλοτε πάλι, άκουγε μια κασέτα ενώ εγώ της κρατούσα συντροφιά και ομολογώ ότι μέχρι να αποκοιμηθεί η κόρη μου απολάμβανα κι εγώ το παραμύθι.

Δεν είναι κακό να υπάρχει ένα cd ή ένα κασετόφωνο στο υπνοδωμάτιο των μεγαλύτερων παιδιών. Αν δεν μπορείτε να διαβάσετε ένα παραμύθι στο παιδί σας, επιτρέψτε του τουλάχιστον να ακούσει μια ηχογραφημένη ιστορία. Πιστέψτε με, είναι πολύ καλύτερο από την τηλεόραση. (Τα ηχογραφημένα παραμύθια είναι επίσης μια καλή λύση για τις πολύωρες διαδρομές με το αυτοκίνητο).



## Γραπτά μηνύματα

Υπάρχει κάτι ακόμη που απασχολεί τους γονείς όταν τα παιδιά μεγαλώνουν: τα e-mails και τα μηνύματα στο κινητό. Πόσο επηρεάζει τις σχολικές τους επιδόσεις η πρόχειρη, τηλεγραφική, ασύντακτη γλώσσα αυτών των μηνυμάτων; Μήπως η χρήση των MMS και άλλων εικόνων δυσχεραίνει την ικανότητά τους να διαβάζουν και να γράφουν; Ως ειδικός, νομίζω ότι τέτοιου είδους ερωτήματα μάς αποπροσανατολίζουν από το πραγματικό πρόβλημα, που περιέγραψα παραπάνω. Η ανταλλαγή μηνυμάτων είναι το λιγότερο που θα 'πρεπε να μας απασχολεί.

Αν τα παιδιά έχουν αναπτύξει την ακουστική και γλωσσική τους ικανότητα μέχρι να έρθει η ώρα να πάνε στο σχολείο, δεν υπάρχει κανένας λόγος να μη μάθουν ανάγνωση και γραφή (βλ. Κεφάλαιο 7). Και αν μπορούν να διαβάζουν και να γράφουν σωστά, δεν υπάρχει κανένας λόγος να μη χρησιμοποιούν το δικό τους προσωπικό στιλ γραφής στον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι πολύ φυσιολογικό να προσαρμόζουν το λόγο τους ανάλογα με το πρόσωπο στο οποίο απευθύνονται και το μήνυμα που θέλουν να μεταδώσουν. Κι εμείς δεν μιλάμε στα παιδιά μας όπως στον προϊστάμενό μας και εκφραζόμαστε διαφορετικά αν αυτό που θέλουμε να πούμε είναι σοβαρό ή αστείο, καθημερινό ή επίσημο.

Οι νέοι είχαν πάντα το δικό τους γλωσσικό ιδίωμα –κατά κανόνα ακατανόητο και επομένως απειλητικό για τους μεγαλύτερους– που τους βοηθά να εκφράσουν την ταυτότητά τους. Τον προηγούμενο αιώνα η «διάλεκτος των νέων» ήταν προφορική· όταν λοιπόν χάρη στην τεχνολογία απέκτησε και γραπτή μορφή, άρχισε να φαίνεται ακόμα πιο απειλητική στις μεγαλύτερες γενιές. Στο παρελθόν, όταν η αλληλογραφία



ήταν πολύ διαδεδομένη, οι άνθρωποι συχνά επινοούσαν τρόπους για να γράφουν πιο γρήγορα. Κάποτε μου δόθηκε η ευκαιρία να δω τα γράμματα που έγραψε η Βασίλισσα Βικτόρια όταν ήταν παιδί (που ήταν όντως πολλά). Γοητεύτηκα όταν είδα ότι ήταν γεμάτα από παράξενα, προσωπικά σύμβολα και ανορθογραφίες – έμοιαζαν με μηνύματα στο κινητό. Η Βασίλισσα Βικτόρια δεν δυσκολευόταν να περνά από τη γλώσσα αυτή στον επίσημο λόγο όποτε ήταν απαραίτητο. Μάλιστα, όπως επισήμανε κάποτε ο ψυχολόγος Steven Pinker, «Τα τηλεγραφήματα δεν έκαναν τους ανθρώπους να παραλείπουν τα άρθρα όταν μιλούσαν ούτε να ολοκληρώνουν κάθε τους πρόταση με τη λέξη ΣΤΟΠ».

Οι διαφημιστές ονομάζουν τη γλώσσα των SMS μηνυμάτων «TweenSpeak». Η γλώσσα αυτή χρησιμοποιείται ευρέως από παιδιά οκτώ ως δεκατεσσάρων ετών και διαφέρει από τα άλλα γλωσσικά ιδιώματα επειδή αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο που ενώνει τους νέους σε όλο τον κόσμο. Όπως λοιπόν πολλές πλευρές του τεχνολογικού πολιτισμού, έτσι και η γλώσσα αυτή μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη στα παιδιά που μεγαλώνουν στο πλανητικό μας χωριό.



Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η τεχνολογία μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντες των μεγαλύτερων παιδιών, να εμπλουτίσει τις γνώσεις και το λεξιλόγιό τους. Παρ' όλα αυτά, η υπερβολική τηλεθέαση, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο δεν συνιστώνται. Στο Κεφάλαιο 9 μπορείτε να διαβάσετε πόση ώρα μπορεί το παιδί σας να ασχολείται με τις παραπάνω δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία του. Γενικότερα όμως οι γονείς πρέπει να εφαρμόζουν τους κανόνες με βάση την κοινή λογική και ανάλογα με την περίπτωση.

Στο Κεφάλαιο 9 επισημαίνεται επίσης πόσο σημαντικό είναι να επιλέγουμε με προσοχή τα προγράμματα που παρακολουθούν τα παιδιά μας στην τηλεόραση ή τις ιστοσελίδες που επισκέπτονται στο διαδίκτυο. Τέλος, η τεχνολογία μπορεί να αξιοποιηθεί ως αφορμή για κοινές εμπειρίες και συζήτηση με τα παιδιά μας.

Δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε ότι τα παιδιά σας δεν θα μπορέσουν να παρακολουθήσουν τις τεχνολογικές εξελίξεις αν περιορίσετε το χρόνο που περνούν στο διαδίκτυο: η σύγχρονη νέα γενιά είναι εξοικειωμένη με τα πολυμέσα και μαθαίνει να χειρίζεται τους υπολογιστές με ευκολία – η χρήση των υπολογιστών προϋποθέτει δεξιότητες εκ φύσεως διαισθητικές που αναπτύσσονται με τη δοκιμή και το λάθος. Όμως για να μάθουν τα παιδιά καλά την «πατροπαράδοτη» γλώσσα και επομένως να καλλιεργήσουν την ικανότητά τους να σκέφτονται, να αναλύουν, να διερευνούν και να διατυπώνουν ιδέες –όπως επίσης και σημαντικές πλευρές της συναισθηματικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης– πρέπει να καταλάβετε ότι χρειάζονται *πραγματική* επικοινωνία και διάλογο. Προς το παρόν, η κατάχρηση της τεχνολογίας κάνει τα παιδιά μας βουβά.

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### *Βρέφη και νήπια*

- Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, το παιδί χρειάζεται το χρόνο και το ενδιαφέρον των ανθρώπων που τ' αγαπούν. Κάντε ό,τι μπορείτε για να καλύψετε την ανάγκη αυτή τουλάχιστον τους πρώτους δεκαοχτώ μήνες της ζωής του. Η κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική του ανάπτυξη εξαρτάται από την επαφή και την επικοινωνία του μαζί σας.
- Περιορίστε τους ηλεκτρονικούς ήχους από τηλεοράσεις, ραδιόφωνα, cd κ.λπ.
- Μιλάτε στο μωρό σας όσο πιο συχνά γίνεται – όταν παίζετε, όταν βγαίνετε για βόλτα, όταν κάνετε τις δουλειές του σπιτιού. Διατηρείτε οπτική επαφή μαζί του, χαμογελάτε και περιγράφετε του όλα όσα κάνετε. Όταν του δείχνετε κάτι, βεβαιωθείτε ότι μπορεί να το δει.
- Όταν μιλάτε, καλό είναι το μωρό να βλέπει το πρόσωπό σας, το χαμόγελο και το βλέμμα σας. Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε ένα καρότσι που σας επιτρέπει να το κοιτάζετε.
- Μη φοβάστε να χρησιμοποιείτε τη «διαισθητική γονική ομιλία» όταν του μιλάτε, όπως κάνουν αυθόρμητα όλοι οι μεγάλοι όταν μιλούν σε μικρά παιδιά – το βοηθά να διακρίνει τους βασικούς φθόγγους της γλώσσας, οι οποίοι θα του φανούν χρήσιμοι όταν θα αρχίσει να μιλά (όπως και αργότερα όταν θα μάθει να διαβάζει – βλ. Κεφάλαιο 7).
- Όταν έχετε χρόνο, τραγουδήστε του τραγούδια και νανουρίσματα, στιχάκια και ρυθμικές μελωδίες – αποτελούν τη βάση για τη γλωσσική του ανάπτυξη· παίξτε παιχνίδια με επαναλαμβανόμενα μοτίβα, όπως «Πάει ο λαγός να πιει νερό...» και πείτε ποιηματάκια με αριθμούς.
- Για να καλλιεργήσετε την ικανότητα συγκέντρωσής του, παίξτε μαζί του παιχνίδια που προϋποθέτουν ευχάριστη προσμονή (όπως «Κρυφτούλι») και αργότερα παιχνίδια όπου τα παιδιά



σας θα πρέπει να περιμένουν ένα σήμα πριν αντιδράσουν (π.χ. «Μουσικές καρέκλες», «Γύρω γύρω όλοι»).

- Ακούτε προσεκτικά όταν το παιδί σας ανταποκρίνεται σ' όσα του λέτε και προσπαθείτε πάντα να του απαντάτε. Όταν αρχίσει να μιλά, βοηθήστε το να εμπλουτίσει το λεξιλόγιό του. Αν πει κάτι λάθος, επαναλάβετε το σωστά. Επαινέστε το όταν χρησιμοποιεί σωστά καινούργιες λέξεις.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίρνει πρωτοβουλίες στο διάλογο και ανταποκριθείτε στην προσπάθειά του για λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία μαζί σας.
- Αν είναι δυνατόν, μην αφήνετε τα παιδιά κάτω των τριών ετών να βλέπουν τηλεόραση ή βίντεο για περισσότερο από μία ώρα την ημέρα.

### *Τριών ετών και πάνω*

- Όταν περνάτε χρόνο με το παιδί σας, μην αφήνετε να σας αποσπά το τηλέφωνο και τα ηλεκτρονικά μηνύματα. Αν συζητούσατε με κάποιο σημαντικό πρόσωπο θα κλείνατε το κινητό σας. Δεν αξίζει το παιδί σας την ίδια μεταχείριση;
- Όταν είστε με το παιδί σας χαλαρώστε τους ρυθμούς σας και αποβάλετε το άγχος σας. Ακούτε το υπομονετικά όταν μιλάει και μην κοιτάζετε αλλού.
- Περιορίστε τις ώρες τηλεθέασης. Τα προγράμματα πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία του και καλό είναι να τα παρακολουθείτε μαζί.
- Χρησιμοποιήστε την τηλεόραση ως αφορμή για συζήτηση – αν παρακολουθείτε μια ταινία μαζί, μπορείτε, για παράδειγμα, να σχολιάσετε τους ήρωες και τις πράξεις τους.
- Παροτρύνετέ το να μιλά σε άλλους ενήλικες και παιδιά (εξηγήστε τι λέει, αν δεν μπορεί ακόμη να εκφραστεί με σαφήνεια, αλλά μη μιλάτε για λογαριασμό του).
- Συνεχίστε να του τραγουδάτε και ενθαρρύνετέ το να χορεύει

και να ακούει μουσική. Αν το παιδί σας δείξει ενδιαφέρον για τη μουσική, συμεριστείτε τον ενθουσιασμό του – η μουσική καλλιεργεί τον άνθρωπο.

- Εξασφαλίστε στο παιδί σας καθημερινές οικογενειακές στιγμές – στο φαγητό, σε κοινές δραστηριότητες, την ώρα του ύπνου. Δίνουν την ευκαιρία για συζήτηση με όλα τα μέλη της οικογένειας.
- Αναζητήστε τρόπους να διευρύνετε «τους γλωσσικούς ορίζοντες» του παιδιού με συζητήσεις και ερωτήσεις που το παροτρύνουν να σκεφτεί και καλλιεργούν την κριτική του ικανότητα. Αποφύγετε ερωτήσεις που απαιτούν μία σωστή, μονολεκτική απάντηση.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλά για τις εμπειρίες του και δείξτε του πώς να ακούει προσεκτικά τους άλλους.
- Διηγηθείτε του την ιστορία της οικογένειάς σας και μιλήστε του για την παιδική σας ηλικία. Με αυτό τον τρόπο, όχι μόνο του δίνετε θέματα για συζήτηση, αλλά το βοηθάτε να αναπτύξει την αίσθηση ταυτότητας και αυτοεκτίμησης.
- Να του διαβάσετε ή να του διηγήστε ιστορίες κάθε μέρα, ακόμη κι αν έχει πια μεγαλώσει αρκετά. Αν το παιδί σας είναι μικρό, πάρτε το αγκαλιά ενώ διαβάσετε το αγαπημένο του βιβλίο.
- Συνεχίστε να του διαβάσετε, ακόμα κι όταν μάθει ανάγνωση. Σε πολύωρες διαδρομές με το αυτοκίνητο, ακούστε μαζί του παραμύθια σε cd ή κασέτες. Όταν είναι πια πολύ μεγάλο για παραμύθια, αφήστε το να ακούει ηχογραφημένες ιστορίες πριν αποκοιμηθεί.

## Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Με την επικοινωνία αποφεύγονται οι παρεξηγήσεις. Ενθαρρύνετε το παιδί να μιλά για τα θέματα που το απασχολούν: έτσι μαθαίνει να λύνει τα προβλήματά του με τη συζήτηση, να σέβεται τις απόψεις των άλλων και να αποφεύγει τις λογομαχίες και τις συγκρούσεις.

- Σεβαστείτε τα συναισθήματά του. Μην του δίνετε έτοιμες λύσεις και συμβουλές. Αφήστε το να μιλήσει για τους φόβους και τις ανησυχίες του (βλ. Faber and Mazlish, σελ. 184)
- Δώστε το καλό παράδειγμα: πρέπει να συζητάτε με το παιδί σας και να σέβεστε τις απόψεις του (καθώς και των άλλων μελών της οικογένειάς σας). Αυτό σημαίνει ότι αποφεύγετε τους καβγάδες (βλ. Κεφάλαιο 10: «Αποτοξινωμένη συμπεριφορά»).
- Μάθετε στο παιδί σας να ακούει και να επαναλαμβάνει τα λόγια των άλλων για να βεβαιωθείτε ότι τα κατάλαβε.
- Δείξτε του τους παρακάτω τρόπους για να επιλύει τις διαφορές του με το διάλογο. Όταν προκύπτει κάποιο πρόβλημα βοηθήστε το να τους εφαρμόσει, δίνοντας εσείς το καλό παράδειγμα. Είναι πολύ αποτελεσματικοί.

Όταν κάποιος σας φέρει στα όριά σας και θέλετε να καβγαδίσετε μαζί του, σταματήστε και:

1. Πείτε του τι έκανε και σας εκνεύρισε.
2. Εξηγήστε πώς νιώθετε και γιατί (συνήθως νιώθετε πληγωμένος ή φοβισμένος για όσα θα επακολουθήσουν).
3. Προτείνετε του τρόπους για να επανορθώσει το πρόβλημα που δημιούργησε.
4. Βεβαιωθείτε ότι ο συνομιλητής σας κατάλαβε.

Όταν ο άλλος σας ακούσει και δείξει ότι έχει καταλάβει, αναζητήστε με το διάλογο/διαπραγμάτευση τρόπους για να επιλύσετε τη διαφορά σας.



**ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΟ**

Ο καλύτερος τρόπος για να μείνουν οι ηλεκτρονικές συσκευές έξω από το δωμάτιο του παιδιού μας είναι να μην τις τοποθετήσουμε εκ των προτέρων εκεί. Αν δεν πειστήκατε ακόμα για τις αρνητικές επιπτώσεις της τηλεθέασης, διαβάστε τα Κεφάλαια 8 και 9.

- Κανείς στην οικογένεια δεν πρέπει να έχει τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό του (τουλάχιστον μέχρι τα παιδιά να φτάσουν στην εφηβεία). Αν το παιδί σας έχει ήδη τηλεόραση στο δωμάτιό του, κάνετε ό,τι μπορείτε για να την απομακρύνετε.
- Αν είναι δυνατόν, βρείτε την κατάλληλη στιγμή, για παράδειγμα, μόλις επιστρέψετε από διακοπές, οπότε δεν έχει παρακολουθήσει τηλεόραση για κάποιο διάστημα.
- Πριν πάρετε τη συσκευή, οργανώστε διάφορες δραστηριότητες που αρέσουν στο παιδί σας περισσότερο από το να κάθεται μόνο του στο δωμάτιό του. Για παράδειγμα:
  - «Πώς να αποφύγετε τον καθιστικό τρόπο ζωής», σελ. 108-109.
  - «Αποτοξινωμένη οικογενειακή ζωή», σελ. 220-223.
  - «Πώς να αποτοξινώσετε έναν εθισμένο τηλεθεατή», σελ. 369-370.
- Ενημερώστε το παιδί σας ότι δεν θα έχει πια τηλεόραση στο δωμάτιό του και τότε θα γίνει αυτό. Εξηγήστε του ότι έτσι η ζωή του θα γίνει καλύτερη, γιατί:
  - Θα έχει περισσότερο χρόνο να συζητά και να παίζει μαζί σας ή με τους φίλους του.
  - Η οικογένεια θα περνά περισσότερο χρόνο μαζί (ακόμα και μπροστά στην τηλεόραση).
  - Θα κοιμάται και θα αποδίδει καλύτερα στο σχολείο.
- Ακούστε όλες τις αντιρρήσεις του παιδιού σας και δείξτε κατανόηση. Αποφύγετε τους καβγάδες. Αν είναι απαραίτητο, πείτε του ότι ακούσατε πως η τηλεόραση βλάπτει και ότι το αγαπάτε και θέλετε να το προστατέψετε.

- Τοποθετήστε μια «οικογενειακή τηλεόραση» σε έναν άνετο χώρο του σπιτιού σας.
- Τηρήστε τους κανόνες ύπνου (βλ. Κεφάλαιο 3) και διηγηθείτε στο παιδί σας παραμύθια. Αν είναι αρκετά μεγάλο, αφήστε το να έχει ένα κασετόφωνο ή cd στο δωμάτιό του για να ακούει ηχογραφημένες ιστορίες.
- Να είστε πιο προσεκτικοί όταν παρακολουθείτε κάποιο πρόγραμμα με το παιδί. Συμφωνήστε με ποια κριτήρια θα επιλέγετε προγράμματα, επιτρέποντας σε όλα τα μέλη της οικογένειας να εκφράσουν τις προτιμήσεις τους. Όλοι θα πρέπει να κάνουν κάποιες υποχωρήσεις. Όπως πάντα, είναι πολύ σημαντικό οι ενήλικες να δίνουν το καλό παράδειγμα.
- Όταν απομακρύνετε την τηλεόραση από το υπνοδωμάτιό του, δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να συζητήσει, να παίξει και να διασκεδάσει μαζί σας ή με τους φίλους του (μπορείτε, για παράδειγμα, να καλέσετε μερικούς συμμαθητές του για να παίξουν μαζί).
- Σιγά σιγά, το παιδί σας θα μάθει να παίζει μόνο του και θα χρειάζεται όλο και λιγότερο τη συντροφιά σας – βλ. επίσης «Πώς να ενθαρρύνετε το δημιουργικό παιχνίδι» (σελ. 333-335) και «Πώς να αποτοξινώσετε έναν εθισμένο τηλεθεατή» (σελ. 369-370).

## **ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Ο τεχνολογικός πολιτισμός μας εξελίσσεται τόσο γρήγορα που πολλοί γονείς δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν πόσο καταλυτικά επηρεάζει την επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειάς τους. Είναι λοιπόν πολύ χρήσιμο τα σχολεία και οι υπηρεσίες υγείας να τους ενημερώνουν για θέματα που σχετίζονται με την ανατροφή των παιδιών, για παράδειγμα:

- Πόσο σημαντικό είναι να μιλούν στα παιδιά τους από τη στιγμή της γέννησής τους.
- Πώς τα τραγούδια, τα στιχάκια και η μουσική συμβάλλουν στην ανάπτυξη της μαθησιακής ικανότητας των παιδιών.
- Γιατί και πώς πρέπει να απομακρυνθεί η τηλεόραση και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές από τα παιδικά υπνοδωμάτια.
- Γιατί είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί η ομιλία και οι ακουστικές δεξιότητες των παιδιών στο σχολείο, εκτός από την εκμάθηση ανάγνωσης και γραφής.

Συγκεντρώστε ανάλογες πληροφορίες και ζητήστε από το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου που πάει το παιδί σας να οργανώσει σεμινάρια για τους γονείς με θέμα τη σωστή επικοινωνία με τα παιδιά τους.



## Διαβάστε επίσης

Professor James Law, (2004), *Johnson's Learning to Talk: A Practical Guide for Parents*, Dorling Kindersley.

Dr. Richard C. Woolfson, (2002), *Small Talk: From First Gestures to Simple Sentences*, Hamlyn.

Philip Sheppard, (2005), *Music Makes Your Child Smarter: How Music Helps Every Child's Development*, Artemis Editions.

Adele Faber και Elaine Mazlish, (2001), *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk*, Piccadilly Press.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

Εκστρατεία *Talk to Your Baby*: [www.talktoyourbaby.org.uk](http://www.talktoyourbaby.org.uk)

Εκστρατεία *Talk to Me!* του οργανισμού Basic Skills: [www.basic-skills.org.uk](http://www.basic-skills.org.uk)

## Επιπτώσεις των διαφορών

Η ανησυχία των δασκάλων σε σχολεία υποβαθμισμένων περιοχών για τις γλωσσικές ικανότητες των παιδιών είναι τόσο μεγάλη, που θα μπορούσα να γεμίσω ολόκληρες σελίδες με τα προβλήματα που μου αναφέρουν. Πρόσφατα, όταν επισκέφτηκα ένα σχολείο για να παρουσιάσω το θέμα «Πώς να μιλάτε στα παιδιά σας», πρόσεξα μια μητέρα που περίμενε στο αυτοκίνητό της. Καθόταν στη θέση του οδηγού με τα ακουστικά του iPod στα αφτιά της, ενώ το μωρό της ήταν δεμένο στο καθισματάκι του στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου. Το μωρό δεν την κοιτούσε, έμοιαζε κλεισμένο στον εαυτό του. Υπάρχουν αρκετά στατιστικά στοιχεία για το θέμα αυτό, μερικά από τα οποία είναι μάλλον αποκαρδιωτικά.

Πριν από μία δεκαετία περίπου, δύο αμερικανοί ερευνητές, οι Betty Hart και Todd Risley, παρακολούθησαν τρεις ομάδες μικρών παιδιών. Τα παιδιά είχαν επιλεγεί προσεκτικά από οικογένειες ανώτερης, μεσαίας και χαμηλής κοινωνικής τάξης. Οι ερευνητές ηχογραφούσαν τακτικά συνομιλίες διάρκειας μίας ώρας των γονιών με τα παιδιά τους στο σπίτι. Στη συνέχεια ανέλυσαν τα πορίσματα και υπολόγισαν κατά προσέγγιση πόσες διαφορετικές λέξεις είχαν ακούσει τα παιδιά από τους γονείς τους μέχρι τα τέσσερά τους χρόνια. Κατά μέσο όρο, τα παιδιά των ανώτερων τάξεων άκουγαν 50 εκατομμύρια λέξεις, 30 εκατομμύρια τα παιδιά μεσαίας τάξης και μόλις 12 εκατομμύρια τα παιδιά των φτωχότερων οικογενειών. Για να καταλάβετε πόσο ανησυχητική είναι αυτή η διαφορά, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μέχρι την ηλικία των τριών ετών, τα παιδιά των ανώτερων τάξεων χρησιμοποιούσαν κατά μέσο όρο περισσότερες λέξεις από τους γονείς των φτωχότερων οικογενειών.

Οι Hart και Risley ωστόσο δεν περιορίστηκαν στην καταμέτρηση των λέξεων που άκουσαν και χρησιμοποίησαν τα παιδιά. Κατέγραψαν επίσης τις διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι γονείς τους μιλούσαν, κατά πόσο τους εξηγούσαν διάφορα πράγματα, τους έδιναν δυνατότητα επιλογής ή τα άκουγαν. Μέχρι την ηλικία των τριών ετών, τα παιδιά των ανώτερων τάξεων είχαν ακούσει

700.000 φορές να τα ενθαρρύνουν και μονάχα 80.000 να τα αποθαρρύνουν. Αντιθέτως, τα παιδιά άπορων οικογενειών ενθαρρύνθηκαν 60.000 φορές και αποθαρρύνθηκαν 120.000 φορές. Τα παιδιά οικογενειών μεσαίας τάξης βρίσκονταν κάπου στη μέση.

Τα στοιχεία αυτά εντείνουν τις ανησυχίες των δασκάλων για τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς που ζουν στις υποβαθμισμένες περιοχές μιλούν στα παιδιά τους στο προαύλιο του σχολείου ή στο σπίτι. Πολύ συχνά, αντί να τα υποδέχονται με χαρά ή να τα ρωτούν πώς τα πήγαν στο σχολείο, τα λόγια τους είναι αρνητικά ή φανερώνουν αδιαφορία: το παιδί χαρίζει στη μαμά του μια ζωγραφιά που έφτιαξε στην τάξη και εκείνη αντί να το ευχαριστήσει ή να το επαινέσει, μένει παγερά αδιάφορη ή, ακόμα χειρότερα, το μειώνει.

Οι Hart και Risley επισημαίνουν ότι η σκληρότητα που δείχνουν δεν είναι εσκεμμένη. Οι γονείς αυτοί αγαπούν τα παιδιά τους, όπως κάθε γονιός. Η συμπεριφορά τους αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο έχουν συνηθίσει να επικοινωνούν με τους άλλους (πολύ σπάνια δέχτηκαν και οι ίδιοι επαινούς ως παιδιά ή ως ενήλικες), ενώ το περιορισμένο λεξιλόγιό τους φανερώνει τη φτώχη επαφή τους με τη γλώσσα.

Από πολύ νωρίς, ο δεσμός του παιδιού με τους γονείς του επηρεάζεται, επίσης, από την έλλειψη κατανόησης και προσωπικής εμπειρίας. Μια μητέρα που ρωτήθηκε πόση ώρα μιλά στο μωρό της, απάντησε ότι «περιμένει μέχρι το παιδί της να μιλήσει», ενώ μια άλλη είπε ότι ήθελε να αγκαλιάσει το μωρό της αλλά φοβόταν μήπως το «κακομάθει». Επομένως, είναι λογικό τα παιδιά που μεγαλώνουν σε τέτοιες συνθήκες να γίνονται αδιάφορα και –αν συμφωνήσουμε με τη θεωρία του Peter Hobson– δεν κατορθώνουν να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις που θα τα βοηθήσουν όταν πάνε στο σχολείο.

Τέλος, οι γονείς από τις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις ανησυχούν συνήθως περισσότερο για θέματα επιβίωσης – ειδικά όταν τα εισοδήματά τους ξοδεύονται στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ. Έτσι, η κουβέντα με τα παιδιά τους είναι γι' αυτούς αδιανόητο χάσιμο χρόνου. Ο ακατάπαυστος ήχος της τηλεόρασης, όπως ήδη ανέ-



φερα στο Κεφάλαιο 3, επιτείνει το πρόβλημα – για ποιο λόγο να μιλάμε μεταξύ μας όταν η τηλεόραση καλύπτει τα πάντα;

Η φτώχεια όμως δεν οδηγεί απαραίτητα σε φαύλο κύκλο: αποθάρρυνση, φτωχό λεξιλόγιο, αποτυχία. Έρευνες τριάντα και περισσότερων χρόνων έχουν δείξει ότι, πριν οι κοινωνικές και πολιτιστικές αλλαγές αρχίσουν να επηρεάζουν την ανθρώπινη επικοινωνία, τα τραγούδια, τα ποιήματα, οι αγκαλιές και η «ανταλλαγή απόψεων» ήταν εξίσου συνηθισμένες στις άπορες οικογένειες όσο και στις πλουσιότερες. (Προσωπικά πιστεύω ότι το μορφωτικό μου επίπεδο οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο χρόνο, την αγάπη και την προσοχή που μου πρόσφερε η γιαγιά μου, παρόλο που ήταν φτωχή και ήξερε μόλις να διαβάζει.)

Αν αξιοποιούσαμε τα τεχνολογικά θαύματα του σύγχρονου πολιτισμού για να υποστηρίξουμε και να ενημερώσουμε όλους τους γονείς για το ρόλο της επικοινωνίας στην ανάπτυξη των παιδιών (παράλληλα με τα οφέλη από την υγιεινή διατροφή, το παιχνίδι και την ανάπαυση), θα μπορούσε να σταματήσει ο φαύλος κύκλος των στερήσεων που υπονομεύουν την κοινωνία μας. Όταν όμως η τηλεόραση και τα άλλα τεχνολογικά επιτεύγματα απλώς γεμίζουν τα σπίτια μας με θόρυβο και περισπασμούς, δημιουργώντας τεχνητά εμπόδια στην επικοινωνία μας, οι παράγοντες που «δηλητηριάζουν» τα παιδιά από τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα θα γίνουν ακόμα πιο τοξικοί.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### ***Είμαστε οικογένεια***

Από τα προηγούμενα τέσσερα κεφάλαια έγινε σαφές ότι, για να αναπτυχθούν σωστά τα παιδιά τόσο σωματικά όσο και διανοητικά, χρειάζονται αγάπη, σταθερότητα, προσοχή... και χρόνο. Η ανατροφή των παιδιών –ή και ενός μόνο παιδιού– δεν είναι κάτι που γίνεται περιστασιακά. Σε όλο το ζωικό βασίλειο όταν τα μικρά έχουν ανάγκη από συνεχή φροντίδα, οι δύο γονείς μένουν μαζί και μοιράζονται την ευθύνη – σε πολλά είδη μάλιστα τα μικρά ανατρέφονται από όλη την αγέλη. Με την πάροδο των χρόνων, ο άνθρωπος ανέπτυξε ένα παρόμοιο σύστημα για την ανατροφή των παιδιών: την οικογένεια που βασίζεται στη σχέση γονέα-παιδιού και στηρίζεται από την ευρύτερη κοινότητα μέσω κοινωνικών, θρησκευτικών και νομικών θεσμών.

Η οικογένεια πήρε πολλές μορφές στην πορεία της ιστορίας, οι περισσότεροι όμως την ταυτίζουμε με την πυρηνική οικογένεια του δεύτερου μισού του 20ού αιώνα (πατέρας, μητέρα, 2,4 παιδιά κατά μέσο όρο). Εντούτοις, καθώς όλο και περισσότερα ζευγάρια επιλέγουν να συγκατοικήσουν αντί να παντρευτούν και όλο και περισσότεροι γάμοι καταλήγουν σε

διαζύγια, η τυπική πυρηνική οικογένεια φαίνεται να ανήκει πλέον στο παρελθόν. Οι κοινωνικοί επιστήμονες μιλούν για «οικογενειακές μονάδες» ή «δίκτυα» που έχουν ποικίλες μορφές. Οι γονείς μπορεί να είναι ανύπαντροι ή παντρεμένοι, θετοί, χωρισμένοι, του ίδιου φύλου, φίλοι ή συγγάτοικοι, ενώ τα παιδιά είναι συχνά αμφιθαλή, ετεροθαλή αδελφια ή προέρχονται από προηγούμενους γάμους των γονιών τους. Μπορεί επίσης να υπάρχουν παππούδες ή γιαγιάδες –θετοί ή πρώην– όπως και μια γκάμα από φίλους ή συγγενείς. Αυτό συνεπάγεται έναν τεράστιο αριθμό από πιθανές οικογενειακές δομές, καθεμία με τη δική της ιδιαίτερη δυναμική.

### *Επανάσταση, σχέσεις και ρόλοι*

Οι αλλαγές στη δομή της οικογένειας παίζουν καταλυτικό ρόλο στον τρόπο ανατροφής των παιδιών και με μια πρώτη ματιά φαίνονται τόσο ραγδαίες που μας φοβίζουν. Ο άνθρωπος, όμως, είναι ευέλικτο ον και έχει βγει αλώβητος από πολλές επαναστάσεις· δεν υπάρχει κανένας λόγος λοιπόν να μη τα καταφέρουμε ακόμη μια φορά. Σε μια αξιολόγηση του θεσμού της οικογένειας που έγινε το 2004 στη Μ. Βρετανία για λογαριασμό του Ιδρύματος Gullbenkian, η κοινωνιολόγος Fiona Williams περιέγραψε με αισιοδοξία ένα μέλλον «δημοκρατικών σχέσεων», όπου οι γονείς δεσμεύονται όχι από «υποχρέωση ή καθήκον» αλλά από ελεύθερη επιλογή. Αν η ανθρωπότητα καταφέρει κάτι τέτοιο, οι δημοκρατικές σχέσεις ίσως αποδειχθούν ο καλύτερος τρόπος για να ανατραφούν ισορροπημένα παιδιά με υγιή κοινωνική συνείδηση.

Δυστυχώς όμως, η Ουτοπία αυτή φαίνεται ακόμα πολύ μακρινή. Για την ώρα, εκατομμύρια σύγχρονες (και μάλλον



μπερδεμένες) οικογένειες προσπαθούν να προσαρμόσουν την ανατροφή των παιδιών τους στις εκάστοτε συνθήκες που αντιμετωπίζουν οι γονείς – συνθήκες που μπορεί ξαφνικά να αλλάξουν. Επιπλέον, αγωνίζονται μέσα στη δίνη της καθημερινότητας, όπου οι καταγιστικές τεχνολογικές εξελίξεις αναγκάζουν τους ανθρώπους να τρέχουν μονίμως για να ακολουθήσουν το ρυθμό των μηχανών. Η σύγχρονη οικογένεια ζει σε «εξαιρετικά ενδιαφέροντες καιρούς» σύμφωνα μ' έναν αρχαίο κινέζικο αφορισμό.

Κινητήρια δύναμη σε όλες αυτές τις κοινωνικές αλλαγές υπήρξε η επανάσταση στον τομέα της γυναικείας χειραφέτησης – μια επανάσταση που ξεκίνησε στις αρχές του 20ού αιώνα, άρχισε να επιταχύνεται στη δεκαετία του 1960 και κορυφώθηκε ακολουθώντας την ηλεκτρική ταχύτητα των τελευταίων τριάντα χρόνων. Με τη συνδρομή των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των ΜΜΕ οι περισσότερες γυναίκες, σε μία μόνο γενιά, εξελίχτηκαν από συζύγους και νοικοκυρές σε ανεξάρτητες εισοδηματίες. Η ισότητα των δύο φύλων ήταν αναπόφευκτη, αφού τα ανεπτυγμένα κράτη υιοθέτησαν μια πιο διευρυμένη αντίληψη για τη δημοκρατία. Εξίσου αναπόφευκτο ήταν να υπάρξουν δυσκολίες προσαρμογής, όταν μάλιστα όλα έγιναν τόσο γρήγορα. Ένα από τα σημαντικότερα ερωτήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς σήμερα είναι: με ποιο τρόπο μπορούμε να προσδιορίσουμε τους ρόλους και τα καθήκοντα των γονιών μέσα σ' ένα γρήγορα μεταβαλλόμενο καλειδοσκόπιο της οικογένειας του 20ού αιώνα;

Στο παρελθόν, για βιολογικούς προφανώς λόγους, η ανατροφή των παιδιών ήταν κατά κανόνα «καθήκον των γυναικών». Κανείς δεν θεωρούσε την ενασχόληση με τα παιδιά ιδιαίτερα σημαντική, επειδή γινόταν στο σπίτι, οι γυναίκες δεν πληρώνονταν, ενώ ταυτόχρονα μαγείρευαν και καθάριζαν.

Από την άλλη, ο ρόλος του πατέρα ήταν ζωτικής σημασίας. Από τον πρωτόγονο κυνηγό και συλλέκτη τροφής ως τον κουβαλητή, αρχετυπικό στερεότυπο της δεκαετίας του 1950, ο άνδρας θεωρούνταν προστάτης και προμηθευτής της οικογένειας. Η σχέση του πατέρα με τα παιδιά του ήταν συνήθως απόμακρη και στηριζόταν στην «πειθαρχία», ενώ, επειδή εργαζόταν εκτός σπιτιού, ο άνδρας είχε πολύ μεγαλύτερο κύρος από τη σύντροφό του. Παρά τις κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, οι ρόλοι ήταν τουλάχιστον ξεκάθαροι.

Η ισότητα όμως και η σταδιακή οικονομική ανεξαρτησία των γυναικών ανέτρεψαν τους παραδοσιακούς ρόλους. Όταν η οικογένεια είναι μονογονεϊκή ή και οι δύο γονείς εργάζονται, ποιος είναι αυτός που ανατρέφει και ποιος αυτός που συντηρεί; Μάλιστα, επειδή αλλάζουν οι απόψεις μας για την ανθρώπινη συμπεριφορά και τις διαφορές των φύλων – άνδρες μπορούν να αλλάζουν πάνες και γυναίκες να διευθύνουν συσκέψεις – τα παλιά στερεότυπα εγκαταλείπονται. Από βιολογική άποψη όμως, οι ορμονικές διαφορές που σχετίζονται με τους ρόλους των δύο φύλων εξακολουθούν να υπάρχουν. Το DNA μας καθορίζει ότι, στο σύνολό τους, οι γυναίκες ακόμα νιώθουν την ανάγκη να ανατρέφουν τα παιδιά τους, ενώ οι άνδρες να τα συντηρούν και να τα προστατεύουν. Πράγματι, οι καιροί είναι ενδιαφέροντες.

### *Οι μάχες των μαμάδων*

Ας εξετάσουμε πρώτα το ρόλο της μητέρας. Οι πρώτες μάχες του πολέμου για τη μητρότητα δόθηκαν κυρίως στις ΗΠΑ στα τέλη του 20ού αιώνα· η εχθρότητα όμως παραμένει. Στη μια πλευρά βρίσκεται το φεμινιστικό κίνημα, που μάχεται για την



παγίωση της νέας ελευθερίας των γυναικών. Από τη δεκαετία του 1980 μάλιστα έχει την υποστήριξη δύο απίθανων συμμάχων – των μεγάλων επιχειρήσεων και των κυβερνήσεων, οι οποίες θεωρούν ότι η στρατολόγηση γυναικών στον εργασιακό χώρο δημιουργεί περισσότερους καταναλωτές, περισσότερους φορολογούμενους και ενισχύει σημαντικά την οικονομία.

Στο αντίπαλο στρατόπεδο βρίσκονται οι υποστηρικτές των παραδοσιακών οικογενειακών θεσμών, οι οποίοι υποστηρίζουν την επιστροφή στις «πατροπαράδοτες αξίες», προβάλλοντας ως επιχείρημα το ζήτημα της ανατροφής των παιδιών... που συνεπάγεται την επιστροφή των γυναικών στο σπίτι και το δικαίωμα των ανδρών να διατηρούν το ρόλο του βασικού προμηθευτή. Συνήθως, η Εκκλησία προσχωρεί στο στρατόπεδο αυτό, δυσχεραίνοντας ακόμα περισσότερο την κατάσταση.

Καθώς οι μάχες συνεχίζονται, οι γυναίκες –που από τη μια λαχταρούν να απολαύσουν τη σκληρά κατακτημένη ελευθερία τους, αλλά από την άλλη είναι γενετικά προγραμματισμένες να ανατρέφουν τα παιδιά τους– αγωνίζονται να προσδιορίσουν τον νέο μητρικό τους ρόλο. Στρατιές γυναικών, που άρχισαν να δουλεύουν με την ελπίδα ότι οι εργασιακές συνθήκες θα βελτιώνονταν για να υποστηρίξουν και το ρόλο τους ως μητέρων, απογοητεύτηκαν. Στο σύνολό τους, οι συνθήκες εργασίας στις μέρες μας είναι ακόμα πιο εχθρικές προς την οικογένεια απ' όταν οι γυναίκες έμεναν στο σπίτι.

Οι τεχνολογικές εξελίξεις, η παγκοσμιοποίηση και η αύξηση του καταναλωτισμού οδήγησαν στην εντατικοποίηση της εργασίας, η οποία επηρεάζει τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Παρά τη σχετική νομοθεσία και τις υποσχέσεις των πολιτικών για «ισορροπημένη ζωή και εργασία», οι υπάλληλοι συχνά υποχρεώνονται να παραμένουν στα γραφεία τους πο-



λύ περισσότερο μετά τη συμφωνημένη ώρα... και, χάρη στα θαύματα της τεχνολογίας, οι απαιτήσεις της δουλειάς δεν τους επιτρέπουν να χαλαρώσουν ούτε στο σπίτι. Σε μια έκθεση του Economic and Social Research Council (Οικονομικό και Κοινωνικό Ερευνητικό Συμβούλιο) το 2005, αναφέρεται πως πολλές γυναίκες «αναγκάζονται να αποδεχτούν» ότι το μειωμένο ή ελαστικό ωράριο, η μερική απασχόληση, όπως και η άδεια μητρότητας δεν εφαρμόζονται στις περισσότερες εταιρείες.

Οι μάχες αυτές είχαν πολλές απώλειες και είναι πολύ πιθανόν να ακολουθήσουν κι άλλες. Στην πιο προνομιούχα κοινωνική θέση βρίσκονται οι μητέρες που προσπαθούν «να τα καταφέρουν όλα» σε βαθμό εξάντλησης, μοχθώντας ν' αποδείξουν ότι είναι ισάξιες με τους άνδρες. Εργάζονται σε απαιτητικές θέσεις, φροντίζουν ώστε τα σπίτια τους να λειτουργούν άψογα και παράλληλα προβάλλουν την εικόνα συγκροτημένων και ισορροπημένων ατόμων. Δεν είναι τυχαίο που το πιο δημοφιλές καλλυντικό στις αρχές του 21ου αιώνα είναι ένα ελαφρύ μείκαπ το οποίο καλύπτει τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια. Η Allison Pearson, στο μυθιστόρημά της *I don't Know How She Does It*,<sup>7</sup> περιγράφει πολύ γλαφυρά τη δυστυχία που κρύβεται πίσω από το μακιγιάζ και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το πρότυπο της γυναίκας που «τα καταφέρνει όλα» αποτελεί απλώς ουτοπία.

Κάποιες γυναίκες προγραμματίζουν διαφορετικά τη ζωή τους: ασχολούνται με την καριέρα τους ως τα τριάντα πέντε και αφήνουν τη μητρότητα για αργότερα, όταν θα έχουν αρκετά χρήματα για να τα καταφέρουν. Η επιλογή αυτή οδηγεί,

---

7. *Μα πώς τα καταφέρνει!*, μτφρ. Σοφία Ανδρεοπούλου, εκδ. Διόπτρα, Αθήνα 2004. (Σ.τ.Ε.)

δυστυχώς, πολλές γυναίκες στην απογοήτευση αν δεν καταφέρουν να συλλάβουν, αφού δεν έχουν πια το χρόνο με το μέρος τους και οι πιθανότητες να τεκνοποιήσουν περιορίζονται – μέχρι τα σαράντα, μία στις τρεις γυναίκες δεν είναι πια γόνιμη. (Η εξωσωματική γονιμοποίηση ίσως αποτελεί λύση... αυτό όμως είναι ένα άλλο πολύ σοβαρό ζήτημα). Ακόμα κι αν το πρόγραμμα αυτό επιτύχει, οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι η μητρότητα μπορεί ν' αποδειχθεί δυσάρεστη εμπειρία για τις γυναίκες που έχουν συνηθίσει στην οργάνωση και τη σταθερότητα μιας επιτυχημένης καριέρας – κάτι που προσωπικά εγγυώμαι, επειδή ανήκω κι εγώ σ' αυτή την κατηγορία.

Στο άλλο άκρο βρίσκονται γυναίκες που ανατρέφουν μόνες τα παιδιά τους και οι οποίες δεν έχουν άλλη επιλογή: Πρέπει «να τα καταφέρουν όλα» χωρίς την παραμικρή βοήθεια. Εργάζονται πολλές ώρες με χαμηλό μισθό και προσπαθούν να κρατήσουν την οικογένεια ενωμένη, ενώ δεν τους περισσεύουν ούτε χρήματα αλλά ούτε και χρόνος για μακιγιάζ, μυθιστορήματα ή σχέδια για τη ζωή τους. Η Jody Heyman, συγγραφέας του βιβλίου *The Widening Gap*, μιλά για μητέρες τόσο τρομοκρατημένες μήπως χάσουν τη δουλειά τους, που δίνουν παυσίπονα στα παιδιά τους όταν έχουν πυρετό και τα στέλνουν στον παιδικό σταθμό. Μπορείτε βέβαια να φανταστείτε την αγωνία μιας μητέρας που αναγκάζεται να εγκαταλείψει το άρρωστο παιδί της για να μπορέσει να του εξασφαλίσει τα στοιχειώδη.

### Η πηγή όλων των διλημάτων

Δεν πρέπει βέβαια να ξεχνάμε την πίεση που δέχονται τα παιδιά. Είναι προφανές ότι αυτά είναι τα μεγαλύτερα θύμα-



τα· θα ήταν όμως λάθος να συμπεράνουμε ότι οι εργαζόμενες γυναίκες της εποχής μας είναι συνειδητά αδιάφορες. Το κύμα των αλλαγών του σύγχρονου πολιτισμού τις ανάγκασε να εγκαταλείψουν το σπίτι τους και τις έσπρωξε στην αγορά εργασίας. Οι καθησυχαστικές ιστορίες διάσημων μαμάδων οι οποίες φαινομενικά τα κατάφεραν, τις ξεγέλασαν και τις έπεισαν ότι ο «ποιοτικός χρόνος» μπορεί να υποκαταστήσει τη μητρική φροντίδα και ότι η ανατροφή ενός παιδιού είναι μονάχα μία ακόμα υποχρέωση στο φορτωμένο τους πρόγραμμα.

Όμως, η ζημιά έχει γίνει. Η απουσία της μητέρας από το σπίτι άφησε ένα μεγάλο κενό, το οποίο πολύ γρήγορα καλύφτηκε από τα τεχνολογικά προϊόντα. Χωρίς κανέναν να τους τραγουδά, να κουβεντιάζει μαζί τους και να τα ακούει, τα παιδιά έγιναν παθητικοί τηλεθεατές. Χωρίς τη μαμά που μαγειρεύει και ενθαρρύνει όλα τα μέλη της οικογένειας να τρώνε μαζί, η βιομηχανία τροφίμων μπούκωσε τα παιδιά μας με επεξεργασμένες ανθυγιεινές τροφές. Χωρίς ενήλικες να τα προσέχουν όταν παίζουν «στο δρόμο», τα παιδιά στράφηκαν στην καθιστική, ηλεκτρονική ψυχαγωγία. Κι όταν οι γονείς είναι πολύ κουρασμένοι για να τα βάλουν για ύπνο, η τηλεόραση τα κρατά ξύπνια ως αργά τη νύχτα και τα κάνει ακόμα πιο νευρικά και δύστροπα. Μπορούμε να δούμε τα αποτελέσματά παντού γύρω μας – αποξενωμένοι, αδιάφοροι και αυτοκαταστροφικοί νέοι.

Το σημαντικότερο μάθημα για τον ανεπτυγμένο κόσμο από το κοινωνιολογικό πείραμα των τελευταίων είκοσι πέντε χρόνων είναι ότι η ανατροφή των παιδιών δεν αποτελεί χόμπι, αλλά πραγματική και ουσιαστική απασχόληση που απαιτεί χρόνο και αφοσίωση. Εξαιτίας της θέσης που είχαν οι γυναίκες στο παρελθόν, αυτή η παραδοσιακά «γυναικεία ενασχόληση» ποτέ δεν αξιολογήθηκε σωστά – και στις περισσό-



τερες ανεπτυγμένες χώρες η σημασία της ακόμη και σήμερα παραγνωρίζεται. Όποιος κι αν αναλαμβάνει την ευθύνη του –η μητέρα, ο πατέρας, η μπείμπι σίτερ ή όλοι μαζί, η ανατροφή των παιδιών μας παίζει καταλυτικό ρόλο– δεν μπορούμε να απαιτούμε από αυτά να γίνουν από μόνα τους πολιτισμένοι άνθρωποι.

Όπως είπε μια διάσημη εργαζόμενη μητέρα, η Μαντόνα, «οι σύγχρονες γυναίκες διχάζονται ανάμεσα στη δουλειά και την οικογένειά τους». Ποιο από τα δύο έχει προτεραιότητα – το μητρικό ένστικτο (και οι ευθύνες που αυτό συνεπάγεται) ή η ανάγκη για εργασία, οικονομική και κοινωνική καταξίωση; Η απάντηση στο ερώτημα αυτό δεν είναι βέβαια απλή – κάθε μητέρα πρέπει να δώσει τη δική της απάντηση, κατά προτίμηση με τη βοήθεια του συντρόφου της (βλ. επόμενη παράγραφο), γνωρίζοντας όλες τις διαθέσιμες επιλογές (βλ. Κεφάλαιο 6). Επειδή όμως δεν είναι δυνατόν μια γυναίκα να τα καταφέρει όλα μόνη της, η λύση είναι οι δύο γονείς να μοιράζονται τις ευθύνες σε μια δημοκρατική σχέση.

### *Ποιος είναι ο ρόλος των μπαμπάδων;*

Οι αλλαγές που σημειώθηκαν ήταν εξίσου σαρωτικές και για τους πατέρες. Για τις δημοκρατικές ανακατατάξεις στην κοινωνική θέση των γυναικών που τις έφεραν πλέον στο προσκήνιο, οφείλουμε να τιμήσουμε και όσους άνδρες τις υποστήριξαν και συνέβαλαν στην πραγματοποίησή τους. Είναι βέβαιο ότι πρωταρχικός τους στόχος δεν ήταν να παραιτηθούν από τον παραδοσιακό τους ρόλο του αποκλειστικού κουβαλητή της οικογένειας. Η αλλαγή ήταν ιδιαίτερα οδυνηρή γι' αυτούς στις χώρες όπου η είσοδος των γυναικών στην

αγορά εργασίας συνέπεσε με την παρακμή της βαριάς βιομηχανίας η οποία ώθησε πολλούς άνδρες στην ανεργία.

Ο ρόλος του πατέρα στο σπίτι έχει υποβαθμιστεί. Παρακολουθώντας τις γυναίκες να αναλαμβάνουν, εκτός από την ανατροφή των παιδιών και τη συντήρηση της οικογένειας, πολλοί άνδρες άρχισαν ν' αναρωτιούνται τι είχε απομείνει γι' αυτούς. Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία το 2004, πολλοί πατέρες ομολόγησαν ότι ένιωθαν παραγκωνισμένοι, αποκαρδιωμένοι και μάλλον απαισιόδοξοι για τις ικανότητές τους ως γονείς, και συγχρόνως αγχωμένοι από τις πιεστικές απαιτήσεις της δουλειάς και της οικογένειάς τους. Στο βιβλίο της *The Future of Men*, που κυκλοφόρησε το 2005, η Marian Salzman αναφέρει ότι οι αλλαγές «φαίνεται να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στον ανδρικό ψυχισμό, κάνοντας τους σύγχρονους άνδρες διστακτικούς, αποπροσανατολισμένους και, σε πολλές περιπτώσεις, αρκετά απογοητευμένους». Η κοινωνιολόγος Laurie Taylor υποστηρίζει ότι οι πατέρες, που κάποτε είχαν το ρόλο του συνδέσμου ανάμεσα στην οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, νιώθουν άχρηστοι τώρα που οι γυναίκες κερδίζουν τα προς το ζην και τα παιδιά επικοινωνούν με τον έξω κόσμο μέσω της τηλεόρασης και της οθόνης του υπολογιστή.

Όσο αν και οι γυναίκες έρχονται, στην εποχή μας, σε επαφή με τον κόσμο, όπως οι άνδρες, δεν συμβαίνει το ίδιο με τα παιδιά: οι γονείς γνωρίζουν πολύ περισσότερα για τη ζωή απ' ό,τι εκείνα γι' αυτό και έχουν καθήκον να τα διδάσκουν. Όλα όσα αναφέρονται στο βιβλίο για την ανατροφή των παιδιών αφορούν και στους δύο γονείς – πολλοί άνδρες έχουν αποδειχθεί εξαιρετικοί γονείς. Το ιδανικό είναι να μοιράζονται οι σύντροφοι την ευθύνη τόσο για τη συντήρηση της οικογένειας όσο και την ανατροφή των παιδιών.



Οι ψυχολόγοι επισημαίνουν ότι η σχέση του παιδιού με τον πατέρα του διαφέρει από εκείνη με τη μητέρα του. Ο ρόλος του πατέρα είναι συνήθως πιο «ανάλαφρος»: αστεία, πειράγματα, γαργαλητά, παιχνίδια και δραστηριότητες εκτός σπιτιού, όπως το ποδόσφαιρο ή το ψάρεμα. Οι άνδρες παίρνουν τα παιδιά στα γόνατά τους και τα ταχταρίζουν, τα καθίζουν στους ώμους τους, τα παροτρύνουν να είναι πιο γενναία – συχνά τρομάζοντας τις συντρόφους τους, που από τη φύση τους είναι πιο επιφυλακτικές στο ρίσκο ή τα σκληρά παιχνίδια. Επειδή είναι πιο περιπετειώδεις από τις γυναίκες, ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να είναι πιο τολμηρά – ίσως η αβεβαιότητα που νιώθουν οι σύγχρονοι πατέρες για το ρόλο τους να εξηγεί την υπερπροστατευτική στάση που χαρακτηρίζει την εποχή μας.

Η επιρροή του πατέρα είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα αγόρια, αφού αυτός αποτελεί το σπουδαιότερο πρότυπο. Πολλές έρευνες έχουν καταγράψει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν όσα αγόρια μεγάλωσαν χωρίς πατρικό πρότυπο. Τα πιο εντυπωσιακά στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι το 70% των βίαιων εγκλημάτων στις ΗΠΑ διαπράχτηκαν από ανήλικους που μεγάλωσαν χωρίς τον πατέρα τους (βλ. επίσης Επιπτώσεις των διαφορών, σελ. 229). Η επιρροή του πατέρα είναι, βέβαια, εξίσου σημαντική και για τα κορίτσια: τα βοηθά να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, επειδή μοιράζονται το χρόνο και τα ενδιαφέροντά του (όταν ήμουν οκτώ χρονών ο πατέρας μου με μύησε στην τέχνη του κρίκετ και σας διαβεβαιώνω ότι το ενδιαφέρον του μ' έκανε να νιώθω πιο σίγουρη για τον εαυτό μου – χωρίς αυτόν ίσως δεν θα επιχειρούσα ποτέ να γράψω αυτό το βιβλίο).

Τα στοιχεία που συνδέουν τη συμμετοχή του πατέρα στην ανατροφή των παιδιών με τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις,



την υγιή κοινωνικοποίηση και τη διανοητική τους υγεία αποδεικνύουν το γεγονός ότι οι άνδρες κάθε άλλο παρά «άχρηστοι» είναι. Δεν είναι καθόλου δύσκολο για έναν πατέρα να συμμετέχει στην ανατροφή του παιδιού του. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να δείχνετε το ενδιαφέρον σας, να περνάτε αρκετό χρόνο μαζί του και να κάνετε πράγματα μαζί. Από αυτή την άποψη, το να είναι κάποιος πατέρας –όπως και μητέρα– είναι απόλυτα «φυσικό». Δεν χρειάζονται ιδιαίτερες ικανότητες, παρά μονάχα χρόνος, στοργή και αφοσίωση.

### *Παλιόι και σύγχρονοι μπαμπάδες*

Ένας άλλος παραδοσιακός ρόλος είναι αυτός του αυστηρού πατέρα. Στις περισσότερες σύγχρονες κοινωνίες επικρατεί σύγχυση σε θέματα που συνδέονται με την πειθαρχία των παιδιών, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα που οι πατέρες νιώθουν συχνά παραγκωνισμένοι – πράγματι, η λέξη «κακοποίηση» συνδέεται τόσο εύκολα με τη λέξη «πατέρας», που πολλοί θεωρούν ασφαλέστερο να είναι εντελώς ελαστικοί με τα παιδιά τους. Έτσι όμως, η κοινωνική και ηθική διαπαιδαγώγηση των παιδιών πέρασε στα χέρια της μητέρας. Ωστόσο, η εμπειρία μου στον τομέα της εκπαίδευσης με κάνει να πιστεύω ότι η έλλειψη του παραδοσιακού πατρικού προτύπου, που βοήθησε τα παιδιά να καταλάβουν τη διαφορά ανάμεσα στο σωστό και το λάθος, έχει τραγικές συνέπειες, τόσο για την οικογένεια όσο και για το κοινωνικό σύνολο γενικότερα.

Δεν υποστηρίζω την τακτική «Περίμενε μέχρι να το μάθει ο πατέρας σου», όπου ο ρόλος του πατέρα ήταν να εμπνέει φόβο ή να επιβάλλει σωματική τιμωρία. Πιστεύω όμως ότι οι άνδρες είναι συχνά πιο αμερόληπτοι όσον αφορά στη συμπερι-

φορά των παιδιών τους. Η «μητρική αγάπη» –το ορμονικά φορτισμένο ένστικτο των γυναικών να προστατεύουν τα μικρά τους από οποιοδήποτε κίνδυνο– είναι, παραδοσιακά, τυφλή και παράφορη: όταν υπάρχουν εντάσεις, η γυναίκα είναι γενετικά προγραμματισμένη να παίρνει το μέρος του παιδιού της, όπως μια τίγρη που υπερασπίζεται τα μικρά της. Όταν μάλιστα είναι εξαντλημένη από τις ατέλειωτες υποχρεώσεις της δουλειάς της, είναι μάλλον απίθανο να καταφέρει να αντιμετωπίσει με περίσκεψη τη συμπεριφορά του παιδιού της.

Όταν οι μαμάδες επιτρέπουν στο ένστικτο της τίγρης να θολώνει την κρίση τους, οι μπαμπάδες αποδεικνύονται συνήθως πιο αμερόληπτοι, ισορροπώντας έτσι τις ανάγκες των παιδιών με τις ανάγκες των υπολοίπων μελών της οικογένειας ή του κοινωνιού συνόλου γενικότερα. Στις μέρες μας φαίνεται ότι έχουμε χάσει την ικανότητα να βλέπουμε τα πράγματα πιο ουσιαστικά και όταν οι γονείς υιοθετούν την άποψη ότι «το βλαστάρι μας δεν μπορεί να κάνει λάθος», τότε ζημιώνεται το ίδιο το παιδί, η οικογένειά του αλλά και η κοινωνία. Η κοινωνική και ηθική διαπαιδαγώγηση δεν είναι εύκολη υπόθεση, είναι ωστόσο αναγκαία και αποτελεί την ουσία μιας πραγματικά «δημοκρατικής σχέσης». Στο Κεφάλαιο 10 θα βρείτε συμβουλές από ειδικούς γι' αυτό το ζήτημα.

Καθώς η παραδοσιακή εικόνα του πατέρα υποχωρεί, τα ΜΜΕ αποπειράθηκαν να γεμίσουν το κενό με την εικόνα ενός «σύγχρονου μπαμπά» – ενός ευαίσθητου και στοργικού ανθρώπου, που συχνά ενσαρκώνεται από διάσημους σταρ οι οποίοι νανουρίζουν τρυφερά το μωρό τους κάτω από απαλό φωτισμό. Όπως συνέβη και με τα περισσότερα κατασκευάσματα των ΜΜΕ, η προπαγάνδα δεν πέτυχε το στόχο της: στη Μ. Βρετανία ένα περιοδικό για το «Σύγχρονο πατέρα» είχε παταγώδη αποτυχία, ενώ παρόμοια έντυπα στην Αμερική επέζη-



σαν μόνο για δυο τρεις μήνες. Από την άλλη, για πολλές σύγχρονες μαμάδες η τρυφερή εικόνα ενός αρσενικού σε θηλυκό ρόλο είναι πολύ γοητευτική. Πράγματι, σε μια έρευνα του 2005 διαπιστώθηκε ότι πολλές εργαζόμενες γυναίκες θα ήθελαν την πλήρη αντιστροφή των ρόλων: ο σύζυγος να μαγειρεύει στο σπίτι, ενώ η γυναίκα να κρατά τα οικονομικά της οικογένειας.

Για να υπάρξουν όμως δημοκρατικές σχέσεις, δεν είναι αυτή η λύση. Η ισότητα δεν ισοδυναμεί με τον ευνουχισμό των ανδρών ούτε βέβαια με την απώλεια της θηλυκότητας για τις γυναίκες: αν χάσουμε τη διαφορετικότητά μας, το ανθρώπινο είδος θα εκλείψει. Δεν υπάρχει κανένας απολύτως λόγος να μη φροντίζουν οι άνδρες τα παιδιά τους (όπως βεβαίως δεν υπάρχει κανένας λόγος να μην εργάζονται οι γυναίκες) κι ούτε χρειάζεται να θυσιάσουν την ταυτότητά τους για να το κάνουν αυτό. Τώρα που καταλαγιάζει ο απόηχος από την επανάσταση του γυναικείου κινήματος, οι γονείς πρέπει να βρουν τρόπους να μοιράζονται τις ευθύνες αλλά και τη χαρά της ανατροφής των παιδιών, τα οποία τελικά ωφελούνται από την επαφή και με τους δύο. Τέλος, η πολιτεία και οι εργοδότες θα πρέπει να διευκολύνουν τους γονείς, έτσι ώστε να μπορούν να περνούν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους.

### *Πώς η τεχνολογία χωρίζει τους γονείς από τα παιδιά τους*

Η τεχνολογία φέρνει την ανθρωπότητα αντιμέτωπη με ένα ακόμα εμπόδιο που πρέπει να ξεπεράσουμε, αν θέλουμε να αναθεωρήσουμε τη σχέση μας με την οικογένεια και τη δουλειά μας. Ένα εμπόδιο που αφορά περισσότερο στους άνδρες παρά στις γυναίκες. Για να είναι η ανατροφή ενός παιδιού επιτυ-



χημένη, χρειάζονται δύο παράμετροι – χρόνος και αφοσίωση – κάτι που οι άνθρωποι του 21ου αιώνα μάλλον δεν διαθέτουν.

Δεν είναι παράξενο: Όσοι μεγάλωσαν σε μια εποχή όπου οι συσκευές φροντίζουν για όλα, έμαθαν να απαιτούν απλές και εύκολες λύσεις στα οικογενειακά τους προβλήματα – οι τροφές είναι συσκευασμένες κι έτοιμες για το φούρνο μικροκυμάτων, τα ρούχα, τα χαλιά και τα είδη οικιακής χρήσης καθαρίζονται με τη βοήθεια ηλεκτρικών συσκευών: σχεδόν κάθε πρόβλημα λύνεται με το πάτημα ενός διακόπτη. Με αυτό τον τρόπο εξοικονομείται πολύς χρόνος για ψυχαγωγία, μέρα και νύχτα. Στον γρήγορο κόσμο μας, η φροντίδα ενός μωρού φαίνεται συχνά κουραστική και βαρετή.

Στον εργασιακό χώρο, ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός και η ικανότητα να επεξεργάζεται κάποιος γρήγορα πληροφορίες εκτιμάται ιδιαίτερα. Η ταυτόχρονη χρήση πολλών προγραμμάτων στον υπολογιστή, τα τηλεφωνήματα και τα ηλεκτρονικά μηνύματα απαιτούν έντονη συγκέντρωση και δεξιότητες χειρισμού. Στο βιβλίο του *The New Brain*, ο νευρολόγος Richard Restak αποκαλεί την ελλειμματική προσοχή «χαρακτηριστική διαταραχή της εποχής μας», επειδή η διαρκής και ταχεία επεξεργασία πληροφοριών επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Οι γρήγοροι ρυθμοί της σύγχρονης τεχνολογίας έρχονται σε αντίθεση με την αργή βιολογική μας εξέλιξη. Η φροντίδα ενός μικρού παιδιού και η ικανοποίηση των αναρίθμητων αναγκών του προϋποθέτουν χρόνο και αφοσίωση: να παίζουμε μαζί του κρυφτούλι ατελείωτες φορές, να του λέμε το ίδιο παραμύθι ξανά και ξανά, να περπατάμε στο πάρκο, να το αφήνουμε να μας «βοηθά» στο πλύσιμο του αυτοκινήτου, γεμίζοντας νερά ολόκληρο τον κήπο – όλα γίνονται με «αργούς ρυθμούς».

Αν η μια πλευρά της ζωής απαιτεί εν μέρει διάσπαση της προσοχής, ενώ η άλλη επιβάλλει εντατική και χρονοβόρα συγκέντρωση, τότε υπάρχει σαφής σύγκρουση στις νοητικές λειτουργίες. Έτσι λοιπόν, εκτός από τη δυσκολία που αντιμετωπίζουν να προσαρμοστούν στις νέες οικογενειακές δομές και να προσδιορίσουν τον προσωπικό τους ρόλο, πολλοί σύγχρονοι γονείς βρίσκονται σε απόλυτη σύγχυση και δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν στα παιδιά τους. Από τη μια, τα αγαπούν (η αγάπη των γονιών για τα παιδιά τους είναι πολύ βαθιά και δυνατή) κι από την άλλη, φαίνεται να βαριούνται και να εκνευρίζονται επειδή πρέπει διαρκώς να τα φροντίζουν.

Το φαινόμενο αυτό αποσιωπάται, επειδή οι περισσότεροι ντρέπονται να ομολογήσουν ότι δεν θέλουν να αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά τους. Επειδή όμως το πρόβλημα είναι υπαρκτό, όλοι οι γονείς πρέπει να το παραδεχτούν και να το αντιμετωπίσουν. Διαφορετικά, ένα άλλο, πολύπλοκο συναίσθημα επιτείνει τη σύγχυση: η ενοχή· και η ενοχή οδηγεί σε παράξενες αντιδράσεις (βλ. «Το χρήμα δεν εξαγοράζει την αγάπη», σελ. 252).

Για τους άνδρες, τα προβλήματα ξεκινούν αμέσως μετά τη γέννηση του μωρού. Η ταλαιπωρημένη νέα μητέρα αποδιώχνει τον πατέρα, ο οποίος νιώθει παρείσακτος και δυσανασχετεί. Επειδή δεν διαθέτει θηλυκές ορμόνες και επομένως μητρικό ένστικτο, μπορεί να γίνει επιφυλακτικός με το κλαψιάρικο μωρό και να εύχεται κρυφά κάποιος να τον απαλλάξει απ' αυτό. Βρίσκει τότε καταφύγιο στη δουλειά του επειδή τον προβληματίζει λιγότερο απ' όσα διαδραματίζονται στο σπίτι. Δυστυχώς, όταν ένας πατέρας αποτραβηχτεί από το παιδί του, θα δυσκολευτεί πολύ να επανασυνδεθεί μαζί του και να ξαναβρεί τους «αργούς ρυθμούς» της οικογένειας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι μητέρες δεν επηρεάζονται από το



πρόβλημα. Όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 4, και οι γυναίκες που επέλεξαν να μείνουν στο σπίτι, πολλές φορές διασπώνται εξαιτίας των τεχνολογικών επιτευγμάτων που κυριαρχούν στη ζωή μας. Από την άλλη, οι εντατικά εργαζόμενες μητέρες πολύ συχνά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στους ρυθμούς του σπιτιού.

Στην εποχή μας, το κενό που αφήνουν οι πολυάσχολοι γονείς καλύπτεται από τα προϊόντα της τεχνολογίας, ένα φαινόμενο που «δηλητηριάζει» την παιδική ηλικία. Στη συνέχεια, τα παιδιά γίνονται πιο αφηρημένα, παρορμητικά, εγωκεντρικά και δύστροπα και οι γονείς έχουν ένα ακόμη κίνητρο να αναζητούν καταφύγιο σε πιο εναλλακτικές και ευχάριστες ενασχολήσεις. Όπως ο κοινωνιολόγος Arlie Russell Hochschild, συγγραφέας του βιβλίου *The Time Bind*, έτσι κι εγώ υποπτεύομαι ότι ένας λόγος που ωθεί πολλούς γονείς στην πολύωρη, εντατική εργασία, είναι η ανομολόγητη επιθυμία τους να δραπετεύσουν από την ταραγμένη και απογοητευτική οικογενειακή ζωή τους, βρίσκοντας διέξοδο στην «αξιόπιστη μεθοδικότητα, την αρμονία και τη ζωντάνια της εργασίας τους». Έτσι, κινδυνεύουν να καταλήξουν εργασιομανείς, όπως οι Ιάπωνες, για τους οποίους η δουλειά τους είναι πιο σημαντική από τους οικογενειακούς δεσμούς, και συνεχίζουν να εργάζονται σε ξέφρενους ρυθμούς.

Η εργασία προσφέρει πράγματι πολλές αυτονόητες και άμεσες ανταμοιβές: κοινωνικό κύρος, γνωστικά ερεθίσματα, επικοινωνία με άλλους ανθρώπους και, φυσικά, οικονομικές απολαβές, που για τους περισσότερους από εμάς αποτελούν σημαντικό κριτήριο για την αξία ενός ατόμου. Οι ανταμοιβές από την ανατροφή των παιδιών δεν είναι υλικές: δεν υπάρχει πληρωμή στο τέλος του μήνα ούτε τρόπος για να μάθει κανείς αν έκανε καλά τη δουλειά του, παρά μόνο μετά από μερικές



δεκαετίες. Εύκολα καταλαβαίνουμε πως ο σύγχρονος πολιτισμός παραπλανά τους γονείς και των δύο φύλων που πασχίζουν να εξασφαλίσουν στα παιδιά τους πρόσκαιρα υλικά αγαθά και παραμελούν την ανατροφή τους. Για να λειτουργήσει όμως αρμονικά μια οικογένεια, πρέπει τα μέλη της να απολαμβάνουν ο ένας τη συντροφιά του άλλου, διαφορετικά το οικοδόμημα κινδυνεύει να καταρρεύσει.

*Έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα...;*

Οι υποστηρικτές των «πατροπαράδοτων οικογενειακών αξιών» πιστεύουν ότι η θέση της γυναίκας είναι στο σπίτι και ότι το ζευγάρι πρέπει να μένει μαζί για πάντα. Στον 21ο αιώνα όμως, οι γάμοι διαλύονται με τρομακτική ευκολία – ο βραβευμένος με Νόμπελ οικονομολόγος Gary Becker, περιέγραψε τον σύγχρονο γάμο σαν «ένα συμβόλαιο που λήγει όταν ένας από τους δύο συμβαλλόμενους ανακαλύψει μια καλύτερη επιλογή». Κάποιος σχολιαστής δήλωσε γεμάτος απογοήτευση ότι ο γάμος, που κάποτε αποτελούσε μυστήριο, έγινε νομικό συμβόλαιο και στις μέρες μας είναι απλώς μια «συμφωνία»..., ενώ μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι περισσότερες νεαρές Αγγλίδες πιστεύουν ότι ένα στεγαστικό δάνειο αποτελεί μεγαλύτερη δέσμευση απ' ό,τι ο γάμος.

Στις ΗΠΑ οι μισοί περίπου γάμοι καταλήγουν σε διαζύγιο, ενώ σε πολλά κράτη της Ευρώπης, όπως η Μ. Βρετανία και η Γερμανία, τα ποσοστά είναι λίγο μικρότερα. Στην Ιαπωνία, όπου οι παραδοσιακοί ρόλοι γυναικών και ανδρών είναι πιο παγιωμένοι και η τάση για ισότητα των δύο φύλων πιο περιορισμένη σε σχέση με τη Δύση, περισσότερες γυναίκες –ακολουθώντας τις διεθνείς τάσεις– αποκτούν οικονομική ανεξαρ-

τησία, με αποτέλεσμα να αυξάνεται... ο αριθμός των διαζυγίων. Ο γιαπωνέζος οικονομολόγος Hiroshi Ono αναφέρει χαρακτηριστικά: «Μεγαλύτερη ανεξαρτησία σημαίνει περισσότερες διεκδικήσεις και λιγότερες απώλειες από ένα διαζύγιο».

Ακόμη, η στάση του κοινωνικού συνόλου απέναντι στο διαζύγιο έχει αλλάξει δραματικά. Πριν από είκοσι χρόνια, το διαζύγιο θεωρούνταν καταστροφικό για τη ζωή και των δύο συντρόφων, σήμερα όμως δεν αποτελεί κοινωνικό στιγματισμό. Μια φίλη μου πιστεύει ότι ο αποτυχημένος γάμος του Καρόλου και της Νταϊάνα ήταν για τους Βρετανούς κρίσιμη καμπή: αφού το «παραμύθι» αποδείχθηκε ψεύτικο και κατέρρευσε δημόσια, ο ρομαντισμός του γάμου χάθηκε. Αν οι πρίγκιπες κι οι πριγκίπισσες δεν ζουν ευτυχισμένοι για πάντα, ποιος «κοινός θνητός» θα τα καταφέρει;

Έτσι λοιπόν, η διάλυση μιας οικογένειας είναι πλέον συνηθισμένο φαινόμενο – και ενίοτε ψυχαγωγικό. Οι γάμοι των διασημοτήτων καλύπτονται από τα έντυπα, που υποδέχονται με ενθουσιασμό τη διάλυσή τους, ενώ τα οικογενειακά δράματα αποτελούν προσφιλές θέμα σε καθημερινές εκπομπές, σαπουνόπερες και ντοκιμαντέρ.

Αν εξαιρέσουμε τους Simpsons, όλοι οι υπόλοιποι τηλεοπτικοί γάμοι είναι καταδικασμένοι να καταρρεύσουν. Ο John Baker, δικαστής, ειδικός σε θέματα οικογενειακού δικαίου, υποστηρίζει: «Η διάλυση του γάμου – που οφείλεται στις ανάγκες και τη σχέση των ενηλίκων συντρόφων – θεωρείται πλέον κανόνας, τον οποίο οι περισσότεροι αποδέχονται χωρίς αρνητικά σχόλια». Στους δημοκρατικούς γάμους, η απενοχοποίηση του διαζυγίου ίσως ωφελεί τους δύο συζύγους, σπάνια όμως λαμβάνονται υπόψη οι επιπτώσεις του στα παιδιά.

Σ' ένα διαζύγιο, η φωνή των παιδιών δεν ακούγεται. Οι εφημερίδες και τα περιοδικά που καλύπτουν κάθε λεπτομέ-

ρεια από τα διαζύγια των διασημοτήτων δεν περιλαμβάνουν συνεντεύξεις από τα παιδιά τους –κάτι τέτοιο θα αποτελούσε παραβίαση της ιδιωτικής ζωής– κι έτσι δεν μαθαίνουμε ποτέ τις απόψεις τους. Στις σχετικές τηλεοπτικές εκπομπές σπάνια προσκαλούνται παιδιά, επειδή νιώθουν αμήχανα στο στούντιο και οι αντιδράσεις τους είναι απρόβλεπτες. Έτσι κι αλλιώς, το ενήλικο κοινό ταυτίζεται περισσότερο με τις απόψεις άλλων ενηλίκων. Ακόμα και στην πραγματική ζωή, στα δικαστήρια, το θέμα των διαζυγίων τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια σπάνια προσεγγίζεται από τη σκοπιά του παιδιού.

Όταν όμως εμπλέκονται παιδιά, η διάλυση μιας οικογένειας έχει πολύ περισσότερες συνέπειες απ' όσες μπορούν να προβλέψουν οι γονείς. Εκτός από τη συναισθηματική δοκιμασία και την απώλεια καθημερινής επαφής με τον έναν γονιό, τα παιδιά καλούνται να αντιμετωπίσουν αλλαγές που συχνά τα αγχώνουν – άλλο σπίτι ή σχολείο, συμβίωση με τον νέο σύντροφο του γονιού ή ακόμα και με ετεροθαλή αδέρφια. Αν μείνουν μόνο με τον ένα γονιό, συνήθως η οικονομική άνεση περιορίζεται. Για ένα παιδί κάτω των δέκα ετών, αυτού του είδους οι αλλαγές μπορεί ν' αποδειχθούν τόσο σημαντικές όσο ένα ταξίδι στον Άρη.

### *Ο χωρισμός είναι σκληρός*

Ο συναισθηματικός αντίκτυπος από ένα διαζύγιο μπορεί να επηρεάσει βαθιά την κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Μια αντιπροσωπευτική μελέτη του 2001 για τις επιπτώσεις των διαζυγίων αποκάλυψε ότι παιδιά χωρισμένων γονιών δεν αποδίδουν εξίσου καλά στα μαθήματά τους, συμπεριφέρονται άσχημα, δυσκολεύονται να προσαρμοστούν



ψυχολογικά, έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και διαμορφώνουν λιγότερο σταθερές κοινωνικές σχέσεις: ξεσπούν συχνά σε κλάματα, θυμώνουν, εκδηλώνουν παλινδρόμηση, διάσπαση της προσοχής, παρορμητική και εγωκεντρική συμπεριφορά και αδιαφορία για τους άλλους. Εντούτοις, η κοινωνία μας θεωρεί ότι η κατάρρευση ενός γάμου επηρεάζει κυρίως τους ενήλικες.

Στη διάρκεια της έρευνάς μου για το θέμα του χωρισμού τηλεφώνησα σε μια γραμμή βοήθειας ζητώντας συμβουλές για τον περιορισμό του αντίκτυπου που έχει ένα διαζύγιο στα παιδιά. «Το αντιμετωπίζουν μάλλον καλά», απάντησε κεφάτα η συνομιλήτριά μου. «Τους φαίνεται μάλλον φυσιολογικό – εξάλλου πολλοί φίλοι τους έχουν περάσει τα ίδια». Όταν εξέφρασα τις αμφιβολίες μου αναφέροντας στοιχεία από έγκριτες εφημερίδες και προσωπικές μαρτυρίες παιδιών, η γυναίκα μου εξήγησε ότι οι περιπτώσεις αυτές είναι ακραίες: «Όταν το διαζύγιο κυλά ομαλά, τα παιδιά δεν υποφέρουν σχεδόν καθόλου. Είναι μια δυσκολία που πρέπει να αντιμετωπίσουν».

Υπάρχουν πράγματι πρόσφατες μελέτες που δείχνουν πως, επειδή τα διαζύγια είναι πλέον κοινωνικά αποδεκτά, τα παιδιά υποφέρουν λιγότερο απ' ό,τι στο παρελθόν. Το γεγονός όμως ότι είναι αναμφίβολα πιο εύκολο να χειριστεί ένα παιδί το διαζύγιο των γονιών του όταν κι άλλοι φίλοι του είχαν μια ανάλογη εμπειρία, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο συναισθηματικός πόνος από το χωρισμό των γονιών του είναι μικρότερος. Όταν διαλύεται ένας γάμος, οι μεγάλοι είναι συνήθως τόσο απορροφημένοι από τα δικά τους προβλήματα που υποθέτουν ότι, αφού τα παιδιά δεν διαμαρτύρονται, αντιμετωπίζουν το θέμα μάλλον ψύχραιμα. Εκείνα, από την πλευρά τους, κάνουν ό,τι μπορούν για να μην αναστατώσουν τους γονείς τους: ο ένας από τους δύο πιο σημαντικούς αν-

θρώπους στον κόσμο φεύγει από το σπίτι· αν δεν προσέξουν, μπορεί να φύγει κι ο άλλος.

Οι δάσκαλοι, που δεν ανήκουν στην οικογένεια αλλά βρίσκονται κοντά στα παιδιά, συχνά αντιλαμβάνονται τις συναισθηματικές απώλειες που εκείνα βιώνουν, ευκολότερα από τους γονείς τους. Μια δασκάλα μου είπε για ένα πεντάχρονο μαθητή της, «Ο μπαμπάς του δουλεύει τη νύχτα κι έτσι ο Άνταμ δεν τον βλέπει πολύ μέσα στην εβδομάδα. Δεν κατάλαβε λοιπόν ότι ο μπαμπάς του είχε φύγει από το σπίτι παρά μονάχα λίγες μέρες αργότερα. Δεν νομίζω ότι του εξήγησε κανείς τι είχε συμβεί. Χτες τον είδα να κάθεται στο θρανίο του και να κλαίει. Νιώθει τρομοκρατημένος και δεν θέλει να με εκνευρίσει γιατί νομίζει ότι θα φύγω κι εγώ».

Έρευνες έχουν δείξει ακόμη ότι τα παιδιά αρχίζουν να νιώθουν ανασφάλεια και άγχος αρκετά χρόνια πριν από το διαζύγιο, επειδή διαισθάνονται ότι η σχέση των γονιών τους έχει κλονιστεί. Η δωδεκάχρονη Σάρλοτ δήλωσε σε μια κυριακάτικη εφημερίδα: «Η μαμά κι ο μπαμπάς τσακώνονταν πολύ καιρό πριν χωρίσουν: πετούσαν πράγματα ο ένας στον άλλο και ο αδελφός μου κι εγώ φοβόμασταν πολύ και κλαίγαμε... Νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα αν είχαμε καθίσει όλοι μαζί για να συζητήσουμε πώς θα ήταν η ζωή μας αν φύγει ο μπαμπάς. Και οι δυο τους όμως τότε μάλωναν και πότε δεν μιλούσαν καθόλου... Μακάρι να γίνονταν όλα όπως ήταν πριν. Τότε όλα ήταν πιο εύκολα, ενώ τώρα τα πράγματα είναι πολύ μπερδεμένα».

Αν το διαζύγιο δεν είναι συναινετικό, ο πόνος που νιώθουν τα παιδιά συνεχίζεται και μετά τη διάλυση του γάμου – ιδιαίτερα μάλιστα όταν προκύπτει θέμα επιμέλειας: κάποια παιδιά πηγαиноέρχονται από τον ένα γονιό στον άλλο, ενώ άλλα δεν βλέπουν καθόλου τον έναν από τους δύο. Στις ΗΠΑ, όπου συνήθως η επιμέλεια των παιδιών ανατίθεται και στους δύο



γονείς, οι αεροσυνοδοί έχουν μάθει να φροντίζουν τους ανήλικους επιβάτες τους, που ταξιδεύουν μόνοι από το ένα σπίτι-κό στο άλλο. Στην Ιαπωνία, όπου η κοινή επιμέλεια είναι σπάνια, οι εφημερίδες μιλούν διαρκώς για απαγωγές. Οι συναισθηματικές πληγές της παιδικής ηλικίας κακοφορμίζουν για πολλά χρόνια. Σύμφωνα με τις στατιστικές, τα παιδιά χωρισμένων γονιών είναι πολύ πιθανόν να εκδηλώσουν κατάθλιψη στο μέλλον, να στραφούν στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά και να εμπλακούν σε εγκληματικές πράξεις. Οι πιθανότητες, επίσης, να αποτύχουν στον δικό τους γάμο είναι πολύ μεγάλες.

### *Ο περιορισμός του τραύματος*

Οι συμβουλές για να περιορίσουμε το τραύμα που προκαλεί ένα διαζύγιο είναι μάλλον απλές (βλ. σελ. 224-225). Βασικό είναι να έχουν τα παιδιά την ευκαιρία να μιλήσουν για όσα συμβαίνουν και να νιώσουν ότι κάποιος ακούει και τη δική τους πλευρά. Οι γονείς ωστόσο δεν είναι πάντοτε οι καλύτεροι ακροατές – όπως είδαμε, τα παιδιά δεν θέλουν να τους αναστατώσουν περισσότερο ή να τους πληγώσουν. Μια ομάδα βρετανών ειδικών παρατήρησε ότι «κάποια παιδιά αρχίζουν να μιλούν στην κούκλα τους όταν δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση». Μπορούμε βέβαια να απευθυνθούμε σε κάποιο παιδοψυχολόγο – και οι υπηρεσίες αυτού του είδους είναι πλέον περιζήτητες – ωστόσο η διαδικασία μοιάζει με ψυχοθεραπεία που μεταθέτει το πρόβλημα από τους γονείς στα παιδιά, κάτι που τα επιβαρύνει ακόμα περισσότερο. Είναι προτιμότερο να ζητήσουμε στήριξη από ένα δάσκαλο που εμπιστευόμαστε, από κάποιο συγγενή ή φίλο ή ακόμη και από μια γραμμή βοήθειας.



Καλό θα ήταν οι γονείς να παραμερίσουν για λίγο τα προβλήματά τους και να αποφεύγουν τις ακρότητες για χάρη των παιδιών. Ο Αμερικανός ψυχολόγος James Kraut θεωρεί ότι «είναι πολύ πιο σημαντικό να αγαπάτε τα παιδιά σας από το να μισείτε τον πρώην σύντροφό σας». Δυστυχώς κάτι τέτοιο είναι πιο εύκολο στη θεωρία παρά στην πράξη, ειδικότερα όταν και οι δύο σύζυγοι βρίσκονται σε συναισθηματική αναστάτωση. Χρειάζεται, επίσης, εξαιρετική αυτοσυγκράτηση ώστε να μην αναγκάσουμε τα παιδιά μας να πάρουν το μέρος του ενός ή του άλλου γονιού. Και οι δύο σύντροφοι πρέπει ν' αντισταθούν στον πειρασμό ν' αρχίσουν τις κατηγορίες στην ανάγκη να δικαιωθούν – κάτι πολύ δύσκολο για έναν άνθρωπο που νιώθει πληγωμένος. Ίσως γι' αυτό ο Κάρολος και η Νταϊάνα, όπως και πολλές άλλες διασημότητες, δεν έδωσαν το καλό παράδειγμα – προς μεγάλη μάλιστα ευχαρίστηση των σκανδαλοθηρικών εφημερίδων. Αν όμως οι γονείς επικεντρωθούν στις τωρινές και στις μελλοντικές ανάγκες των παιδιών τους, θα ξεχάσουν για λίγο τα προσωπικά τους προβλήματα. Μάλιστα, στις μέρες μας γίνεται μια προσπάθεια από τους νομικούς να αντιμετωπίζεται το διαζύγιο περισσότερο συναινετικά και να αποφεύγεται η παραδοσιακή αντιπαράθεση.

Η ενθάρρυνση των συναινετικών λύσεων θα ήταν ωφέλιμη για όλους τους εμπλεκόμενους – τα ΜΜΕ, για παράδειγμα, θα μπορούσαν κάλλιστα να επηρεάσουν τα κοινωνικά πρότυπα. Η τάση που επικρατεί σήμερα να παρουσιάζονται τα διαζύγια των διασήμων ως ανελέητες μάχες, δεν σέβεται το ρόλο των ανθρώπων αυτών ως γονιών. Αν τα σχετικά άρθρα αναφέρονταν στα διαζύγια με μεγαλύτερη περίσκεψη παρά με πανηγυρισμούς, θα επικεντρωνόμασταν όλοι περισσότερο στο ανθρώπινο κόστος. Το διαζύγιο μπορεί να είναι πλέον κάτι συνηθισμένο, ο χωρισμός όμως παραμένει δύσκολος.

Όταν ο γάμος τους διαλύεται, οι γονείς συχνά αναζητούν καινούργιο σύντροφο. Σε μια καινούργια ερωτική σχέση είναι δύσκολο να παραμείνουν προσηλωμένοι στις «ανάγκες των παιδιών». Όταν όμως μπαίνει ένας άλλος ενήλικας στη ζωή του –πόσο μάλλον ένας θετός γονιός ή μια θετή οικογένεια–, το παιδί μπορεί να νιώσει ότι απειλείται. Πρόκειται για εισβολή στη συναισθηματική του επικράτεια που πρέπει να γίνεται με εξαιρετική προσοχή. Οι γονείς που δεν λαμβάνουν αυτό σοβαρά υπόψη ή ερμηνεύουν την ευγένεια του παιδιού τους ως αποδοχή, πολύ συχνά μένουν έκπληκτοι από τη σκληρότητα και την πικρία που αυτό επιδεικνύει αργότερα στο νέο τους σύντροφο.

Υπάρχουν πολλές συμβουλές σε βιβλία και ιστοσελίδες για το πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους σε περίπτωση διαζυγίου ή νέου γάμου (βλ. σελ. 228). Δυστυχώς όμως μέχρι να ενημερωθούμε, η ζημιά έχει ήδη γίνει. Όταν ένας γάμος καταρρέει ή μια νέα σχέση ξεκινά, κανείς δεν είναι συναισθηματικά ισορροπημένος. Ίσως ο καλύτερος τρόπος για να προστατέψουμε τα παιδιά μας από μια τέτοια εμπειρία είναι να μετριάσουμε τις επιπτώσεις πριν καν αυτές εμφανιστούν.

### *Τα παιδιά στο επίκεντρο της προσοχής*

Η συμβουλή «να εστιάζουμε στις ανάγκες των παιδιών» δεν σημαίνει βέβαια ότι πρέπει να βάλουμε σε δεύτερη μοίρα τις σχέσεις μας με άλλους ενήλικες ούτε αρνείται το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να απολαμβάνει τη ζωή και να αναζητά την ευτυχία και την αυτοπραγμάτωση. Οι γονείς δεν πρέπει να ασχολούνται συνεχώς με τις ανάγκες των παιδιών τους, γιατί



κινδυνεύουν να γίνουν υπερπροστατευτικοί – ενώ η αυταπάτηση μπορεί να δημιουργήσει στο παιδί μόνιμες ενοχές ή να το μεταμορφώσει σ' ένα μικρό, εγωκεντρικό τέρας. Η σουηδή ψυχολόγος Anna Wahlgren αναφέρει χαρακτηριστικά ότι «τα παιδιά δεν θα πρέπει να αποτελούν το κέντρο του κόσμου για τους γονείς τους, αλλά να βρίσκονται μέσα σ' αυτόν».

Μου αρέσει πολύ η λέξη «μέσα», επειδή υποδηλώνει ότι υπάρχει χώρος και για άλλους ανθρώπους και ενδιαφέροντα στη ζωή ενός ενήλικα. Οι γονείς πρέπει να νοιάζονται για τα παιδιά και τις ανάγκες τους, αλλά και να προσπαθούν να ικανοποιήσουν και τις προσωπικές τους ανάγκες. Το μυστικό είναι να βρούμε τη σωστή ισορροπία –η οποία όμως αλλάζει μέρα με τη μέρα– και να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματα των παιδιών μας με ευαισθησία σε όλες τις περιστάσεις (κι όχι απλώς να υποθέτουμε ότι νιώθουν όπως εμείς).

Οι περιστάσεις αυτές αφορούν συνήθως στην οικογενειακή ζωή. Αν και, όπως φαίνεται, ο γάμος έχει μικρή σημασία –μακροπρόθεσμα ως θεσμός και βραχυπρόθεσμα στην περίπτωση ορισμένων ζευγαριών– η οικογένεια, όποια κι αν είναι η μορφή της, πρέπει να διατηρηθεί και να ενισχυθεί για χάρη των παιδιών. Είναι σημαντικό να σφυρηλατηθούν ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί, με πρωταρχικό στόχο τη σωστή ανατροφή των παιδιών, ένα πολύ σημαντικό καθήκον για τους γονείς του 21ου αιώνα.

Καταλυτικός από την άποψη αυτή είναι ο ρόλος των βιολογικών γονιών – παντρεμένων ή όχι, αφού το παιδί είναι καρπός της σχέσης τους. Με τον καιρό ωστόσο, στον οικογενειακό κύκλο προστίθενται κι άλλα άτομα –θετοί γονείς, συγγενείς, φίλοι, νταντάδες ή μπείμπι σίτερ (που αποτελούν «μέλη της οικογένειας»)– ή πρόσωπα από τον κύκλο του πρώην συντρόφου.



Όποια κι αν είναι η σύνθεση, είναι πολύ βασικό όλα τα ενήλικα μέλη μιας οικογένειας (που δημιουργείται μετά το διαζύγιο) να αναλάβουν την ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών – τοποθετώντας τα στο επίκεντρο της οικογενειακής ζωής. Για έναν βιολογικό γονιό ή έναν ανάδοχο που επένδυσε μεγάλη συναισθηματική ενέργεια για την απόκτηση ενός παιδιού, αυτό είναι εύκολο, οι καινούργιοι ωστόσο σύντροφοι, όπως και άλλοι ενήλικες, ίσως δυσκολευτούν να εστιάσουν στις ανάγκες των παιδιών, ιδιαίτερα όταν αυτά είναι δύστροπα εξαιτίας της συναισθηματικής τους αναστάτωσης. Όποιος κι αν αναλάβει το ρόλο του «κηδεμόνα» σε μια οικογένεια, θα πρέπει να σκεφτεί προσεκτικά και να προετοιμαστεί κατάλληλα, αναζητώντας συμβουλές σε βιβλία, ιστοσελίδες ή ψυχολόγους.

### *Η σφυρηλάτηση της οικογένειας*

Για να σφυρηλατηθεί μια βιώσιμη οικογένεια, οι «κηδεμόνες» πρέπει να είναι παρόντες για αρκετές ώρες κάθε εβδομάδα. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να οργανώσουν τη δουλειά τους (βλ. Κεφάλαιο 6) έτσι ώστε, ακόμα κι αν εργάζονται με πλήρες ωράριο, να περνούν αρκετό χρόνο στο σπίτι. Τα παρακάτω λόγια περιγράφουν γλαφυρά την κατάσταση: «Αν πεθαίνατε αύριο, η εταιρεία όπου εργάζεστε θα σας αντικαθιστούσε το πολύ μέσα σε μια εβδομάδα, ενώ η οικογένειά σας θα υποφέρει για πάντα από την απώλεια». Πράγματι, σε πολλές περιπτώσεις τα παιδιά αισθάνονται παραμελημένα, κι αυτό τα «δηλητηριάζει».

Όλοι οι ειδικοί σε θέματα οικογένειας και κοινωνικής συνοχής τους οποίους έχω γνωρίσει, καταδικάζουν την πολύωρη απασχόληση και συνιστούν πιο ευέλικτα ωράρια. Οι οικογένει-

νεις δεν λειτουργούν αρμονικά παρά μόνο όταν τα μέλη τους περνούν χρόνο μαζί. Είναι λοιπόν καιρός η πολιτεία, οι επιχειρήσεις αλλά και όλοι εμείς να στραφούμε προς την κατεύθυνση αυτή. Όπως είπε ο δημοσιογράφος Richard Reeves, «Για να έχει μέλλον ο πολιτισμός μας πρέπει να διαμορφώσουμε μια οικονομία που στηρίζει την οικογένεια κι όχι οικογένειες που στηρίζουν την οικονομία».

Όταν τα μέλη μιας οικογένειας δεν περνούν αρκετό χρόνο μαζί, ιδιαίτερες στιγμές όπως τα Χριστούγεννα, οι διακοπές και οι γιορτές, συχνά καταλήγουν σε παταγώδη αποτυχία. Σε μια έρευνα του 2005 στη Μ. Βρετανία, το 75% των γονιών δήλωσαν ότι οι οικογενειακές διακοπές τους προκαλούν άγχος, αν και υποτίθεται ότι αποτελούν πολύτιμη ευκαιρία για να περάσουν περισσότερο «ποιοτικό χρόνο» με τα παιδιά τους. Η κοινωνική ψυχολόγος Pat Sprungin υποστηρίζει ότι αν οι γονείς δεν αφιερώνουν τακτικά χρόνο στα παιδιά τους, «η πίεση που νιώθουν όλοι να περάσουν “τέλεια” στις διακοπές τους αυξάνει τα επίπεδα άγχους».

Αν αφιερώνουμε τον απαραίτητο χρόνο, οι συμβουλές των ειδικών μάς αφορούν όλους, είτε είμαστε οι βιολογικοί γονείς είτε όχι. Για παράδειγμα, κάθε οικογένεια πρέπει να αποκτήσει τη δική της ταυτότητα ως ομάδα, γι' αυτό τα μέλη της πρέπει να έχουν κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες (συμβουλευτείτε τις λίστες στις σελ. 220-222). Οι γονείς χρειάζεται ν' αφιερώσουν χρόνο για να δεθούν με τα παιδιά τους, χωρίς φυσικά να κάνουν διακρίσεις ανάμεσα στα αδέρφια, βιολογικά ή θετά.

Δεν είναι απαραίτητο να κάνετε κάτι «υπέροχο» κάθε φορά που περνάτε χρόνο με το παιδί σας – ένα από τα πιο σημαντικά καθήκοντα ενός γονιού είναι να κληροδοτήσει στην επόμενη γενιά την εμπειρία του για τη ζωή, δίνοντας την ευ-



καιρία στα παιδιά του να συμμετέχουν στις καθημερινές, απλές ασχολίες του. Η λίστα στη σελ. 223 αποτελεί καλό σημείο εκκίνησης – αφήστε το παιδί σας να παρακολουθεί και κουβεντιάζετε μαζί του όταν ασχολείστε με κάτι· αργότερα ζητήστε του να σας βοηθήσει. Κάποια μέρα θα τα καταφέρει μόνο του. Δεν υπάρχει λόγος να βιάζεστε, δεν τίθεται θέμα ανταγωνισμού ή ανταμοιβής – απλά δώστε του χρόνο για να μυηθεί σταδιακά στις ασχολίες των ενηλίκων. Η συμμετοχή σε χόμπι, σπορ ή άλλα ενδιαφέροντα είναι ωφέλιμη και για εσάς και για εκείνο. Είτε πρόκειται για ραπτική ή ενασχόληση με τον κινηματογράφο, για ψάρεμα ή ποδόσφαιρο, όσοι γονείς μεταδίδουν τον ενθουσιασμό τους στα παιδιά τους, πάντα βρίσκουν πράγματα για να μοιραστούν μαζί τους ακόμα και στα δύσκολα χρόνια της εφηβείας.

Βέβαια εδώ τίθεται κι ένα θέμα ισορροπίας. Το να αφιερώνετε χρόνο στο παιδί σας δεν σημαίνει ότι θα είστε συνεχώς δίπλα του – ιδιαίτερα όταν μεγαλώνει και ο κοινωνικός του περίγυρος διευρύνεται. Από την άλλη, οι ενήλικες είναι η ψυχή της οικογένειας· πρέπει να θέλουν να κάνουν πράγματα με το παιδί τους κι όχι να το ξεφορτώνονται. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κλείνουν το κινητό, να αγνοούν τα mail τους και να επικεντρώνονται σε μια οικογενειακή δραστηριότητα· ή απλώς να συζητούν με το παιδί ακούγοντας με προσοχή αυτά που λέει. Έτσι μπορείτε να ξεφύγετε από την ταχύτητα της καθημερινότητας και να συντονιστείτε στους «αργούς ρυθμούς» τους παιδιού σας, κάτι που ωφελεί όχι μόνο την οικογένεια αλλά και εσάς τους ίδιους.

Για να είναι οι στιγμές που περνάτε μαζί πραγματικά ευχάριστες, πρέπει να υπάρχουν προσεκτικά σχεδιασμένοι κανόνες όσον αφορά στην πειθαρχία, τη συμπεριφορά στο τραπέζι, την ώρα του ύπνου κ.λπ. Οι αμερικανοί ερευνητές Betty



Hart και Todd Risley, οι οποίοι σε διάστημα δυόμισι ετών ανέλυσαν στοιχεία από 42 οικογένειες, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι «αυτό που χαρακτηρίζει μια φυσιολογική οικογένεια είναι οι σταθεροί και αναγνωρισμένοι τρόποι αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της». Τα πολύ μικρά παιδιά βεβαίως δεν μπορούν να επιβάλλουν κανόνες στην οικογένεια – αυτό είναι δουλειά των γονιών που ξέρουν τι είναι καλό για τα παιδιά τους. Όταν όμως αυτά μεγαλώσουν και γίνουν πιο υπεύθυνα, μπορείτε να διαπραγματευτείτε μαζί τους. Σε κάθε περίπτωση βέβαια, οι γονείς πρέπει να συμφωνήσουν σε ορισμένους λογικούς κανόνες, να τους τηρούν από κοινού (προσπαθώντας να μη διαφωνούν μπροστά στα παιδιά) και να δίνουν οι ίδιοι το καλό παράδειγμα. Στο Κεφάλαιο 10 θα αναλύσουμε περισσότερο αυτό το θέμα.

Για τους ενήλικες που δεν συνδέονται βιολογικά με τα παιδιά της οικογένειάς τους, η πιο χρήσιμη συμβουλή είναι ακριβώς να αποδεχτούν αυτό το γεγονός. Στην αναπόφευκτη διαμαρτυρία ενός θετού παιδιού «Δεν είσαι η μαμά μου/ο μπαμπάς μου!» μπορείτε να απαντήσετε «Δίκιο έχεις. Ποτέ δεν θα μπορούσα να πάρω τη θέση του/της. Εφόσον όμως είμαι υπεύθυνος/η για σένα, ισχύει αυτό που λέω εγώ». Οι ειδικοί γενικά συμφωνούν ότι οι βιολογικοί γονείς θα πρέπει κυρίως να ασχολούνται με θέματα πειθαρχίας, ξεκαθαρίζοντας ότι όποιος άλλος αναλαμβάνει την ευθύνη των παιδιών θα ακολουθεί πιστά τους κανόνες τους.

Στην εποχή μας αρκετά παιδιά χωρισμένων γονιών περνούν το χρόνο τους άλλοτε στο σπίτι της μαμάς και άλλοτε στο μπαμπά. Πρέπει, λοιπόν, οι κανόνες για τη συμπεριφορά, τις ώρες ύπνου κ.λπ. να είναι σταθεροί. Αν δεν συμβαίνει αυτό, χρειάζεται να θέσετε σαφή όρια στο δικό σας σπίτι. Οι προγραμματισμένες επισκέψεις είναι πολύ σημαντικές για τα

παιδιά, γι' αυτό και πρέπει να τις τηρούμε. Στην αντίθετη περίπτωση, οι γονείς πρέπει να κάνουν τα πάντα ώστε να μην απογοητεύσουν τα παιδιά τους.



Αυτό σημαίνει σφυρηλάτηση της οικογένειας: οι ενήλικες να είναι διαθέσιμοι για να καλύψουν τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών τους. Οι σαρωτικές αλλαγές των τελευταίων είκοσι πέντε χρόνων επέφεραν ανακατατάξεις στους ρόλους και κλόνισαν δραματικά τις ανθρώπινες σχέσεις, τοποθετώντας στο επίκεντρο τις ανάγκες των ενηλίκων. Το 2005 ο Αρχιεπίσκοπος του Canterbury συνόψισε σε μια ομιλία του τα σύγχρονα προβλήματα: «Τα παιδιά έχουν εμπλακεί στα δράματα των ενηλίκων σε τέτοιο βαθμό που δεν νιώθουν πια ασφαλή... Πρέπει να καταλάβουμε ότι ωριμότητα σημαίνει να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη διαμόρφωση της ζωής άλλων ανθρώπων».

Σε μια οικογένεια –είτε συμφωνείτε είτε όχι– η ώριμη γενιά διαμορφώνει τη νέα. Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες που το φροντίζουν διαμορφώνουν την εικόνα που έχει το παιδί για τον εαυτό του, του προσφέρουν ασφάλεια και αυτοπεποίθηση, την ικανότητα να συνυπάρχει με άλλους ανθρώπους, όπως και τις γνώσεις και την πείρα για τη ζωή, και έναν εσωτερικό κώδικα συμπεριφοράς που θα τα καθοδηγεί και θα τα προστατεύει όταν φύγουν οι γονείς. Ανέκαθεν, το ανθρώπινο γένος έτσι κληροδοτεί τις αξίες του πολιτισμού στις επόμενες γενιές. Η οικογένεια προσφέρει στα παιδιά «τις ρίζες για να αναπτυχθούν και τα φτερά για να πετάξουν».

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΖΩΗ

- Καταλάβετε ότι η ανατροφή των παιδιών (και η δημιουργία οικογένειας) δεν είναι χόμπι αλλά πλήρης απασχόληση. Αν δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε οι ίδιοι, θα πρέπει να πληρώσετε κάποιον άλλο για να καλύψει την απουσία σας – βλ. Κεφάλαιο 6. Το παιδί ωστόσο χρειάζεται περισσότερο τους γονείς του, γι' αυτό αναλάβετε όσο περισσότερες ευθύνες μπορείτε.
- Απελευθερωθείτε από τη νοοτροπία της εποχής ότι η ανατροφή των παιδιών δεν χαρίζει κύρος σε αντίθεση με τους υψηλούς μισθούς. Το έργο του γονιού είναι πολύ σημαντικό και η φροντίδα ενός παιδιού απαιτεί χρόνο αλλά και χρήμα.
- Και οι δύο γονείς είναι υπεύθυνοι για τη σφυρηλάτηση μιας οικογένειας. Αναζητήστε με το/τη σύντροφό σας τη χρυσή τομή ανάμεσα στη δουλειά και την οικογένειά σας. Μάθετε να προσαρμόζεστε, επειδή οι συνθήκες αλλάζουν διαρκώς. Διαβάστε μαζί τη λίστα ή φτιάξτε μια δική σας.
- Συνειδητοποιήστε ότι άνδρες και γυναίκες έχουν διαφορετικές ικανότητες (όπως και αδυναμίες) σε θέματα ανατροφής και ότι το παιδί σας σας χρειάζεται και τους δύο. Μάθετε την τέχνη του συμβιβασμού.
- Καταλάβετε πόσο σημαντικό είναι να αφιερώνετε χρόνο στο παιδί σας – όσο πιο μικρό είναι τόσο πιο «αργοί» είναι οι ρυθμοί του. Όταν είστε μαζί του χαλαρώστε από την ταχύτητα της καθημερινότητας (π.χ. σβήστε τον υπολογιστή, το κινητό ή την τηλεόραση και μάθετε να απολαμβάνετε τη ζωή χωρίς αυτά) και προσαρμοστείτε στους δικούς του ρυθμούς.
- Το μέλημα μιας οικογένειας είναι να περνούν αρκετό χρόνο μαζί. Μην επιτρέπετε στις εργασιακές σας υποχρεώσεις να σας κρατούν μακριά από τα παιδιά σας. Είναι σημαντικό, για παράδειγμα:
  - Να τρώτε όλοι μαζί (βλ. Κεφάλαιο 1).
  - Να βγαίνετε έξω: επισκέψεις σε φίλους και συγγενείς, βόλτες



- με το σκύλο, ψώνια, περίπατος στο πάρκο, κινηματογράφος, κολύμπι (βλ. Κεφάλαιο 2).
- Να βλέπετε μαζί τηλεόραση: παρακολουθήστε την αγαπημένη σας εκπομπή ή μια ταινία.
  - Να βάζετε τα παιδιά και οι δύο στο κρεβάτι (βλ. Κεφάλαιο 3).
  - Να παίζετε επιτραπέζια ή παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους.
  - Να πηγαίνετε μαζί διακοπές, όπου όλοι μοιράζονται νέες εμπειρίες.
- Προσπαθήστε να μην αφήνετε τη δουλειά σας να επηρεάζει τη σχέση σας με τα παιδιά και το άγχος να διαταράσσει την οικογενειακή σας γαλήνη.
  - Ορισμένες φορές, τα παιδιά χρειάζονται την αποκλειστική προσοχή των γονιών τους, για παράδειγμα:
    - Βρείτε κοινά ενδιαφέροντα ή χόμπι.
    - Αφήστε να σας βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού: πλύσιμο του αυτοκινήτου, κηπουρική, χωρίς βέβαια να τα μαλώσετε αν κάνουν κάποια ζημιά.
    - Συζητάτε με το παιδί σας όταν πηγαίνετε κάπου με το αυτοκίνητο ή με τα πόδια.
    - Για τα αγόρια είναι εξαιρετικά σημαντικό να περνούν χρόνο με τον πατέρα τους.
  - Όταν περνάτε χρόνο με τα παιδιά σας δεν χρειάζεται –ή μάλλον δεν πρέπει– να ξεδεύετε χρήματα. Είναι πιο σημαντικό:
    - Να τα προσέχετε όταν μιλούν και να τους δείχνετε ότι ενδιαφέρεστε για όσα έχουν να σας πουν.
    - Να τους μαθαίνετε (με παραδείγματα, όχι δασκαλίστικες θεωρίες) όσα πρέπει να ξέρουν για τη ζωή (βλ. σελ. 223).
    - Να χαλαρώνετε και να απολαμβάνετε τη συντροφιά τους.
    - Να τους λέτε «μπράβο» όταν συμπεριφέρονται σωστά.
    - Να δίνετε το σωστό παράδειγμα με τη συμπεριφορά σας.
  - Αν η συντροφιά των παιδιών σας προβληματίζει ή σας φαίνεται βαρετή, είναι πολύ χρήσιμο να διαβάσετε για την παιδική ανά-

- πτυξη και να παρακολουθείτε την πρόοδο του παιδιού σας. Θα μπορούσατε, επίσης, να παρακολουθήσετε μερικά σεμινάρια για γονείς (βλ. σελ. 393 και 407).
- Πρέπει να περνάτε αρκετό χρόνο με το σύντροφό σας, π.χ.
    - Να βγαίνετε τακτικά, όταν η μπέιμπι σίτερ προσέχει τα παιδιά.
    - Αν είναι δυνατόν, «δραπετεύστε» για λίγες μέρες, όταν τα παιδιά είναι στη γιαγιά.
  - Είναι καλό τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά να περνούν χρόνο με άλλα μέλη της οικογένειας, όπως τους παππούδες τους ή άλλους ενήλικες που γνωρίζουν καλά.
  - Όπως λέει και η Mary Pipher στο βιβλίο *The Shelter of Each Other*, «Αγαπάτε ο ένας τον άλλο όσο μπορείτε».

### 34 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΔΩΔΕΚΑ ΕΤΩΝ

Ξεκινήστε δείχνοντάς του πώς να κάνει κάτι και εξηγήστε του τον τρόπο που εσείς ακολουθείτε. Στη συνέχεια, αφήστε το να δοκιμάσει μόνο του. Μείνετε δίπλα του για να το διορθώνετε (ελάχιστα) όταν κάνει κάποιο λάθος και να το επαινείτε (συχνά) όταν τα καταφέρει. Δώστε του πολλές ευκαιρίες για να εξασκηθεί, ενθαρρύνοντάς το και επαινώντας το.

Να ράβει ένα κουμπί.

Να χρησιμοποιεί την ηλεκτρική σκούπα.

Να τοποθετεί ένα βύσμα.

Να σιδερώνει ένα πουκάμισο.

Να περιποιείται μια πληγή.

Να στρώνει το κρεβάτι.

Να πλένει το αυτοκίνητο.

Να βρίσκει το δρόμο για το σπίτι του (με τη βοήθεια ενός χάρτη).

Να χειρίζεται τον τηλεφωνητή.

Να φτιάχνει ένα ζεστό ρόφημα.

Να κουρεύει το γκαζόν.

Να καθαρίζει ένα ταψί.

Να αλλάζει μια ηλεκτρική ασφάλεια.

Να βγάζει έξω τα σκουπίδια.

Να πλένει τα πιάτα.

Να βάζει πλυντήριο.

Να χρησιμοποιεί ένα κατσαβίδι.

Να μαγειρεύει.

Να πλένει ρούχα στο χέρι.

Να καθαρίζει πατάτες.

Να φυτεύει και να φροντίζει ένα φυτό.

Να ξεβουλώνει το νεροχύτη.

Να χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Να φροντίζει ένα κατοικίδιο.

Να χρησιμοποιεί τον τηλεφωνικό κατάλογο.

Να πηγαίνει για ψώνια.

Να ξεχορταριάζει τον κήπο.

Να κάνει απόψυξη στο ψυγείο.

Να αλλάζει μια καμένη λάμπα.

Να πηγαίνει χαρτιά για ανακύκλωση.

Να καθαρίζει τα τζάμια.

Να γεμίζει και να αδειάζει το πλυντήριο πιάτων.

Να καλωσορίζει έναν καλεσμένο.

Να μπορεί να παρέχει απλές πρώτες βοήθειες (π.χ. κοψίματα, μελανιές, εγκαύματα).



## ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΧΩΡΙΣΜΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΠΩΔΥΝΟ

- Τα πιο σημαντικά άτομα στη ζωή ενός παιδιού είναι οι γονείς του. Το καλύτερο είναι οι γονείς να μη χωρίζουν, αν βέβαια κάτι τέτοιο είναι δυνατόν. Όταν, λοιπόν, η σχέση σας με το σύντροφό σας κλονίζεται, αντιμετωπίστε το πρόβλημα άμεσα. Συζητήστε τα προβλήματα, αναζητήστε βοήθεια σε βιβλία, ιστοσελίδες ή συμβούλους γάμου.
- Αν η κατάσταση δεν διορθώνεται, κάντε ό,τι μπορείτε για να προστατέψετε τα παιδιά σας από το τραύμα του χωρισμού, π.χ.:
  - Πληροφορηθείτε για τις παγίδες που υπάρχουν συμβουλευόμενοι βιβλία, ιστοσελίδες κ.λπ. και προσπαθήστε να καταστρώσετε σχέδια για να τις αποφύγετε (βλ. σελ. 228).
  - Διαβεβαιώστε και οι δύο τα παιδιά σας ότι, παρά τους καβγάδες σας, νοιάζεστε γι' αυτά, τα αγαπάτε και πάντα θα τα φροντίζετε.
  - Συζητήστε με τα παιδιά σας και βοηθήστε τα να βρουν άλλους ενήλικες για να τους εκμυστηρευτούν τις ανησυχίες τους (π.χ. συγγενείς, έναν αγαπημένο δάσκαλο, έναν ειδικό).
  - Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά διατηρούν καλές σχέσεις και με τους δύο γονείς και ότι δεν πιέζονται να πάρουν το μέρος του ενός ή του άλλου.
- Διευθετήστε τα θέματα κηδεμονίας και επισκέψεων λαμβάνοντας υπόψη και τις επιθυμίες των παιδιών. Προσπαθήστε να τηρείτε τις ώρες ύπνου και τους κανόνες διατροφής και συμπεριφοράς.
- Αν μεγαλώνετε το παιδί σας χωρίς σύντροφο, αναζητήστε έμπιστους φίλους ή συγγενείς να σας βοηθήσουν. Αν το παιδί σας είναι αγόρι, χρειάζεται ένα ανδρικό πρότυπο. Οι σχέσεις αυτές θα πρέπει να είναι μακροχρόνιες και σταθερές και να μη συνδέονται με την ερωτική σας ζωή.

- Αν ξεκινάτε μια καινούργια σχέση, προσέξτε ιδιαίτερα πώς θα παρουσιάσετε τον νέο σας σύντροφο στο παιδί σας. Συζητήστε το θέμα με το σύντροφό σας και συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό ή αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο και σε βιβλία. Προσοχή! Το θέμα αυτό μπορεί ν' αποδειχθεί εξαιρετικά περίπλοκο.
- Αν πρόκειται να γίνετε θετός γονιός, προετοιμαστείτε ανάλογα. Είναι πιο δύσκολο από την ανατροφή του δικού σας παιδιού.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ

Μιλήστε με το σύντροφό σας για όλα τα θέματα που θεωρείτε σημαντικά στη σχέση σας και αναζητήστε λύσεις που ικανοποιούν και τους δύο, ώστε να προλάβετε τα προβλήματα. Όσον αφορά στα παιδιά, πρέπει να συζητήσετε:

- Πόσα παιδιά θέλετε και οι δύο και πότε πρέπει να τα αποκτήσετε.
- Τις απόψεις σας για τη φροντίδα των παιδιών (βλ. σελ. 260).
- Τρόπους για να εξασφαλίσετε και οι δύο χρόνο για το παιδί σας – στο σπίτι, σε υπαίθριες δραστηριότητες, στο φαγητό, την ώρα του ύπνου.
- Τρόπους για να βελτιώσετε τις συνθήκες εργασίας σας ώστε να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί τους.
- Τρόπους για να αποφύγετε τον πειρασμό ν' ασχοληθείτε με τον υπολογιστή ή το κινητό σας, να διαβάσετε εφημερίδα ή κάποιο περιοδικό, να παρακολουθήσετε τηλεόραση όταν είστε μαζί τους – δραστηριότητες δηλαδή που μπορεί να γεμίζουν ευχάριστα το χρόνο σας, αλλά σας απομονώνουν από τους γύρω σας.
- Πώς πιστεύετε ότι πρέπει να συμπεριφέρεται το παιδί σας σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του (χρειάζεται τακτική αναθεώρηση των κανόνων που ορίζετε επειδή η συμπεριφορά αλλάζει ανάλογα με την ηλικία).
- Τις πεπειθήσεις σας για το τι είναι σωστό ή λάθος, και με ποιο τρόπο θα βοηθήσετε το παιδί σας να καταλάβει τη διαφορά. Τι θα πρέπει να κάνετε όταν το παιδί σας υπερβαίνει τα όρια (βλ. Κεφάλαιο 10).
- Το πρόγραμμα που θα ακολουθείτε (όσον αφορά στα γεύματα ή την ώρα για ύπνο) και πώς θα το τηρήσετε.
- Με ποιο τρόπο θα μοιραστείτε τις καθημερινές ευθύνες που συνεπάγεται η ανατροφή ενός παιδιού, π.χ. τι θα κάνετε όταν κλαίει, ποιος θα αλλάζει πάνες, ποιος θα καθαρίζει, θα φροντίζει για τα ρούχα και τα βιβλία του, θα το τιμωρεί όταν παρεκτρέπεται κ.λπ.



- Πώς θα καταφέρετε κάθε βδομάδα:
  - Να εξασφαλίσετε χρόνο για να ασχοληθείτε με τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα ή για να βγείτε με φίλους.
  - Να περνάτε χρόνο μαζί, χωρίς τα παιδιά.

### **ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**

Όπως τα παιδιά πρέπει να βρίσκονται στο επίκεντρο της οικογένειας, έτσι και η οικογένεια θα πρέπει να βρίσκεται στο επίκεντρο του κράτους πρόνοιας. Βασική προτεραιότητα των πολιτισμένων κοινωνιών υπήρξε ανέκαθεν η προστασία του θεσμού. Τα τελευταία χρόνια όμως, οι πολιτικοί ενδιαφέρονται για την οικονομική ανάπτυξη, αφήνοντας τις οικογένειες του 21ου αιώνα εκτεθειμένες. Οι γονείς, λοιπόν, έχουν τη δύναμη να επανατοποθετήσουν τις ανάγκες της οικογένειας στο επίκεντρο της κοινωνικής και οικονομικής πολιτικής, απαιτώντας από την πολιτεία:

- Μια οικονομία που να στηρίζει την οικογένεια, και όχι το αντίστροφο.
- Θέσπιση νόμων που να προστατεύουν τα εργασιακά δικαιώματα και την οικογένεια.
- Οικονομική υποστήριξη των γονιών και των κηδεμόνων.
- Πολιτική βούληση για τη διασφάλιση συνθηκών που επιτρέπουν την υγιή ανατροφή των παιδιών.

Οι πολιτικοί βέβαια έχουν την εξαιρετική ικανότητα να μεταμορφώνουν τα ανθρώπινα ιδανικά σε γραφειοκρατικούς λαβυρίνθους, όπως θα διαπιστώσετε στα επόμενα δύο κεφάλαια. Καθώς η αναστάτωση των κοινωνικών ανακατατάξεων καταλαγιάζει και ο θεσμός της οικογένειας ξαναγίνεται ελκυστικός, η πραγματική πρόκληση για τους γονείς είναι να τον ενισχύσουν.

## Διαβάστε επίσης

- Mary Pipher, (1997), *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families*, Ballantine Books, New York, όπως και άλλα βιβλία της ίδιας.
- Noel Brook, (1999), *Back to Basics: 1001 Ideas for Strengthening Our Children and Our Families*, Champion Press.
- Carl Honoré, (2004), *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed*, Orion.
- Jill Curtis, (2001), *Find Your Way Through Divorce*, Hodder and Stoughton.
- Jane Fearnley-Whittingstall, (2005), *The Good Granny Guide*, Short Books.
- Flora McEvedy, (2005), *The Step-Parents' Parachute: the Four Cornerstones to Good Step-parenting*, Time Warner.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

- Parents Online: [www.parents.org.uk](http://www.parents.org.uk) (σε μορφή περιοδικού).
- Family Onwards: [www.familyonwards.com](http://www.familyonwards.com) (σε μορφή περιοδικού, εξαιρετικά χρήσιμη για θέματα διαζυγίου, δεύτερης οικογένειας κ.λπ.).
- Parentline Plus: [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) (κρατικό φιλανθρωπικό ίδρυμα της Μ. Βρετανίας που προσφέρει πληροφορίες και επαφές με γονείς οι οποίοι παρέχουν εθελοντικά βοήθεια και συμβουλές σε άλλους γονείς).
- Mums Net: [www.mumsnet.com](http://www.mumsnet.com) (δίκτυο στη Μ. Βρετανία για την ενημέρωση και τη στήριξη των μητέρων).
- Fathers Direct [National Information Centre on Fatherhood (Εθνικό Κέντρο Πληροφόρησης στη Μ. Βρετανία για την πατρότητα)]: [www.fathersdirect.com](http://www.fathersdirect.com)
- Dads and Daughters: [www.dadsanddaughters.org](http://www.dadsanddaughters.org) (Αμερικανικός οργανισμός που προσφέρει συμβουλές σε πατέρες).



## Επιπτώσεις των διαφορών

Η έρευνα των Hart και Risley, στην οποία αναφέρθηκα προηγουμένως (σελ. 185), δείχνει ξεκάθαρα πώς το οικογενειακό υπόβαθρο επηρεάζει τις πιθανότητες επιτυχίας στη ζωή ενός παιδιού. Αν θέλουμε να περιορίσουμε το χάσμα ανάμεσα σε πλούσιους και φτωχούς, πρέπει πρώτα να καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η υποστήριξη των φτωχότερων οικογενειών στην ανατροφή των παιδιών τους. Οι καταλυτικές ωστόσο ανακατατάξεις στην κοινωνική θέση των γυναικών δημιούργησαν ένα ακόμη πρόβλημα: μια τεράστια αύξηση στις μονογονεϊκές οικογένειες, οι οποίες κατά κανόνα αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες οικονομικές δυσχέρειες. Σε μια μελέτη του 2003 αναφέρεται ότι το ένα τρίτο των παιδιών που ζουν στο όριο της φτώχειας στη Μ. Βρετανία προέρχονται από μονογονεϊκές οικογένειες.

Αν και πολλοί πατέρες μεγαλώνουν στην εποχή μας μόνοι τα παιδιά τους, το πρόβλημα εξακολουθεί να αφορά περισσότερο στις γυναίκες. Κάποιες, μετά από ένα διαζύγιο, παλεύουν να μεγαλώσουν μόνες τα παιδιά τους, ενώ άλλες δεν παντρεύτηκαν ποτέ τον πατέρα του παιδιού τους – στη Μ. Βρετανία το 40% των γεννήσεων το 2001 ήταν από ανύπαντρες μητέρες (η Μ. Βρετανία έχει δυστυχώς την πρώτη θέση παγκοσμίως σ' αυτό τον τομέα). Όποιες κι αν είναι οι συνθήκες, οι ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά των μονογονεϊκών οικογενειών είναι συνήθως περιορισμένες. Ακόμη κι αν η μητέρα/ο πατέρας τους εργάζονται σκληρά για να τα αναθρέψουν, δεν καταφέρνουν χωρίς σύντροφο να τους αφιερώσουν το χρόνο και την προσοχή που έχουν ανάγκη.

Τα παιδιά χρειάζονται επίσης την ισορροπία που προσφέρει η παρουσία και των δύο γονιών. Τα αγόρια ιδιαίτερα φαίνεται ότι υποφέρουν από την έλλειψη πατρικού προτύπου. Το 2005 σε μια κυβερνητική έρευνα στη Μ. Βρετανία διαπιστώθηκε ότι οι γιοι άνεργων μητέρων με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο που μεγαλώνουν τα παιδιά τους χωρίς συντρόφους, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν ψυχικά, αναπτυξιακά ή συμπεριφορικά προβλήματα μεταξύ πέντε και δεκαέξι ετών. Επομένως δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι συχνά στρέφονται σε αντικοινωνικές δρα-



στηριότητες. Ο αμερικανός ψυχολόγος David Lykken ανακάλυψε ότι το 70% των νέων ανδρών που καταδικάστηκαν για σοβαρά εγκλήματα στις ΗΠΑ μεγάλωσαν χωρίς τον πατέρα τους.

Μια άλλη ομάδα άπορων οικογενειών είναι αυτή των εθνικών μειονοτήτων. Σε πολλές περιπτώσεις πρόκειται για οικονομικούς μετανάστες ή πολιτικούς πρόσφυγες που αναζητούν μια καλύτερη ζωή για τα παιδιά τους. Οι προηγούμενες γενιές μεταναστών κατάφεραν σιγά σιγά να ανέλθουν κοινωνικά. Σήμερα, όμως, το κοινωνικό χάσμα μεγαλώνει και οι παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία πολλαπλασιάζονται. Έτσι, η κοινωνική κινητικότητα των ομάδων αυτών περιορίζεται, δημιουργούνται γκέτο, όπου οι μειονότητες γίνονται πιο εσωστρεφείς ή νιώθουν δυσαρέσκεια για τον κοινωνικό αποκλεισμό τους, με αποτέλεσμα να εντείνονται οι φυλετικές προστριβές. Επιπλέον ο εγχώριος πληθυσμός συχνά αντιμετωπίζει τους μετανάστες ως αποδιοπομπαίους τράγους για τα χρόνια οικονομικά προβλήματα που τον ταλαιπωρούν.

Στα τέλη του 2005 ο γάλλος πολιτικός Henri Weber ερμήνευσε τις ταραχές που κλόνιζαν τη χώρα του με τα παρακάτω λόγια: «Ένα κίνημα που δεν έχει την παραμικρή σχέση με την πολιτική, απλά εκφράζει τη δυσαρέσκειά του με εξεγέρσεις... και επιτίθεται σε κάθε κοινωνικό σύμβολο... Η καταστροφή είναι πλέον αυτοσκοπός, δεν εξυπηρετεί συγκεκριμένη σκοπιμότητα». Τα λόγια του μου θύμισαν τα σχόλια της μοναχής από το Λίβερπουλ που στεκόταν ανάμεσα στα αποκαΐδια του σχολείου της: «Δεν είναι προσωπικό το ζήτημα. Απλά τα παιδιά αισθάνονται τη βαθιά ανάγκη να καταστρέφουν».

Τα περισσότερα κράτη αναζητούν τρόπους για να βελτιωθούν οι συνθήκες ζωής παιδιών από άπορες οικογένειες, τόσο για ανθρωπιστικούς λόγους όσο και για να αποτρέψουν ενδεχόμενους κινδύνους. Πάντοτε υπάρχουν επιφυλάξεις για «την ηθική νομιμότητα του κράτους να παρεμβαίνει στη ζωή των παιδιών και της οικογένειας γενικότερα». Όταν όμως οι γονείς δεν έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τις συνθήκες ζωής των παιδιών τους, τότε δεν είναι καθήκον της πολιτείας να τους βοηθήσει;

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

### ***Ποιος φροντίζει τα παιδιά;***

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι, παρά τις αντιδράσεις, οι ανακατατάξεις που προκάλεσε το γυναικείο κίνημα είναι οριστικές. Η δομή της οικογένειας έχει αλλάξει και οι εργαζόμενες μητέρες αποτελούν πλέον γεγονός – περισσότερες από τις μισές γυναίκες στις ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου εργάζονται. Σε στατιστικές του 2004 τα ποσοστά κυμαίνονταν από 80% (Γαλλία) ως 40% (Ελλάδα), ενώ οι τάσεις εξακολουθούν να είναι αυξητικές.

Μόλις οι μητέρες μπήκαν δυναμικά στην παραγωγική διαδικασία, η επιστήμη άρχισε να αναγνωρίζει την τεράστια συνεισφορά τους στο σπίτι όλους τους προηγούμενους αιώνες. Οι νευροεπιστήμονες γνωρίζουν σήμερα ότι ένας τεράστιος αριθμός νευρικών συνάψεων δημιουργείται στον εγκέφαλο τα πρώτα τρία χρόνια της ζωής του παιδιού, ενώ τα νευρικά δίκτυα αναπτύσσονται με εκπληκτική ταχύτητα στην παιδική ηλικία, ειδικότερα στην περιοχή του προμετωπιαίου φλοιού, ο οποίος συνδέεται με τη συγκέντρωση, τον προγραμματισμό, τον αυτοέλεγχο και το ενδιαφέρον για τους άλλους. Η μεταμόρφωση των αδύναμων μωρών σε πολιτισμένα μέλη της κοινωνίας επηρεάζεται σαφώς από τις επιδράσεις που δέχονται στα χρόνια πριν από την εφηβεία. Επομένως, ένα βασικό



ερώτημα που θα πρέπει να απασχολεί όλους μας –ως γονείς και ως κοινωνικό σύνολο γενικότερα– είναι ποιος θα ανατρέφει τα παιδιά όταν και οι δύο γονείς εργάζονται;

### *Αγάπη ή χρήμα...*

Υπάρχουν δύο τρόποι για να προσεγγίσετε το ζήτημα της φροντίδας των παιδιών: να εστιαστείτε στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες του ανάλογα με την ηλικία του και το στάδιο στο οποίο βρίσκεται, ή στον οικονομικό παράγοντα, εξασφαλίζοντας ότι το παιδί σας δεν κινδυνεύει, ώστε να μπορέσετε να ασχοληθείτε απερίσπαστοι με τη δουλειά σας. Αφού ερεύνησα το ζήτημα αυτό για αρκετούς μήνες, κατέληξα στο συμπέρασμα ότι η επιτυχία και στις δύο περιπτώσεις εξαρτάται από το ενδιαφέρον που δείχνει η πολιτεία.

Οι χώρες που φαίνεται να έχουν προσαρμοστεί καλύτερα, έχουν μακρά παράδοση στη γυναικεία εργασία και παρέχουν κοινωνικές υπηρεσίες. Σε πολλές περιοχές της ηπειρωτικής Ευρώπης υπάρχουν καλά οργανωμένα συστήματα παιδικής μέριμνας, τα οποία χρηματοδοτούνται από το κράτος και τις συνεισφορές των γονιών. Σε μια πρόσφατη έκθεση του Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης - ΟΟΣΑ) ξεχώρισαν η Σουηδία και η Φιλανδία, επειδή «παρέχουν διαρκώς υποστήριξη στους γονείς μέχρι τα παιδιά να φτάσουν στην εφηβεία... ευέλικτη άδεια μητρότητας, υψηλής ποιότητας βρεφονηπιακούς σταθμούς και μειωμένο ωράριο για γονείς μικρών παιδιών» (αυτό ακούγεται σαν άπιαστο όνειρο σε μια βρετανίδα μητέρα που πασχίζει να τα βγάλει πέρα σε ένα εντελώς διαφορετικό σύστημα!). Έχοντας ασχοληθεί με θέματα παιδικής μέριμνας για δεκαετίες, οι Σουηδοί



και οι Φιλανδοί γνωρίζουν καλά «τις αόρατες απαιτήσεις που έχει η ανατροφή των παιδιών» και είναι διατεθειμένοι να επενδύσουν ώστε να γίνουν όλα σωστά.

Από την άλλη πλευρά, σε χώρες όπου οι γυναίκες παραδοσιακά μένουν στο σπίτι και η ενασχόληση με την ανατροφή των παιδιών υποτιμάται, η ποιότητα των παροχών είναι συνήθως χαμηλή. Το ενδιαφέρον είναι ότι στις χώρες αυτές ανήκουν οι τέσσερις οικονομικά ισχυρότερες, δηλαδή οι ΗΠΑ, η Ιαπωνία, η Γερμανία και η Μ. Βρετανία. Όταν οι γυναίκες στις χώρες αυτές μπήκαν στην παραγωγική διαδικασία, τα τελευταία χρόνια του προηγούμενου αιώνα, οι κυβερνήσεις έκαναν κάποιες προσπάθειες να γεφυρώσουν το χάσμα σε θέματα παιδικής μέριμνας, τα αποτελέσματα όμως ήταν διφορούμενα.

Πριν από δύο χρόνια, ο ΟΟΣΑ, αφού αξιολόγησε τη χαοτική κατάσταση του συστήματος παροχών στην Αμερική, σχολίασε ότι η πολιτεία είναι προσηλωμένη στην ποσότητα παρά στην ποιότητα. Σε ανάλογη έκθεση για την Ιαπωνία επισημαίνεται ότι η άκαμπτη πολιτική απασχόλησης εξαναγκάζει τις γυναίκες να επιλέξουν ανάμεσα στη μητρότητα και την καριέρα. Η Μ. Βρετανία, από τη μια επαινέθηκε για τις πρόσφατες επενδύσεις και από την άλλη επικρίθηκε για τη χαμηλή ποιότητα και το υψηλό κόστος της παιδικής μέριμνας, ειδικότερα στις πιο φτωχές οικογένειες. Τέλος, μετά την πρόσφατη έκθεση για τη Γερμανία, ο υπουργός Κοινωνικής Πρόνοιας διαμαρτυρήθηκε λέγοντας ότι, «όσον αφορά στην παιδική μέριμνα σε σχέση με τα υπόλοιπα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Γερμανία μοιάζει με τριτοκοσμική χώρα».

Οι κυβερνήσεις των τεσσάρων αυτών ισχυρών χωρών θεωρούν πρώτη προτεραιότητα την ικανοποίηση των συμφερόντων των επιχειρήσεων και των εργαζομένων, ενώ ασχολούνται ελάχιστα με τις ανάγκες των μικρών παιδιών.

## Πενιχρά κονδύλια για την παιδική μέριμνα

Δεν αρνούμαι, φυσικά, την πολιτική και οικονομική αξία της παιδικής μέριμνας. Εκτός απ' όλα τα άλλα, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας. Όλο και περισσότερες γυναίκες οι οποίες αναγκάζονται να επιλέξουν ανάμεσα στην καριέρα και την οικογένεια, αποφασίζουν να μην κάνουν καθόλου παιδιά, κυρίως όσες έχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Πολλές Γερμανίδες, για παράδειγμα, προτιμούν να μην τεκνοποιήσουν παρά να γίνουν *rabenmutter* («άστοργες μητέρες», όπως χαρακτηρίζουν τις γυναίκες που εργάζονται) ή *hausmutterchen* (νοικοκυρές). Η επαγγελματική φροντίδα των παιδιών αποτελεί, επίσης, ένα τεράστιο κεφάλαιο της οικονομίας μιας χώρας. Τα έσοδα των εργαζόμενων γυναικών και η φορολόγησή τους ενισχύουν ιδιαίτερα την οικονομία και συμβάλλουν στην οικονομική ανάπτυξη τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια.

Η παιδική μέριμνα είναι, επίσης, πολύ σημαντική για τις μονογονεϊκές οικογένειες τις οποίες δημιούργησαν οι κοινωνικές ανακατατάξεις, αφού οι μητέρες που μεγαλώνουν χωρίς σύντροφο τα παιδιά τους στηρίζονται στα κρατικά επιδόματα. Αντί να αποστραγγίζουν τα δημόσια ταμεία, μπορούν να εργάζονται και να πληρώνουν τους φόρους τους, ενώ το κράτος αναλαμβάνει τη φροντίδα των παιδιών στη διάρκεια της ημέρας. Όπως οι πολιτικοί του 19ου αιώνα συνειδητοποίησαν ότι η δημόσια εκπαίδευση μπορεί να απομακρύνει τα παιδιά από τους δρόμους και να τα βοηθήσει να ξεφύγουν από τη φτώχεια, έτσι και στα τέλη του 21ου αιώνα πρέπει να καταλάβουν ότι η δημόσια παιδική μέριμνα αποτελεί τον καλύτερο ίσως τρόπο για να περιοριστεί το ανησυχητικό χάσμα ανάμεσα στα παιδιά των φτωχών και των πλούσιων οικογενειών.



Αυτό βέβαια σημαίνει ότι η πολιτεία πρέπει να κατανοήσει τι προϋποθέτει η επιτυχημένη ανατροφή των παιδιών. Η απλή μεταφορά των παιδιών από το σπίτι τους σε βρεφονηπιακούς σταθμούς δεν πολλαπλασιάζει απαραίτητα τις μελλοντικές τους ευκαιρίες – κάθε σταθμός θα πρέπει να διαθέτει κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό που να ξέρει πολύ καλά τη δουλειά του. Στις προηγμένες χώρες, όσοι εργάζονται σε αυτό τον τομέα συνήθως διαθέτουν προσόντα υψηλού επιπέδου (στη Φιλανδία, για παράδειγμα, για να διδάξει κάποιος σε νηπιαγωγείο απαιτείται μεταπτυχιακό δίπλωμα), ενώ τα κονδύλια που διατίθενται επιτρέπουν κτίρια και εξοπλισμό υψηλών προδιαγραφών. Στο σύνολό τους, τα στοιχεία από τις χώρες αυτές επιβεβαιώνουν το γεγονός ότι η έγκαιρη μέριμνα αποδίδει – η φτώχεια είναι λιγότερη και τα ικανά, εργατικά παιδιά έχουν πολλές ευκαιρίες για να ξεφύγουν από το οικογενειακό τους υπόβαθρο.

Όσες χώρες, όμως, δίνουν προτεραιότητα στις ανάγκες των επιχειρήσεων και των εργαζόμενων γονιών είναι μάλλον απίθανο να έχουν ανάλογα αποτελέσματα. Αν οι πολιτικοί παραγνωρίζουν τις ανάγκες των παιδιών και όλοι εξακολουθούν να θεωρούν την ανατροφή σαν μια δουλειά που οποιoσδήποτε μπορεί να αναλάβει (ή σαν κάτι που γίνεται «από μόνο του»), τότε οι ελπίδες να διατεθούν τα αναγκαία κονδύλια είναι ελάχιστες. Αυτήν τη στιγμή, η Μ. Βρετανία είναι η πρώτη χώρα στον κόσμο που αποπειράται να προσφέρει φτηνή προσχολική αγωγή και μέριμνα για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Οι υποσχέσεις για δωρεάν παιδικούς σταθμούς και ολόημερα νηπιαγωγεία βασίζονται σε φτηνές λύσεις: τη μεγιστοποίηση της χρήσης των σχολικών κτιρίων και την απασχόληση ανειδίκευτου προσωπικού.

Οι γονείς που θέλουν να παρέχουν το καλύτερο στα παι-



διά τους πρέπει να λάβουν υπόψη τους πολιτικούς και οικονομικούς αυτούς παράγοντες. Στην παιδική μέριμνα, όπως και σε οποιονδήποτε άλλο τομέα άλλωστε, η ποιότητα εξαρτάται από τα χρήματα που διαθέτουμε. Επομένως, όταν οι άνθρωποι που επιλέγουμε για να φροντίζουν τα παιδιά μας είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι, έχουμε μεγαλύτερες πιθανότητες να το κάνουν σωστά.

### *Τα παιδιά του «θερμοκηπίου»*

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει κίνδυνος να ακριβοπληρώσουμε για αμφίβολες υπηρεσίες. Ένα πολύ γνωστό πείραμα που πραγματοποίησαν νευροεπιστήμονες τη δεκαετία του 1980, έδειξε ότι οι αρουραίοι που ανατρέφονται σε ενδιαφέρον, πλούσιο σε ερεθίσματα περιβάλλον, έγιναν πιο έξυπνοι από εκείνους που μεγάλωσαν σε συνθήκες απόλυτης ανίας. Το πείραμα αυτό ώθησε πολλούς γονείς στη διαμόρφωση «θερμοκηπίων» – προσφέροντας στα παιδιά όσο το δυνατόν περισσότερα ερεθίσματα από πολύ μικρή ηλικία με στόχο να ενισχύσουν και να επιταχύνουν την πρόοδό τους.

Υπάρχουν σήμερα στις ΗΠΑ ιδιωτικοί παιδικοί σταθμοί όπου δίχρονα και τριχρονα παιδιά παρακολουθούν εντατικά μαθήματα και δέχονται «αισθητηριακά ερεθίσματα», τα οποία υποτίθεται ότι ενισχύουν τις γνωστικές τους ικανότητες. Κάποιοι άλλοι σταθμοί προσφέρουν σε παιδιά κάτω των τριών ετών μαθήματα ξένων γλωσσών, μαθηματικών, λογικής και μουσικής. Σε όλο τον κόσμο, μάλιστα, υπάρχουν cds, βίντεο, λέσχες και μαθήματα που από νωρίς διαφωτίζουν τα παιδιά επί παντός επιστητού. Όσοι γονείς φιλοδοξούν να αναθρέψουν έναν νέο Μότσαρτ ή έναν Πικάσο, το μόνο που

χρειάζεται είναι να πληρώσουν αδρά και να περιμένουν μία δεκαετία, για να δουν αν όντως το παιδί τους εξελίχτηκε σε μεγαλοφυΐα.

Στην πραγματικότητα, όταν πιέζουμε ένα παιδί να καταφέρει πολλά πράγματα σε σύντομο χρονικό διάστημα, περισσότερο το βλάπτουμε παρά το ωφελούμε. Σε πολλές περιπτώσεις, τα παιδιά του «θερμοκηπίου» δεν κατορθώνουν να ανταποκριθούν στις υψηλές προσδοκίες των γονιών τους ή πληρώνουν την επιτυχία τους με συναισθηματικά προβλήματα ή κοινωνικό αποκλεισμό. Το 2005, канаδοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι «η εμμονή των μητέρων για καλές σχολικές επιδόσεις» έχει «αρνητικές συνέπειες στην κοινωνική προσαρμογή των παιδιών» – με άλλα λόγια, όσο πιο πειστικοί είναι οι γονείς τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες υπάρχουν να γίνει το παιδί τους κοινωνικά δυσλειτουργικό.

Δεν υπάρχουν επίσης τεκμηριωμένα επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η σωρεία ερεθισμάτων κάνει τα μωρά πιο έξυπνα. Το περιβάλλον στο οποίο ανατράφηκαν οι έξυπνοι αρουραίοι ήταν στην πραγματικότητα παρόμοιο με τη φυσική τους κατοικία (οι υπόνομοι είναι μάλλον δραστήριοι και συναρπαστικοί χώροι). Το πείραμα απέδειξε ότι η έλλειψη φυσιολογικών ερεθισμάτων δημιουργεί παθητικούς και δυστυχισμένους αρουραίους. Το μήνυμα που στέλνει στους γονείς ο αμερικανός νευρολόγος Steve Petersen είναι απλό: «Μην κλείνετε τα παιδιά σας σ' ένα αποστειρωμένο κλουβί· μην τα αφήνετε να λιμοκτονήσουν και μην τα χτυπάτε στο κεφάλι με το τηγάνι». Σε μια πρόσφατη έρευνα για την παιδική ανάπτυξη, οι ειδικοί σ' αυτό τον τομέα Δρ Sarah-Jane Blakemore και Uta Frith επισημαίνουν ότι, ενώ η έλλειψη ερεθισμάτων επηρεάζει αναμφίβολα αρνητικά τον εγκέφαλο, η «υπερδιέγερση» δεν φαίνεται να είναι αποτελεσματική. Τα ερεθίσματα

που χρειάζονται τα παιδιά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους είναι «άμεσα διαθέσιμα σε φυσιολογικά περιβάλλοντα». Για ένα πολύ μικρό παιδί το καλύτερο περιβάλλον είναι βεβαίως ένα ευτυχισμένο σπιτικό.

### *Σπίτι μου, σπιτάκι μου*

Στον πρώτο περίπου χρόνο της ζωής του ένα παιδί χρειάζεται την επαφή με οικεία πρόσωπα και χώρους. Σ' αυτό το διάστημα οι συναισθηματικοί δεσμοί παίζουν καταλυτικό ρόλο, επειδή τότε αφομοιώνονται οι συνήθειες χαλάρωσης, ύπνου και διατροφής και το παιδί αρχίζει να επικοινωνεί με τους γύρω του. Όλοι οι ειδικοί στην παιδική ανάπτυξη συμφωνούν ότι –όπου κάτι τέτοιο είναι εφικτό– η καλύτερη επιλογή είναι να φροντίζουμε το παιδί μας στο σπίτι, τουλάχιστον για τους πρώτους δεκαοχτώ μήνες. Ο αναπτυξιακός ψυχολόγος John Bowlby υποστηρίζει ότι ο «εσωτερικός χάρτης» ενός παιδιού χαράσσεται σε μεγάλο βαθμό από τις σχέσεις που διαμορφώνει σε αυτό το χρονικό διάστημα, άποψη με την οποία συμφωνούν κι άλλοι θεωρητικοί (όπως ο Hobson στον οποίο αναφέρθηκα στο Κεφάλαιο 4).

Τα στοιχεία από το χώρο της νευρολογίας ενισχύουν την παραπάνω άποψη: στην ηλικία των έξι μηνών ως δύο ετών οι νευρικές συνάψεις στον προμετωπιαίο φλοιό πολλαπλασιάζονται. Ενώ ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι εξαιρετικά εύπλαστος και οι συνάψεις εξακολουθούν να δημιουργούνται σε όλη την παιδική ηλικία (όπως και σε ολόκληρη τη ζωή μας), η αγάπη και η φροντίδα στα πρώτα χρόνια της ζωής μας φαίνεται ότι είναι ο βασικότερος παράγοντας για τη διαμόρφωση ευτυχισμένων και ισορροπημένων ανθρώπων. Η φροντίδα ενός



μικρού παιδιού απαιτεί αφοσίωση και οι γονείς, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο, είναι τα κατάλληλα πρόσωπα να αναλάβουν μια τέτοια δέσμευση απέναντι στα παιδιά τους. Για μια μητέρα, εξαιτίας των ορμονών, είναι πιο εύκολο να φροντίσει το μωρό της σε σχέση με τον πατέρα – αν και στην εποχή μας όλο και περισσότεροι άνδρες αναλαμβάνουν αδιαμαρτύρητα αυτόν το ρόλο.

Όμως, κάποιοι γονείς δυσκολεύονται να επωμιστούν την ευθύνη της ανατροφής ενός παιδιού. Η μείωση του οικογενειακού εισοδήματος για ένα δυο χρόνια μπορεί να δημιουργήσει σημαντικά οικονομικά προβλήματα, συχνά ανυπέρβλητα. Άλλοι γονείς συνειδητοποιούν ότι δεν μπορούν να προσαρμοστούν στις αλλαγές στον τρόπο ζωής τους: το μορφωτικό τους επίπεδο ή η καριέρα τους έχει απομακρύνει τόσο από τα παραδοσιακά πρότυπα ώστε η αποκλειστική ενασχόληση με ένα παιδί και η έλλειψη επαφής με άλλους ενήλικες, τους προκαλεί κατάθλιψη. Επειδή κι εγώ η ίδια χρειάστηκε να αντιμετωπίσω το ίδιο πρόβλημα, ξέρω ότι δεν οφείλεται στο γεγονός ότι δεν αγαπάμε αρκετά το παιδί μας, αλλά στο δίλημμα ανάμεσα στην αγάπη μας γι' αυτό και την απεγνωσμένη ανάγκη να διατηρήσουμε την ταυτότητά μας. Ένας γονιός με κλονισμένη συναισθηματική ισορροπία δεν είναι σε θέση να καλύψει τις ανάγκες ενός μωρού.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις, το ζητούμενο είναι να βρούμε μια λύση για τις οικονομικές ή τις συναισθηματικές μας ανησυχίες και να περνάμε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο με το παιδί μας. Είναι προτιμότερο να καταφύγουμε στη λύση της μερικής απασχόλησης, να εργαζόμαστε από το σπίτι ή να εξασφαλίσουμε πιο ελαστικό ωράριο, από το να εξαφανιστούμε εντελώς από τη ζωή του παιδιού μας. Για να προστατευτούμε από την κατάθλιψη, μπορούμε να αναζητήσουμε

τη συντροφιά άλλων ενηλίκων μέσω των τοπικών συλλόγων γονέων ή να καλύψουμε τις πνευματικές μας αναζητήσεις παρακολουθώντας κάποια σεμινάρια για γονείς. Επειδή δίνουμε προτεραιότητα στο σπίτι και στην οικογένειά μας, δεν είναι ανάγκη να απομονωθούμε: μωρά και νήπια χρειάζονται καθαρό αέρα, αλλά και ευκαιρίες να έρχονται σε επαφή με άλλα παιδιά, επειδή έτσι ενισχύεται το ανοσοποιητικό τους σύστημα και αναρρώνουν ευκολότερα από τις παιδικές ασθένειες.

Οι έρευνες δείχνουν ότι από την ηλικία των τριών χρόνων περίπου είναι σημαντικό να διευρύνουμε τους ορίζοντες του παιδιού μας, να το αφήνουμε να φεύγει από το σπίτι και την οικογένειά μας για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και να του μαθαίνουμε διάφορα πράγματα. Όσο μεγαλώνει ένα παιδί, τόσο περισσότερο χρόνο θέλει να περνά έξω από το σπίτι, κάτι που το ωφελεί. Και τότε όμως, υπάρχει αρκετός χρόνος στην αρχή ή το τέλος της ημέρας για όλη την οικογένεια: οικογενειακά γεύματα, συζητήσεις ή ενασχόληση με κοινά ενδιαφέροντα, παραμένουν σημαντικά για την ανάπτυξη του παιδιού ακόμη και στα εφηβικά του χρόνια.

### *Γονεϊκά υποκατάστατα*

Όταν και οι δύο γονείς εργάζονται, μια λύση είναι να προσλάβουν κάποιον για να φροντίζει το παιδί λίγες ώρες ή και για ολόκληρη την ημέρα. Υπάρχουν αρκετές εναλλακτικές λύσεις: εσωτερικές νταντάδες (δαπανηρή λύση, αν επιλέξουμε ένα άτομο με τα κατάλληλα προσόντα), βρεφονηπιακοί σταθμοί (λιγότερο δαπανηρή λύση που παρέχει αρκετά εγγυημένη φροντίδα, όχι όμως στο δικό σας χώρο) ή τέλος ανειδίκευτες μπέιμπι σίτερ (ποτέ δεν ξέρετε – μπορεί και να είστε τυχεροί!).



Αρκετές φορές, κάποιος συγγενής αναλαμβάνει πρόθυμα τη φροντίδα του παιδιού, ενώ έρευνες του 2005 στη Μ. Βρετανία έδειξαν ότι οι γιαγιάδες καλύπτουν συχνά αυτή την ανάγκη. Αν και η βοήθεια που προσφέρουν είναι αναμφισβήτητα πολύτιμη, πρόσφατες μελέτες στις ΗΠΑ και τη Μ. Βρετανία υποδηλώνουν ότι η φροντίδα των παιδιών είναι καλύτερο να ανατίθεται σε ειδικούς και όχι σε συγγενείς.

Το βασικότερο πρόβλημα είναι ότι οι γονείς συχνά ζηλεύουν τη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο παιδί τους και το άτομο που το φροντίζει ή πανικοβάλλονται αν το παιδί δεν φαίνεται απόλυτα ευτυχισμένο. Η ανάγκη που νιώθει ένας γονιός να φροντίσει ο ίδιος το παιδί του είναι πολύ βαθιά και κάποιες φορές οδηγεί σε υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Οστόσο είναι πολύ βασικό να υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη. Εκτός των άλλων το άτομο που φροντίζει το παιδί σας πρέπει να τηρεί τους κανόνες που έχετε ορίσει, διαφορετικά είναι πολύ εύκολο, ακόμα και για ένα πολύ μικρό παιδί, να τους αμφισβητήσει. Στην περίπτωση που νιώσετε ζήλια ή άγχος, πρέπει να τα καταπολεμήσετε άμεσα. Αν το παιδί σας φαίνεται πραγματικά δυστυχισμένο, πρέπει πρώτα να μάθετε το γιατί και μετά να ενεργήσετε ανάλογα.

Πολλοί γονείς προτιμούν τους βρεφονηπιακούς σταθμούς ή τα νηπιαγωγεία. Η λύση αυτή είναι πιο ασφαλής – οι χώροι επιθεωρούνται τακτικά, το προσωπικό είναι κατάλληλα εκπαιδευμένο, δεν χρειάζεται να μοιραστείτε το σπίτι σας με κάποιον άγνωστο ούτε υπάρχει η πιθανότητα να σας εγκαταλείψουν ξαφνικά, όπως μια μπίμπι σίτερ, ή να σας απογοητεύσουν. Ίσως μάλιστα σας κοστίζει λιγότερο από μια αποκλειστική νταντά, ενώ οι κανονισμοί είναι προκαθορισμένοι. Αν οι κανόνες τους διαφέρουν λίγο από τους δικούς σας, δεν πειράζει, επειδή το περιβάλλον ενός βρεφονηπιακού



σταθμού είναι αρκετά διαφορετικό από το σπίτι σας. Το ερώτημα είναι: Σε ποιο βαθμό μπορεί ο παιδικός σταθμός ή το νηπιαγωγείο να αναπληρώσει την ασφάλεια και τη σταθερότητα του σπιτιού και την τρυφερή, προσωπική, ανθρώπινη επαφή που προσφέρει στο παιδί ένα πρόσωπο που ασχολείται αποκλειστικά μαζί του;

### *Από τη γέννηση ως τα τρία χρόνια: το θέμα της φροντίδας του παιδιού*

Όσο πιο μικρό είναι το παιδί μας, τόσο πιο πιεστικό γίνεται το παραπάνω ερώτημα. Ένας καλός βρεφονηπιακός σταθμός θα πρέπει να αναπληρώνει, όσο είναι δυνατόν, το σπίτι και την οικογένεια· το προσωπικό να διατηρεί συχνή επαφή με τους γονείς και να επικρατεί άνετη οικογενειακή ατμόσφαιρα. Οι γονείς όμως δεν μπορούν πάντα να βρουν (ή να πληρώσουν) ένα σταθμό που να πληροί τις παραπάνω προϋποθέσεις, ενώ ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι αρκετά νήπια που περνούν πολλές ώρες σε ένα όχι και τόσο ιδανικό περιβάλλον, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα. Το 1997, σε μια έκθεση του US National Institute for Child Health and Human Development (Εθνικό Ινστιτούτο Παιδικής Μέριμνας και Ανάπτυξης των ΗΠΑ), προσδιορίστηκαν τρεις παράγοντες κινδύνου για τα παιδιά κάτω των δύο ετών: παραμονή στο βρεφονηπιακό σταθμό για περισσότερες από δέκα ώρες την εβδομάδα, αλλαγή σταθμού τον πρώτο χρόνο και χαμηλής ποιότητας υπηρεσίες.

Παρά τις προσπάθειες που έγιναν από τους ιδιοκτήτες των παιδικών σταθμών να υποβιβάσουν τα πορίσματα της παραπάνω έρευνας, οι παράγοντες αυτοί είναι σημαντικοί.

Το 2004 μια διεθνής έρευνα που χρηματοδοτήθηκε από τη βρετανική κυβέρνηση, έδειξε ότι η παραμονή των παιδιών κάτω των δύο ετών για περισσότερες από είκοσι ώρες την εβδομάδα ακόμα και σε σταθμούς υψηλών προδιαγραφών «αυξάνει ελαφρά τις πιθανότητες για διασπαστική, αντικοινωνική συμπεριφορά, ενώ συχνά τα παιδιά γίνονται πιο άτακτα και λιγότερο συνεργάσιμα». Οι πιθανότητες αυτές μεγαλώνουν όταν οι ώρες υπερβούν τις σαράντα ανά εβδομάδα – κάτι μάλλον συνηθισμένο όταν και οι δύο γονείς δουλεύουν. Το 2005, σε μια μελέτη για τις βρετανικές οικογένειες, τα παιδιά και την παιδική μέριμνα διαπιστώθηκε για μια ακόμα φορά «μια μικρή αλλά ωστόσο σημαντική διαφορά σε μια μεγάλη ομάδα παιδιών» που πήγαιναν σε βρεφονηπιακό σταθμό, η οποία οδήγησε σε «απόμακρη, υποχωρητική» συμπεριφορά ή σε έντονη επιθετικότητα.

Η δημοσιογράφος Mary Eberstadt έφερε πάλι στην επιφάνεια το θέμα της παιδικής επιθετικότητας, κάνοντας έναν απολογισμό για τα κρούσματα δαγκωμάτων στους παιδικούς σταθμούς των ΗΠΑ. Όπως φαίνεται τα παιδιά δαγκώνουν τον εαυτό τους, τους συμμαθητές τους ή τους παιδαγωγούς, με αποτέλεσμα να αποβάλλονται από τους παιδικούς σταθμούς. Πρόκειται για ένα φαινόμενο που έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας. Σύμφωνα με την Eberstadt τα περισσότερα παιδιά έχουν την τάση να δαγκώνουν περιστασιακά όταν παίζουν ή όταν αλλάζουν δόντια, η επαναλαμβανόμενη όμως αυτή συμπεριφορά, όταν «αρχίζουν να χρησιμοποιούν τα δόντια τους σαν όπλο», είναι ένα πρωτοφανές και μάλλον ανησυχητικό φαινόμενο.

Δυστυχώς μέχρι σήμερα τα επιστημονικά στοιχεία που διαθέτουμε για τις συναισθηματικές επιδράσεις των βρεφονηπιακών σταθμών στα παιδιά είναι ελάχιστα. Οι περισσότερες μελέτες επικεντρώνονται στην ακαδημαϊκή πρόοδο των παι-



διών και έτσι οι επιπτώσεις δεν φαίνονται αρνητικές – το αντίθετο μάλιστα, τα παιδιά από φτωχότερες οικογένειες που πηγαίνουν σε σταθμό έχουν καλύτερες επιδόσεις στις πρώτες τάξεις του δημοτικού. Από την άλλη, τα κρούσματα επιθετικότητας, αντικοινωνικής συμπεριφοράς ή συναισθηματικών διαταραχών πληθαίνουν και πολλοί ειδικοί συμφωνούν με την Penelope Leach, η οποία υποστηρίζει ότι τα παιδιά «μπορούν να καλλιεργήσουν τις γνωστικές τους δεξιότητες σε μεγαλύτερη ηλικία, δεν ισχύει όμως το ίδιο με τη συναισθηματική τους ανάπτυξη». Όπως ήδη ανέφερα, έχοντας μελετήσει όλες τις σχετικές έρευνες, κατέληξα στο συμπέρασμα ότι «σε όλο τον κόσμο δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το σπίτι μας»: ο πιο κατάλληλος και τρυφερός χώρος για ένα μωρό ή νήπιο είναι το σπίτι του, συντροφιά με το γονιό του ή κάποιο άλλο αγαπημένο πρόσωπο.

Βασική προϋπόθεση είναι, φυσικά, η οικογένεια να ζει ευτυχισμένη. Ένας από τους κύριους ερευνητές σ' αυτό τον τομέα, ο Jay Belsky, σε μια συνέντευξή του στην American Psychology Association (Ένωση Αμερικανών Ψυχολόγων), είπε τα εξής: «Αν ο Θεός σάς έδινε την επιλογή να βάλετε το παιδί σας σε μια ισορροπημένη οικογένεια με πλούσια ερεθίσματα που θα το πάει σ' έναν άθλιο παιδικό σταθμό ή σε μια δυσλειτουργική οικογένεια που θα το πήγαινε στα καλύτερα σχολεία, είναι βέβαιο ότι θα επιλέγατε το πρώτο. Με όλες αυτές τις συζητήσεις για τους βρεφονηπιακούς σταθμούς έχουμε χάσει την αίσθηση της πραγματικότητας. Όποιες κι αν είναι οι επιπτώσεις τους στα παιδιά δεν συγκρίνονται με αυτές από το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον τους».

Όταν τα παιδιά γίνουν τριών ετών, τα πράγματα αλλάζουν – διεθνείς έρευνες δείχνουν ότι σ' αυτή την ηλικία είναι καλό για τα παιδιά να παραμένουν σε παιδικούς σταθμούς



για αρκετές ώρες την ημέρα. Το διάστημα ανάμεσα στον πρώτο και τον τρίτο χρόνο είναι μια γκριζα ζώνη που καθορίζεται από τις ιδιαίτερες συνθήκες, την προσωπικότητα των γονιών και των παιδιών, καθώς και την ποιότητα των παροχών.

### *Τριών ως έξι ετών: η αναζήτηση ποιοτικής προσχολικής αγωγής*

Το θέμα της προσχολικής αγωγής είναι, επίσης, αμφιλεγόμενο: τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία ωφελούνται περισσότερο από μια «παιδοκεντρική» προσέγγιση στη μάθηση ή μήπως η εκπαίδευση πρέπει να είναι εξαρχής πιο αυστηρά οργανωμένη; Οι ειδικοί προσανατολίζονται σε παιδοκεντρικές μεθόδους (όπου η μάθηση επιτυγχάνεται μέσα από το παιχνίδι και τα ενδιαφέροντα του παιδιού), ενώ οι μη ειδικοί και οι πολιτικοί προτιμούν τα σχολικά προγράμματα. Οι γονείς αμφιταλαντεύονται: από τη μια, θέλουν τα παιδιά τους να είναι ευτυχημένα – και είναι γεγονός ότι τα μικρά παιδιά χαίρονται όταν παίζουν. Από την άλλη, φοβούνται μήπως, χάνοντας χρόνο, «μείνουν πίσω» σε ένα ανταγωνιστικό εκπαιδευτικό σύστημα.

Τι σημαίνει λοιπόν ποιοτική προσχολική αγωγή;

Στα κράτη με μακρά παράδοση σ' αυτό τον τομέα, όπως οι σκανδιναβικές χώρες, η Ιταλία, το Βέλγιο και η Ελβετία, η προσχολική αγωγή είναι παιδοκεντρική. Το παιχνίδι και τα ενδιαφέροντα των παιδιών χρησιμοποιούνται ως αφορμή για συζητήσεις, ανάθεση ρόλων, ιστορίες, μουσική και τέχνη, ενώ υπάρχουν και δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ικανότητας ακοής, κατανόησης των αριθμών κ.λπ. Δίνεται έμφαση, επίσης, στα υπαίθρια παιχνίδια και στη μελέτη της φύσης. Η διδασκαλία της ανάγνωσης, της γραφής και

της αρίθμησης γίνονται αργότερα, στο δημοτικό σχολείο, όπου τα παιδιά πηγαίνουν στην ηλικία των έξι ή επτά χρόνων.

Σε εξαιρετικά ανταγωνιστικές χώρες, όμως (όπως είναι οι ΗΠΑ, η Μ. Βρετανία και η Ιαπωνία), όπου το εκπαιδευτικό σύστημα είναι πιο ανταγωνιστικό και χρησιμοθηρικό, πολλά παιδιά κάτω των έξι ετών πιέζονται να μάθουν ανάγνωση, γραφή και αριθμητική. Αυτό το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα συνηθισμένο στη Μ. Βρετανία, όπου η εκπαίδευση των παιδιών ξεκινά από νωρίς, και παρά τις πρόσφατες προσπάθειες των ειδικών να συμπεριληφθούν πιο πολλά παιχνίδια στο σχολικό πρόγραμμα, οι περισσότεροι Βρετανοί εξακολουθούν να πιστεύουν στην παραδοσιακή εκπαίδευση.<sup>8</sup> Μάλιστα, όταν στα τέλη της δεκαετίας του 1990 καθιερώθηκε από τη βρετανική κυβέρνηση ένας χρόνος δωρεάν προσχολικής εκπαίδευσης, τα περισσότερα τετράχρονα παιδιά οδηγήθηκαν κατευθείαν στο δημοτικό και άρχισαν να παρακολουθούν κανονικά το πρόγραμμα μαθημάτων. Αυτό θα ήταν αδιανόητο στις υπόλοιπες χώρες του κόσμου: άκουσα δασκάλους σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες να καταδικάζουν το σύστημα αυτό ως «απάνθρωπο», ενώ ένας ολλανδός διευθυντής σχολείου απλά σχολίασε γελώντας, «Οι εκπαιδευτικοί στην ηπειρωτική Ευρώπη πιστεύουμε ότι οι Αγγλοσάξονες είναι τρελοί».

---

8. Στη Μ. Βρετανία οι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά πηγαίνουν από μικρή ηλικία στο σχολείο δεν είναι στην πραγματικότητα εκπαιδευτικοί. Όταν το 1870 θεσπίστηκε το σύστημα δημόσιας εκπαίδευσης, η ηλικία καθορίστηκε στα πέντε χρόνια για δύο λόγους: Πρώτον, για να βγουν τα παιδιά των φτωχών οικογενειών από τα σπίτια τους και να απομακρυνθούν από τους δρόμους όσο πιο έγκαιρα γινόταν και δεύτερον, όσο νωρίτερα ξεκινούσε η εκπαίδευση τόσο πιο γρήγορα ολοκληρώνόταν. Με αυτό τον τρόπο, τα μορφωμένα πλέον παιδιά των φτωχών οικογενειών θα μπορούσαν να βρουν δουλειά. Άλλες χώρες και αποικίες, όπως η Νέα Ζηλανδία και η Μάλτα, ακολούθησαν το ίδιο σύστημα.



Πράγματι, δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η είσοδος των παιδιών στη συμβατική εκπαίδευση από νωρίς τα ωφελεί. Αντιθέτως, υπάρχουν πολλά στοιχεία που υποδεικνύουν ότι η σωστά οργανωμένη παιδοκεντρική προσέγγιση κάνει μακροπρόθεσμα τα παιδιά πιο σίγουρα για τον εαυτό τους, πιο ευπροσάρμοστα και πιο ικανά. Όλες οι έρευνες, όπως και το Effective Provision of Preschool Education - EPPE (Πρόγραμμα Αποτελεσματικών Παροχών Προσχολικής Εκπαίδευσης) στη Μ. Βρετανία, υπογραμμίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης η οποία στηρίζεται στο διάλογο και τα ενδιαφέροντα των παιδιών, το παιχνίδι στο προαύλιο, τη μουσική, το τραγούδι, αντί για την πρώιμη επαφή τους με το μολύβι και το χαρτί. Συγκριτικές μελέτες σε όλο τον κόσμο δείχνουν ότι στα κράτη που επενδύουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν γρήγορα γραφή, ανάγνωση και αριθμητική – πολύ συχνά μέχρι την ηλικία των δέκα ετών ξεπερνούν τους συνομήλικούς τους από χώρες όπου η προσχολική αγωγή δεν είναι παιδοκεντρική. Η Φιλανδία και η Σουηδία, όπου η συμβατική εκπαίδευση ξεκινά στα επτά, συγκαταλέγονται στις χώρες με το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Σε αυτές τις χώρες, επίσης, το χάσμα ανάμεσα στα εύπορα και τα φτωχά παιδιά ή ανάμεσα στα κορίτσια και τα αγόρια είναι μικρότερο.

Ακόμη, η συστηματική παιδοκεντρική προσέγγιση φαίνεται ότι επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά των παιδιών. Μια συγκριτική μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2003 από τη βρετανική κυβέρνηση για τα εξάχρονα παιδιά στη Μ. Βρετανία, τη Δανία και τη Φιλανδία, έδειξε ότι τα παιδιά από τις σκανδιναβικές χώρες διέθεταν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης, καλύτερη προσοχή και παρουσίαζαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς σε σχέση με τα παιδιά από την Αγγλία.

Σήμερα, όλο και περισσότερα παιδιά πηγαίνουν στον παι-



δικό σταθμό με περιορισμένες γλωσσικές ικανότητες, αλλά και λιγότερες εμπειρίες (βλ. Κεφάλαιο 4). Επομένως χρειάζεται χρόνος για να τεθούν γερά θεμέλια στη γλώσσα και την κατανόηση διάφορων εννοιών, και να καλλιεργηθούν η προσοχή και οι κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Δεν είναι δυνατόν να απαιτούμε να μάθουν αμέσως να διαβάζουν βιβλία ή να γράφουν με μολύβια. Πράγματι, το γενικό μήνυμα από τις διεθνείς αυτές μελέτες φαίνεται να είναι ότι η νοοτροπία «όσο πιο νωρίς τόσο πιο καλά» είναι ένας από τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία.

Παιδοκεντρική ή όχι, η προσχολική εκπαίδευση καλύπτει συνήθως λίγες ώρες την ημέρα και οι έρευνες δείχνουν ότι τα τριχρόνα και τετράχρονα παιδιά τουλάχιστον δεν χρειάζεται να παραμένουν στον παιδικό σταθμό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Για τις υπόλοιπες ώρες οι εργαζόμενοι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι τα παιδιά τους ή να προσλάβουν μια μπίμπι σίτερ – μια δύσκολη μάλλον απόφαση. Πρόσφατα μίλησα με μια εργαζόμενη μητέρα η οποία έστειλε τα παιδιά της στον παιδικό σταθμό από τις 8 το πρωί ως τις 6 το απόγευμα: «Όταν τα παίρνω από τον παιδικό σταθμό, δεν έχω χρόνο για να ασχοληθώ μαζί τους. Κι εκείνα άλλωστε είναι εξαντλημένα». Όταν κάποια στιγμή πήρε άδεια για λόγους υγείας, ανακάλυψε πόσο τη γέμιζε η φροντίδα των παιδιών της και τώρα βρίσκεται σε δίλημμα ανάμεσα στην καριέρα και την οικογένειά της. Η έλλειψη επαφής είναι ίσως λιγότερο έντονη όταν τα παιδιά περάσουν την ηλικία των τριών ετών, μπορεί ωστόσο να ραγίσει την καρδιά ενός γονιού.

**Έξι ως έντεκα ετών: το ολοήμερο σχολείο μπορεί να υποκαταστήσει το σπίτι;**

Σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες, όταν τα παιδιά γίνουν έξι ετών (ή πέντε ετών στη Μ. Βρετανία) πρέπει να εγγραφούν στο δημοτικό σχολείο όπου παρακολουθούν τα μαθήματά τους για πεντέμισι ώρες την ημέρα, οπότε οι γονείς δεν χρειάζεται να πληρώσουν κάποιον για να προσέχει τα παιδιά τους, χάρη στο εκπαιδευτικό σύστημα. Στο Κεφάλαιο 7, αναλύονται διάφορα εκπαιδευτικά θέματα· για πολλά παιδιά, όμως, το σχολείο δεν είναι απλώς ένας χώρος μάθησης.

Τα σχολεία σε όλο τον κόσμο ανοίγουν μία περίπτωση ώρα πριν ξεκινήσουν τα μαθήματα. Σε πολλές χώρες παρέχουν πρωινό ή λειτουργεί ο θεσμός του ολοήμερου σχολείου. Μάλιστα ορισμένα δημοτικά έχουν ειδικά προγράμματα για τις καλοκαιρινές διακοπές. Από τη μια, το ολοήμερο σχολείο αποτελεί μεγάλη ανακούφιση για τους εργαζόμενους γονείς. Από την άλλη, όμως, πώς νιώθουν τα παιδιά όταν παραμένουν στον ίδιο χώρο για οκτώ ώρες κάθε μέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, σαράντα οκτώ εβδομάδες το χρόνο;

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, όσο μικρότερο είναι το παιδί τόσο μεγαλύτερο είναι το δίλημμα που αντιμετωπίζουμε. Για έναν εξάχρονο μαθητή είναι τελείως διαφορετικό να παραμένει στο σχολείο για να φάει, να παίξει ή να ασχοληθεί με κάποιες δραστηριότητες από το να ζει κυριολεκτικά εκεί. Αν και οι δύο γονείς εργάζονται, μια μπίμπι σίτερ είναι ίσως καλύτερη επιλογή από τις ατέλειωτες ώρες στο σχολείο. Όταν όμως τα παιδιά μεγαλώνουν, χρειάζονται λιγότερο χρόνο με την οικογένειά τους και περισσότερο με τους συνομηλίκους τους. Για παιδιά οκτώ ως δώδεκα ετών, η παραμονή σ' ένα καλά οργανωμένο ολοήμερο σχολείο θα μπορούσε να είναι πολύ εποικοδομητική.



Βέβαια πάλι τίθεται θέμα ποιότητας, η οποία εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο τα ολοήμερα σχολεία ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών. Σε ένα συνέδριο, το 2006, ο ψυχολόγος Δρ Christopher Arnold προειδοποίησε ότι ο θεσμός του ολοήμερου δημοτικού μπορεί να έχει απροσδόκητες συνέπειες, επειδή «η ανατροφή των παιδιών σε ένα περιβάλλον με πολλούς συνομήλικους και λιγοστούς ενήλικες δεν είναι υγιής για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη». Μια μελέτη στη δυτική Αγγλία έδειξε ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται την παραμονή τους στο ολοήμερο σχολείο ως συνέχεια του μαθήματος: «Οι δάσκαλοι παίρνουν απουσίες και δίνουν οδηγίες στα παιδιά τι να παίξουν και πότε».

Πώς, λοιπόν, θα πρέπει να λειτουργεί ένα ολοήμερο δημοτικό; Καταρχάς, είναι ολοφάνερο ότι θα πρέπει να υπάρχει η κατάλληλη αναλογία ενηλίκων-παιδιών. Ακόμη το σχολικό περιβάλλον θα πρέπει να προσφέρει την ασφάλεια του σπιτιού και να εξασφαλίζει όλα όσα χρειάζονται για την υγιή ανατροφή των παιδιών, όπως ήδη ανέφερα στα προηγούμενα κεφάλαια.

Καταρχάς, με βάση τις συμβουλές των ειδικών (βλ. Κεφάλαιο 1) το φαγητό που προσφέρεται θα πρέπει να είναι νόστιμο, αλλά και θρεπτικό. Τα παιδιά δεν πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ανθυγιεινές τροφές ή αναψυκτικά και τα γεύματα πρέπει να είναι τακτικά, σε ευχάριστο και πολιτισμένο περιβάλλον (αντί για το χάος που επικρατεί στις περισσότερες τραπεζαρίες των βρετανικών σχολείων). Ακόμη, όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 2, εκτός από τις δραστηριότητες που καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, την ομαδικότητα και τον υγιή συναγωνισμό, τα παιδιά έχουν ανάγκη να παίζουν ελεύθερα, με κάποια χαλαρή επιτήρηση, κατά προτίμηση σε χώρους πρασίνου. Μερικά χρειάζονται μεγαλύτερη εκτόνωση και πρέπει να παίζουν περισσότερες ώρες. Οι εκ-



παιδευτικοί θα μπορούσαν να εκμεταλλευτούν τα κοντινά πάρκα ή άλση.

Στο Κεφάλαιο 3 αναλύσαμε, επίσης, πόσο σημαντική είναι η ανάπαυση. Παρόλο που συνήθως δεν υπάρχει η δυνατότητα να κοιμηθούν τα παιδιά στο σχολείο, τα ολοήμερα θα πρέπει να διαθέτουν ήσυχους χώρους για επιτραπέζια παιχνίδια, διάβασμα, μελέτη ή απλά για χαλάρωση και ονειροπόληση. Στο Κεφάλαιο 4 (και στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν) είδαμε ότι, ενώ είναι μάλλον βολικό να αφήνουμε τα παιδιά μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή, η χρήση τους στο σχολείο θα πρέπει να είναι περιορισμένη και ελεγχόμενη – ακριβώς όπως συμβαίνει και στο σπίτι. Τα παιδιά χρειάζονται πραγματικές εμπειρίες και επαφή με τους συμμαθητές τους αλλά και με ενήλικες που νοιάζονται για όσα έχουν να πουν τα παιδιά και να παρακολουθούν την πρόοδό τους. Μια αμερικανική ερευνητική ομάδα κατέληξε στο συμπέρασμα: «Εφόσον τα περισσότερα παιδιά στις μέρες μας περνούν πολλές ώρες, μήνες και χρόνια στο ολοήμερο σχολείο... το σχολικό περιβάλλον πρέπει να είναι διαμορφωμένο δυναμικά... Πρώτον, πρέπει να είναι γόνιμο και ποικιλόμορφο, τόσο μέσα όσο κι έξω από τις τάξεις. Δεύτερον, οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν πώς να παίζουν με τα παιδιά στα περιβάλλοντα αυτά. Τρίτον, πρέπει να καθιερωθούν προγράμματα επιμόρφωσης για τους δασκάλους, με στόχο να εμβαθύνουν και να επεκτείνουν τις γνώσεις τους και την αντίληψή τους για το σχολικό περιβάλλον». Καταλήγουμε λοιπόν στο σημείο απ' όπου ξεκινήσαμε στο κεφάλαιο αυτό: για να προσφέρουμε στα παιδιά τη φροντίδα που χρειάζονται απαιτούνται μεγάλα κονδύλια.

## Το χρήμα δεν εξαγοράζει την αγάπη

Δίνοντας έμφαση στο κόστος της φροντίδας των παιδιών δεν συνεπάγεται, φυσικά, ότι όλα τα προβλήματα της ανατροφής τους λύνονται με τα χρήματα. Όπως τόνισα και στα προηγούμενα κεφάλαια, η φροντίδα του παιδιού μας στο σπίτι απαιτεί περισσότερο χρόνο παρά χρήμα. Στην καταναλωτική μας, όμως, κοινωνία συνήθως ταυτίζουμε το χρήμα με την αγάπη και πολλά σύγχρονα παιδιά επιστρέφουν στο σπίτι όχι για να μοιραστούν τη συντροφιά των γονιών τους αλλά για να συνεχίσουν ένα εξουθενωτικό πρόγραμμα εξωσχολικών δραστηριοτήτων.

Πριν από μερικά χρόνια, συνειδητοποίησα πώς περνούν τα παιδιά το χρόνο μετά το σχολείο όταν επισκέφτηκα ένα ιδιαίτερα μορφωμένο ζευγάρι σε μια μεσοαστική περιοχή της Αγγλίας. Την ημέρα που έφτασα, ο οκτάχρονος γιος τους γύρισε σπίτι, έφαγε ένα σάντουιτς και ήπια ένα ρόφημα που είχε ετοιμάσει η νταντά και μετά έτρεξε για το ιδιαίτερο στα μαθηματικά. Όταν γύρισε, τέλειωσε το διάβασμά του κι έφυγε για το κολυμβητήριο. Αργότερα, αφού έφαγε βιαστικά, έπαιξε μία ώρα στο PlayStation πριν τελικά πάει για ύπνο. Τα υπόλοιπα βράδια, τα σαββατοκύριακα και οι διακοπές ήταν, επίσης, γεμάτες από ιδιαίτερα μαθήματα, μαθήματα μουσικής και προγραμματισμένες εξόδους· δεν υπήρχε καθόλου χρόνος για παιχνίδι ή απλώς για χαλάρωση. Μία φορά το δύστυχο παιδί είχε λίγο ελεύθερο χρόνο ανάμεσα στις διάφορες δραστηριότητες και η μητέρα του πανικοβλήθηκε: τελικά κατάφερε να καλύψει το κενό ζητώντας από το γιο της να μου δείξει τα ακροβατικά κόλπα που ήξερε. Ομολογώ ότι ο μικρός ήταν πολύ καλός, αλλά έδειχνε να ζει ακροβατώντας για να ικανοποιήσει τους γονείς του.



Στο άλλο άκρο βρίσκεται το παιδί που γυρνά σπίτι μόνο του, ζεσταίνει ένα έτοιμο γεύμα στο φούρνο μικροκυμάτων και μετά κλείνεται στο δωμάτιό του που είναι γεμάτο ηλεκτρονικές συσκευές, όπου περνά το χρόνο του σε έναν «εικονικό κόσμο». Και τα δύο σενάρια έχουν τον ίδιο παρονομαστή: οι γονείς εργάζονται πολλές ώρες και προσπαθούν να αναπληρώσουν την απουσία τους (ή την αδιάφορη παρουσία τους) ξοδεύοντας χρήματα για τα παιδιά τους. Η μορφωμένη μεσαία τάξη δικαιολογεί τα επιπλέον αυτά έξοδα με τον ισχυρισμό ότι παρέχει «το καλύτερο» στα παιδιά της. Άλλοι γονείς πάλι θέλουν να δώσουν στα παιδιά τους ό,τι έχουν τα παιδιά του γείτονα, όσον αφορά τουλάχιστον στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και καθετί «προχωρημένο».

Πολλές φορές ξοδεύουν χρήματα γιατί νιώθουν ενοχές (βλ. Κεφάλαιο 5), είναι υπερπροστατευτικοί (βλ. Κεφάλαιο 2), έχουν άγχος για το μέλλον του παιδιού (βλ. Κεφάλαιο 8) ή και όλα τα παραπάνω. Ο κόσμος γυρίζει τόσο γρήγορα στις μέρες μας που όλοι τρέχουμε ξέφρενα να προλάβουμε και δεν μένει χρόνος να σταματήσουμε για λίγο και να αναρωτηθούμε: «Γιατί το κάνω αυτό;». Ο μύθος ότι πρέπει να περνάμε «ποιοτικό» χρόνο με τα παιδιά μας και να τους προσφέρουμε πλήθος παιχνιδιών, δραστηριοτήτων και εξοπλισμού για να τον γεμίσουν, προστέθηκε στο ήδη φορτισμένο συναισθηματικά κλίμα κι έτσι οι γονείς νομίζουν ότι πρέπει να κερδίζουν όλο και περισσότερα χρήματα, γι' αυτό περνούν λιγότερο χρόνο στο σπίτι. Το μυστικό ωστόσο για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού είναι η παρουσία των γονιών του κι όχι τα δώρα. Τα παιδιά που «δεν τους λείπει τίποτα» συχνά υποφέρουν από το ίδιο συναισθηματικό κενό με τα παιδιά που έχουν ελάχιστα υλικά αγαθά.

Βέβαια, κάποιες εξωσχολικές δραστηριότητες είναι σημαντικές – ίσως δύο με τρεις ώρες την εβδομάδα, ανάλογα με τα



ενδιαφέροντα του παιδιού (και με την προϋπόθεση φυσικά ότι το παιδί σας δεν έχει πάθει κορεσμό από τις οργανωμένες δραστηριότητες του ολοήμερου σχολείου). Τα χόμπι και οι αθλητικές δραστηριότητες καλλιεργούν νέες δεξιότητες, βοηθούν τα παιδιά να μάθουν πώς να συνυπάρχουν με άλλους ανθρώπους και να αναπτύσσουν τις οργανωτικές τους ικανότητες. Τα παιδιά του δημοτικού ωφελούνται από λίγη ώρα χαλάρωσης μπροστά στην τηλεόραση – αν όχι για κάποιον άλλο λόγο, τουλάχιστον γιατί όλοι οι συμμαθητές τους παρακολουθούν τηλεόραση – ή με άλλου είδους ηλεκτρονική ψυχαγωγία. Όμως, χρειάζονται επίσης χρόνο για οικογενειακές δραστηριότητες, όπως ανέλυσα στο Κεφάλαιο 5, για ελεύθερο, ανέμελο παιχνίδι ή απλά και μόνο για ονειροπόληση.

Οι καθημερινές ασχολίες δεν μας αφήνουν να συνειδητοποιήσουμε τις ανάγκες των παιδιών. Όπως αναφέρει ο Carl Hovorpé στο βιβλίο *In Praise of Slow*, «για έναν ενήλικα που έχει μάθει να εκμεταλλεύεται κάθε δευτερόλεπτο, το παιχνίδι μοιάζει με χαμένο χρόνο». Υποπτεύομαι ότι η φίλη που ζήτησε από το γιο της να μου δείξει τα ακροβατικά του κόλπα, θα πανικοβαλλόταν στη σκέψη ότι αν τον άφηνε μόνο του θα βαριόταν – και πιθανότατα είχε δίκιο. Όταν η ζωή τους είναι γεμάτη όλες τις ώρες της ημέρας με οργανωμένες δραστηριότητες, τα παιδιά δεν μαθαίνουν να σκέφτονται ούτε να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους· περιμένουν παθητικά από άλλους να τους μάθουν κάτι καινούργιο, να τα ψυχαγωγήσουν και να γεμίσουν το χρόνο τους γενικότερα, γι' αυτό και βαριούνται εύκολα. Για να διώξουν την ανία, χρειάζονται ακόμα περισσότερες δραστηριότητες και οι γονείς, με ανάμεικτα συναισθήματα αγάπης, ενοχών και άγχους, ξοδεύουν ακόμα περισσότερα χρήματα σε μια απεγνωσμένη προσπάθεια να δουν τα παιδιά τους ευτυχισμένα.



Σ' έναν κόσμο όπου όλοι οι ενήλικες –άνδρες και γυναίκες– αποζητούν την αυτοπραγμάτωση και την οικονομική ανεξαρτησία, το θέμα της φροντίδας των παιδιών φέρνει στην επιφάνεια πολιτικά, οικονομικά, κοινωνικά αλλά και συναισθηματικά προβλήματα. Για να τα αντιμετωπίσουμε πρέπει όλοι να αναλογιστούμε με σοβαρότητα τις ανάγκες των παιδιών. Ανατροφή δεν σημαίνει απλή φύλαξη, όπως πιστεύουν πολλοί πολιτικοί. Η παιδική ηλικία δεν μπορεί να είναι ένας αγώνας δρόμου όπου στο όνομα της επιτυχίας δημιουργούμε παιδιά του «θερμοκηπίου» και τα βομβαρδίζουμε με γνώσεις και ερεθίσματα από πολύ νωρίς. Η φροντίδα ενός μικρού παιδιού προϋποθέτει την εμπειρία που παλιότερα περνούσε από τη μάνα στην κόρη και σήμερα έχει πια ξεχαστεί. Παρότι οι άνθρωποι είναι γενετικά και ορμονικά προγραμματισμένοι να αγαπούν τα παιδιά τους, στην εποχή μας φαίνεται να μην ξέρουν πια πώς να τα αναθρέψουν.

Στις περισσότερες ανεπτυγμένες, καταναλωτικές κοινωνίες, το πρόβλημα είναι πιο σύνθετο, γιατί οι άνθρωποι έχουν μάθει να συνδέουν την αγάπη με το χρήμα. Πολλοί γονείς, παρότι θεωρούν άσκοπο να δαπανούν μια ολόκληρη περιουσία σε παιδικούς σταθμούς υψηλών προδιαγραφών, είναι διατεθειμένοι να εργάζονται νυχθημερόν για να προσφέρουν στα παιδιά τους ακριβές εξωσχολικές δραστηριότητες ή ηλεκτρονικά παιχνίδια. Το σύστημα στο οποίο ζούμε μας κάνει να πιστεύουμε ότι τα χρήματα, η σκληρή εργασία και τα καταναλωτικά αγαθά μπορούν να λύσουν τα περισσότερα προβλήματα μας. Ωστόσο τα παιδιά που δαγκώνουν τους συμμαθητές τους, που πιέζονται να γράψουν πριν καν μιλήσουν, που φυλακίζονται για ατέλειωτες ώρες σε σχολεία, αντιμετωπίζουν προβλήματα που δεν λύνονται με ηλεκτρονικά παιχνίδια. Στον 21ο αιώνα, το ζήτημα της φροντίδας των παιδιών παραμένει πάντα επίκαιρο.



## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Συνειδητοποιήστε τη διαφορά ανάμεσα στη φροντίδα του παιδιού και την εκπαίδευσή του. Στα πρώτα χρόνια, η μάθηση πραγματοποιείται άτυπα, όταν όμως το παιδί γίνει έξι ετών, η εκπαίδευση παίρνει πιο οργανωμένη μορφή. Φανταστείτε το δημοτικό σχολείο σαν μια «δουλειά» που πρέπει να κάνει το παιδί σας (που απαιτεί νοητική προσπάθεια και πειθαρχία), η προσχολική αγωγή όμως – με τις ευκαιρίες που παρέχει για παιδοκεντρική, άτυπη μάθηση – πρέπει να μοιάζει περισσότερο με το χρόνο που περνά μαζί με την οικογένειά του.
- Επομένως, ένας καλός βρεφονηπιακός σταθμός πρέπει να εξασφαλίζει όσο είναι δυνατόν τις συνθήκες που επικρατούν σ' ένα ευτυχισμένο σπιτικό.
- Κάνετε έγκαιρα τον προγραμματισμό – μην αφήσετε το θέμα αυτό για την τελευταία στιγμή, όπου ίσως αναγκαστείτε να συμβιβαστείτε με κάτι που δεν σας ικανοποιεί.

### *Από τη γέννηση ως τριών ετών*

- Τα πρώτα χρόνια, το παιδί έχει κυρίως ανάγκη την επαφή με το άτομο που το φροντίζει και την ασφάλεια του οικογενειακού περιβάλλοντος. Οι πιθανές επιλογές είναι:
  - Φροντίδα από τους γονείς ή από άλλα μέλη της οικογένειας (οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν τις ανάγκες ενός μωρού).
  - Ένας αντικαταστάτης κατά προτίμηση στον δικό σας χώρο, όπως για παράδειγμα μια νταντά ή μια μπίμπι σίτερ (όσο περισσότερα τυπικά προσόντα διαθέτει, τόσο καλύτερα θα φροντίσει το μωρό σας).
  - Ένας βρεφονηπιακός σταθμός όπου τη φροντίδα των παιδιών αναλαμβάνουν καταρτισμένοι παιδαγωγοί σ' ένα οικογενειακό περιβάλλον.



- Αποφύγετε:
  - Τη λιγοστή επαφή με το παιδί σας.
  - Τις συχνές αλλαγές στα άτομα που το φροντίζουν.
  - Τους βρεφονηπιακούς σταθμούς που δεν πληρούν τις απαραίτητες προδιαγραφές.
  - Την πολύωρη, καθημερινή παραμονή στο σταθμό.
- Η φροντίδα του παιδιού σας πρέπει να εξασφαλίζει:
  - Τις συνθήκες που περιγράψαμε στα Κεφάλαια 1 ως 4 για την ανατροφή των παιδιών.
  - Αξιοπιστία και προσωπικό που σας κάνει να νιώθετε άνετα.
  - Ευκαιρίες να έρχεται το παιδί σας σε επαφή με τους συνομηλίκους του, νιώθοντας ασφαλές ότι ένας αγαπημένος ενήλικας το προσέχει.

### *Από τριών ως έξι ετών*

- Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά έχουν ανάγκη να ανακαλύψουν τον κόσμο, να μάθουν, αλλά και να επικοινωνήσουν με τους συνομηλίκους τους. Επομένως, ο παιδικός σταθμός ή το νηπιαγωγείο παίζουν σημαντικό ρόλο.
- Η προσχολική αγωγή πρέπει να παρέχει:
  - Παιδοκεντρικές δραστηριότητες ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των παιδιών, οργανωμένες από παιδαγωγούς ώστε να τεθούν γερές βάσεις για τη σχολική εκπαίδευση.
  - Άφθονο υπαίθριο παιχνίδι, επαφή με τη μουσική και την τέχνη και «ερεθίσματα για σκέψη».
  - Ενασχόληση με τις παραπάνω δραστηριότητες τρεις περίπου ώρες κάθε μέρα για παιδιά ως τεσσάρων ετών και έξι ώρες για μεγαλύτερα παιδιά.
- Την υπόλοιπη μέρα, τα παιδιά χρειάζονται τη φροντίδα της οικογένειάς τους, όπως αναφέραμε στις σελ. 256-257 «Από τη γέννηση ως τριών ετών». Οι επιλογές είναι οι εξής:

- Ένας παιδικός σταθμός ή νηπιαγωγείο όπου οι δραστηριότητες συνδυάζονται με γεύματα, ανάπαυση, χαλάρωση, απρογραμματιστο παιχνίδι κ.λπ.
- Λίγες ώρες παραμονή στον παιδικό σταθμό και ενασχόληση με διαφορετικές δραστηριότητες την υπόλοιπη μέρα.
- Αποφύγετε:
  - Τη λιγοστή επαφή με το παιδί σας.
  - Τις συχνές αλλαγές παιδικού σταθμού ή νηπιαγωγείου.
  - Την κακής ποιότητας προσχολική αγωγή.
  - Την υπερβολικά συμβατική προσέγγιση στη μάθηση πριν από την ηλικία των έξι ετών.
- Βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στα ερεθίσματα που προσφέρει ο παιδικός σταθμός ή το νηπιαγωγείο και τη γαλήνη του οικογενειακού περιβάλλοντος (βλ. σελ. 256-257, «Από τη γέννηση ως τριών ετών»).

### Από έξι ως δώδεκα ετών

- Σ' αυτό το διάστημα, τα παιδιά θα πρέπει να γίνονται πιο ανεξάρτητα, ώστε η ανάγκη τους για το σπίτι και την οικογένειά τους να περιοριστεί. Όμως, τα παιδιά, όπως και οι μεγάλοι, χρειάζονται μια ανάπαυλα από τη «δουλειά» στο σχολείο (και όσο πιο μικρά είναι τόσο περισσότερο χρειάζονται τη γαλήνη ενός ευτυχημένου σπιτικού).
- Οι επιλογές για τη φροντίδα των παιδιών τις ημέρες που έχουν σχολείο ή στις διακοπές τους είναι οι εξής:
  - Μέλη της οικογένειας ή μπίμπι σίτερ, όπως περιέγραψα παραπάνω.
  - Ολοήμερο δημοτικό.
- Ένα καλό δημοτικό σχολείο θα πρέπει να παρέχει:
  - Διαπαιδαγώγηση από καλά καταρτισμένους δασκάλους, εξοικείωση με τις σωστές διατροφικές συνήθειες, παιχνίδι, υπαίθριες δραστηριότητες και επαφή με ενήλικες, όπως πε-

ριγράφεται στα Κεφάλαια 1 ως 4, προσαρμοσμένη όμως στις ανάγκες μιας μεγαλύτερης ομάδας παιδιών.

- Οργανωμένες δραστηριότητες.
  - Ευκαιρίες για παιχνίδι, διάβασμα και χαλάρωση.
  - Το δικαίωμα στα παιδιά να επιλέγουν τις δραστηριότητες που τα ενδιαφέρουν.
- Όσο μεγαλώνει το παιδί τόσο περισσότερο ωφελείται από την παραμονή του στον οργανωμένο χώρο του σχολείου, συγχρόνως όμως πρέπει να περνά και αρκετό χρόνο στο σπίτι συντροφιά με την οικογένειά του (βλ. Κεφάλαιο 5).



## ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΑΣ

- Συζητήστε το θέμα με το σύντροφό σας –κατά προτίμηση πριν κάνετε παιδιά– λαμβάνοντας υπόψη:
  - Τις διαθέσιμες επιλογές για γονικές άδειες, καθώς και τις ανάλογες παροχές.
  - Τις *πραγματικές* οικονομικές σας ανάγκες (δηλαδή το κόστος ζωής σε αντίθεση με το «life style»).
  - Το ενδιαφέρον ή/και την ικανότητά σας να φροντίζετε ένα μωρό (που ίσως ενισχυθούν ή ατονίσουν μετά τη γέννησή του).
  - Πόσο θα επηρεάσει την καριέρα και των δυο σας αν σταματήσετε για λίγο να εργάζεστε και αν πράγματι θέλετε ένα παιδί τόσο ώστε να το διακινδυνεύσετε.<sup>9</sup>

Στο Κεφάλαιο 10 και στο Συμπέρασμα: Υγιής παιδική ηλικία θα αναλύσουμε περισσότερο τα οικονομικά ζητήματα που συνδέονται με την ανατροφή των παιδιών.

- Έχετε πάντα στο μυαλό σας ότι η ανατροφή ενός παιδιού απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και αφοσίωση. Αν δεν μπορείτε ή δεν είστε προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο, οι επιλογές σας είναι δύο:
  - Να προσλάβετε ένα αξιόπιστο άτομο για να το φροντίζει (με την προϋπόθεση όμως ότι θα αφιερώνετε αρκετό χρόνο για την οικογένειά σας – βλ. Κεφάλαιο 5).
  - Να μην κάνετε παιδιά – απλά συνεχίστε να απολαμβάνετε τη ζωή χωρίς παιδιά.
- Οι επιλογές σας όσον αφορά στη φροντίδα του παιδιού σας στο σπίτι είναι οι εξής:
  - Ο ένας γονιός να ασχολείται με την ανατροφή του και ο άλλος να δουλεύει.

---

9. Έχετε υπόψη σας ότι αν αφήσετε για λίγο τη δουλειά σας, οι συνέπειες δεν είναι πάντα αρνητικές. Κάποιοι άνθρωποι καταλήγουν σε μια εντελώς νέα και πιο ενδιαφέρουσα καριέρα.

- Ο ένας ή και οι δύο γονείς να εργάζονται με μειωμένο ωράριο ώστε να φροντίζουν από κοινού το παιδί τους.
- Μειωμένο ωράριο σημαίνει:
  - Μερική απασχόληση (λιγότερες ημέρες την εβδομάδα ή ώρες ανά ημέρα).
  - Να εργάζεστε από το σπίτι (επιλέγοντας τις ώρες που σας βολεύουν).
- Οι επιλογές για τη φροντίδα του παιδιού σας όταν εσείς εργάζεστε, περιγράφονται στο «Αποτοξινωμένη φροντίδα για τα παιδιά». Να θυμάστε, όμως, ότι οι επιλογές αυτές ίσως αποδειχθούν χρονοβόρες και κοπιαστικές, όσον αφορά:
  - Στον προγραμματισμό: ποιος θα συνοδεύει τα παιδιά στο σταθμό ή στο σχολείο.
  - Στην επαφή με το άτομο που φροντίζει το παιδί σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι ευτυχισμένο.
  - Στις υποχρεώσεις σας απέναντι στο παιδί σας (μια μητέρα ανέφερε χαρακτηριστικά, «Είσαι αναγκασμένη να κάνεις τη βάρδιά σου, ακόμη κι αν εργάζεσαι»).
  - Στην αντιμετώπιση των απρόοπτων, λ.χ. την αναβολή των διακοπών σας.
- Θυμηθείτε ότι τα παιδιά είναι ευτυχισμένα όταν γύρω τους επικρατεί σταθερότητα και τάξη. Όσο πιο μικρό είναι το παιδί σας τόσο περισσότερο επηρεάζεται από τις συνεχείς αλλαγές. Γι' αυτόν το λόγο:
  - Μελετήστε προσεκτικά εκ των προτέρων όλες τις διαθέσιμες επιλογές πριν αποφασίσετε.
  - Αφιερώστε χρόνο για να καταστρώσετε κάποια σχέδια ώστε να αποφύγετε τα απρόοπτα. Καλό είναι επίσης να υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις αν τα σχέδιά σας ανατραπούν.
- Μην ξεχνάτε να κάνετε τον απολογισμό σας. Νιώθετε εσείς κι ο σύντροφός σας ικανοποιημένοι από τη ζωή σας; Είναι το παιδί σας ευτυχισμένο;

## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Οι περισσότεροι γονείς είναι τόσο απορροφημένοι στις καθημερινές τους υποχρεώσεις που δεν έχουν χρόνο για να απαιτήσουν καλύτερες συνθήκες ζωής και εργασίας. Υπάρχουν όμως κάποια απλά και μικρά βήματα που θα μπορούσαν να κάνουν για να εξασφαλίσουν ένα καλύτερο μέλλον τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τις επόμενες γενιές.

- Μιλήστε με άλλους γονείς (και οποιονδήποτε άλλο ενδιαφέρεται) για τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε στην προσπάθειά σας να ισορροπήσετε τη δουλειά με την υπόλοιπη ζωή σας. Με αυτό τον τρόπο θα επεκτείνετε τις κοινωνικές επαφές σας και θα καταλάβετε τι συμβαίνει στην τοπική σας κοινωνία. Μη μεμψιμοιρείτε – αναζητήστε λύσεις για τη βελτίωση των συνθηκών που επικρατούν.
- Μην αποθαρρύνεστε από την επιφανειακή αδιαφορία των άλλων γονιών. Όλοι μας κατά καιρούς προβάλλουμε ένα ψεύτικο προσωπείο, κι όλοι οι γονείς που ξέρω αντιμετωπίζουν προβλήματα, ανεξάρτητα από το πόσο ισορροπημένοι και σίγουροι θέλουν να φαίνονται. Από την άλλη, σε όλους αρέσει να δίνουν συμβουλές, μπορείτε λοιπόν να τους προσεγγίσετε ζητώντας τη συμβουλή τους.
- Αναζητήστε επίσης περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο – είναι εκπληκτικό πόσα μπορείτε να μάθετε σε μισή ώρα – στην ιστοσελίδα του BBC θα βρείτε πολλές χρήσιμες συμβουλές για γονείς. Μην κολλήσετε όμως. Είναι προτιμότερο να περνάτε χρόνο με το παιδί σας (βλ. Κεφάλαιο 4) και να κάνετε καινούργιες γνωριμίες.
- Δημιουργήστε σχέσεις με ανθρώπους που μοιράζονται τις ανησυχίες και τα ενδιαφέροντά σας. Η αληθινή ανθρώπινη επαφή είναι πολύτιμη τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας (βλ. Κεφάλαιο 10), ακόμα κι αν δεν λύνουν άμεσα τα προβλήματά σας.



- Συμμετέχετε σε συναντήσεις γονέων και κηδεμόνων. Δεν χρειάζεται να εμπλακείτε ενεργά – θα σας βοηθήσουν όμως να καταλάβετε τι συμβαίνει γύρω σας. Η αδράνεια και η μεμφιμοιρία για την υπάρχουσα κατάσταση δεν πρόκειται να αλλάξουν τίποτα.
- Στον εργασιακό σας χώρο, απαιτήστε τα δικαιώματα που έχετε ως γονείς. Μην περιμένετε όμως ειδική μεταχείριση και έρθετε σε ρήξη με τους συναδέλφους που δεν έχουν παιδιά – η επιλογή να γίνετε γονιός ήταν δική σας· δεν σημαίνει ότι ο υπόλοιπος κόσμος σας χρωστάει κάτι. Από την άλλη, μπορείτε να ωφεληθείτε από ευέλικτους εργασιακούς διακανονισμούς, που σέβονται το δικαίωμα των εργαζομένων να έχουν προσωπική ζωή μετά τη δουλειά.
- Στις δημοτικές ή εθνικές εκλογές, ξεκαθαρίστε στους υποψήφιους (με ηλεκτρονικά μηνύματα ή επιστολές) ότι η ψήφος σας εξαρτάται από τη στάση τους σε θέματα, όπως:
  - Τις παροχές για την παιδική μέριμνα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.
  - Το σεβασμό των εργασιακών δικαιωμάτων, λ.χ. τα ελαστικά ωράρια και οι γονικές άδειες.
- Αν δεν σας αρέσει να μένετε αδρανείς, αυτή είναι η κατάλληλη ευκαιρία. Ως γονιός, έχετε εμπειρία και γνώσεις για ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της εποχής μας: χρησιμοποιήστε τις για να κάνετε τον κόσμο μας καλύτερο.

## Διαβάστε επίσης

Για γονείς παιδιών ως τριών ετών:

Sue Gerhardt, (2004), *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Brunner-Routledge.

Για γονείς παιδιών τριών ως έξι ετών:

Diane Rich κ.ά., (2005), *First hand experience – what matters to children*, Rich Learning Opportunities.

Ros Bayley και Lynn Broadbent, (2005), *Flying Start with Literacy*, Network Educational Press Ltd.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

Για πληροφορίες όσον αφορά στην παιδική μέριμνα, επισκεφθείτε τις ακόλουθες ιστοσελίδες:

Daycare Trust: [www.daycaretrust.org.uk](http://www.daycaretrust.org.uk)

National Network for Children: [www.nncc.org](http://www.nncc.org)

Child Care Link: [www.childcarelink.gov.uk](http://www.childcarelink.gov.uk)

Για πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση παιδιών τριών ως έξι ετών:

[www.early-education.org.uk](http://www.early-education.org.uk)

## Επιπτώσεις των διαφορών

Τη δεκαετία του 1960 η αμερικανική κυβέρνηση εφάρμοσε ένα πρόγραμμα με την ονομασία Headstart, για την ενίσχυση των φτωχών οικογενειών με μικρά παιδιά, με στόχο την πρόληψη των κοινωνικών προβλημάτων. Μακρόχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι, για κάθε δολάριο που επενδύεται για ποιοτική παιδική μέριμνα, εξοικονομούνται επτά από την πρόληψη της εγκληματικότητας, της ανεργίας, καθώς και την αναβάθμιση του μορφωτικού επιπέδου. Η λέξη «ποιοτική» είναι σημαντική. Όπως αναφέρει ο αμερικανός οικονομολόγος Steven Levitt, «αντί να βρίσκεται δίπλα στην ακατάρτιστη και πολυάσχολη μητέρα του... το παιδί περνά τη μέρα του με την ακατάρτιστη και πολυάσχολη μητέρα κάποιου άλλου – και μάλιστα σε μια αίθουσα γεμάτη παιδιά με ανάλογες ανάγκες».

Μία από τις σημαντικότερες πρωτοβουλίες της κυβέρνησης του Εργατικού Κόμματος στη Μ. Βρετανία βασίστηκε στο πρόγραμμα Headstart. Η πρωτοβουλία Sure Start (Ασφαλές Ξεκίνημα) παρέχει σήμερα βρεφονηπιακούς σταθμούς και υπηρεσίες σε παιδιά, από τη γέννησή τους ως τα τρία τους χρόνια στις υποβαθμισμένες περιοχές της Αγγλίας. Δυστυχώς, μια πρώτη αξιολόγηση δεν έδειξε διαφορές στη γλωσσική ικανότητα, τη συμπεριφορά ή τη συνολική ανάπτυξη ανάμεσα στα άπορα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και σε άλλα παιδιά υποβαθμισμένων περιοχών όπου το Sure Start δεν εφαρμόστηκε – ωστόσο φάνηκε ότι οι μητέρες έγιναν πιο «ζεστές» απέναντι στα παιδιά τους, πιο τρυφερές και λιγότερο επικριτικές. Όπως είναι φυσικό, η μακροπρόθεσμη επιτυχία του προγράμματος θα εξαρτηθεί από το ύψος των διαθέσιμων κονδυλίων και την κατάλληλη επιμόρφωση του προσωπικού.

Οι έρευνες δείχνουν ότι για παιδιά τριών ετών, η ποιοτική προσχολική αγωγή αποτελεί μια «δεύτερη ευκαιρία» να ξεφύγουν από το φτωχό οικογενειακό τους περιβάλλον – μονάχα όμως όταν η αγωγή αυτή είναι αξιολογητή και καλά οργανωμένη. Τα λιγότερο παιδοκεντρικά εκπαιδευτικά συστήματα επηρεάζουν πολύ περισσότερο τα παιδιά από φτωχές οικογένειες. Στα τέλη της δεκαετίας



του 1960 το Αμερικανικό Ίδρυμα High/Scope παρακολούθησε την πρόοδο μιας ομάδας παιδιών προσχολικής ηλικίας και διαπίστωσε ότι όσα από αυτά ακολούθησαν ένα συμβατικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν κοινωνικά προβλήματα τριάντα χρόνια αργότερα. Για παράδειγμα, αντιμετώπιζαν δυσκολίες να μείνουν σε μια δουλειά ή να δημιουργήσουν προσωπικές σχέσεις, ενώ είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε εγκληματικές πράξεις.

Τέλος, για τα μεγαλύτερα παιδιά, σε ποια περίπτωση νομίζετε ότι τα ολοήμερα νηπιαγωγεία προσφέρουν πολύτιμη εμπειρία για τη ζωή; Σε μια μεσοαστική περιοχή με άνετους σχολικούς χώρους όπου εξαιτίας των πιέσεων που ασκούν οι γονείς προσφέρεται σύγχρονη και συναρπαστική διαπαιδαγώγηση ή σε ένα απαρχαιωμένο σχολικό κτίριο στο κέντρο της πόλης, όπου οι χώροι για παιχνίδι είναι ελάχιστοι, οι γονείς δεν εμπλέκονται στην εκπαίδευση των παιδιών, ενώ μια «ακατάρτιστη και πολυάσχολη μητέρα κάποιου άλλου» φροντίζει τα παιδιά μας;

Η ανεπαρκής μέριμνα, σε οποιαδήποτε ηλικία, επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά των φτωχών οικογενειών από τα προνομιούχα. Από την άλλη, παραδείγματα χωρών, όπως η Φιλανδία, η Νορβηγία και η Σουηδία, δείχνουν ολοφάνερα ότι τα κονδύλια που διατίθενται για ποιοτικές παροχές (και εκπαίδευση) στα πρώτα δέκα χρόνια της ζωής ενός παιδιού είναι ωφέλιμα για όλο το κοινωνικό σύνολο. Λιγότερα κρούσματα ψυχολογικών διαταραχών, μειωμένη εγκληματικότητα και αντικοινωνική συμπεριφορά και βέβαια ένα καλύτερο μέλλον για τις επόμενες γενιές. Αν θέλουμε να γεφυρώσουμε το χάσμα των κοινωνικών ανισοτήτων, το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να προσφέρουμε την καλύτερη φροντίδα σε όλα τα παιδιά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

### ***Οι καλύτερες μέρες της ζωής τους***

Τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν από τη στιγμή της γέννησής τους. Δοκιμάζοντας και κάνοντας λάθη μαθαίνουν να ελέγχουν τα άκρα τους, να κάθονται, να περπατούν, να μιλούν, να τρέχουν και να πηδούν. Μέσα από τις εμπειρίες τους μαθαίνουν πώς φαίνονται διάφορα πράγματα, τι ήχο βγάζουν, τη μυρωδιά και τη γεύση τους. Παρακολουθούν τους ενήλικες να καταγίνονται με διάφορες δραστηριότητες, να κουμπώνουν π.χ. ένα παλτό και, καθώς αναπτύσσονται οι δεξιότητές τους, τους μιμούνται και στη συνέχεια εξασκούνται μέχρι η πράξη αυτή να τους γίνει δεύτερη φύση. Παρακολουθούν τα καιρικά φαινόμενα, όπως το νερό της βροχής που κυλά στους δρόμους, και βγάζουν συμπεράσματα για τη λειτουργία του κόσμου – κάποια από τα οποία, βέβαια, είναι εσφαλμένα... πολλές φορές όμως μπορεί να είναι ολόσωστα! Οι νευρολόγοι που μελετούν την ανάπτυξη του εγκεφάλου στα πρώτα χρόνια της ζωής, μιλούν με πάθος για την εκπληκτική ικανότητα μάθησης που διαθέτουν τα παιδιά την οποία για αιώνες θεωρούσαμε δεδομένη.

Και το σημαντικότερο, η μάθηση αυτή είναι εκούσια: το

παιδί αντλεί ευχαρίστηση από την ίδια τη διαδικασία. Υπάρχουν κάποιες κοινωνικές δεξιότητες στις οποίες οι μεγάλοι επιμένουν – λ.χ. η χρήση της τουαλέτας, το να λέμε «ευχαριστώ» - «παρακαλώ» και οι καλοί τρόποι στο φαγητό. Τα παιδιά όμως μαθαίνουν τις δεξιότητες αυτές γρήγορα, όταν φυσικά τα επαινούμε και τους λέμε ότι συμπεριφέρονται «σαν μεγάλοι». Γενικά, τα παιδιά διψούν για μάθηση και οι γονείς ή όσοι τα φροντίζουν είναι τα κατάλληλα άτομα για να τα καθοδηγήσουν. Ακόμα κι όταν γύρω στα τρία τους χρόνια τα παιδιά πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό, η διαδικασία παραμένει λίγο πολύ η ίδια – η μάθηση περιστρέφεται γύρω από τα ενδιαφέροντά τους και οι παιδαγωγοί λαμβάνουν υπόψη τις αναπτυξιακές τους ανάγκες.

Ύστερα ξεκινά το σχολείο.

### *Το σχολείο-φυλακή...*

Στις περισσότερες χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου, όταν το παιδί γίνει περίπου έξι ετών, πρέπει να εγγραφεί στο δημοτικό. Η μελαγχολική περιγραφή του Wordsworth συνοψίζει πώς αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά τη μάθηση όταν δεν είναι πλέον εκούσια αλλά καθορίζεται από τις απαιτήσεις του αναλυτικού προγράμματος:

*Οι τοίχοι ενός σχολείου-φυλακής αρχίζουν να πνίγουν  
το παιδί που μεγαλώνει*

Σε τάξεις με πολλούς μαθητές –τριάντα ή περισσότερους στα δημόσια σχολεία– ένας μόνο δάσκαλος δεν είναι συνήθως σε θέση να λάβει υπόψη του το αναπτυξιακό επίπεδο κάθε παιδιού ξεχωριστά.



Παρ' όλα αυτά, η κοινωνία μας χρειάζεται τα σχολεία για να διαπλάσει πολίτες, οι οποίοι θα παράγουν τον σύγχρονο πολιτισμό και η πρωτοβάθμια εκπαίδευση θέτει τα θεμέλια για τη διά βίου μάθηση. Πρέπει λοιπόν να δίνει στα παιδιά κίνητρο για μάθηση και δουλειά, προσωπική ή σε συνεργασία με τους άλλους και, το πιο σημαντικό, να τους παρέχει τις βασικές γνώσεις. Αν τα παιδιά έχουν τη θέληση, τη δίψα και την ικανότητα να μάθουν να διαβάζουν, να γράφουν και να κάνουν απλούς μαθηματικούς υπολογισμούς μέχρι να τελειώσουν το δημοτικό, συνήθως δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στο γυμνάσιο και ενδεχομένως θα εξελιχτούν σε επιτυχημένους και εργατικούς ενήλικες.

Μετά από έναν αιώνα δημόσιας εκπαίδευσης θα περίμενε κανείς ότι όλες οι χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου θα μπορούσαν να εξασφαλίσουν στα περισσότερα παιδιά μια χαρούμενη, δραστήρια και γεμάτη πνευματικές αναζητήσεις εφηβεία. Η παιδεία όμως, όπως και άλλοι θεσμοί, επηρεάστηκε από τις καταγιστικές κοινωνικές και τεχνολογικές εξελίξεις. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, οι παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία κάνουν το έργο των εκπαιδευτικών πολύ πιο δύσκολο. Οι γονείς, ανήσυχτοι για το μέλλον των παιδιών τους σ' έναν κόσμο που γίνεται ολοένα και πιο ανταγωνιστικός και γεμάτοι άγχος εξαιτίας όσων ακούγονται για την υποβάθμιση του εκπαιδευτικού συστήματος, τη βία στα σχολεία και την αποδιοργάνωση του μαθήματος, χάνουν την εμπιστοσύνη τους στη δημόσια εκπαίδευση. Τέλος, οι κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο προσπάθησαν να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές με τον μοναδικό τρόπο που γνωρίζουν, παρεμβαίνοντας δηλαδή ακόμη περισσότερο στη διοίκηση των σχολείων.

Ένα αρνητικό αποτέλεσμα της κρατικής επέμβασης στο εκπαιδευτικό σύστημα είναι η επέκταση της γραφειοκρατίας.

Κάθε χρόνο επιβάλλονται όλο και περισσότερα προγράμματα, κανονισμοί και στόχοι, και οι αιτήσεις, οι στατιστικές και τα αποτελέσματα εξετάσεων παράγουν τόνους εγγράφων. Και βέβαια, όσο περισσότερο ασχολούνται οι δάσκαλοι με γραφειοκρατικά θέματα τόσο λιγότερο χρόνο και ενέργεια μπορούν να διαθέσουν στη διδασκαλία, με αποτέλεσμα να μη λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές ανάγκες των μαθητών.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι η ανάγκη των πολιτικών για γρήγορα αποτελέσματα, με στόχο να εντυπωσιάσουν τους ψηφοφόρους τους. Χρειάζονται, επίσης, στατιστικές αποδείξεις για την επιτυχία των προγραμμάτων. Εξαιτίας αυτής της κατάστασης, διαμορφώθηκε μια χρησιμοθηρική νοοτροπία στα σχολεία, η οποία επικεντρώνεται στις επιδόσεις των μαθητών. Στις ΗΠΑ, για παράδειγμα, το Νομοσχέδιο του 2001, *No Child Left Behind* (Κανένα παιδί να μη μείνει πίσω)<sup>10</sup> ορίζει ότι οι μαθητές που επιδεικνύουν υψηλές ικανότητες επίδοσης πρέπει να παρακολουθούν ειδικά προγράμματα μαθημάτων, ενώ στη Μ. Βρετανία εκατομμύρια λίρες επενδύθηκαν στο πρόγραμμα *National Strategie* (Εθνική Στρατηγική) για την καταπολέμηση του αναλφαβητισμού. Οι γονείς γενικά επικροτούν το πρόγραμμα αυτό, επειδή γνωρίζουν πόσο σημαντική είναι η ανάγνωση, η γραφή και η αρίθμηση για τα παιδιά τους. Υπάρχει όμως σοβαρός κίνδυνος το σχολικό πρόγραμμα να αποδειχθεί υπερβολικά περιοριστικό, υπονομεύοντας τις πιθανότητες επιτυχίας των παιδιών.

---

10. Ένα από τα πιο φιλόδοξα προγράμματα εσωτερικής πολιτικής που θεσπίστηκε από την κυβέρνηση Μπους με στόχο να προσφέρει σε όλα τα παιδιά το ίδιο επίπεδο εκπαίδευσης και, μέσα σε διάστημα 12 ετών, ως το 2014, να βοηθήσει τα παιδιά των έγχρωμων και φτωχών Αμερικανών να φτάσουν το επίπεδο εκπαίδευσης των παιδιών των λευκών. (Σ.Τ.Ε.)



## Η αξία της ανάγνωσης στην εποχή των πολυμέσων

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η ανάγνωση, η γραφή και η αρίθμηση αποτελούν τον θεμέλιο λίθο της εκπαίδευσης, με πρώτη την ανάγνωση. Ακόμα και σ' έναν κόσμο όπου τα πολυμέσα κυριαρχούν, όπου η ψυχαγωγία και η πληροφόρηση στηρίζονται ολοένα και περισσότερο στην εικόνα, η ικανότητα ανάγνωσης είναι σημαντική για κάθε στιγμή της ζωής μας. Εκτός από τα υπόλοιπα πλεονεκτήματα, η ίδια η διαδικασία εκμάθησής της, η «κατάκτηση του αλφαριθμητισμού», παίζει καταλυτικό ρόλο στη γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Καταρχάς, όταν ένα παιδί μαθαίνει να διαβάζει, καλλιεργεί επίσης την ικανότητα αφηρημένης σκέψης. Ο γραπτός λόγος είναι πιο πολύπλοκος και εξεζητημένος από τον προφορικό· επομένως η ανάγνωση διευρύνει τους πνευματικούς ορίζοντες του παιδιού, καλλιεργεί το λεξιλόγιό του και την ικανότητα έκφρασης. Και η γραφή βέβαια είναι σημαντική, γιατί προϋποθέτει μεγαλύτερη γνωστική προσπάθεια, προκειμένου το παιδί να επιλέξει τις κατάλληλες λέξεις και εκφράσεις για να αποτυπώσει τις ιδέες του. Επειδή γλώσσα και σκέψη είναι αναπόσπαστες, η ενασχόληση με τον γραπτό λόγο οδηγεί σε μεγαλύτερη εγκεφαλική δραστηριότητα – εδώ και πολύ καιρό είναι γνωστό ότι όταν τα παιδιά μάθουν γραφή κι ανάγνωση, ο δείκτης νοημοσύνης τους εξακοντίζεται στα ύψη.

Η εκμάθηση ανάγνωσης και γραφής επηρεάζει, επίσης, τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Το συμβολικό σύστημα με το οποίο αναπαριστάνεται η γλώσσα στον γραπτό λόγο είναι ανθρώπινη εφεύρεση – μια πολύπλοκη πανάρχαια επινόηση με τη βοήθεια της οποίας σκόρπια σύμβολα σε ένα κομμάτι χαρτί μεταμορφώνονται από τον ανθρώπινο εγκέφαλο σε λέξεις με συγκεκριμένο νόημα. Η ανά-



γνωση και η γραφή δεν κατακτώνται αβίαστα όπως το περπάτημα ή η ομιλία· για να μάθει ένα παιδί να διαβάζει και να γράφει απαιτείται συγκέντρωση και συνειδητή προσπάθεια. Η διαδικασία αυτή είναι χρονοβόρα και επίπονη (οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μάλλον ξεχάσει πόσο δύσκολη υπήρξε), όταν όμως τα παιδιά μαθαίνουν ανάγνωση και γραφή, οι συνάψεις στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου τους, στην περιοχή δηλαδή που συνδέεται με τη συγκέντρωση, τον προγραμματισμό, τον αυτοέλεγχο και τη λήψη αποφάσεων, αναπτύσσονται σταθερά.

Έτσι, η «κατάκτηση του αλφαριθμητισμού» ενισχύει τα νευρικά δίκτυα στον παιδικό εγκέφαλο, γεγονός που με τη σειρά του επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά. Δεν νομίζω ότι είναι τυχαίο το γεγονός ότι ο γραπτός λόγος υπήρξε ανέκαθεν χαρακτηριστικό των πολιτιστικά προηγμένων κοινωνιών και ότι ο αλφαριθμητισμός συνδέθηκε με την εδραίωση της δημοκρατίας σε παγκόσμιο επίπεδο. Όπως είπε κι ο αμερικανός συγγραφέας Neil Postman, «Ο Τύπος δίνει στο νου την ευκαιρία να σκεφτεί... Η γραπτή και κατόπιν τυπωμένη λέξη εγκαινίασε ένα νέο είδος κοινωνικής οργάνωσης. Εγκαινίασε τον ορθολογισμό, την επιστήμη, την εκπαίδευση, τον πολιτισμό». Ο Postman επισημαίνει, επίσης, ότι «η υψηλή τεχνολογία επιταχύνει τη σκέψη» και η χρονοβόρα διαδικασία κατάκτησης του γραπτού λόγου είναι πολύ πιο δύσκολη για τα παιδιά που ζουν σ' έναν κόσμο ο οποίος κινείται με ηλεκτρικές ταχύτητες.

Η ουσιαστική κατάκτηση του γραπτού λόγου προϋποθέτει, λοιπόν, κίνητρο και εξάσκηση, και σ' αυτό ακριβώς το σημείο η εμμονή του σχολείου στα αποτελέσματα των διαγωνισμάτων μπορεί να αποδειχθεί καταστροφική. Οι επιφανειακές ικανότητες που χρειάζεται ένα παιδί για να πάρει καλή βαθμολογία σε ένα τεστ πολλαπλών επιλογών, δεν συγκρίνο-

νται με την καλλιέργεια και την απόλαυση που προσφέρει το διάβασμα ενός βιβλίου απλά και μόνο για ευχαρίστηση· τα παιδιά προσεγγίζουν τον κόσμο της γνώσης εντελώς επιφανειακά. Από αυτή την άποψη, η J. K. Rowling με τη σειρά των βιβλίων *Χάρι Πότερ* πρόσφερε πολύ περισσότερα στα παιδιά του ανεπτυγμένου κόσμου απ' ό,τι ολόκληρο το εκπαιδευτικό σύστημα του 21ου αιώνα. Η ενθάρρυνση των παιδιών να μαθαίνουν και να απολαμβάνουν το διάβασμα είναι εξίσου σημαντική με τις σχολικές τους επιδόσεις.

Έτσι κι αλλιώς, κανένα παιδί δεν προοδεύει αν δεν μάθει ανάγνωση και γραφή... παρ' όλα αυτά, πολλοί μαθητές δεν τα καταφέρνουν. Αυτό, ως ένα βαθμό, οφείλεται στο γεγονός ότι η «κατάκτηση του αλφαριθμητισμού» απαιτεί συγκέντρωση και επιμονή, γι' αυτόν το λόγο οι δάσκαλοι πρέπει να παρακινούν τα παιδιά να σκέφτονται και να επικεντρώνονται στο πολύπλοκο σύστημα συμβόλων του γραπτού λόγου. Αυτό είναι δύσκολο να επιτευχθεί όταν η εκμάθηση της ανάγνωσης ξεκινά πολύ νωρίς ή το παιδί επιβαρύνεται από τα προβλήματα του σύγχρονου πολιτισμού. Υπάρχουν βεβαίως κι άλλοι παράγοντες που δυσχεραίνουν την εκμάθηση της ανάγνωσης και της γραφής οι οποίοι σχετίζονται με τη μέθοδο διδασκαλίας τους.

*Γιατί ο Γιαννάκης δεν μπορεί ακόμα να διαβάσει...  
και πώς θα τα καταφέρει*

Εκτός από τη γραφειοκρατία, η πρωτοβάθμια εκπαίδευση συχνά επηρεάζεται από τις τάσεις και τη «μόδα» που επικρατούν στον τομέα της παιδαγωγικής επιστήμης. Για περισσότερα από εκατό χρόνια, οι ειδικοί αναζητούν την καλύτερη μέ-



θοδο διδασκαλίας της ανάγνωσης: φωνητική (που δείχνει στα παιδιά ότι οι φθόγγοι «γ», «α», «τ», «α» συνδυάζονται για να σχηματίσουν τη λέξη γάτα) ή μια μέθοδο που να διασκεδάζει τα παιδιά (να τα παρακινεί ν' αγαπήσουν την ανάγνωση ώστε ν' ανακαλύψουν από μόνα τους τη φωνητική απόδοση των λέξεων). Στα σχολεία, τότε εφαρμόζεται η μία μέθοδος και τότε η άλλη, ενώ για μεγάλο διάστημα στα τέλη του προηγούμενου αιώνα, η φωνητική θεωρούνταν εντελώς ξεπερασμένη.

Ευτυχώς, η άποψη που επικρατεί στις μέρες μας είναι ότι, σε πολλές γλώσσες, η φωνητική διδασκαλία είναι απαραίτητη. Χωρίς μια βασική κατανόηση της λειτουργίας των φθόγγων, είναι πολύ πιθανόν τα παιδιά να μη μάθουν ποτέ να διαβάζουν, πόσο μάλλον ν' αγαπήσουν το διάβασμα. Παρά την επικράτηση της κοινής λογικής, όμως, πολλοί μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάγνωση: οι δάσκαλοι τούς διδάσκουν τη λειτουργία των φθόγγων, αλλά κάποια παιδιά δεν τα καταφέρνουν. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το φαινόμενο αυτό –όπως και άλλα αναπτυξιακά προβλήματα– μπορεί να οφείλεται σε βιολογικούς παράγοντες ή στην ανατροφή των παιδιών.

Για να μάθουν τα παιδιά να διαβάζουν με τη φωνητική μέθοδο, πρέπει να είναι σε θέση να διακρίνουν τους μεμονωμένους ήχους (φωνήματα) της μητρικής τους γλώσσας, μια ικανότητα που κατακτάται πολύ πριν πάνε στο σχολείο, τον πρώτο περίπου χρόνο της ζωής τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα νεογέννητα έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να αναπαράγουν τα φωνήματα κάθε γλώσσας, ακούγοντας όμως τους ενήλικες του περιβάλλοντός τους, η ικανότητα αυτή περιορίζεται στους ήχους της μητρικής τους γλώσσας. (Έτσι εξηγείται γιατί οι Κινέζοι δυσκολεύονται τόσο πολύ όχι



μόνο να προφέρουν αλλά και να ακούσουν τον ήχο «ρ», που δεν υπάρχει στην κινεζική γλώσσα). Αν η ικανότητα αυτή δεν κατακτηθεί αβίαστα στο πρώιμο αυτό στάδιο, είναι συνήθως πολύ δύσκολο για ένα παιδί να την καλλιεργήσει αργότερα.

Οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει τα τμήματα του εγκεφάλου που σχετίζονται με την επεξεργασία των ήχων της γλώσσας και είναι ολοφάνερο ότι γενετικοί παράγοντες δυσκολεύουν ορισμένα παιδιά (και σε ακραίες περιπτώσεις τα παρεμποδίζουν εντελώς) να διακρίνουν συγκεκριμένους φθόγγους. Στην περίπτωση αυτή, η πρόοδος του παιδιού αναχαιτίζεται εξαιτίας της ατομικής του βιολογίας.

Άλλα παιδιά δυσκολεύονται να διακρίνουν τα φωνήματα, παρόλο που δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα νευρολογικής φύσης, επειδή ενδεχομένως δεν δέχτηκαν αρκετά γλωσσικά ερεθίσματα στα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Αυτός είναι ένας ακόμη λόγος για τον οποίο τόνισα στα προηγούμενα κεφάλαια τη σημασία της αδιάκοπης επικοινωνίας του παιδιού μ' έναν ενήλικα στους πρώτους δεκαοχτώ μήνες, όπως επίσης και τη σπουδαιότητα της συζήτησης, των τραγουδιών και των ποιημάτων για τα νήπια. Επομένως, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σήμερα πολλά παιδιά ενδεχομένως να οφείλονται στο γεγονός ότι οι ενήλικες δεν τα πρόσεχαν αρκετά και δεν περνούσαν πολύ χρόνο μαζί τους όταν ήταν μωρά.

Αν το παιδί δυσκολεύεται για οποιονδήποτε λόγο να διακρίνει τα φωνήματα, όταν φτάσει η ώρα να πάει στο σχολείο έχει λιγότερα εφόδια για να μάθει να διαβάζει. Στην εποχή μας, οι ερευνητές προσπαθούν να εντοπίσουν τους ήχους της γλώσσας που τα παιδιά δεν μπορούν να διακρίνουν (κάτι που φαίνεται να διαφέρει από παιδί σε παιδί) ώστε να προτείνουν μεθόδους διδασκαλίας για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Οι έρευνες αυτές έχουν εξαιρετικό ενδιαφέρον γιατί ίσως

ανοίξουν το δρόμο για τη «θεραπεία» της δυσλεξίας. Το πρόβλημα όμως που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί και οι ερευνητές είναι ότι το να μάθει ένα παιδί να επεξεργάζεται τους φθόγγους αποτελεί ένα μικρό τμήμα της ανθρώπινης εξέλιξης και επομένως της ικανότητας για ανάγνωση. Αν οι ενθουσιώδεις ειδικοί σε θέματα εκπαίδευσης αρχίσουν να βομβαρδίζουν τα παιδιά με ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην αναγνώριση των φθόγγων, παραβλέποντας τη συνολική εικόνα, μπορεί τελικά να τα βλάψουν παρά να τα ωφελήσουν (βλ. Κεφάλαιο 6: «Τριών ως έξι ετών: η αναζήτηση ποιοτικής προσχολικής αγωγής»). Χρειάζεται χρόνος πριν καταλήξουμε στην πιο αποτελεσματική μέθοδο προσέγγισης του προβλήματος.

Εντωμεταξύ, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς και όσοι ασχολούνται με τη φροντίδα των παιδιών για να προλάβουν τα παραπάνω προβλήματα πριν καν εμφανιστούν. Για τη συντριπτική πλειονότητα των παιδιών, η πατροπαράδοτη εμπειρία, στην οποία αναφέρθηκα στο Κεφάλαιο 4, αρκεί για να ανοίξει τις διόδους των νευρώνων φυσικά και αβίαστα πολύ καιρό πριν πάνε στο σχολείο. Τα τραγούδια, τα ποιήματα, το γέλιο και η συνομιλία συντροφιά με ένα αγαπημένο πρόσωπο προετοιμάζουν πολύ καλύτερα το παιδί για να μάθει να διαβάσει από οποιαδήποτε παιδαγωγική μέθοδο.

## Αγώνας δρόμου

Παρότι η ανάγνωση, η γραφή και η αρίθμηση έχουν τεράστια σημασία, η εμμονή στην κατάκτησή τους δεν βοηθά τα παιδιά μακροπρόθεσμα. Μια αρνητική συνέπεια είναι η καλλιέργεια



της νοοτροπίας «όσο πιο νωρίς τόσο πιο καλά», που περιέγραψα στο Κεφάλαιο 6. Ίσως είναι λογικό από την πλευρά τους οι ενήλικες να σκέφτονται ότι «υπάρχουν τόσο πολλά που πρέπει να μάθει ένα παιδί, επομένως όσο νωρίτερα ξεκινήσει τόσο το καλύτερο» ή «αν κάποια παιδιά μπορούν να μάθουν να διαβάζουν στα τέσσερά τους, όλα μπορούν να τα καταφέρουν», κάθε παιδί όμως είναι διαφορετικό και αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό – μάλιστα όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά τόσο πιο σημαντικές είναι αυτές οι διαφορές. Όλοι οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι με τους οποίους μίλησα, συμφωνούν ότι η συμβατική μάθηση είναι καλύτερο να μην ξεκινά πριν την ηλικία των έξι ετών, όταν οι διαφορές ανάμεσα στα παιδιά σταδιακά εξομαλύνονται και τα περισσότερα είναι αρκετά ώριμα ώστε να προσεγγίζουν αφηρημένες έννοιες.

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να αποθαρρύνουμε όσα παιδιά έχουν πρόωρα ανεπτυγμένη ικανότητα να διαβάζουν, να γράφουν ή να μετρούν. Κάτι τέτοιο θα ήταν εξίσου απάνθρωπο και αντιπαραγωγικό με το να τα εξαναγκάσουμε να μάθουν πριν ωριμάσουν αρκετά. Ένα παιδί που επιδεικνύει ικανότητα σε κάποιον τομέα είναι καλό να ενθαρρύνεται να αναπτύξει και άλλες δεξιότητες. Τα παιδιά που μαθαίνουν από νωρίς να διαβάζουν, για παράδειγμα, συνήθως ωφελούνται αν επικεντρωθούν σε κοινωνικές δεξιότητες, στον σωματικό συντονισμό και έλεγχο, στη μουσική και τις τέχνες, τις αριθμητικές έννοιες ή τη χρησιμότητα ορισμένων αντικειμένων.

Δυστυχώς, οι γονείς και οι δάσκαλοι στη Μ. Βρετανία και στις ΗΠΑ έχουν παρασυρθεί σ' έναν αγώνα ταχύτητας, ακολουθώντας τα πρότυπα του ανταγωνισμού που επικρατεί στις μεγάλες επιχειρήσεις, και πιέζουν τα παιδιά να μάθουν από νωρίς ανάγνωση και γραφή. Σε μια ανταγωνιστική κοινωνία είναι πολύ λογικό ν' ανησυχούν οι γονείς μήπως το παιδί



τους «μείνει πίσω». Όμως οι έρευνες που αναφέρω στο Κεφάλαιο 6 επιβεβαιώνουν ότι αυτή η στάση είναι ένα ακόμα χαρακτηριστικό του σύγχρονου πολιτισμού που κάνει τους γονείς να παραγνωρίζουν τις βιολογικές ανάγκες των παιδιών τους, όπως ακριβώς τους επιτρέπουν να καταναλώνουν σχεδόν αποκλειστικά ανθυγιεινές τροφές ή να μένουν στο σπίτι μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή, ενώ θα έπρεπε να παίζουν έξω, στον καθαρό αέρα.

Όπως δεν διανοούμαστε να μάθουμε σ' ένα δωδεκάχρονο παιδί να οδηγεί (αν και πιθανότατα μπορεί να τα καταφέρει), επειδή ξέρουμε ότι δεν είναι έτοιμο να αναλάβει την ευθύνη ενός αυτοκινήτου, έτσι δεν πρέπει να πιέζουμε τετράχρονα ή πεντάχρονα παιδιά να κατακτήσουν δεξιότητες, τις οποίες έτσι κι αλλιώς θα μάθουν με ευκολία δύο χρόνια αργότερα. Η ρωσίδα ερευνήτρια Galina Dolja θεωρεί ότι η πίεση σε μικρή ηλικία πυροδοτεί συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές. «Ένα παιδί που αναγκάζεται να επιταχύνει τους ρυθμούς του είναι πολύ πιο πιθανόν να νιώσει απογοητευμένο και εξαντλημένο», υποστηρίζει. Όντως, οι δάσκαλοι των δημοτικών σχολείων στις ΗΠΑ και τη Μ. Βρετανία κάνουν λόγο για αυξημένα κρούσματα βίας και επιθετικότητας από μικρότερα παιδιά, σε ορισμένες περιπτώσεις μόνο πέντε ως επτά ετών.

Εκτός από τις συναισθηματικές επιπτώσεις (που άλλοτε είναι άμεσες και άλλοτε εκδηλώνονται μετά από χρόνια), πολλά παιδιά απογοητεύονται, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν αργότερα δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή. Η Marion Dowling, πρόεδρος του ιδρύματος Early Education,<sup>11</sup> προειδοποιεί: «Αν τα μικρά παιδιά εξαναγκαστούν να απο-

11. Εθελοντική οργάνωση που προωθεί το δικαίωμα όλων των παιδιών προσχολικής ηλικίας για ποιοτική μόρφωση. (Σ.τ.Ε.)

κτήσουν γνώσεις και δεξιότητες από νωρίς, η δίψα τους για μάθηση περιορίζεται και είναι πολύ πιο δύσκολο να αναζωπυρωθεί αργότερα». Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τα αγόρια, τα οποία μαθαίνουν να διαβάζουν και να γράφουν σε μεγαλύτερη ηλικία από τα κορίτσια. Για να συμβαδίσουν, θα πρέπει να σπαταλήσουμε χρόνο, χρήμα και προσπάθεια σε ειδικά προγράμματα, τα οποία δυστυχώς δεν είναι συνήθως αποτελεσματικά. Οι ιάπωνες πολιτικοί, που αντέδρασαν σε μια πρόσφατη προσπάθεια για πιο ελαστικά εκπαιδευτικά προγράμματα, ζητώντας από τα παιδιά «να μελετούν πιο σκληρά από πολύ μικρή ηλικία», θα πρέπει να λάβουν υπόψη τα ποσοστά των πεντάχρονων παιδιών στη Μ. Βρετανία που εγκατέλειψαν οριστικά το σχολείο.

### *Νικητές και ηττημένοι*

Μια ακόμη αρνητική συνέπεια της χρησιμοθηρικής εκπαίδευσης είναι ο πολλαπλασιασμός των διαγωνισμάτων. Οι δάσκαλοι πρέπει βεβαίως να αξιολογούν τα παιδιά και οι τακτικές γραπτές δοκιμασίες είναι απαραίτητες για να παρακολουθούν την πρόοδο των παιδιών· όταν όμως το βάρος πέφτει αποκλειστικά στις επιδόσεις, τα διαγωνίσματα γίνονται αυτοσκοπός. Σύμφωνα με τον Joe Frost, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, οι απαιτητικές εξετάσεις σε όλες τις τάξεις του δημοτικού, τόσο στην Αμερική όσο και στην Αγγλία, μετατρέπουν τα σχολεία σε «εργοστάσια όπου δάσκαλοι και μαθητές διακρίνονται σε “νικητές” και “ηττημένους” και τα παιδιά αξιολογούνται σαν κοτόπουλα που περνούν από ποιοτικό έλεγχο».

Δυστυχώς, είναι πολύ δύσκολο για ένα παιδί να ξεπεράσει



την ταμπέλα του «κακού μαθητή». Κάποτε ο Thomas Jefferson περιέγραψε την παιδική ηλικία ως μια περίοδο όπου «η φαντασία είναι ζωηρή και οι εντυπώσεις μόνιμες». Το πιο πιθανό λοιπόν αποτέλεσμα μιας πρώιμης αποτυχίας περιγράφεται συνοπτικά στα λόγια του Homer Simpson: «Παιδιά, προσπαθήσατε όσο περισσότερο μπορούσατε και αποτύχατε παταγωδώς. Το ηθικό δίδαγμα είναι: μην προσπαθείτε».

Κανείς δεν μπορεί ν' αμφισβητήσει το γεγονός ότι, σ' έναν ανταγωνιστικό κόσμο, τα παιδιά πρέπει να μάθουν τι σημαίνει νίκη και ήττα. Ανέκαθεν, το σχολείο τους δίνει τέτοιες ευκαιρίες με αθλητικούς αγώνες, ομαδικά παιχνίδια, καλλιτεχνικούς διαγωνισμούς, ασκήσεις γνώσεων και τεστ ορθογραφίας. Όσο πιο ευρύ είναι το φάσμα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει κάθε παιδί να βρει μια δραστηριότητα στην οποία θα ξεχωρίσει και να απολαύσει τη χαρά της επιτυχίας. Για να έχουν αξία οι δραστηριότητες αυτές, θα πρέπει βέβαια να προάγουν την άμιλλα: να μην είναι απλώς παιχνίδια όπου όλοι βραβεύονται στο τέλος. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να δέχονται τόσο τη νίκη όσο και την ήττα και το σχολείο τους παρέχει τη δυνατότητα να ζήσουν και τις δύο εμπειρίες. Αυτό βέβαια δεν συμβαίνει στα σχολεία όπου μοιράζουν βραβεία και έπαινοι χωρίς αντίκρισμα.

Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στην άμιλλα και τις απαιτητικές εξετάσεις: τα αθλήματα, οι διάφορες δραστηριότητες και οι διαγωνισμοί γνώσεων αποτελούν «παιχνίδι». Όσο ενδιαφέρον κι αν έχουν, όλοι ξέρουν ότι είναι μονάχα παιχνίδι κι όχι ζήτημα ζωής ή θανάτου. Το να μάθει ένα παιδί να διαβάζει, να γράφει και να κάνει υπολογισμούς δεν είναι παιχνίδι: από πολύ μικρή ηλικία η στάση των γονιών και των δασκάλων του το κάνει να καταλάβει ότι για να κατακτηθεί η γνώση απαιτείται μεγάλη προσπάθεια. Η μάθηση δεν πρέπει να εί-



ναι ανταγωνιστική· αποτελεί έναν τομέα της ζωής όπου όλοι βραβεύονται. Αν τα παιδιά είναι ουσιαστικά αναλφάβητα όταν τελειώνουν το δημοτικό, μακροπρόθεσμα ο μεγάλος χαμένος είναι το κοινωνικό σύνολο.

Όσο περισσότερη έμφαση δίνουμε στις γραπτές δοκιμασίες των μαθητών στο δημοτικό τόσο περισσότερο επιτείνουμε το άγχος των παιδιών. Όταν μάλιστα οι εξετάσεις αρχίζουν στην τρυφερή ηλικία των έξι ή επτά ετών, ακόμα και οι «νικητές» μπορεί να υποφέρουν. Αρκετά παιδιά δεν αντέχουν την πίεση για υψηλές επιδόσεις και όταν φτάσουν στην εφηβεία εμφανίζουν σημάδια ψυχολογικής κόπωσης (κατάθλιψη, κατάχρηση ουσιών, αυτοτραυματισμοί, διατροφικές διαταραχές...). Οι δάσκαλοι τους οποίους κατά καιρούς συναντώ σε αξιόλογα ιδιωτικά σχολεία, ανησυχούν για τις επιπτώσεις της ψυχολογικής πίεσης σε πολλούς μαθητές τους.

Για να διαμορφώσουν πολίτες ικανούς να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής, τα δημοτικά σχολεία πρέπει να είναι χώροι όπου η προσπάθεια των μαθητών επιβραβεύεται και τα παιδιά μαθαίνουν ότι η αποτυχία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του δρόμου προς την επιτυχία – όπως γνωρίζει κάθε επιτυχημένος επιστήμονας ή επιχειρηματίας. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι δάσκαλοι δεν θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να βάζουν τα δυνατά τους, να τα επαινούν όλα χωρίς διάκριση ή να υπονοούν ότι το σωστό δεν παίζει ρόλο. Από την άλλη, είναι ανάγκη να προσεγγίζουν με ευαισθησία τις προσωπικές ανάγκες, τα ταλέντα και τους ρυθμούς ανάπτυξης κάθε παιδιού. Στο δημοτικό, η μάθηση πρέπει να είναι διασκέδαση και οι δάσκαλοι να εστιάζουν στις ικανότητες του παιδιού, βοηθώντας το παράλληλα να ξεπεράσει τις αδυναμίες του. Τέλος, είναι ανάγκη να συνειδητοποιήσουμε ότι ικανότητες, όπως η κοινωνικότητα, η επιμονή και ο αυτοέλεγχος –οι οποί-

ες δεν αξιολογούνται με γραπτές δοκιμασίες– αποδεικνύονται μακροπρόθεσμα εξίσου σημαντικές με τις σχολικές επιδόσεις.

### *Παρωπίδες στη σκέψη*

Οι απαιτητικές εξετάσεις δεν επιτρέπουν στους δασκάλους, τους γονείς και τα παιδιά να κατανοήσουν πόσο σημαντικό είναι ένα ευρύ και καλά οργανωμένο αναλυτικό πρόγραμμα. Όταν το εκπαιδευτικό σύστημα επικεντρώνεται στη βαθμολογία και ιδιαίτερα όταν το κύρος ενός σχολείου και η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών εξαρτώνται από τα αποτελέσματα των εξετάσεων, αναπόφευκτα οι μαθητές αναπτύσσουν πολύ περιορισμένες δεξιότητες, για τις οποίες αξιολογούνται στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Η χρησιμοθηρική εκπαίδευση (τα παιδιά μαθαίνουν μεθόδους και τεχνικές που θα τους αποφέρουν υψηλή βαθμολογία αντί να κατανοούν και να απολαμβάνουν το μάθημα) αποτελεί στις μέρες μας αναμφισβήτητο γεγονός, ενώ η δημιουργικότητα και η καλλιέργεια της κριτικής είναι παραγκωνισμένες στο σύγχρονο σχολείο. Πολύ συχνά, στη διάρκεια του μαθήματος τα παιδιά ρωτούν: «Θα μπει στο διαγώνισμα;» και αν η απάντηση είναι αρνητική, χάνουν εντελώς το ενδιαφέρον τους. Η νοοτροπία αυτή ώθησε τον Αϊνστάϊν να παρατηρήσει: «Είναι θαύμα που η συμβατική εκπαίδευση δεν κατάφερε να σκοτώσει το ερευνητικό πνεύμα». Ένα εκπαιδευτικό σύστημα που επικεντρώνεται στη βαθμοθηρία, ιδιαίτερα στο δημοτικό, εκπαιδεύει τα παιδιά μας να σκέφτονται παρωπιδικά.

Πάρτε για παράδειγμα την ανάγνωση. Το 2004, η βρετανική κυβέρνηση ανακοίνωσε πανηγυρικά ότι τα εντεκάχρονα παιδιά στην Αγγλία (μια χώρα με τις περισσότερες εξετάσεις



στον κόσμο) κατείχαν πλέον την τρίτη θέση στον κόσμο σε εξετάσεις ανάγνωσης, αποσιώπησε όμως το γεγονός ότι οι ίδιοι μαθητές κατατάσσονται τελευταίοι στη λίστα των αναγνωστών που απολαμβάνουν το διάβασμα. Μπορεί η φωνητική μέθοδος διδασκαλίας να επανήλθε στα σχολεία, φαίνεται όμως ότι αυτό έγινε σε βάρος της διασκέδασης.

Όπως ήδη ανέφερα, η ανάγνωση είναι μια δεξιότητα η οποία, όπως η ποδηλασία, κατακτάται με πρακτική εξάσκηση... και για να εξασκούνται τα παιδιά πρέπει να τους αρέσει το διάβασμα. Είναι αλήθεια ότι και οι δύο μέθοδοι διδασκαλίας της ανάγνωσης που αναφέραμε στο Κεφάλαιο 7 είναι εν μέρει αποτελεσματικές. Η πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι δάσκαλοι είναι να βρουν την ισορροπία ανάμεσα στη διδασκαλία και την αγάπη για μάθηση. Όμως, το ανταγωνιστικό εξεταστικό σύστημα αναπόφευκτα ανατρέπει την ισορροπία αυτή, εστιάζοντας αποκλειστικά στη στείρα γνώση. Το να διδάσκονται τα παιδιά πώς να δίνουν σωστές απαντήσεις στα τεστ τους εξασφαλίζει βραχυπρόθεσμα υψηλές βαθμολογίες, συνήθως όμως δεν συγκρατούν όσα διδάσκονται παρά για λίγες εβδομάδες. Αντίθετα, απαιτείται περισσότερος χρόνος για να γίνουν γνήσιοι, αφοσιωμένοι και ενθουσιώδεις αναγνώστες, μια ικανότητα που δεν είναι εύκολο να αξιολογηθεί, αλλά μακροπρόθεσμα αποδεικνύεται πολύ σημαντική.

Στην Ιαπωνία, μια χώρα που φημιζόταν για το εξαιρετικά ανταγωνιστικό εκπαιδευτικό της σύστημα πολύ πριν η τάση αυτή φτάσει στη Δύση, αποδείχθηκε πριν από μερικά χρόνια ότι τα υψηλά επίπεδα άγχους κάνουν τους μαθητές λιγότερο παραγωγικούς – το 1998 ο πρωθυπουργός Ryutaro Hashimoto δήλωσε: «Τα παιδιά μας υποφέρουν πραγματικά και ζητούν τη βοήθειά μας». Ενώ λοιπόν στις ΗΠΑ και τη Μ. Βρετανία η εκπαίδευση γινόταν πιο απαιτητική, στην Ιαπωνία το σύστημα



αυτό κατέρρευε. Σήμερα όμως, λίγο μετά την εφαρμογή ενός νέου αναλυτικού προγράμματος στα ιαπωνικά σχολεία, το οποίο επικεντρώνεται στην αυτενέργεια και τη δημιουργικότητα, ο πανικός που έχει δημιουργηθεί μήπως επηρεαστούν οι επιδόσεις των μαθητών ενδέχεται να οδηγήσει σε οπισθοδρόμηση – και ίσως οι παρωπίδες επιστρέψουν. Όπως επισήμανε ωστόσο ο Ryutaro Hashimoto στην ομιλία του, οι μέτριες σχολικές επιδόσεις των σύγχρονων παιδιών οφείλονται στις κοινωνικές και πολιτιστικές εξελίξεις και ένα ανταγωνιστικό, βαθμοθηρικό εκπαιδευτικό σύστημα απλώς οξύνει το πρόβλημα.

### *Η μεγάλη επανάσταση της ηλεκτρονικής παιδείας*

Μια πολυσυζητημένη μέθοδος που τραβάει την προσοχή των μαθητών, ενώ παράλληλα αναπτύσσει τις δεξιότητές τους, είναι η εκτεταμένη χρήση της νέας τεχνολογίας. Οπωσδήποτε, σε μια εποχή πολυμέσων είναι αδιανόητο να αγνοούμε τις εκπαιδευτικές δυνατότητες που προσφέρει η τεχνολογία – το βίντεο μπορεί να ταξιδέψει τους μαθητές στο χρόνο και στο χώρο, το διαδίκτυο εξασφαλίζει άμεση πρόσβαση στην πληροφορία, ενώ τα γραφικά των ηλεκτρονικών υπολογιστών μπορούν να κάνουν πολύ πιο ενδιαφέρουσα μια ανιαρή σχολική εργασία. Όπως συμβαίνει όμως με όλα τα εκπαιδευτικά ζητήματα, είναι σημαντικό να μην υπερβάλλουμε. Η χρήση πολυμέσων προσφέρει στους μαθητές πολλές γνώσεις για τη ζωή, δεν μπορεί όμως να υποκαταστήσει την εκπαίδευση. Στο σχολείο, όπως και έξω από αυτό, τα παιδιά χρειάζονται την επαφή με άλλα άτομα όπως και χειροπιαστές εμπειρίες, πολύ περισσότερο από την εικονική πραγματικότητα της οθόνης. Αυτό το παραδέχονται ακόμη και οι υποστηρικτές

της χρήσης πολυμέσων στο σχολείο, όπως ο Seymour Papert, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η τεχνολογία πρέπει να ενισχύει τις πραγματικές εμπειρίες.

Όταν οι υπολογιστές απλώς συμπληρώνουν ένα περιοριστικό, συμβατικό αναλυτικό πρόγραμμα, δεν φαίνεται να βελτιώνουν σημαντικά τις επιδόσεις των μαθητών. Τα κονδύλια που επενδύθηκαν σε υπολογιστές και άλλα πολυμέσα –τουλάχιστον 55 δισ. δολάρια στις ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1990– δεν απέδωσαν αξιολογα αποτελέσματα και παρά τις υποσχέσεις των εταιρειών λογισμικού και την αισιοδοξία των πολιτικών, οι επιδόσεις των μαθητών δεν βελτιώθηκαν. Το 2004, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μονάχου, αναλύοντας τα αποτελέσματα από μια διεθνή μελέτη για τη χρήση των υπολογιστών, διαπίστωσαν ότι «η χρήση των υπολογιστών στα σχολεία δεν φαίνεται να συνεισφέρει ουσιαστικά στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων, όπως είναι τα μαθηματικά ή η ανάγνωση».

Από την άλλη, η τεχνολογία μπορεί να κάνει τους μαθητές πιο νωθρούς. Στις αρχές της δεκαετίας του 1990 στα δημοτικά σχολεία της Μ. Βρετανίας καθιερώθηκε η χρήση αριθμομηχανών με το σκεπτικό ότι οι μαθητές πρέπει να μάθουν πώς να τις χρησιμοποιούν. Μετά από πέντε χρόνια οι αριθμομηχανές αποσύρθηκαν επειδή τα παιδιά σ' όλη τη χώρα είχαν ξεχάσει την πρόσθεση και την αφαίρεση. Η τεχνολογία μπορεί, επίσης, να αποσπάσει την προσοχή από πιο σημαντικές ασχολίες. Οι μειωμένες αναγνωστικές ικανότητες των μαθητών στην Ιαπωνία συνδέθηκαν με περιορισμένο ενδιαφέρον των παιδιών για το διάβασμα – περισσότερα από τα μισά δεν διαβάζουν σχεδόν καθόλου, γιατί περνούν το χρόνο τους παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή ή σερφάροντας στο διαδίκτυο.

Το συμπέρασμα από την έρευνα του Πανεπιστημίου του



Μονάχου ήταν ότι η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών στο σπίτι ως εργαλείων μάθησης βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις, το αντίθετο όμως παρατηρείται όταν χρησιμοποιούνται για παιχνίδια και κουτσομπολιό στο διαδίκτυο. Στα σχολεία, η περιστασιακή χρήση υπολογιστών είχε ορισμένα θετικά αποτελέσματα, η εκτεταμένη όμως πρόσβαση (αρκετές φορές την εβδομάδα) φαίνεται να επιβαρύνει τις επιδόσεις των μαθητών. Όλες αυτές οι παρατηρήσεις οδηγούν λογικά στο συμπέρασμα ότι οι υπολογιστές, όπως σχολίασε ο ειδικός σε θέματα πληροφορικής και τηλεπικοινωνιών Greg Pearson, είναι «περισσότερο χάσιμο χρόνου και ενέργειας παρά χρήσιμα εργαλεία», εκτός κι αν χρησιμοποιούνται για συγκεκριμένο σκοπό.

### *Γονείς και δάσκαλοι*

Είναι προφανές ότι η κατάσταση στο σπίτι επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις επιδόσεις των παιδιών στο σχολείο. Όταν σπίτι και σχολείο συνεργάζονται αρμονικά, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να πετύχουν. Στο πλαίσιο της έρευνάς μου γι' αυτό το βιβλίο, ρώτησα διάφορους δασκάλους ποιους θεωρούσαν ιδανικούς γονείς και ζήτησα από γονείς να μου πουν τι περιμένουν από ένα δάσκαλο.

Για τους δασκάλους, οι ιδανικοί γονείς είναι σταθεροί, ενθαρρύνουν και ενδιαφέρονται για την πρόοδο των παιδιών τους, έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες και δεν τα πιέζουν. Φροντίζουν τα παιδιά τους να τρέφονται σωστά, να ασκούνται και να ξεκουράζονται. Τα πηγαίνουν στο σχολείο ακριβώς στην ώρα τους (με τη σάκα τους γεμάτη με τα βιβλία που χρειάζονται) και τα περιμένουν στο προαύλιο το μεσημέρι. Συζητούν μαζί τους για όσα τα απασχολούν, τα επαινούν



όταν παίρνουν καλούς βαθμούς και επιβλέπουν τις εργασίες που έχουν για το σπίτι (δεν τις γράφουν οι ίδιοι). Παρίστανται σε συνελεύσεις γονέων και κηδεμόνων, όπως και σε όλες τις εκδηλώσεις στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά τους –όσο ασήμαντες κι αν είναι– και επισκέπτονται συχνά τους δασκάλους για την πρόοδο των παιδιών τους. Προφανώς δεν υπάρχουν πολλοί τέτοιοι γονείς – οι περισσότεροι είναι τόσο απασχολημένοι με τη δουλειά τους, που τα παιδιά και όλα όσα αφορούν στην πρόδό τους στο σχολείο βρίσκονται χαμηλά στη λίστα των προτεραιοτήτων τους.

Σύμφωνα με τους γονείς, ο ιδανικός δάσκαλος είναι σπάνιο είδος. Θα πρέπει να έχει αυτοπεποίθηση, να είναι προσιτός, να τους κρατά ενημέρους (χωρίς όμως να τους βομβαρδίζει συνεχώς με έντυπα και αιτήσεις για υπογραφή), να αναθέτει λογικές και ξεκάθαρες εργασίες για το σπίτι (και να εξηγεί στα παιδιά πότε πρέπει να τις παραδώσουν) και να κρατά την τάξη του τακτοποιημένη, ώστε να μη χάνονται αντικείμενα και τα παιδιά να ξέρουν πού να τοποθετούν τα πράγματά τους. Θα πρέπει, επίσης, να μπορεί να επιβάλλει την πειθαρχία χωρίς όμως να χαλά τη σχέση του με τα παιδιά, και να φροντίζει ώστε όλοι οι μαθητές να είναι χαρούμενοι στην τάξη, αλλά να προσπαθούν και να προοδεύουν. Οι περισσότεροι δάσκαλοι όμως είναι αναγκασμένοι ν' ασχολούνται με γραφειοκρατικά θέματα, με τα αποτελέσματα των διαγωνισμάτων και την αντιμετώπιση των άτακτων μαθητών οι οποίοι διαρκώς πληθαίνουν. Έτσι δεν φροντίζουν να ενημερώνουν τους γονείς και να ικανοποιούν τις επιθυμίες τους.

Είναι πράγματι κρίμα, γιατί αν τα όνειρα των δασκάλων και των γονιών συνυπάρξουν, ίσως δώσουν τη λύση για ευτυχισμένα και παραγωγικά παιδιά. Η ανταλλαγή απόψεων ανάμεσα στις δύο πλευρές μπορεί να ωφελήσει τους εκπαιδευτικούς

αλλά και τους μαθητές, πολύ περισσότερο από τις διάφορες κυβερνητικές πρωτοβουλίες. Η Hilary Wilce, δημοσιογράφος και αρθρογράφος για θέματα εκπαίδευσης σε μια βρετανική εφημερίδα, εκτιμά ότι υπάρχει ένας αποφασιστικός παράγοντας που δεν επιτρέπει στους δασκάλους και στους γονείς να επικοινωνήσουν: «Κάθε πλευρά έχει διαφορετικές απόψεις και στόχους. Οι γονείς απαιτούν την καλύτερη μεταχείριση για τα παιδιά τους ενώ οι δάσκαλοι είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν πιστά το αναλυτικό πρόγραμμα. Οι γονείς αναστατώνονται όταν δεν ικανοποιούνται οι απαιτήσεις τους και οι δάσκαλοι γίνονται εχθρικοί και παίρνουν αμυντική στάση όταν οι γονείς απαιτούν πράγματα που οι ίδιοι θεωρούν παράλογα». Επομένως είναι λογικό οι μεν να αποφεύγουν τους δε.

Αυτό σημαίνει ότι, όταν προκύψει κάποιο πρόβλημα και οι γονείς πρέπει να συναντηθούν με το δάσκαλο για να το συζητήσουν, τα συναισθήματα μπορεί να σταθούν εμπόδιο στη λογική. Συνήθως οι γονείς φοβούνται να διαφωνήσουν με το δάσκαλο, θεωρώντας ότι αυτό θα έχει επιπτώσεις στο παιδί τους. Αν μάλιστα το πρόβλημα τους έχει αναστατώσει, στη συνάντησή τους με το δάσκαλο γίνονται επιθετικοί, αμυντικοί ή υιοθετούν αμυντική στάση και παραμένουν βουβοί. Οι δάσκαλοι από την πλευρά τους βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση – ίσως από ανασφάλεια, από έλλειψη πείρας ή το φόβο μήπως συγκρουστούν μαζί τους. Η Hilary Wilce πιστεύει ότι η σύγκρουση μπορεί να αποφευχθεί αν και οι δύο πλευρές προσπαθήσουν να δείξουν κατανόηση – οι νέοι δάσκαλοι πρέπει να μάθουν πώς να δημιουργούν καλές σχέσεις με τους γονείς και οι γονείς να δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον για την πρόοδο του παιδιού τους.

Στα πιο επιτυχημένα σχολεία δίνουν περισσότερες ευκαιρίες στους γονείς και τους δασκάλους να συνεργαστούν,



εστιάζοντας σε κοινούς στόχους. Αυτό είναι πιο εύκολο όταν και οι δύο πλευρές ενδιαφέρονται για την ευτυχία και την πρόοδο των παιδιών. Στο βιβλίο αυτό γίνονται αρκετές προτάσεις για το πώς θα μπορούσε το σχολείο να στηρίξει τους γονείς στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν τη ζωή των παιδιών τους, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε γονείς και δασκάλους να συνεργαστούν για έναν κοινό σκοπό αντί να εξαντλούνται σε διαφωνίες. Όπως θα δούμε στο Κεφάλαιο 10, όλοι μαζί θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία.

### Ενδοσχολική βία

Ένα παράδειγμα αδυναμίας των γονιών να συνεργαστούν με τους εκπαιδευτικούς είναι το ανησυχητικό πρόβλημα της ενδοσχολικής βίας. Οι γονείς πιστεύουν ότι οι δάσκαλοι οφείλουν να προστατεύουν πιο αποτελεσματικά τα παιδιά τους από τέτοιου είδους κρούσματα, ενώ οι τελευταίοι θεωρούν ότι ορισμένα περιστατικά που στην εποχή μας χαρακτηρίζονται «βίαια», αφορούν, στην πραγματικότητα, σε απλούς παιδικούς καβγάδες και ότι η αδιάκοπη παρέμβασή τους περισσότερο βλάπτει παρά ωφελεί.

Σε μια κυβερνητική ιστοσελίδα στη Μ. Βρετανία η ενδοσχολική βία ορίζεται ως: «Πειράγματα και βρισιές, απειλές και χρήση σωματικής βίας, καταστροφή ιδιοκτησίας, σκόπιμη περιθωριοποίηση, δυσφήμιση, κακόβουλα μηνύματα στο κινητό ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου». Τα αγόρια είναι συνήθως πιο βίαια, ενώ τα κορίτσια ασκούν κατά κανόνα ψυχολογική βία, κάτι εξίσου καταστροφικό. Όταν το παιδί γυρίζει στο σπίτι και παραπονιέται ότι έπεσε θύμα ενδοσχολικής



βίας, οι γονείς δικαιολογημένα ανησυχούν και απαιτούν από το σχολείο να πάρει τα μέτρα του.

Κάποιες από τις εκδηλώσεις βίας που περιγράψαμε παραπάνω, παρατηρούνται σε καθημερινή βάση στα προαύλια όλων των σχολείων του κόσμου – και αυτό είναι φυσιολογικό, εκτός κι αν τα παιδιά αρχίσουν να γεννιούνται γνωρίζοντας τους κανόνες πολιτισμένης συμπεριφοράς. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην ωμή βία και σ' έναν απλό τσακωμό, ένα κακόβουλο σχόλιο ή μια παιδιάστικη απειλή. Τα ευπροσάρμοστα παιδιά τα βγάζουν πέρα μόνα τους κι αυτό τα βοηθά να κοινωνικοποιηθούν. Για όλα τα παιδιά είναι σημαντικό να συζητούν με έναν ενήλικα –τον οποίο εμπιστεύονται– τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν με τους συμμαθητές τους, όμως όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 2, η υπερπροστασία δεν βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, αλλά διαμορφώνει θύτες και θύματα.

Η πραγματική βία, από την άλλη, χαρακτηρίζεται από ακραία ή επαναλαμβανόμενη καταστροφική, εκδικητική συμπεριφορά, που στερεί από το θύμα τη δυνατότητα να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Ένας δάσκαλος έκανε τον παρακάτω παραλληλισμό: «Ένας απλός τσακωμός μοιάζει με τη φλόγα ενός κεριού που τρεμοπαίζει, ενώ η βία είναι ένα αδιάκοπο κάψιμο». Όλα τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται από τη βία και όλα τα σχολεία πρέπει να επιβάλλουν αυστηρές τιμωρίες στους ταραξίες (δείτε την επόμενη παράγραφο). Όταν υπάρχουν αυστηροί κανόνες και τα παιδιά ξέρουν πώς να αντιμετωπίζουν τους βίαιους συμμαθητές τους (βλ. τις σχετικές διευθύνσεις στη σελ. 303), οι γονείς θα πρέπει να εμπιστεύονται την κρίση των δασκάλων για την αντιμετώπιση ανάλογων περιστατικών.

Οι παράγοντες που περιγράψαμε στο Κεφάλαιο 2 κάνουν

τους γονείς και τα παιδιά να νιώθουν ανασφάλεια. Οι ειδήσεις για τις τραγικές συνέπειες των κρουσμάτων βίας ή η υπερβολικά ελαστική αντιμετώπιση όσων μαθητών παραφέρονται ρίχνουν λάδι στη φωτιά. Οι περισσότεροι γονείς δεν εμπιστεύονται πια τους δασκάλους για την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών, γεγονός που με τη σειρά του κάνει τους τελευταίους να υιοθετούν μια αμυντική στάση απέναντι στα παράπονα των γονιών. Και βέβαια, όπως ήδη ανέφερα, ο κλονισμός της εμπιστοσύνης έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για τα παιδιά και το κοινωνικό σύνολο γενικότερα, εξίσου ανησυχητικές με τα κρούσματα βίας.

### *Το ζήτημα της πειθαρχίας*

Κανένα παιδί δεν γεννιέται βίαιο ή κακομαθημένο. Δυστυχώς μερικά μπορεί να είναι γενετικά προγραμματισμένα να αναπτύσσονται με πιο αργούς ρυθμούς και χρειάζονται επιπλέον βοήθεια για να ανταποκριθούν στα «φυσιολογικά» κοινωνικά πρότυπα. Ωστόσο τα περισσότερα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα ειρηνικό και πλούσιο σε ερεθίσματα περιβάλλον θα πρέπει, μέχρι την ηλικία των έξι ετών περίπου, να μπορούν να προσαρμοστούν στο σχολείο.

Για ποιο λόγο λοιπόν πολλά παιδιά γίνονται τόσο άτακτα; Οι λόγοι είναι αρκετοί: ανθυγιεινή διατροφή, έλλειψη ύπνου και παιχνιδιού έξω από το σπίτι, ανεπαρκής επαφή με τους γονείς, αδυναμίες στη γλώσσα, οικογενειακά προβλήματα, αποτυχία στο σχολείο, έλλειψη κινήτρων, υπερβολικά ελαστική διαπαιδαγώγηση (βλ. Κεφάλαιο 8), επιρροή από τη βία στην τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (βλ. Κεφάλαιο 9). Ο συνδυασμός διαφέρει κατά περίπτωση, η βάση του



προβλήματος όμως είναι ότι ο σύγχρονος πολιτισμός έχει λησμονήσει πώς να ανατρέφει σωστά τα παιδιά του.

Όταν μάλιστα τα παιδιά αρχίζουν να συμπεριφέρονται άσχημα στο σχολείο, το πρόβλημα επιτείνεται. Αν σε μια τάξη υπάρχουν αρκετοί άτακτοι μαθητές, ο δάσκαλος αναγκάζεται να ασχολείται συνεχώς μαζί τους. Έτσι έχει λιγότερο χρόνο και ενέργεια για να κάνει το μάθημα ενδιαφέρον και η πρόοδος όλων των παιδιών καθυστερεί. Στην εποχή μας, σε πολλά σχολεία στις ανεπτυγμένες χώρες, το μάθημα έχει μπει σε δεύτερη μοίρα, επειδή οι δάσκαλοι προσπαθούν απεγνωσμένα να επιβάλουν την τάξη, ενώ οι μαθητές αρνούνται να συμμορφωθούν και συμπεριφέρονται επιθετικά στους συμμαθητές και τους δασκάλους τους.

Το ζήτημα της πειθαρχίας προβληματίζει τους δασκάλους αλλά και τους γονείς. Στον 20ό αιώνα, το εκπαιδευτικό σύστημα, όπως και οι δυτικές κοινωνίες, αμφιταλαντεύονταν ανάμεσα στις παραδοσιακές, αυταρχικές μεθόδους και σε πιο φιλελεύθερες προσεγγίσεις που έδιναν έμφαση στα ατομικά δικαιώματα. Το ενδιαφέρον για τα δικαιώματα των παιδιών, που κορυφώθηκε το 1989 στο Συνέδριο των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού, είχε ως αποτέλεσμα την κατάργηση της τιμωρίας στα σχολεία όταν τα παιδιά καταστρατηγούν τους κανόνες ή ξεπερνούν τα όρια της αποδεκτής συμπεριφοράς. Η νοοτροπία αυτή οδήγησε, όπως ανέφερα παραπάνω, στην υπερβολικά ελαστική αντιμετώπιση των κρουσμάτων βίας. Οι δάσκαλοι που παλεύουν να επιβάλουν την τάξη δεν πείθονται από τους ειδικούς που προτείνουν «φιλελεύθερες παιδαγωγικές μεθόδους». Το πρόβλημα επιτείνει κι ένα γενικότερο κλίμα αμφισβήτησης κάθε εξουσίας, που παρατηρείται τις τελευταίες δεκαετίες. Για να καταφέρουν όμως να επιβάλουν την τάξη σε τμήματα με τριά-



ντα περίπου παιδιά, οι δάσκαλοι πρέπει να έχουν εξουσία. Διάφορες έρευνες για την ανατροφή των παιδιών προτείνουν την αυστηρότητα ως πιο αποτελεσματική μέθοδο: οι γονείς πρέπει να δείχνουν τρυφερότητα και σεβασμό για τις ανάγκες των παιδιών, παράλληλα όμως να επιβάλλουν σαφή όρια. Και οι δάσκαλοι χρειάζεται να βρουν ανάλογες ισορροπίες. Αν είναι υποχωρητικοί, οι μαθητές το εκμεταλλεύονται: αν πάλι είναι αυστηροί, μόλις γυρίσουν την πλάτη τους, τα παιδιά αρχίζουν να παρεκτρέπονται.

Σε μια κοινωνία με ελαστικές ηθικές αξίες είναι δύσκολο για οποιονδήποτε ενήλικα να επιβάλει την τάξη, ιδιαίτερα αν είναι δάσκαλος και προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα στα ενδιαφέροντα τριάντα παιδιών. Γι' αυτόν το λόγο, είναι πολύ σημαντικό να έχουν τα σχολεία σαφείς κανονισμούς, τους οποίους ακολουθούν όλοι – παιδιά, δάσκαλοι και γονείς. Ένας αυστηρός δάσκαλος μπορεί να σέβεται τις απόψεις κάθε παιδιού, ενώ παράλληλα επιβάλλει και διατηρεί την πειθαρχία με σταθερό και συγχρόνως φιλικό τρόπο.

Όταν όμως τα παιδιά περιφρονούν τους κανόνες, ο δάσκαλος πρέπει να έχει το δικαίωμα να επιβάλλει μερικές τιμωρίες, από τη μια, για να διατηρήσει το κύρος του και από την άλλη, για να μάθουν οι μαθητές του ότι η αντικοινωνική συμπεριφορά έχει δυσάρεστες συνέπειες. Όταν ασχολούμαστε με πολλά παιδιά, πρέπει να είμαστε δίκαιοι – αν δεν τιμωρήσουμε όσα συμπεριφέρονται άσχημα, τα ενθαρρύνουμε να συνεχίσουν. Οι τιμωρίες που επιβάλλουν οι δάσκαλοι είναι άλλοτε πιο ελαστικές κι άλλοτε αυστηρότερες, με αποκορύφωμα την αποβολή από την τάξη. Με αυτό τον τρόπο όλοι οι μαθητές μαθαίνουν ότι, όταν παραβαίνουν τους κανόνες αδιαφορώντας για την υπόλοιπη ομάδα, μπορεί τελικά να οδηγηθούν σε κοινωνικό αποκλεισμό.

Όταν οι «ταραξίες» είναι πολύ μικρής ηλικίας, μπορούμε να βελτιώσουμε τη συμπεριφορά τους, αντιμετωπίζοντάς τους με επιείκεια. Μια τάση που επικρατεί στη Μ. Βρετανία σήμερα, είναι οι «ομάδες ανατροφής» (nurture groups), όπου εκπαιδευμένο προσωπικό αναλαμβάνει μικρές ομάδες παιδιών με συναισθηματικές διαταραχές, διδάσκοντάς τους κοινωνικές δεξιότητες σε λιγότερο συμβατικά, πιο οικογενειακά περιβάλλοντα. Όταν τα παιδιά μάθουν να ελέγχουν τον εαυτό τους, θεωρούνται «αρκετά ώριμα» για να επιστρέψουν στην τάξη.

Η μέθοδος αυτή όμως είναι λιγότερο αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται σε μεγαλύτερα παιδιά. Οι περισσότεροι δάσκαλοι με τους οποίους μίλησα, πιστεύουν ότι όταν τα παιδιά πλησιάζουν τα δέκα, η άσχημη συμπεριφορά τους (και κυρίως η επιθετικότητα) είναι δυσκολότερο να αντιμετωπιστεί με επιείκεια. Χρειάζεται λοιπόν να είμαστε πιο αυστηροί με τα μεγαλύτερα παιδιά. Πρέπει ακόμα να στοχεύουμε στο φιλότιμο των παιδιών. Όποια κι αν είναι η τιμωρία, όλοι οι εμπλεκόμενοι –δάσκαλοι, γονείς και παιδιά– πρέπει να την αντιμετωπίζουν ως κάτι δυσάρεστο, αλλιώς τα αποτελέσματα θα είναι μηδαμικά. Είτε ο «ταραξίας» χάσει ορισμένα δικαιώματα είτε μπει σε «ομάδες ανατροφής» μέχρι να είναι έτοιμος να ενταχτεί ξανά στην τάξη ή, στη χειρότερη περίπτωση, αποβληθεί εντελώς από το σχολείο, πρέπει πάντα να του δίνουμε να καταλάβει (ακόμα κι αν πρόκειται για το δικό μας παιδί) ότι η τιμωρία δεν είναι μια ευχάριστη κατάσταση.

Για να είναι όμως τα παιδιά μας ευτυχισμένα και ισορροπημένα, σπάνια χρειάζεται να λάβουμε αυστηρά μέτρα. Αντί να προσπαθούμε λοιπόν να αντιμετωπίσουμε εκ των υστέρων την κακή συμπεριφορά τους, είναι πιο λογικό όλοι μαζί να συνεργαστούμε για να την προλάβουμε, εντοπίζοντας τους

παράγοντες που «δηλητηριάζουν» τα παιδιά μας τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.



Η διαπαιδαγώγηση των παιδιών με στόχο τη διαμόρφωση υπεύθυνων πολιτών ήταν ανέκαθεν δύσκολη, γιατί προϋποθέτει την ενθάρρυνση των μαθητών αλλά και την ομαλή κοινωνικοποίησή τους. Σήμερα οι διάφορες πτυχές του πολιτισμού μας επηρεάζουν τα παιδιά και καθιστούν το έργο αυτό μια μεγάλη πρόκληση. Κάτω από αυτές τις συνθήκες είναι πολύ σημαντικό δάσκαλοι και γονείς – δύο ομάδες που κατεξοχήν ενδιαφέρονται για την πρόοδο των παιδιών – να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να αντιμετωπίσουν τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία. Ωστόσο, το κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο οι παράγοντες αυτοί ανθούν, δεν διευκολύνει καθόλου αυτήν τη «συμμαχία».

Ενώ η πρωτοβουλία ανήκει κυρίως στα σχολεία, οι γονείς, από την πλευρά τους, πρέπει να δεχτούν ότι δεν είναι δυνατόν να τυγχάνει το παιδί τους «διαίτερης μεταχείρισης» σε βάρος των συμμαθητών του. Ο στυγνός ανταγωνισμός των σύγχρονων κοινωνιών δεν ταιριάζει σε παιδιά κάτω των δέκα ετών – η παιδική ηλικία δεν είναι αγώνας δρόμου. Από την άλλη, δεν θα πρέπει να παραχαϊδεύουμε τα παιδιά μας ούτε βέβαια να τα προφυλάσσουμε από τις συνέπειες των πράξεών τους. Η ικανότητα να συνυπάρχουν με τους γύρω τους (μακροπρόθεσμα αποδεικνύεται εξαιρετικά χρήσιμη) καλλιεργείται όταν τα παιδιά μαθαίνουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον πώς να χειρίζονται την επιτυχία και την αποτυχία, πώς να συμμορφώνονται στους κανόνες και να διεκδικούν τα δικαιώματά τους, αλλά και να σέβονται τις υποχρεώσεις τους προς τους άλλους. Το κοινωνικό σύνολο πρέπει να στηρίζει το έργο



των δασκάλων (και οι γονείς πρέπει να τους εμπιστεύονται) ώστε να πάρουν τα παιδιά αυτά τα πολύτιμα μαθήματα.

Όταν οι γονείς, οι δάσκαλοι και το κοινωνικό σύνολο γενικότερα συνεργάζονται για ένα καλύτερο εκπαιδευτικό σύστημα το οποίο προετοιμάζει όλα τα παιδιά να γίνουν υπεύθυνοι πολίτες... και εξασφαλίζουν ότι το σύστημα αυτό δεν επηρεάζεται από διάφορους πειραματισμούς, χρονοβόρες γραφειοκρατικές διαδικασίες ή παραπλανητικές πολιτικές παρεμβάσεις, τότε όλοι βγαίνουν κερδισμένοι.

**ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

- Συνειδητοποιήστε εξαρχής ότι η πρωτοβάθμια εκπαίδευση δεν είναι αγώνας δρόμου.
- Θυμηθείτε ότι, μακροπρόθεσμα, τα παιδιά προοδεύουν καλύτερα όταν:
  - Απολαμβάνουν την ίδια τη διαδικασία της μάθησης κι όχι μονάχα τους καλούς βαθμούς και τους επαίνους.
  - Έχουν κίνητρο και δεν το βάζουν κάτω εύκολα.
  - Τα πάνε καλά με τους συμμαθητές τους και με το δάσκαλό τους και είναι συνεργάσιμα.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι κάθε παιδί ακολουθεί το δικό του ρυθμό ανάπτυξης. Ένα παιδί που προοδεύει πολύ γρήγορα σήμερα, αύριο μπορεί να μείνει στάσιμο, ενώ κάποιο που άρχισε αργά, ίσως τελικά ξεπεράσει όλους τους συμμαθητές του.
- Επαινείτε το παιδί σας για την πρόοδό του, ιδιαίτερα όταν έχει προσπαθήσει σκληρά. Δείξτε του τη χαρά και την ικανοποίησή σας.
- Μην το παρακάνετε όμως – αν ενθουσιάζεστε με το παραμικρό, οι έπαινοί σας θα χάσουν την αξία τους.
- Αν νομίζετε ότι το παιδί σας δεν προοδεύει όσο θα έπρεπε, μην το επικρίνετε· συζητήστε μαζί το πρόβλημα και αναζητήστε τρόπους να το βοηθήσετε.
- Μην το πιέζετε. Οι υψηλές προσδοκίες οδηγούν συχνά τα παιδιά στην αποτυχία.
- Ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσετε το παιδί σας είναι να συζητάτε μαζί του και να το ενθαρρύνετε να σας μιλά. Ακολουθήστε τις συμβουλές που παρουσιάσαμε στο Κεφάλαιο 4 και ρωτάτε το πώς πέρασε την ημέρα του στο σχολείο, για παράδειγμα, «Συνέβη τίποτα ενδιαφέρον σήμερα;» ή «Σου άρεσε η ιστορία που σας διάβασε ο δάσκαλος;». Όσο μεγαλύτερο ενδιαφέρον δείχνετε, τόσο περισσότερες πιθανότητες υπάρχουν να ανταποκριθεί.

- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας μπορεί να διακρίνει την ωμή βία από έναν τσακωμό και ότι ξέρει πώς να αντιμετωπίζει τέτοια περιστατικά, λ.χ. να τα αναφέρει σε σας και στο δάσκαλό του. Στις ιστοσελίδες (σελ. 303) θα βρείτε πολλές ακόμη χρήσιμες συμβουλές.
- Προσπαθήστε να παραβρίσκεστε στις σχολικές εκδηλώσεις, ακόμη κι αν τις θεωρείτε βαρετές, επειδή έτσι δείχνετε την αγάπη και την υποστήριξη στο παιδί σας αλλά και στο σχολείο. Αν για κάποιο λόγο δεν τα καταφέρετε, εξηγήστε στο παιδί σας το γιατί και προσπαθήστε να στείλετε κάποιον άλλο στη θέση σας.
- Να παρακολουθείτε τις εξελίξεις στο εκπαιδευτικό σύστημα. Μην ενθουσιάζεστε από τις εξαγγελίες για εκπαιδευτικές καινοτομίες – τίποτα δεν αλλάζει ως διά μαγείας στα σχολεία· όλα εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητα των δασκάλων και των παιδιών. Κάτι που έχει θετικά αποτελέσματα για μια συγκεκριμένη τάξη με έναν συγκεκριμένο δάσκαλο, ίσως αποδειχθεί φιάσκο στη διπλανή τάξη.



**ΠΩΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΓΟΝΙΟΥ-ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

- Επιλέξτε προσεκτικά το σχολείο στο οποίο θα στείλετε το παιδί σας, επισκεφτείτε το χώρο, μιλήστε με άλλους γονείς στην περιοχή σας – για παράδειγμα το συγκεκριμένο σχολείο ενθαρρύνει τη συνολική ανάπτυξη των παιδιών ή απλώς επικεντρώνεται στα διαγωνίσματα; (Αξίζει να αναφερθεί ότι στα σχολεία όπου οι δάσκαλοι δεν μένουν αυστηρά προσκολλημένοι στο αναλυτικό πρόγραμμα, συνήθως παρατηρούνται υψηλές βαθμολογίες στις εξετάσεις).
- Όταν το παιδί σας πάει στο σχολείο, βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε ποιες είναι οι απαιτήσεις των δασκάλων για τις εργασίες, αν υπάρχει η δυνατότητα μεταφοράς των μαθητών με σχολικό λεωφορείο κ.λπ. και οργανωθείτε αναλόγως.
- Φυλάξτε σ' ένα φάκελο τους ελέγχους ή τα διαγωνίσματα του παιδιού σας.
- Προσπαθείτε να παραβρίσκεστε στις συναντήσεις γονέων. Αν δεν μπορείτε, κανονίστε ένα ραντεβού με το δάσκαλο κάποια άλλη στιγμή. Οι δάσκαλοι είναι συνήθως πολυάσχολοι και δεν έχουν οποιαδήποτε στιγμή τη δυνατότητα να συζητήσουν μαζί σας την πρόοδο του παιδιού σας.
- Μιλάτε θετικά στο παιδί σας για το σχολείο – η στάση σας το επηρεάζει, επομένως όσο πιο θετικοί είστε τόσο περισσότερο το ενθαρρύνετε. Για παράδειγμα:
  - Αν έχετε κάποιες δυσάρεστες εμπειρίες από τα μαθητικά σας χρόνια μην τις αφήσετε να επηρεάσουν το παιδί σας.
  - Μιλήστε του θετικά για το σχολείο και το δάσκαλό του και μην του αναφέρετε πράγματα που σας ενοχλούν.
  - Μη σχολιάζετε το δάσκαλο με άλλους γονείς μπροστά στο παιδί σας.
- Μη λέτε ψέματα στο παιδί σας όταν κάτι δεν πάει καλά. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τότε λέτε την αλήθεια. Έχουν επίσης ανάγκη να ξέρουν ότι μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά μαζί σας για τα θέματα που τα απασχολούν.

- Γνωριστείτε με άλλους γονείς, αποφύγετε όμως κουτσομπολιά για το σχολείο: είναι πολύ εύκολο να κυκλοφορήσουν φήμες και να προκύψουν παρεξηγήσεις. Είναι καλύτερο να ακούτε χωρίς να σχολιάζετε.
- Αν μπορείτε, υποστηρίξτε το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων. Θα έχετε έτσι λόγο για όσα συμβαίνουν στο σχολείο του παιδιού σας και την ευκαιρία να γνωρίσετε προσωπικά τους δασκάλους και τους γονείς των συμμαθητών του.

*Βοηθήστε το παιδί σας να ξεπεράσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζει στο σχολείο*

- Αν το παιδί σας έχει κάποιο πρόβλημα στο σχολείο, συζητήστε το μαζί του. Μάθετε τι συνέβη και βοηθήστε το να βρει μόνο του τρόπο να το αντιμετωπίσει (βλ. Κεφάλαιο 4).
- Αν το παιδί σας τσακώνεται με τους συμμαθητές του, παραμείνετε αμερόληπτοι – μη βιαστείτε να το υπερασπιστείτε, προσπαθήστε να είστε δίκαιοι. Το να αγαπάτε το παιδί σας δεν σημαίνει απαραίτητα ότι εκείνο έχει πάντοτε δίκιο.
- Από την άλλη, κανείς δεν γνωρίζει το παιδί σας ούτε νοιάζεται γι' αυτό περισσότερο από εσάς. Αν πιστεύετε ότι το σχολείο δημιουργεί προβλήματα στο παιδί σας, λάβετε τα μέτρα σας.
- Σε τέτοιες περιπτώσεις, μη βιαστείτε να παραπονεθείτε γεμάτοι θυμό και αγανάκτηση. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και περάστε το μήνυμά σας με κατάλληλο τρόπο.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τους κανονισμούς του σχολείου, όπως επίσης και τον υπεύθυνο για θέματα πειθαρχίας. Αποφύγετε τον πειρασμό να απευθυνθείτε στο διευθυντή του σχολείου, επειδή κάτι τέτοιο, αντί να βελτιώσει την κατάσταση, μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα.
- Μια καλή ιδέα είναι να γράψετε μια επιστολή σχετικά μ' αυτό που σας απασχολεί, σε ήρεμο και λογικό τόνο. Αυτό σας βοηθά να διατυπώσετε με σαφήνεια τα γεγονότα (κάτι που δεν μπορείτε να κάνετε όταν είστε αναστατωμένοι).

- Πριν παραβρεθείτε σε μια συνάντηση, σκεφτείτε τι περιμένετε από αυτή – τι πιστεύετε ότι πρέπει να κάνει το σχολείο για να λυθεί το πρόβλημα;
- Μια επιστολή μπορεί ακόμη ν' αποδειχθεί χρήσιμη στην περίπτωση που χρειαστεί να απευθυνθείτε στη διεύθυνση του σχολείου ή στις αρμόδιες αρχές.



## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ως γονιός και εκπαιδευτικός, γνωρίζω από πρώτο χέρι ότι η σχέση γονιού-δασκάλου είναι συχνά εξαιρετικά δύσκολη, όταν όμως η επικοινωνία είναι εποικοδομητική όλοι ωφελούνται – και κυρίως τα παιδιά. Πολλές από τις αδυναμίες του εκπαιδευτικού συστήματος επιδεινώνονται από έλλειψη κατανόησης ανάμεσα στις δύο πλευρές. Για παράδειγμα, οι γονείς με τους οποίους μίλησα, πιστεύουν ότι υπαίτιο για τον ανταγωνισμό που επικρατεί στο σχολείο είναι το εκπαιδευτικό σύστημα. Επειδή όμως οι δύο πλευρές θέλουν να είναι τα παιδιά ευτυχισμένα και υγιή, πρέπει να ξεπεράσουν αυτές τις άσκοπες προκαταλήψεις.

- Προσπαθήστε με όποιον τρόπο μπορείτε να ανοίξετε κανάλια επικοινωνίας με τους δασκάλους – συναντήσεις γονέων, Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων κ.λπ. – και συζητήστε μαζί τους τα θέματα που σας απασχολούν. Όταν κάνω διαλέξεις σε σχολεία σχετικά με τα αρνητικά αποτελέσματα της βαθμοθηρίας, εκπλήσσομαι από τον αριθμό των γονιών που ανησυχούν γι' αυτό το θέμα, αλλά δεν έχουν το θάρρος να το αναφέρουν.
- Η σκέψη και μόνο να πάρετε μέρος σε μια συνάντηση γονέων μπορεί να σας προκαλεί αφόρητη ανία, ο μόνος ωστόσο τρόπος για να τις βελτιώσετε είναι να παραβρεθείτε. Πηγαίνετε, χαμογελάστε, γνωριστείτε... και ανταλλάξτε απόψεις για όσα σας απασχολούν. Αποφύγετε τις επικρίσεις· αν είστε πιο θετικοί θα πετύχετε αυτά που θέλετε.
- Επικοινωνήστε με άλλους γονείς και εκτός σχολείου και προσπαθήστε να βελτιώσετε τη σχέση σας με το δάσκαλο του παιδιού σας. Αν δεν καταφέρετε να αντιμετωπίσετε από κοινού κάποιο συγκεκριμένο θέμα, πιθανότατα θα έχετε την ευκαιρία να συνεργαστείτε μαζί του στο μέλλον.
- Αν έχετε κάποιο ταλέντο (τέχνη, επιστήμη, πρακτικές δεξιότητες) και λίγο ελεύθερο χρόνο μπορείτε να βοηθήσετε ώστε να γίνει το σχολικό πρόγραμμα πιο ευχάριστο· οι γονείς που δεν εργάζονται μπορούν να προσφέρουν πολλά σ' αυτό τον τομέα και να μεταδώσουν τον ενθουσιασμό τους στη νέα γενιά.

## Διαβάστε επίσης

Bill Lucas και Alistair Smith, (2002), *Help Your Child to Succeed: the Essential Guide for Parents*, Network Educational Press Ltd.

Hilary Wilce, (2004), *Help your Child Succeed at School*, Piatkus.

Adele Faber και Elaine Mazlich, (2003), *How to Talk So Kids Can Learn: at Home and in School*, Piccadilly Press.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

Για το πρόβλημα της ενδοσχολικής βίας: [www.bullying.co.uk](http://www.bullying.co.uk),  
[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk), [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

Συμβουλευτικό κέντρο για θέματα Εκπαίδευσης: [www.ace-ed.org.uk](http://www.ace-ed.org.uk) (πληροφορίες και συμβουλές)

Πληροφορίες σχετικά με την εκπαιδευτική νομοθεσία στη Μ. Βρετανία: [www.childrenslegalcentre.com](http://www.childrenslegalcentre.com)

Επίσημη κυβερνητική ιστοσελίδα για το βρετανικό εκπαιδευτικό σύστημα: [www.dfes.gov.uk](http://www.dfes.gov.uk)

## Επιπτώσεις των διαφορών

Κύριος στόχος του δημόσιου εκπαιδευτικού συστήματος είναι να παρέχει αξιόπιστη στοιχειώδη εκπαίδευση σε όλους τους μαθητές και ευκαιρίες να συνυπάρχουν με παιδιά από διαφορετικά κοινωνικά στρώματα ώστε να σφυρηλατηθεί η κοινωνική συνοχή. Στην τελευταία τάξη που δίδαξα, στις αρχές της δεκαετίας του 1980, υπήρχαν μαθητές από οικογένειες επιχειρηματιών, αλλά και ανειδίκευτων εργατών. Τα παιδιά είχαν μια καλή σχέση μεταξύ τους και οι γονείς είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν με άτομα από διαφορετικά κοινωνικά στρώματα.

Όταν όμως οι άνθρωποι χάνουν την εμπιστοσύνη τους σε ένα σύστημα, όσοι έχουν την οικονομική δυνατότητα το εγκαταλείπουν. Παρά τα υψηλά δίδακτρα, η ιδιωτική εκπαίδευση εξακολουθεί να ανθεί – σχεδόν 10% των παιδιών πηγαίνουν σε ιδιωτικά σχολεία στις ΗΠΑ και στη Μ. Βρετανία. Φυσικά ένας από τους λόγους που κάνουν τους γονείς να εργάζονται τόσο σκληρά είναι η κάλυψη του εξωφρενικού κόστους της ιδιωτικής εκπαίδευσης. Όσοι γονείς δεν στρέφονται στην ιδιωτική πρωτοβουλία, προσπαθούν να εξασφαλίσουν ένα «καλό» δημόσιο σχολείο για τα παιδιά τους. Από την άλλη, στα λιγότερο δημοφιλή σχολεία, ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα, η κατάσταση γίνεται απελπιστική, καθώς δημιουργείται ένα σύστημα «δύο ταχυτήτων». Τέλος, τα προβλήματα πειθαρχίας έχουν πάρει τόσο μεγάλες διαστάσεις, που σε ορισμένες περιπτώσεις οι δάσκαλοι αδυνατούν να κάνουν το μάθημά τους.

Σε όλο τον κόσμο, εκπαιδευτικοί στα δημοτικά σχολεία αντιστέκονται ακόμα χωρίς όμως την υποστήριξη της πολιτείας, η οποία επιμένει ότι η εντατική διδασκαλία ανάγνωσης, γραφής και αριθμησης αρκεί για να ξεπεραστούν τα προβλήματα των παιδιών που βρίσκονται σε μειονεκτικότερη θέση – ισχυρισμός ολοφάνερα παράλογος σύμφωνα με τις μέχρι στιγμής έρευνες. Η υπουργός Παιδείας της Μ. Βρετανίας αναγκάστηκε τελικά να παραδεχτεί ότι «πρέπει να αναλογιστούμε σοβαρά το ενδεχόμενο ότι –παρά τις προσπάθειές μας– το 2005 οι γονείς είναι προσκολλημένοι στις σχολικές επιδόσεις των παιδιών τους, όπως και το



1998»! Η εμμονή ωστόσο στη βαθμοθηρία περιορίζει τις ευκαιρίες των παιδιών από φτωχότερες οικογένειες, καθιστώντας ακόμα πιο ανταγωνιστική την εκπαιδευτική διαδικασία. Τα παιδιά που πλήττονται περισσότερο από τη νοοτροπία «νικητή και ηττημένου» είναι εκείνα ακριβώς που οφείλουμε να βοηθήσουμε ώστε να μη μείνουν στάσιμα.

Δεν είναι εύκολο να συνειδητοποιήσουμε ότι η πρωτοβάθμια εκπαίδευση δεν είναι ένας αγώνας δρόμου. Στις σύγχρονες ανταγωνιστικές κοινωνίες, οι πιο εύποροι γονείς δικαιολογημένα θέλουν να εξασφαλίσουν θέσεις νικητών για τα παιδιά τους και δεν ανησυχούν όταν τα φτωχότερα παιδιά παραγκωνίζονται. Μετά από μια δεκαετία, όμως, θα ανησυχήσουν, όταν οι «ηττημένοι» θα έχουν μεταμορφωθεί σε δυσαρεστημένους νέους που περιφέρονται άσκοπα στους δρόμους, σε έφηβες μητέρες που ζουν από το επίδομα της πρόνοιας ή σε εγκληματίες που δεν δίνουν δεκάρα για τα συμφέροντα των ανώτερων τάξεων. Είτε μας αρέσει είτε όχι, το κοινωνικό χάσμα μας αφορά όλους, γι' αυτό και πρέπει να στοχεύουμε σ' ένα δημόσιο εκπαιδευτικό σύστημα, που προσφέρει τις ίδιες ευκαιρίες τόσο στους πλούσιους όσο και στους φτωχούς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ

### **Καταναλωτισμός και διαφήμιση**

«Για να ανατραφεί ένα παιδί χρειάζεται μια ολόκληρη κοινότητα», μας υπενθύμισε η Χίλαρι Κλίντον τη δεκαετία του 1990. Η ανάπτυξη των παιδιών επηρεάζεται όχι μόνο από τους γονείς αλλά και από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και την τοπική κοινότητα. Ο νευρολόγος Steven Pinker υποστηρίζει ότι η επιρροή της κοινότητας είναι πιο σημαντική από αυτή των γονιών.

Στις ανεπτυγμένες χώρες, οι κοινωνίες όπου μεγαλώνουν τα σύγχρονα παιδιά, αποτελούν παγκοσμιοποιημένα χωριά μαζικής επικοινωνίας και ψυχαγωγίας. Τα περισσότερα περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους μπροστά στην οθόνη, ενώ οι εκπομπές ή οι ταινίες που βλέπουν στην τηλεόραση, στον κινηματογράφο ή σε DVD, όπως επίσης και οι υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια επηρεάζουν σαφώς την ανάπτυξή τους. Στο επόμενο κεφάλαιο θα μιλήσουμε για τις άμεσες επιπτώσεις που έχει η επαφή των παιδιών με τα ηλεκτρονικά μέσα. Ωστόσο, η τεχνολογία επιδρά στη ζωή των παιδιών και με πιο έμμεσο και ύπουλο τρόπο, επηρεάζοντας μέσω της διαφήμισης το παιχνίδι, τις σχέσεις και την κουλτούρα του.

Η αλληλεπίδραση με τους συνομηλικούς επηρέαζε ανέκαθεν την παιδική ανάπτυξη, στις προηγούμενες γενιές όμως τα ίδια τα παιδιά καθόριζαν το παιχνίδι και τις φιλίες τους. Βέβαια, η μόδα κατά καιρούς άλλαζε και συχνά τα παιδιά επηρεάζονταν από τον κόσμο των μεγάλων, παρ' όλα αυτά είχαν εκείνα τον έλεγχο στα χέρια τους. Τις τελευταίες όμως δεκαετίες, καθώς τα παιδιά περνούν όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά σε μια οθόνη, το παιχνίδι τους έχει περάσει στον έλεγχο της βιομηχανίας του μάρκετινγκ. Οι περισσότεροι γονείς φαίνεται να αγνοούν –ή να αρνούνται– το γεγονός ότι πίσω από τα τηλεοπτικά προγράμματα και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που διασκεδάζουν τα παιδιά τους, παραμονεύει μια στρατιά ανώνυμων επιτηδείων – διαφημιστές και παιδοψυχολόγοι που προσλήφθηκαν από μεγάλες εταιρείες για να κατακτήσουν τις καρδιές και το νου της επόμενης γενιάς καταναλωτών. Όλοι αυτοί οι «υψηλά ιστάμενοι» επηρεάζουν καταλυτικά τον τρόπο ζωής και τις σχέσεις των παιδιών μας.

### *Από το δημιουργικό παιχνίδι στην υπερκατανάλωση παιχνιδιών*

Μια ολοφάνερη εξέλιξη της τεχνολογικής ανάπτυξης είναι ότι η φύση του παιχνιδιού αλλάζει. Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι, ιδιαίτερα για τα πολύ μικρά παιδιά, όσο πιο απλό είναι ένα αντικείμενο, τόσο περισσότερο ενθαρρύνει το δημιουργικό παιχνίδι. Ένα σεντόνι ριγμένο πάνω σε δύο καρέκλες μεταμορφώνεται σε καταφύγιο, μια άδεια κούτα γίνεται αυτοκίνητο, βάρκα ή οτιδήποτε μπορεί να συλλάβει η παιδική φαντασία. Το συμβολικό παιχνίδι ήταν ανέκαθεν σημαντικό για την ανάπτυξη της φαντασίας και της ικανότητας επίλυσης προ-



βλημάτων. Ανάλογα, η φυσική δημιουργική παρόρμηση ενός παιδιού ικανοποιείται με τη χρήση απλών υλικών – άμμος, νερό, χαρτί, μαρκαδόροι, παλιά ρούχα και αντικείμενα...

Το πρόβλημα είναι ότι τα παλιά ρούχα και αντικείμενα δεν κοστίζουν τίποτα και καθετί «δωρεάν» δεν έχει καμία θέση στην καταναλωτική μας κοινωνία. Οι κατασκευαστές παιχνιδιών επινόησαν λοιπόν ακόμη πιο φανταχτερά υποκατάστατα (που συχνά αποκαλούνται «εκπαιδευτικά»), στοχεύοντας στο πορτοφόλι των γονιών. Στη συνέχεια, οι διαφημιστές αφιέρωσαν πολύ χρόνο, χρήμα και ενέργεια για να πείσουν τα παιδιά ότι τα υποκατάστατα αυτά θα τα κάνουν ευτυχισμένα. Δυστυχώς όμως πολλά από τα σύγχρονα παιχνίδια δεν εξάπτουν τη φαντασία και, μόλις περάσει ο πρώτος ενθουσιασμός, όπως ξέρουν όλοι οι γονείς, τα παιδιά τα βαριούνται.

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, η τεχνολογία έχει εισβάλει δυναμικά στο παιδικό παιχνίδι: τα παιδιά βρίσκονται συνεχώς μπροστά σε μια οθόνη, ενώ ο εθισμός τους στα πολυμέσα ξεκινά συνήθως από την τηλεόραση. Οι ταινίες που απευθύνονται στα παιδιά στοχεύουν στην αύξηση του αγοραστικού κοινού, γι' αυτό συνοδεύονται από παιχνίδια (κουκλάκια κ.λπ.), κασετίνες, σχολικές τσάντες, ρούχα αλλά και ιστοσελίδες και ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τα παιδικά προγράμματα στην τηλεόραση προωθούν παρόμοια καταναλωτικά προϊόντα. Οι διαφημιστές κάνουν τα παιδιά να ζητούν παιχνίδια τα οποία δεν προάγουν τη δημιουργικότητά τους αλλά τα οδηγούν σ' ένα είδος παθητικής και καθιστικής διασκέδασης.

Ο Martin Lindstrom, ειδικός στο μάρκετινγκ, επισημαίνει ότι αυτή η τάση ήταν ανέκαθεν πολύ έντονη στην Ιαπωνία, όπου η τεχνολογία άρχισε να επηρεάζει τη φαντασία των παιδιών σχετικά νωρίς, ενώ η κυβερνητική παρέμβαση ήταν πολύ ελαστική με αποτέλεσμα τα ηλεκτρονικά παιχνίδια να

διαφημίζονται μέσω των ταινιών και της τηλεόρασης από το 1970. Σήμερα, όλα σχεδόν τα γιαπωνέζικα προϊόντα προωθούνται με αυτό τον τρόπο γι' αυτό τα παιδιά στην Ιαπωνία περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά στην οθόνη σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες του κόσμου. Όπως ανέφερα στο προηγούμενο κεφάλαιο, στα τέλη του 20ού αιώνα, οι αρχές στην Ιαπωνία θορυβήθηκαν από την έλλειψη δημιουργικότητας της νέας γενιάς, κάτι που επιβεβαιώνει την παροιμία «ό,τι σπείρεις θα θερίσεις». Δυστυχώς στις μέρες μας διαδίδονται οι σπόροι που καταστρέφουν την παιδική φαντασία και δημιουργικότητα.

### *Επικίνδυνοι άγνωστοι στην οθόνη*

Ένα ακόμα ανησυχητικό φαινόμενο –το οποίο αναλύσαμε στο Κεφάλαιο 2– είναι ότι τα σύγχρονα παιδιά σπάνια παίζουν στο δρόμο γιατί οι γονείς τους φοβούνται «τους αγνώστους». Παρότι όμως προσπαθούν απεγνωσμένα να προστατέψουν τα παιδιά τους από τους αγνώστους έξω από το σπίτι τους, δεν διστάζουν να αφήσουν ακόμα και τα πιο μικρά παιδιά για ώρες στη φροντίδα των αγνώστων που εμφανίζονται στην οθόνη. Και αυτοί οι «άγνωστοι» ή οι διαφημιστές που κρύβονται πίσω τους, συνήθως έχουν κάτι για πούλημα.

Όλοι, ανεξάρτητα από την ηλικία μας, επηρεαζόμαστε από τα ΜΜΕ, οι περισσότεροι όμως ενήλικες συνειδητοποιούμε τη δύναμη που ασκούν πάνω μας και κατανοούμε τις διαφορές ανάμεσα στο πραγματικό και το φανταστικό· απολαμβάνουμε το θέαμα και αντιμετωπίζουμε ορθολογικά όσα βλέπουμε. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και με τα παιδιά. Όσο πιο μικρά είναι τόσο δυσκολότερα διακρίνουν την τηλεόραση από



την πραγματικότητα. Οι υπεύθυνοι των διάφορων προγραμμάτων το γνωρίζουν αυτό και το λαμβάνουν υπόψη τους, οι διαφημιστικές εταιρείες όμως δεν φημίζονται για την υπευθυνότητά τους. Το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι να πουλήσουν περισσότερα προϊόντα. Έτσι εκτός από τις διαφημίσεις στην τηλεόραση, απευθύνονται στα παιδιά μέσω του διαδικτύου, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, των κινητών, επηρεάζοντας την καθημερινή τους ζωή.

Η αμερικανή ψυχίατρος Susan Linn αποκαλεί τον κόσμο στον οποίο μεγαλώνουν τα σύγχρονα παιδιά «δίνη του μάρκετινγκ». Τα παιδιά στις ΗΠΑ, τη Μ. Βρετανία και την Αυστραλία βλέπουν κατά μέσο όρο 20.000 ως 40.000 τηλεοπτικές διαφημίσεις το χρόνο. Οι έρευνες δείχνουν ότι ως την ηλικία των οκτώ περίπου χρόνων, τα παιδιά δεν συνειδητοποιούν το στόχο των διαφημιστικών μηνυμάτων, τα θεωρούν ψυχαγωγία και πληροφόρηση. Μόνο στα έντεκα ή δώδεκά τους χρόνια αρχίζουν να κατανοούν πραγματικά το ρόλο της διαφήμισης, μέχρι τότε όμως πολλά από αυτά έχουν ήδη υποστεί πλύση εγκεφάλου. Γι' αυτόν το λόγο, στη Σουηδία απαγορεύτηκαν οι τηλεοπτικές διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά κάτω των δώδεκα ετών, ενώ στις υπόλοιπες χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου η ανησυχία για τις επιπτώσεις του μάρκετινγκ μεγαλώνει.

Παλαιότερα, τα διαφημιστικά μηνύματα που απευθύνονταν στα παιδιά αφορούσαν κυρίως σε παιχνίδια, σοκολάτες και δημητριακά για το πρωινό τους και το κόστος παραγωγής τους ήταν σχετικά χαμηλό. Τα τελευταία όμως είκοσι χρόνια η κατάσταση άλλαξε δραματικά. Ο James McNeal, ειδικός σε θέματα μάρκετινγκ, στο βιβλίο *Kids as Customers*, το οποίο κυκλοφόρησε το 1992, αναφέρεται στο δυναμικό της παιδικής αγοράς: «Τα παιδιά είναι οι πλέον αφελείς καταναλωτές»



έχουν ελάχιστα και γι' αυτό θέλουν πολλά. Αποτελούν, συνεπώς, τον ιδανικότερο στόχο». Οι διαφημιστικές εταιρείες και οι υπηρεσίες μάρκετινγκ διαθέτουν τεράστια κεφάλαια στην παιδική διαφήμιση, στοχεύοντας κυρίως σε ηλικίες οκτώ ως δεκατεσσάρων ετών.

Οι περισσότεροι γονείς δεν αντιλαμβάνονται το βομβαρδισμό που δέχονται τα παιδιά τους: οι προηγμένες τεχνικές του μάρκετινγκ, που απευθύνονται στους προεφήβους, δεν επηρεάζουν τη ζωή των μεγάλων, των οποίων οι αναμνήσεις από τα διαφημιστικά μηνύματα ανήκουν σε μια διαφορετική, πιο αθώα εποχή. Όπως όμως υποστηρίζει η Susan Linn, «Αν συγκρίνουμε τις διαφημίσεις που βλέπαμε πριν από τριάντα χρόνια με την εμπορευματοποίηση που επικρατεί σήμερα, μοιάζουν με कारामπίना δίπλα σε μια ατομική βόμβα... η έκρηξη του μάρκετινγκ στοχεύει στα παιδιά με ακρίβεια, στηρίζεται σε επιστημονικές μεθόδους και υποστηρίζεται από ψυχολόγους – με λίγα λόγια, είναι περισσότερο διεισδυτική και ισχυρή».

### *Τα παιδιά-καταναλωτές*

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους η στρατηγική των διαφημιστικών εταιρειών έχει αλλάξει. Καταρχάς, τα σύγχρονα παιδιά έχουν περισσότερα χρήματα για να ξοδέψουν και ευκολότερη πρόσβαση στα εισοδήματα των γονιών τους. Οι διαφημιστές εκμεταλλεύονται την «ενοχή» των γονιών, δηλαδή το χαρτζιλίκι και τα δώρα που τους δίνουν όταν δουλεύουν πολλές ώρες και δεν βλέπουν τα παιδιά τους. Η απουσία τους διευκολύνει το έργο των διαφημιστών, επειδή τα παιδιά μπορούν ανενόχλητα να περνούν ατελείωτες ώρες μπροστά

στην τηλεόραση κι έτσι διαμορφώνονται ευκολότερα σε νέους καταναλωτές.

Είναι γεγονός ότι η κατάσταση αυτή ευνοεί τον καταναλωτισμό, επειδή:

- Τα παιδιά νιώθουν δυστυχισμένα από την απουσία των γονιών τους.
- Οι διαφημιστές τούς προσφέρουν χαρά μέσω της απόκτησης προϊόντων.
- Τα παιδιά πιέζουν τους γονείς να τους αγοράσουν διάφορα προϊόντα κι εκείνοι, νιώθοντας ενοχές, υποκύπτουν.
- Το νέο προϊόν ευχαριστεί και τις δύο πλευρές για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου...
- ...Η δυστυχία επιστρέφει επειδή τα δώρα δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την παρουσία του γονιού κι έτσι ο φαύλος κύκλος επαναλαμβάνεται.

Τα παιδιά θέλουν όλο και περισσότερα προϊόντα κι έτσι οι γονείς αναγκάζονται να κερδίζουν περισσότερα χρήματα για να τους τα αγοράζουν.

Η ίδια τακτική εφαρμόζεται και για τα προϊόντα που δεν απευθύνονται αποκλειστικά στα παιδιά, αλλά σε όλη την οικογένεια – αυτοκίνητα, διακοπές, ψυχαγωγία, τρόφιμα, είδη για το σπίτι, ακόμα και προϊόντα καθαρισμού. Τα παιδιά, ως φανατικοί τηλεθεατές, περνούν τα μηνύματα της διαφήμισης στους γονείς τους, οι οποίοι με τη σειρά τους ως ένθερμοι καταναλωτές, πολύ γρήγορα υποκύπτουν στις τάσεις της αγοράς. Με αυτό τον τρόπο η βιομηχανία του μάρκετινγκ έχει στρατολογήσει τους μικρούς καταναλωτές για να εργάζονται προς όφελός της, γι' αυτό και τους βομβαρδίζουν με διαφημιστικά μηνύματα που αφορούν σε διάφορα προϊόντα για όλη

την οικογένεια. Σχετικές έρευνες στις ΗΠΑ δείχνουν ότι το 67% των πωλήσεων αυτοκινήτων επηρεάζονται από τα παιδιά ενώ, όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 1, η νεότερη γενιά συνεισφέρει σημαντικά στην επιλογή τροφίμων. Σε μια έρευνα αγοράς, το 100% των γονιών με παιδιά δύο ως πέντε ετών παραδέχτηκε ότι τα παιδιά επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις αγορές τους. Αυτή η τάση είναι πολύ σημαντική για τους διαφημιστές – μια άλλη μελέτη στις ΗΠΑ έδειξε ότι οι πωλήσεις ενός προϊόντος μειώνονται κατά 1/3 όταν τα παιδιά σταματούν να το ζητούν· αυτό ισχύει βέβαια περισσότερο για τα παιχνίδια και τα είδη ψυχαγωγίας.

Ένας ακόμη λόγος που ωθεί τους διαφημιστές να απευθύνονται στα παιδιά –ίσως ο πιο δόλιος απ' όλους– είναι για να τα μυήσουν όσο πιο γρήγορα γίνεται στη νοοτροπία της αγοράς επώνυμων προϊόντων. Σε μια υπερκαταναλωτική κοινωνία, η ενημέρωση για τις διάφορες επώνυμες μάρκες που κυκλοφορούν, αλλά και η αφοσίωση σ' αυτές, είναι ανεκτίμητα ατού, γι' αυτό οι διαφημιστές προσπαθούν να παγιώσουν τους νεαρούς καταναλωτές «όσο η φαντασία τους είναι ακόμη ζωηρή και τα μηνύματά τους αποτυπώνονται μόνιμα». Εκατομμύρια δαπανώνται για να εντυπωσιαστούν τα παιδιά από συγκεκριμένα αναψυκτικά, σνακ, είδη ρουχισμού και ψυχαγωγίας, τα οποία υποτίθεται ότι θα κάνουν τη ζωή τους πιο γεμάτη από τα ανάλογα ανταγωνιστικά προϊόντα.

Η βιομηχανία του μάρκετινγκ ενθαρρύνει τα μικρά παιδιά, ακόμα και στην ηλικία των δύο ετών, να αφοσιωθούν σε μια μάρκα με τη βοήθεια των λογοτύπων και των εικόνων που συνοδεύουν τα προϊόντα. Τρίχρονα παιδιά ζητούν πλέον συγκεκριμένα επώνυμα προϊόντα και σε ελάχιστο χρονικό διάστημα μπορούν να τα επιλέγουν μόνα τους. Σ' αυτή την ηλικία είναι εύκολο να πειστούν ότι κάποιες συγκεκριμένες μάρ-



κες προσδίδουν ιδιαίτερες ιδιότητες στους καταναλωτές και οι διαφημιστές περνούν από την προβολή των προϊόντων που προωθούν στην αγορά σε μια συντονισμένη προσπάθεια να εθίσουν τα παιδιά σε αυτά.

Για να το θέσω πιο ωμά, κάτι τέτοιο σημαίνει ότι οι μεγάλες επιχειρήσεις χρησιμοποιούν πολύπλοκες τεχνικές ψυχολογικού επηρεασμού με στόχο τα παιδιά. Σε αυτή την τρυφερή ηλικία, ο αγώνας είναι άνισος και καταλήγει σε μαζική πλύση εγκεφάλου. Οι διαφημιστές ισχυρίζονται ότι τα παιδιά στις μέρες μας έχουν αρκετές γνώσεις γύρω από τη διαφήμιση, οι οποίες όμως δεν συγκρίνονται με τις γνώσεις των υψηλόβαθμων στελεχών που διαχειρίζονται προϋπολογισμούς εκατομμυρίων και έχουν στη διάθεσή τους τα πιο σύγχρονα ψυχολογικά όπλα. Η Nancy Shalek, πρόεδρος μιας μεγάλης αμερικανικής διαφημιστικής εταιρείας, είπε στους συναδέλφους της: «Μια πετυχημένη διαφήμιση κάνει τους καταναλωτές να νιώθουν ότι χωρίς το συγκεκριμένο προϊόν η ζωή τους δεν έχει νόημα. Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα σε αυτό τον τομέα... Αν ενισχύσετε τις ανασφάλειές τους είναι πολύ εύκολο να τα επηρεάσετε επειδή τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα συναισθηματικά».

### *Ζω σ' ένα ροζ συννεφάκι...*

Στοχεύοντας στα παιδιά, οι διαφημιστές εκμεταλλεύονται στο έπακρο τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Ενώ πολλοί γονείς στα τέλη του 20ού αιώνα κατέβαλαν συνειδητά προσπάθεια να προστατέψουν τα παιδιά τους από τέτοιου είδους προκαταλήψεις, η παγκόσμια βιομηχανία του μάρκετινγκ είχε άλλη άποψη. Στηριζόμενοι στους ισχυρισμούς των εξελικτικών βιολόγων ότι τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν διαφορετι-

κή συμπεριφορά και ενδιαφέροντα, και στοχεύοντας σε αυτές ακριβώς τις διαφορές, οι διαφημιστές τις υπογραμμίζουν και τις ενθαρρύνουν. Η τακτική αυτή δημιουργεί δύο επιμέρους ομάδες καταναλωτών που είναι ευκολότερο να αναλυθούν.

Τα κορίτσια, στο σύνολό τους, έχουν την τάση να φροντίζουν τους γύρω τους. Νοιάζονται για τους άλλους ανθρώπους και δείχνουν περισσότερη κατανόηση (γι' αυτό, όπως πολλοί γονείς γνωρίζουν, είναι πιο ευάλωτα στον ψυχολογικό επηρεασμό). Οι διαφημίσεις επέλεξαν το ροζ χρώμα για να συμβολίσουν τις θηλυκές αυτές ιδιότητες και τα μικρά κορίτσια περιτριγυρίζονται από ένα ροζ σύννεφο, το οποίο αποτελείται από αμέτρητες συλλεκτικές κούκλες, γούνινα ζωάκια και προϊόντα ομορφιάς. (Τα προϊόντα αυτά έχουν μεγάλη σημασία στην εξελικτική πορεία του ανθρώπου. Στο μακρινό παρελθόν, τα νεαρά θηλυκά δημιουργούσαν στενές σχέσεις με τα υπόλοιπα αφαιρώντας ψύλλους από το τρίχωμά τους· στις μέρες μας, οι φίλες διασκεδάζουν να φτιάχνουν η μία τα μαλλιά της άλλης, οι διαφημιστές όμως κάνουν τα κοριτσάκια να σαγηνεύονται από τα μαλλιά της Barbie.) Παρότι δεν ενδιαφέρονται τόσο για την τεχνολογία όσο τα αγόρια, έλκονται από τις μαγευτικές ροζ ιστοσελίδες με προϊόντα για τις κούκλες τους.

Οι γλυκανάλατες κοριτσίστικες διαφημίσεις προκαλούν απέχθεια στους γονείς, οι οποίοι ελπίζουν ότι οι κόρες τους θα ξεπεράσουν γρήγορα αυτήν τη φάση. Όμως αυτή η ροζ μυσταγωγία αποτελεί μόνο την αρχή. Μια άλλη πολύ δυνατή ανάγκη, κοινή σε όλα τα παιδιά, είναι να ανήκουν σε μια ομάδα, γεγονός που τα κάνει πιο ευάλωτα κοινωνικά και συναισθηματικά και ιδανικά θύματα της διαφήμισης.

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, τα επώνυμα προϊόντα έχουν τεράστια σημασία για το κύρος που απολαμβάνουν τα παιδιά στις παιδικές χαρές. Ένα εντεκάχρονο κορίτσι από το



οποίο πήρε συνέντευξη ο Martin Lindstrom για το βιβλίο *BRANDchild*, δήλωσε: «Λατρεύω τα επώνυμα προϊόντα... όχι μόνο επειδή καθορίζουν το ποια είμαι, αλλά και επειδή με προστατεύουν από τα προβλήματα με τις συμμαθήτριές μου». Στην εποχή μας, τα παιδιά μαθαίνουν να υπολογίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους ανάλογα με το τι τρώνε, τι πίνουν, τι φορούν ή τι αγοράζουν. Ένας άγγλος δάσκαλος είπε χαρακτηριστικά: «Ακόμα και τα πιο μικρά παιδιά αναγνωρίζουν τις μάρκες – όσα παιδιά δεν φορούν επώνυμα ρούχα ή φέρνουν κολατσιό από το σπίτι δέχονται την περιφρόνηση των συμμαθητών τους, των οποίων τα ρούχα έχουν τις σωστές ετικέτες».

### ...και ο κόσμος είναι αγγελικά πλασμένος

Οι διαφημιστές ξοδεύουν τεράστια ποσά για να εξασφαλίσουν ότι τα προϊόντα που προωθούν είναι μωδάτα και παρέχουν μεγαλύτερη αίσθηση κύρους και προστασίας. Ένα σημαντικό όπλο της διαφημιστικής εκστρατείας, ιδιαίτερα αποτελεσματικό στα κορίτσια, είναι να τα παρουσιάζουν σαν «μικρομέγαρα». Τα κοριτσάκια πάντα θέλουν να μεγαλώσουν γρήγορα και να γίνουν σαν τη μαμά τους, να έχουν τον αέρα της, να ντύνονται και να μακιγιάρονται όπως εκείνη. Ονειρεύονται να μοιάσουν στις ηρωίδες του Ντίσνεϊ, που φορούν εντυπωσιακές τουαλέτες και ζουν σε παραμυθένια παλάτια, γι' αυτό και η αγορά είναι γεμάτη από κούκλες και αξεσουάρ που τρέφουν τα όνειρά τους... Αυτή η στρατηγική μεί πολύ γρήγορα τα κορίτσια στο χώρο της μόδας και του στιλ. Τα κοριτσίστικα περιοδικά, οι ιστοσελίδες και τα τηλεοπτικά προγράμματα τρέφουν αυτήν τη λαχτάρα τους, ενισχύοντας το υπερκαταναλωτικό πνεύμα.



Οι εταιρείες, από την πλευρά τους, υποστηρίζουν αυτήν τη στρατηγική, μετατρέποντας τα κορίτσια σε θύματα της μόδας. Ολόκληρες αλυσίδες καταστημάτων πωλούν επώνυμα ρούχα για παιδιά και πολλοί γονείς ξοδεύουν μια περιουσία για να τα αγοράσουν. Η προώθηση της μόδας στα μικρά παιδιά οδηγεί αναπόφευκτα σε πρώιμη σεξουαλικότητα: πεντάχρονα και εξάχρονα κοριτσάκια πηγαίνουν στο σχολείο φορώντας σέξι ρούχα και δαντελένια εσώρουχα και προέφηβες βάζουν τόνους μακιγιάζ για να γοητέψουν τα αγόρια. Δεν έχει ακόμη εξακριβωθεί αν η πρώιμη αυτή σεξουαλικότητα επηρεάζει αρνητικά τα κορίτσια, δεν υπάρχει ωστόσο καμία αμφιβολία ότι, σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες, οι έφηβες έχουν τις πρώτες σεξουαλικές τους εμπειρίες σε ολοένα και μικρότερη ηλικία.

Ανησυχητικές όμως είναι και οι παράλληλες επιπτώσεις – όταν τα κορίτσια περιφέρονται στους δρόμους προκλητικά ντυμένα, δεν πρέπει να μας εκπλήσσει το γεγονός ότι τα κρούσματα παιδεραστίας αυξάνονται συνεχώς (βλ. Κεφάλαιο 9). Και ενώ η ανησυχία των γονιών κορυφώνεται, η στάση του κοινωνικού συνόλου απέναντι στα παιδιά αλλάζει. Όταν δίδασκα, πριν από τριάντα χρόνια, θεωρούσαμε πολύ φυσικό να καθησυχάζουμε τα παιδιά καθίζοντάς τα στα γόνατά μας ή αγκαλιάζοντάς τα – δοκιμάστε κάτι τέτοιο σήμερα και η αστυνομία θα σας συλλάβει για σεξουαλική παρενόχληση πριν καν προλάβετε να πείτε «Λολίτα».

Η προσκόλληση στη μόδα συνοδεύεται από την εμμονή στην εξωτερική εμφάνιση. Τα κορίτσια βομβαρδίζονται απ' όλες τις κατευθύνσεις με εικόνες πανέμορφων γυναικών (ισχνές φιγούρες με μεγάλα στήθη) και προσπαθώντας να τους μοιάσουν δέχονται τεράστια ψυχολογική πίεση. Μια έκθεση από το Social Issues Research Centre (Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών) στην Οξφόρδη, αναφέρει ότι η απογοήτευση των

κοριτσιών για την εμφάνισή τους ξεκινά από πολύ νωρίς: «Τα νήπια αρχίζουν ν' αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη στην ηλικία των δύο περίπου ετών και τα κορίτσια αρχίζουν να δυσανασχετούν με την εικόνα που βλέπουν λίγα μόλις χρόνια αργότερα». Σε μια πρόσφατη έρευνα, τα τρία τέταρτα σχεδόν των εφτάχρονων κοριτσιών ομολόγησαν ότι θα ήθελαν να είναι πιο αδύνατα επειδή πιστεύουν ότι έτσι θα γίνουν πιο δημοφιλή. Η ειρωνεία είναι ότι αρκετά από αυτά τα παιδιά είναι παχύσαρκα εξαιτίας των διαφημίσεων για ανθυγιεινές τροφές. Δυστυχώς, πολλοί γονείς, από τη μια, ταΐζουν τα παιδιά τους με πρόχειρο φαγητό και, από την άλλη, καλλιεργούν την παράνοια για την εξωτερική εμφάνιση – το 2005 η τελευταία λέξη της μόδας στη Μ. Βρετανία ήταν τα κέντρα αδυνατίσματος για παιδιά («Μερικές φορές δεν νιώθω άνετα με το σώμα μου και τα κέντρα αδυνατίσματος με βοηθούν», είπε ένα μικρό κορίτσι που πηγαίνει σε ένα τέτοιο κέντρο μαζί με τη μητέρα της). Δεν είναι τυχαίο που οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύ διαδεδομένες στις ανεπτυγμένες χώρες!

### *Βία, κυριαρχία...*

Οι διαφημίσεις που απευθύνονται στα αγόρια εκμεταλλεύονται τις ίδιες ανθρώπινες αδυναμίες, προσεγγίζοντάς τις όμως μέσα από πιο αρρενωπό πρίσμα. Τα παιχνίδια των αγοριών δεν έχουν ούτε μία ροζ πινελιά, και κατά κανόνα έχουν σχέση με μάχες, κυριαρχία ή τεχνολογία. Παιχνίδια, όπως τα Pokemon, οι Transformers, τα Hot Wheels, ο Action Man, ικανοποιούν τη λαχτάρα των παιδιών να κάνουν συλλογές, ενώ ταυτόχρονα απευθύνονται στο ανταγωνιστικό ένστικτο του αρσενικού. Οι διαφημιστές ονομάζουν το ένστικτο αυτό τάση



«κυριαρχίας» ή «επικράτησης» και ενισχύουν την έμφυτη επιθυμία των αγοριών για «δύναμη, δράση, κυριαρχία, έλεγχο...».

Το «ένστικτο της κυριαρχίας» ωθεί ορισμένα αγόρια στον αθλητισμό που τους δίνει τη δυνατότητα να εκτονώσουν την επιθετικότητά τους μέσω της σωματικής δραστηριότητας. Για ποιο λόγο όμως να μπορούμε στον κόπο να σφυρηλατήσουμε το αθλητικό πνεύμα όταν υπάρχουν άφθονες καθιστικές δραστηριότητες για να πετύχουμε το ίδιο αποτέλεσμα; Τα αγόρια από τη φύση τους γοητεύονται από την τεχνολογία, ενώ τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τους δίνουν την ευκαιρία να κερδίζουν χωρίς να χρειάζεται να καταβάλουν σωματική προσπάθεια ή να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις. Τα σλόγκαν που συνοδεύουν αυτά τα παιχνίδια («Η ζωή είναι μικρή, παίξε όσο μπορείς» ή «Η ζωή είναι παιχνίδι») συνδέουν την έννοια του παιχνιδιού με τα τεχνολογικά προϊόντα. Τα περισσότερα παιδιά σήμερα συσχετίζουν τη λέξη «παιχνίδι» με εικονικές εμπειρίες μπροστά στην οθόνη παρά με την εκτόνωση στην ύπαιθρο ή με κάποια αθλητική δραστηριότητα.

Οι θιασώτες τους υποστηρίζουν ότι τα καλά ηλεκτρονικά παιχνίδια αυξάνουν το δείκτη νοημοσύνης, την επιμονή και τη συγκέντρωση. Όμως, τα περισσότερα παιχνίδια για παιδιά κάτω των δέκα ετών δεν απαιτούν καμιά εξαιρετική ικανότητα: το μόνο που χρειάζεται είναι ο χειρισμός του ποντικιού και ο συντονισμός των κινήσεων του χεριού με το μάτι. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια γοητεύουν τα αγόρια όχι γιατί συνιστούν κάποιου είδους πρόκληση, αλλά εξαιτίας της συγκίνησης που δημιουργεί η απαγορευμένη βία. Οι διαφημιστές ξέρουν καλά ότι τα νεαρά αγόρια γοητεύονται από τη βία, την επιθετικότητα και τη μάχη, ακόμη κι αν οι γονείς τους την αποδοκιμάζουν. Στις περισσότερες χώρες, η σχετική νομοθεσία εμποδίζει την πώληση τέτοιων



προϊόντων σε παιδιά, πάντα όμως υπάρχουν τρόποι για να παρακάμπτονται οι νόμοι, οι οποίοι επιτρέπουν στα παιδιά να επιδείξουν ένα διαφορετικό είδος «κυριαρχίας».

Η πλειονότητα των προεφήβων ισχυρίζεται ότι έχει παίξει βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια, όπως το *Mortal Kombat* και το *Grand Theft Auto III*. Επειδή τα παιχνίδια αυτά απευθύνονται σε άτομα άνω των 18 ετών, θεωρούσα τους ισχυρισμούς αυτούς υπερβολικούς μέχρι που η κόρη μου, η οποία εργάζεται ως μπέιμπι σίτερ σε μια καθωσπρέπει οικογένεια, μου είπε ένα βράδυ ότι τα παιδιά που πρόσεχε (δύο αγόρια, έξι και εννέα ετών αντίστοιχα), έπαιζαν όλο το απόγευμα ένα τέτοιο παιχνίδι στο PlayStation. Όταν τα ρώτησε πού το είχαν βρει, της απάντησαν γελώντας πονηρά ότι το είχε αγοράσει η μαμά τους. Ζήτησα από την κόρη μου να μού περιγράψει το παιχνίδι και έμεινα έκπληκτη από το ρεαλισμό και την αδικαιολόγητη βία του. Ο παίχτης πρέπει να κλέβει αυτοκίνητα, να μαχαιρώνει πεζούς και να διαπράττει συνεχώς βίαια εγκλήματα, λόγου χάρη να χτυπά με ρόπαλο περαστικούς και να τους εγκαταλείπει σε μια λίμνη αίματος. Τα γραφικά είναι πολύ ρεαλιστικά και σου δίνουν την αίσθηση ότι πράγματι σκοτώνεις κάποιον στο ξύλο. Παρότι η κόρη μου δεν έδωσε ιδιαίτερη σημασία στο γεγονός (ίσως γιατί η πανεπιστημιακή της εκπαίδευση την έχει κάνει αρκετά κυνική), για έναν ειδικό στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών είναι απόλυτα λογικό το παιχνίδι αυτό να απευθύνεται σε άτομα άνω των 18 ετών. Ενώ διηγούμουν την ιστορία σε μια φίλη, μητέρα ενός δεκάχρονου αγοριού, παρατήρησα ότι φάνηκε να δυσανασχετεί, ώσπου τελικά παραδέχτηκε ότι είχε αγοράσει το ίδιο παιχνίδι στο γιο της, «επειδή όλοι του οι φίλοι το έχουν» – χωρίς να έχει ιδέα για το περιεχόμενό του.

## ... και αμφισβήτηση κάθε μορφής εξουσίας

Η ανάγκη να γίνουν αποδεκτά από την ομάδα είναι εξίσου έντονη στα αγόρια όσο και στα κορίτσια, ενώ η αίσθηση ότι τα επώνυμα προϊόντα θα τα βοηθήσουν να γίνουν αγαπητά, είναι ίσως ακόμη μεγαλύτερη. Σε μια πρόσφατη έρευνα, 75% των αγοριών δήλωσαν ότι τους αρέσει να φορούν επώνυμα ρούχα, έναντι 67% των κοριτσιών. Τα αγόρια, επίσης, θεωρούν διαφορετικά πράγματα «προχωρημένα». Στις διαφημίσεις που απευθύνονται σε αυτά, «προχωρημένος» είναι όποιος έχει «μαγκιά», χιούμορ, είναι ασυγκίνητος και συνήθως εναντιώνεται σε κάθε μορφή εξουσίας. Επομένως, το να ξεγελάσει ένα αγόρι τη μητέρα του για να του αγοράσει το απαγορευμένο παιχνίδι είναι «προχωρημένο». Η αρρενωπότητα και η βία γοητεύουν τα μικρά αγόρια επειδή, μεταξύ άλλων, η τραχύτητα του αρσενικού προσελκύει τις γυναίκες γύρω τους και η πίεση από τους συμμαθητές τους να συμπεριφέρονται και να μιλούν σαν μεγάλοι άνδρες, για να εντυπωσιάσουν τα κορίτσια, είναι ισχυρή.

Στις επιτυχημένες διαφημίσεις το «προχωρημένο» ταυτίζεται με τέτοιου είδους συμπεριφορές. Ίσως φαίνεται αστείο, αλλά το ειρωνικό χιούμορ κάνει τα προϊόντα πιο αγαπητά στους μεταμοντέρνους γονείς, οι οποίοι ωστόσο δεν συνειδητοποιούν ότι όταν ενισχύουν τον ενθουσιασμό των παιδιών τους για καθετί απαγορευμένο, στην πραγματικότητα τούς στέλνουν το μήνυμα να αμφισβητήσουν και τη δική τους εξουσία. Μάλιστα επειδή πολύ σύγχρονοι γονείς θέλουν να φαίνονται «προχωρημένοι», συχνά παρασύρονται, ώσπου είναι πλέον αργά για να αντιστρέψουν την απείθαρχη συμπεριφορά των παιδιών τους.

Οι πιθανές συνέπειες από την προβολή της βίας στις οθόνες έχουν αποτελέσει αντικείμενο πολλών συζητήσεων (βλ.



Κεφάλαιο 9), ελάχιστα όμως μας έχει προβληματίσει το γεγονός ότι όταν ενθαρρύνουμε τα παιδιά να συμπεριφέρονται κυνικά, να αμφισβητούν κάθε μορφή εξουσίας και να μη σέβονται τους μεγάλους, τα αποτελέσματα ενδέχεται να είναι εξίσου σημαντικά. Τα αγόρια κυρίως είναι πολύ δεκτικά σε τέτοιου είδους μηνύματα και όπως υποστηρίζει η κοινωνιολόγος Juliet Schor, «Οι ενήλικες τούς επιβάλλουν έναν καταπιεστικό και άχαρο κόσμο, σε αντίθεση με τα καταναλωτικά προϊόντα». Οι πιέσεις των γονιών να τρώνε λαχανικά, να διαβάζουν τα μαθήματά τους, να τους βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού και να κοιμούνται νωρίς είναι, βεβαίως, πολύ λιγότερο ελκυστικές από τις διαβεβαιώσεις των διαφημίσεων ότι «η ζωή είναι ένα παιχνίδι». Η Schor επισημαίνει επίσης ότι τα διαφημιστικά μηνύματα μακροπρόθεσμα απομονώνουν τα παιδιά –κυρίως τα αγόρια– από τους γονείς τους. Προσωπικά, πιστεύω ότι ο καταϊγισμός των διαφημίσεων υπονομεύει τελικά τις αξίες του πολιτισμού μας.

Ανέκαθεν τα παιδιά είχαν την τάση να αμφισβητούν την εξουσία. Αυτή η τάση είναι εντελώς υγιής και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του «πραγματικού παιχνιδιού», για το οποίο έχω ήδη μιλήσει. Όλοι οι δάσκαλοι γνωρίζουν ότι στα παιδιά αρέσουν τα «βρόμικα» παιχνίδια, οι πονηρές ιστορίες, τα χυδαία τραγουδάκια και η βωμολοχία – και συνήθως κάνουν τα στραβά μάτια επειδή, «έτσι είναι τα παιδιά» και πάνω απ' όλα, «τα αγόρια είναι αγόρια». Στην εποχή μας όμως, η κουλτούρα των παιδιών διαμορφώνεται από τις δυνάμεις του διεθνούς μάρκετινγκ. Ο Mark Crispin Miller, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, επισημαίνει: «Στον κόσμο της διαφήμισης, οι γονείς μας είναι ανόητοι, οι δάσκαλοι τρελοί και ηλίθιοι, όλες οι μορφές εξουσίας γελοίες, κανείς δεν μπορεί να καταλάβει πραγματικά τα παιδιά, εκτός από τους



κατασκευαστές καταναλωτικών προϊόντων». Ενθαρρύνοντας και επικυρώνοντας την ανατρεπτική διάθεση των παιδιών, οι διαφημιστές απελευθερώνουν δυνάμεις, οι οποίες είναι όλο και πιο δύσκολο να τεθούν υπό έλεγχο.

Για παράδειγμα, μια αρνητική επίδραση της παραπάνω νοοτροπίας είναι ότι υπονομεύει τη ζωή πολλών παιδιών, ιδιαίτερα των αγοριών, στρέφοντάς τα εναντίον του σχολείου. Όταν τα αγόρια δεν καταφέρνουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος, συχνά αρχίζουν να αδιαφορούν για το σχολείο, υιοθετούν και διαμορφώνουν έναν δικό τους κώδικα αξιών. Ο Roland G. Fryer, οικονομολόγος στο Harvard, στο βιβλίο *The Economics of Acting White*, αφηγείται την ιστορία ενός αγοριού που ενώ τα πήγαινε πολύ καλά στο σχολείο, όταν η οικογένειά του μετακόμισε σε μια άλλη περιοχή έπεσε θύμα αυτής της νοοτροπίας: «Έγινα ο στόχος... Οι βαθμοί μου ήταν άριστοι, αλλά οι συμμαθητές μου με μισούσαν· μιλούσα σωστά και με έλεγαν “φυτό”. Έπρεπε να μάθω μια νέα γλώσσα ώστε να αντιμετωπίσω τις απειλές τους». Οι συμμαθητές του παιδιού ήταν έγχρωμα αγόρια εννέα ετών, η ίδια όμως νοοτροπία συναντάται σε παιδιά πολλών υποβαθμισμένων περιοχών των ανεπτυγμένων χωρών, ανεξάρτητα από το χρώμα ή τη φυλή τους. Μάλιστα έχει κάνει πλέον την εμφάνισή της και σε πιο προνομιούχα προάστια. Είναι δύσκολο για τους γονείς ή τους δασκάλους να παρακινήσουν τα παιδιά να μελετούν πιο σκληρά όταν η τάση που επικρατεί ανάμεσα στους προεφήβους –που αποτυπώνεται στην εμφάνιση, στη διατροφή, αλλά και στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους– είναι η άρνηση να καταβάλουν την παραμικρή προσπάθεια, η αντίθεση σε κάθε μορφή εξουσίας και η αδιαφορία για το σχολείο.

## Η αποθέωση του χρήματος

Μια δασκάλα στην Ισπανία, από την οποία πήρα συνέντευξη στα τέλη του 2004, είπε: «Μερικές φορές νομίζω ότι όλα όσα προσπαθούμε να διδάξουμε στα παιδιά στο σχολείο έρχονται σε σύγκρουση με όλα όσα μαθαίνουν έξω από αυτό». Θεωρούσε ότι η ειλικρίνεια, η ευσυνειδησία, η εργατικότητα και το ενδιαφέρον για τους άλλους δεν εκτιμώνται εκτός σχολείου, ότι τα παιδιά δεν καθορίζουν τις αξίες τους σύμφωνα με τα ηθικά πρότυπα αλλά ανάλογα με τη θέση και το κοινωνικό κύρος που τους προσφέρουν ανάμεσα στους συμμαθητές τους. Όταν διαφώνησα μαζί της, υποστηρίζοντας ότι οι περισσότεροι γονείς, όπως εγώ, πίστευαν ακόμα στις αξίες που μόλις είχε αναφέρει, μου απάντησε: «Ίσως – δεν τις μεταδίδουν όμως στα παιδιά τους. Απλά τις εξαγοράζουν».

Από τις πρόσφατες συζητήσεις μου με γονείς γι' αυτό το θέμα, ανακάλυψα ότι δυστυχώς πολλοί από αυτούς νιώθουν εντελώς ανίσχυροι να αντιτάξουν τις «πατροπαράδοτες» αυτές αξίες στις τάσεις της εποχής. Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι τα καταναλωτικά αγαθά δεν πρέπει να έχουν τόσο σημαντική θέση στη ζωή των παιδιών τους, όταν όμως δέχονται πιέσεις και συγχρόνως θέλουν, όπως είναι φυσικό, να προστατέψουν τα παιδιά τους από τον κοινωνικό αποκλεισμό, δεν έχουν άλλη επιλογή παρά να «εξαγοράσουν» μια θέση γι' αυτά στην ομάδα. Μόνο οι πιο αποφασιστικοί καταφέρνουν ν' αντισταθούν στη νοοτροπία «αφού το κάνουν όλα τα παιδιά, δεν μπορώ κι εγώ να το στερήσω από το δικό μου».

Γνώρισα, επίσης, αρκετούς γονείς που δεν πιστεύουν ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Θεωρούν ότι σε μια καταναλωτική κοινωνία είναι λογικό η αγάπη να ταυτίζεται με το χρήμα και, πράγματι, με μεγάλη προθυμία ωθούν τα παιδιά τους ν'



ανέβουν κοινωνικά, επενδύοντας σε επώνυμα προϊόντα, δημιουργώντας τους έτσι μεγαλύτερες προσδοκίες. Δεν αποδοκιμάζουν την εμμονή της κόρης τους για την εξωτερική της εμφάνιση ή την αυθάδεια του γιου τους, πιστεύοντας ότι οι ιδιότητες αυτές θα φανούν χρήσιμες στα παιδιά τους σ' έναν ανταγωνιστικό κόσμο.

Ίσως έχουν δίκιο. Υπάρχει πάντα η πιθανότητα, καθώς εξελίσσεται το ανθρώπινο είδος, να εξελιχτούν μαζί του και οι αξίες και, επίσης, πολύ σύντομα το χρήμα να αποτελεί την υπέρτατη αλήθεια. Ίσως, με την εξάπλωση του καταναλωτισμού σε όλο τον πλανήτη, να αποδειχθεί τελικά πιο σημαντική η εμφάνιση και το «έχειν» στη θέση του «είναι». Τέλος, αφού οι γονείς εκφράζουν την αγάπη τους για τα παιδιά τους αγοράζοντάς τους όλο και περισσότερα πράγματα, ίσως τελικά το χρήμα να εξισωθεί με την αγάπη...

Στο βιβλίο, *BRANDchild*, ο Martin Lindstrom περιμένει με ανυπομονησία τη νέα αυτή εποχή, υποστηρίζοντας ότι: «Καθώς η θρησκεία στον δυτικό κόσμο εγκαταλείπεται, τα προϊόντα αναπληρώνουν το κενό που δημιουργείται». Φαίνεται ότι τα παιδιά προορίζονται να γίνουν οι ευαγγελιστές αυτής της νέας θρησκείας, αφού οι διαφημιστές προσπαθούν να «τα μετατρέψουν στους κυριότερους αγοραστές των προϊόντων τους». Αν ο Lindstrom έχει δίκιο και η διαφήμιση συνεχίσει ν' ακολουθεί τις σύγχρονες τάσεις, η επόμενη γενιά θα έρθει αντιμέτωπη με μια κοινωνία όπου θα βασιλεύουν η ματαιοδοξία, η ασέβεια, ο ηδονισμός και οι πρόσκαιρες απολαύσεις. Δεν νομίζω όμως ότι κάτι τέτοιο αρκεί για να επιβιώσει ο πολύπλοκος τεχνολογικός πολιτισμός μας.



## Ήρωες και αντιήρωες

Ένα ακόμη στοιχείο που έχει διαστρεβλωθεί στην εποχή μας είναι τα πρότυπα των παιδιών. Ο άνθρωπος μαθαίνει κυρίως μέσω της μίμησης και στα πρώτα χρόνια της ζωής του μιμείται τους γονείς και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Όταν μεγαλώνει, οι δάσκαλοι και τα μεγαλύτερα παιδιά γίνονται τα πρότυπά του, όπως επίσης και οι ξεχωριστές προσωπικότητες της Ιστορίας, της τηλεόρασης ή των άλλων μέσων. Τα πρότυπα που αντλούν τα παιδιά από τον περίγυρό τους, επηρεάζαν ανέκαθεν τη συμπεριφορά και τις φιλοδοξίες τους.

Όταν 5.000 γονείς ρωτήθηκαν ποιος φανταστικός χαρακτήρας πιστεύουν ότι επηρέαζε περισσότερο τη συμπεριφορά των παιδιών τους, δυστυχώς πρώτος στη λίστα ήρθε ο Bart Simpson. Σύμφωνα με την ιστοσελίδα της διάσημης σειράς κινούμενων σχεδίων, η πιο δημοφιλής ατάκα του Bart είναι: «Τέρμα η δουλειά. Μόνο οι χαζοί δουλεύουν». (Η απάντηση του πατέρα του, Homer, ήταν: «Γιε μου, είμαι περήφανος για σένα. Όταν εγώ το συνειδητοποίησα αυτό, είχα τη διπλάσια ηλικία από εσένα»)

Παραδέχομαι ότι μου αρέσει πολύ η σειρά *The Simpsons* και το ανατρεπτικό της χιούμορ. Το πρόβλημα όμως είναι ότι, ενώ οι μεγάλοι μπορούν να αντιληφθούν την ειρωνεία, τα παιδιά κάτω των οκτώ περίπου ετών ερμηνεύουν κυριολεκτικά τέτοιες δηλώσεις, αλλά και πολλά μεγαλύτερα παιδιά δεν κατανοούν το νόημα της σάτιρας. Δεν ξέρουμε πόσα παιδιά τα οποία ταυτίζονται με τον Bart Simpson υιοθετούν πραγματικά τη φιλοσοφία του. Μάλλον αρκετά, αφού στην ίδια έρευνα 79% των γονιών δήλωσαν ότι το παιδί τους συχνά είναι άτακτο και 68% ότι η σύγχρονη γενιά συμπεριφέρεται χειρότερα από κάθε άλλη.

Τα παιδιά αντλούν, επίσης, τα πρότυπά τους από την καθημερινή ζωή: αθλητές, μουσικοί, τηλεοπτικοί αστέρες (και ιδιαίτερα οι ηθοποιοί στις παιδικές ταινίες), όπως και διαγωνιζόμενοι σε ριάλιτι που το κύριο μέλημά τους είναι να προσελκύουν την προσοχή του κοινού. Πρόσφατα επισκέφτηκα ένα σχολείο στο κέντρο του Λονδίνου όπου είχε φοιτήσει μια παικτριά του *Big Brother* και οι δάσκαλοι μού είπαν πόσο δυσκολεύονταν να παρακινήσουν τα παιδιά όταν αυτά πιστεύουν ότι θα γίνουν διάσημα εν μία νυκτί, χωρίς να προσπαθήσουν ή να έχουν προσόντα («όπως έκανε η Jade»).

Δυστυχώς, πολλά από τα σύγχρονα πρότυπα προβάλλουν την υποβαθμισμένη γλώσσα, τον ανέντιμο τρόπο ζωής, την εξαπάτηση (μέσα στο γήπεδο αλλά και στην προσωπική ζωή) και πάνω απ' όλα το κυνήγι του χρήματος. Μάλλον στις ανταγωνιστικές μας κοινωνίες όσοι κατορθώνουν να φτάσουν ψηλά δεν αποτελούν το καλύτερο παράδειγμα για τα παιδιά μας. Ακόμη και όσοι έχουν μια σχετικά έντιμη κοινωνική και προσωπική ζωή, σπάνια αντιστέκονται στον πειρασμό του χρήματος: οποιοσδήποτε θεωρείται «προχωρημένος» προσεγγίζεται από τους διαφημιστές, οι οποίοι τον χρησιμοποιούν για να πουλήσουν περισσότερα προϊόντα.

Δεν είναι καθόλου εύκολο να αντισταθμίσουν οι γονείς την επίδραση τέτοιων προτύπων. Τα παιδιά αναπόφευκτα εκτίθενται σ' αυτά, τη στιγμή μάλιστα που γίνονται αποδεκτά από όλο το κοινωνικό σύνολο. Η Susan Linn διηγείται την ιστορία της μητέρας ενός επτάχρονου κοριτσιού, η οποία έκανε παράπονα στο δάσκαλο της μικρής, επειδή στο σχολείο κυκλοφορούσαν διαφημιστικά φυλλάδια για κάποιο προϊόν υγιεινής διατροφής με τη φωτογραφία της Britney Spears ντυμένης με ελάχιστα ρούχα (της οποίας μάλιστα ο τρόπος ζωής εκείνο το διάστημα ήταν μάλλον σκανδαλώδης). Η διεύθυνση



του σχολείου δεν φάνηκε να αντιλαμβάνεται το πρόβλημα. Προσφέρθηκε ωστόσο να κατευνάσει τις ανησυχίες της μητέρας, καλύπτοντας τα επίμαχα σημεία με μαύρο μαρκαδόρο! Σ' έναν τόσο παράλογο κόσμο, η μόνη άμυνα των γονιών είναι να προσφέρουν στα παιδιά τους από πολύ μικρή ηλικία υγιή πρότυπα στο σπίτι.

Μην ξεχνάτε ότι αυτό μπορεί να αποβεί αποτελεσματικό, επειδή τα παιδιά αφομοιώνουν περισσότερα ερεθίσματα μέχρι να γίνουν οκτώ ετών. Γι' αυτό και οι Ιησουΐτες δηλώνουν: «Αν μας δώσετε ένα παιδί πριν γίνει οκτώ χρονών, θα είναι δικό μας για πάντα». Για τον ίδιο λόγο οι διαφημιστές προσπαθούν απεγνωσμένα να κερδίσουν την αφοσίωση της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Όταν οι γονείς αφιερώνουν χρόνο για να περάσουν στα παιδιά τους τις αξίες που θεωρούν σημαντικές, εφόσον εκείνοι πρώτοι υιοθετούν τις αξίες αυτές, οι πιθανότητες να επηρεαστούν τα παιδιά από χαρακτήρες, όπως ο Bart και η Britney, είναι πολύ λιγότερες.



Όταν ερευνούσα αυτό το θέμα, έμεινα έκπληκτη συνειδητοποιώντας πόσο ο καταναλωτισμός επηρεάζει το παιχνίδι και τη νοοτροπία των παιδιών. Η πίεση που δέχονται από τους συνομηλικούς τους, καθοδηγούμενη έντεχνα από τους μηχανισμούς της διαφήμισης, έχει αρχίσει να κλονίζει τη σχέση των παιδιών με τους μεγάλους που νοιάζονται γι' αυτά. Στις παιδικές χαρές η δημιουργικότητα περιορίζεται στην αναπαράσταση της τηλεοπτικής σειράς που παρακολούθησαν το προηγούμενο βράδυ, ενώ τα επώνυμα προϊόντα και ρούχα καθορίζουν πόσο «προχωρημένος» και επομένως δημοφιλής είναι κάποιος.

Γνωρίζουμε όμως –και οι ψυχολόγοι το επιβεβαιώνουν– ότι τα καταναλωτικά προϊόντα δεν κάνουν τα παιδιά μας



πραγματικά ευτυχημένα. Αυστραλοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι νιώθουν πιο ευτυχημένοι όταν η συμπεριφορά τους είναι υγιής κι όταν προσπαθούν να πετύχουν αξιόλογους στόχους, ακόμη κι αν δεν τα καταφέρουν. Από την άλλη, πολλά παιδιά που πάσχουν από κατάθλιψη συνδέουν την ευτυχία με τη δόξα, το χρήμα και την άψογη εμφάνιση. Επομένως τα κορίτσια δεν θα χτίσουν τον αυτοσεβασμό τους συγκρίνοντας τον εαυτό τους με την άπιαστη τελειότητα των μοντέλων και τα αγόρια δεν θα σφυρηλατήσουν το χαρακτήρα τους χλευάζοντας τους μεγάλους, χτυπώντας τους συμμαθητές τους ή κάνοντας ψευτοπαλικαριές τύπου *Ράμπο*. Η επιθετική, καταναλωτική νοοτροπία οξύνει τα τρία βασικά προβλήματα των σύγχρονων παιδιών: παθητικότητα, παρορμητικότητα και άκρατος εγωισμός.

Οι ενήλικες έχουν την ευθύνη να προστατέψουν τα παιδιά από τον σύγχρονο καταναλωτικό τρόπο ζωής προσφέροντάς τους χρόνο, αγάπη, προσοχή και υγιή πρότυπα. Ωστόσο τα πράγματα δεν θα αλλάξουν σημαντικά παρά μόνο αν αντιμετωπίσουμε τη διαφημιστική προπαγάνδα. Προς το παρόν, όλα τα παιδιά –ανεξάρτητα από την ανατροφή που παίρνουν από το σπίτι– είναι αναγκασμένα να υπακούσουν στις επιταγές της μόδας. Η απαγόρευση των διαφημίσεων που απευθύνονται σε παιδιά, όπως έγινε στη Σουηδία, ίσως αποτελεί μια λύση. Θα πρέπει επίσης να προφυλάξουμε τα παιδιά από τις παγίδες του διαδικτύου. Δεν μπορούμε όμως να περιμένουμε από τις κυβερνήσεις που εξυπηρετούν τα μεγάλα οικονομικά συμφέροντα να προτείνουν από μόνες τους λύσεις. Μόνο αν οι γονείς διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους και συνεργαστούν θα μπορέσει να απαλλαχτεί το πλανητικό χωριό μας από όσους επηρεάζουν ύπουλα τη σκέψη των παιδιών.

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ

- Ελέγξτε τα τηλεοπτικά προγράμματα, τις ταινίες και τα dvd που βλέπει το παιδί σας. Τοποθετήστε την τηλεόραση σ' έναν κοινό-χρηστο χώρο και παρακολουθείτε μαζί του όποτε μπορείτε.
- Προσέξτε τις διαφημίσεις και τις τεχνικές του μάρκετινγκ, ενημερωθείτε για τις νέες τάσεις, προκειμένου να καταλάβετε με ποιους τρόπους οι διαφημιστές προσπαθούν να επηρεάσουν τα παιδιά.
- Περιορίστε τις ώρες που περνά το παιδί σας μπροστά στη μικρή οθόνη ή επιλέξτε εσείς dvd και βιντεοταινίες.
- Όταν αρχίσει να βλέπει διαφημίσεις, βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει τη διαφορά ανάμεσα στην ψυχαγωγία και την προώθηση προϊόντων.
- Συζητήστε με το παιδί σας για τη διαφήμιση και τα καταναλωτικά προϊόντα. Παρακολουθείτε μαζί του μερικά διαφημιστικά μηνύματα, σχολιάζοντας πώς οι διαφημιστές εκμεταλλεύονται τις ελπίδες, τους φόβους και τις ανάγκες των ανθρώπων. Εξηγήστε του:
  - Πώς οι εικόνες, η μουσική και τα σλόγκαν επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη στάση μας απέναντι στο διαφημιζόμενο προϊόν.
  - Κατά πόσο τα προϊόντα που αγοράζουν, ανταποκρίνονται στις υποσχέσεις των διαφημιστών.
  - Ότι οι οικογένειες που παρουσιάζονται στα διαφημιστικά μηνύματα δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα («είναι σαν τους ανθρώπους που βλέπεις γύρω σου;»).
  - Πως η ικανοποίηση που προσφέρουν τα καταναλωτικά αγαθά είναι πρόσκαιρη κι ότι υπάρχουν πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή.
  - Τι υποδηλώνουν στην πραγματικότητα οι λέξεις που οι διαφημιστές χρησιμοποιούν κατά κόρον, όπως *ελευθερία*, *επιλογή*, *αγάπη*, *φυσικό*, *συναρπαστικό* κ.λπ.
- Όταν παρακολουθείτε διαφημίσεις με τα παιδιά σας, προσπαθήστε να καταλάβετε τι σας κρατούν κρυφό (ποια στοιχεία,



που αφορούν στο προϊόν, δεν αναφέρονται και γιατί), όπως, για παράδειγμα, όταν μια διαφήμιση υποστηρίζει ότι ένα προϊόν έχει χαμηλά λιπαρά, μήπως προσπαθεί να αποκρύψει το γεγονός ότι περιέχει πολλή ζάχαρη;

- Γράψτε σε βίντεο τα αγαπημένα τους προγράμματα και δείξτε τους πώς να περνούν τις διαφημίσεις χρησιμοποιώντας το fast forward.
- Δοκιμάστε κάποια προϊόντα μαζί με τα παιδιά σας. Διαλέξτε τυχαία μερικά τρόφιμα και ποτά (π.χ. κονσέρβες, δημητριακά, κέτσαπ, αναψυκτικά) συγκρίνοντας τις γνωστές μάρκες με τα προϊόντα του σούπερ μάρκετ. Μπορούν τα παιδιά να εντοπίσουν τη διαφορά; Μήπως οι διαφημίσεις επηρεάζουν τις επιλογές τους;
- Μάθετε να μην υποχωρείτε στις πιέσεις. Όσο νωρίτερα τα καταφέρετε, τόσο το καλύτερο· όποια κι αν είναι η ηλικία του παιδιού σας παραμείνετε σταθεροί στις αποφάσεις σας. Το παιδί σας τελικά θα καταλάβει ότι δεν μπορεί να κάνει ό,τι θέλει.
- Καθορίστε σαφείς και δίκαιους όρους για τα χρήματα που ξοδεύετε. Αποφασίστε τι θα αγοράζετε συνήθως και συμφωνήστε πόσο χαρτζιλίκι θα του δίνετε. Αν το παιδί σας θέλει ν' αγοράσει κάτι επιπλέον, μάθετέ του να αποταμιεύει ή να περιμένει μέχρι τα γενέθλιά του / τα Χριστούγεννα / τη γιορτή του για να πάρει το δώρο του.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να αποκτήσουν καταναλωτική συνείδηση και να αντιμετωπίζουν κριτικά τα μηνύματα της διαφήμισης:
  - Φτιάξτε μαζί τη λίστα για τα ψώνια και εξηγήστε τους τις επιλογές σας (βλ. Κεφάλαιο 1).
  - Συζητήστε μαζί τους διάφορες οικογενειακές αγορές (αυτοκίνητο, πακέτα διακοπών κ.λπ.)· ακούτε με προσοχή τη γνώμη τους και βοηθήστε τα να διακρίνουν τις πιο λογικές επιλογές.
- Περιορίστε τις επιδράσεις της καταναλωτικής νοοτροπίας στα παιδιά σας, κάνοντας άλλα πράγματα μαζί τους, οικογενειακές εκδρομές, δραστηριότητες, χόμπι, χειροτεχνίες κ.λπ. (βλ. παρακάτω).



## ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

### Βρέφη και νήπια

- Τα πολύ μικρά παιδιά δεν χρειάζονται ενθάρρυνση για να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους! Διαμορφώστε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου θα μπορούν να κινούνται ελεύθερα και να πειραματίζονται, τόσο μέσα στο σπίτι όσο και έξω από αυτό.
- Χρησιμοποιήστε μια κούτα ή ένα καλάθι για να αποθηκεύετε ενδιαφέροντα και ασφαλή αντικείμενα, όπως ξύλινες κουτάλες, κουκουνάρια και κοχύλια, κουτάκια ή καπάκια, υφάσματα, κορδέλες, γουνάκια κ.λπ. Αφήστε το παιδί σας να επιλέξει ό,τι θέλει, παρακολουθήστε τι κάνει και πάρτε μέρος στο παιχνίδι του.
- Διαβάστε μαζί εικονογραφημένα βιβλία και συζητήστε – θα βρείτε πολλές ιδέες για παιχνίδια. Ορισμένα τηλεοπτικά προγράμματα μπορούν επίσης να σας δώσουν ιδέες.
- Δώστε του διάφορα αντικείμενα και αφήστε το να πειραματιστεί με αυτά, π.χ.:
  - Ένα μεγάλο άδειο κουτί μπορεί να γίνει αυτοκίνητο ή βάρκα.
  - Ένα σεντόνι μπορεί να μεταμορφωθεί σε φωλιά, κουκλόσπιτο ή κρυψώνα.
  - Κατσαρόλες και τηγάνια μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως μουσικά όργανα κ.λπ.
- Επιλέξτε ένα χώρο που δεν σας νοιάζει αν λερωθεί (π.χ. η αυλή ή το μπαλκόνι) και αφήστε το παιδί σας να παίξει με άμμο, νερό, λάσπη, μπογιές ή πηλό. Δώστε του κουτάλια για να ανακατεύει και δοχεία για να γεμίζει, και μείνετε κοντά του για κάθε ενδεχόμενο.
- Δείξτε του πόσο σημαντικές θεωρείτε τέτοιες δραστηριότητες.
- Βεβαιωθείτε ότι και οι άλλοι ενήλικες που προσέχουν το παιδί σας γνωρίζουν τις απόψεις σας γι' αυτού του είδους τις δραστηριότητες.

## Μεγαλύτερα παιδιά

- Το παιχνίδι των παιδιών διαμορφώνεται από τις εμπειρίες τους. Οι πλούσιες εμπειρίες τα παρακινούν να εξερευνήσουν τον κόσμο. Επισκεφθείτε διάφορα μέρη, π.χ. ένα πάρκο κοντά στο σπίτι σας, μιλήστε με άλλους ανθρώπους, εξερευνήστε τη γειτονιά σας· όλα αυτά δίνουν ερεθίσματα για παιχνίδι.
- Και τα μεγαλύτερα παιδιά θέλουν να παίζουν με τα αντικείμενα που ανέφερα παραπάνω. Αφήστε τα να πειραματιστούν και παρακολουθήστε τι κάνουν. Εξακολουθήστε να τους λέτε πόσο εκτιμάτε αυτές τις δραστηριότητες και βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι που τα φροντίζουν γνωρίζουν τις απόψεις σας.
- Συνεχίστε να διαβάζετε βιβλία μαζί του και να μιλάτε για όσα σας εμπνέουν.
- Δώστε τους άχρηστα αντικείμενα και συσκευασίες, κόλλα και μπογιές και ενθαρρύνετέ τα να φτιάξουν τα δικά τους παιχνίδια. Πιο σημαντική είναι η διαδικασία κατασκευής τους παρά το τελικό αποτέλεσμα.
- Δείξτε τους πώς να φτιάχνουν ένα κρησφύγετο ρίχνοντας, για παράδειγμα, ένα σεντόνι πάνω σε δύο καρέκλες. Ενθαρρύνετέ τα να κατασκευάσουν το δικό τους κρησφύγετο, κάστρο, οχυρό, βουνό, πλανήτη κ.λπ.
- Δώστε του χαρτιά, χρώματα, κηρομπογιές, μαρκαδόρους, κόλλα, φύλλα γλασέ και πείτε του να φτιάξει ζωγραφιές, ευχετήριες κάρτες, λευκώματα ή κολάζ.
- Ακούστε μουσική (όχι μόνο τις μεγαλύτερες επιτυχίες) και χορέψτε μαζί.
- Βγείτε έξω και συλλέξτε φύλλα, βότσαλα, κοχύλια, κουκουνάρια, πασχαλίτσες, σαλιγκάρια (αν είναι ζωντανά φροντίστε τα και αφήστε τα να μεγαλώσουν).
- Φυλάξτε παλιά ρούχα, παπούτσια, καπέλα, χάντρες, κορδέλες και υφάσματα σε μια κούτα και χρησιμοποιήστε τα για μεταμφιέσεις. Μπορείτε να κάνετε τη συλλογή σας πιο ενδιαφέρου-

σα, αγοράζοντας φτηνά, εντυπωσιακά ρούχα από ένα κατάστημα μεταχειρισμένων.

- Χρησιμοποιήστε άδεια σπирτόκουτα για να φτιάξετε κουκλόσπιτα και έπιπλα.
- Στα παιδιά αρέσει πολύ το μαγείρεμα και το ανακάτεμα υλικών σε βάζα. Αφήστε τα να γίνουν σεφ, επιστήμονες, εφευρέτες, μάγοι ή μάγισσες – πάντα κάτω από την εποπτεία σας.
- Μην αισθάνεστε την ανάγκη να επινοείτε συνεχώς καινούργια παιχνίδια. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να σκαρφιστούν δραστηριότητες και να παίξουν μόνα τους.
- Δώστε στο παιδί σας χαρτιά από συσκευασίες και ενθαρρύνετέ το να φτιάξει ενδιαφέροντα αντικείμενα (φάρμες, νησιά, μακρινούς πλανήτες, δεινόσαυρους κ.λπ.), εμπνευσμένα από τα βιβλία που διαβάζετε.



## ΥΓΙΗ ΠΡΟΤΥΠΑ

- Βεβαιωθείτε ότι εσείς, ο σύντροφός σας και τα άλλα άτομα που το φροντίζουν, αποτελούν τα κατάλληλα πρότυπα για το παιδί σας.
- Καθώς τα παιδιά αναζητούν τους ήρωές τους έξω από το οικογενειακό περιβάλλον, εξηγήστε τους ποιες είναι οι αξιέπαινες ιδιότητες. Συζητήστε μαζί τους ορισμένες πλευρές του χαρακτήρα ενός ήρωα, που τα παιδιά σας ίσως δεν καταλαβαίνουν καλά (για ποιο λόγο, για παράδειγμα, μπορεί ο Σπάιντερμαν να τα βάζει με τους ανθρώπους καμιά φορά;).
- Προσέξτε ποιους χαρακτήρες της τηλεόρασης θαυμάζει το παιδί σας – αν αρχίσει να μιμείται την ομιλία ή τη συμπεριφορά τους, συζητήστε μαζί του γι' αυτούς και ρωτήστε το γιατί τους συμπαθεί. Αν ο ήρωας είναι ακατάλληλος, μη διστάσετε να αποθαρρύνετε το παιδί σας να τον μιμείται.
- Όταν τα παιδιά αρχίσουν να ενδιαφέρονται για τα αστέρια της μουσικής ή άλλες διασημότητες, μιλήστε μαζί τους και ακούστε τις απόψεις τους. Παρακινήστε τα να σκεφτούν αν πράγματι οι άνθρωποι αυτοί είναι σημαντικοί. Ποια χαρακτηριστικά τους θαυμάζει το παιδί σας; Οι διασημότητες αυτές ανταποκρίνονται σε αυτά;
- Αν μεγαλώνετε χωρίς σύντροφο το παιδί σας, φροντίστε να έχει ένα κατάλληλο ανδρικό πρότυπο (όπως είναι, για παράδειγμα, ένα μέλος της οικογένειας, ένας φίλος ή ο ομαδάρχης του) – πρέπει να είναι κάποιος που περνά αρκετό χρόνο με το παιδί, που το συμβουλεύει και το στηρίζει.

## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΒΑΛΤΕ ΤΟΥΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥΣ

Παρότι αρκετοί με προειδοποίησαν ότι το περιεχόμενο αυτού του κεφαλαίου είναι «τρομακτικό», αντιστάθηκα στις συμβουλές τους να μετριάσω την έντασή του, επειδή πιστεύω ότι οι επιπτώσεις της διαφήμισης στα παιδιά είναι όντως τρομακτικές και ο μόνος τρόπος για να τις αντιμετωπίσουμε είναι να κινητοποιηθούμε. Αν συμφωνείτε, θα πρέπει να κάνετε το επόμενο βήμα και να συνεργαστείτε με άλλους γονείς για να προστατέψετε τα παιδιά σας από τον διαφημιστικό καταιγισμό.

- Συζητήστε με άλλους γονείς για τις επιπτώσεις της διαφήμισης στα παιδιά.
- Μελετήστε τις ιστοσελίδες που παραθέτω. Αν συμφωνείτε, ενεργήστε ανάλογα. Βοηθάει ακόμη και το να συνυπογράψετε μια αίτηση, το καλύτερο όμως είναι να συσπειρωθείτε με άλλους ανθρώπους που μοιράζονται τις ίδιες ανησυχίες. Για ν' αλλάξουν τα πράγματα απαιτούνται νέες ιδέες και συνεργασία.
- Μελετήστε το θέμα – τα βιβλία των Juliet Schor και Susan Linn περιέχουν πολλές προτάσεις για την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης απέναντι στη διαφήμιση.
- Ενημερώστε το σχολείο του παιδιού σας για τις απόψεις και τις επιθυμίες σας.
- Υποχρεώστε τους πολιτικούς που σας εκπροσωπούν να ακούσουν τις απόψεις σας. Σε προεκλογικές περιόδους, ενημερωθείτε για την πολιτική που σκοπεύουν να ακολουθήσουν απέναντι στην παραπλανητική διαφήμιση. Εντωμεταξύ μπορείτε να τους στείλετε μια επιστολή διαμαρτυρίας, ζητώντας τους να υποστηρίξουν την απαγόρευση των διαφημίσεων που απευθύνονται σε παιδιά κάτω των δώδεκα ετών.
- Ορθώστε το παράστημά σας. Αν δεν κινητοποιηθούν οι γονείς για τη βελτίωση της ζωής του παιδιού τους –όλων των παιδιών– τότε ποιος θα το κάνει;

## Διαβάστε επίσης

- Diane Rich, Denise Casanova, Annabelle Dixon, Mary Jane Drummond, Andrea Durrant, Cathy Myer, (2005), *First Hand Experiences: What Matters to Children*, Rich Learning Opportunities.
- Juliet Schor, (2004), *Born to Buy*, Simon & Schuster.
- Susan Linn, (2004), *Consuming Kids: the Hostile Takeover of Childhood*, The New Press.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

- Media Smart (εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχει στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν και να αντιμετωπίσουν κριτικά τα ΜΜΕ και κυρίως τη διαφήμιση): [www.mediasmart.org.uk](http://www.mediasmart.org.uk)
- Advertising Standard Authority (για παράπονα σχετικά με το περιεχόμενο των διαφημιστικών μηνυμάτων): [www.asa.org.uk](http://www.asa.org.uk)
- Sustain (συμμαχία για καλύτερα τρόφιμα και καλλιέργειες): εκστρατεία για την προστασία των παιδιών από τη διαφήμιση και προώθηση ανθυγιεινών τροφών: [www.sustainweb.org](http://www.sustainweb.org)
- Βρετανικό Εθνικό Συμβούλιο Καταναλωτών (πληροφορίες για την προστασία του καταναλωτή· περιλαμβάνουν την έκθεση *Shopping Generation* για τα παιδιά): [www.ncc.org.uk](http://www.ncc.org.uk)
- Αμερικανική εκστρατεία κατά της εμπορευματοποίησης της παιδικής ηλικίας: [www.commercialexploitation.com](http://www.commercialexploitation.com)
- Αμερικανική εκστρατεία για την προστασία των παιδιών από τα ΜΜΕ: [www.childrennow.org/issues/media/index.html](http://www.childrennow.org/issues/media/index.html)



## Επιπτώσεις των διαφορών

Η ευτυχία των παιδιών δεν εξαρτάται από το χρήμα – στο παρελθόν, πριν η αγορά αρχίσει να επηρεάζει καταλυτικά τη ζωή τους, κάτι τέτοιο δεν ίσχυε. Εγώ η ίδια μεγάλωσα παίζοντας με χαρτόκουτες και με παλιά ρούχα και σας βεβαιώνω ότι ήμουν ευτυχισμένη. Γινόμαστε όμως φτωχότεροι ως άνθρωποι όταν το «έχειν» ταυτίζεται με το «είναι». Η Camilla Batmang-Helidjh, η οποία έχει αφιερώσει τη ζωή της δουλεύοντας με τα άπορα παιδιά στο Southwark του Λονδίνου, υποστηρίζει ότι «η φτώχεια στη Μ. Βρετανία είναι χειρότερη απ' ό,τι στις υποανάπτυκτες χώρες επειδή οδηγεί στην περιθωριοποίηση. Οι διακρίσεις είναι παντού παρούσες – στην τηλεόραση ή στα καταστήματα». Τα παιδιά μαθαίνουν πολύ νωρίς να συσχετίζουν την έλλειψη χρημάτων με την αναξιοπρέπεια.

Το μεταβιομηχανικό δημοκρατικό όνειρο ότι η αξιοπρέπεια και ο σεβασμός δεν εξαρτώνται από την κοινωνική τάξη στην οποία γεννιέται ένα παιδί, βασίζεται στην υπόθεση ότι ικανότητες και σκληρή δουλειά του δίνουν τη δυνατότητα να ξεφύγει από τη φτώχεια. Επειδή όμως οι ευκαιρίες για παιχνίδι λιγοστεύουν (πραγματικό όμως παιχνίδι: σε αγωνιστικούς χώρους, σε παιδικές χαρές ή με τη φαντασία), οι φυσικές ικανότητες των παιδιών έχουν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλωθούν, ενώ το περιοριστικό εκπαιδευτικό σύστημα δεν είναι δυνατόν να τις φέρει στην επιφάνεια. Όταν λοιπόν οι διαφημιστές που κρατούν ομήρους τα παιδιά μας προβάλλουν «προχωρημένα» πρότυπα –κυνική διάθεση, ειρωνεία, αμφισβήτηση– τα παιδιά δεν μπορούν παρά να πάρουν το μήνυμα ότι «μόνο οι χαζοί εργάζονται».

Από την άλλη, τα πιο ευάλωτα παιδιά μαθαίνουν ν' αναζητούν παραμυθένιους κόσμους και να ελπίζουν –ή και να προσδοκούν– ότι η δόξα και το χρήμα πέφτουν από τον ουρανό, όπως συμβαίνει με τους πρωταγωνιστές των ριάλιτι. Γίνονται έτσι ακόμα πιο ευάλωτα στο μήνυμα: «Αναζήτησε την προσοχή με οποιοδήποτε μέσον και θα την έχεις». Αν οι γονείς δεν δίνουν το καλό παράδειγμα στο σπίτι, και οι παραδοσιακοί κοινωνικοί ρόλοι (δάσκαλοι,

πνευματικοί ηγέτες κ.λπ.) υπονομεύονται, οι επικίνδυνοι άγνωστοι στην οθόνη είναι τελικά αυτοί που καθοδηγούν τα παιδιά.

Η πίεση που ασκεί η διαφήμιση στα παιδιά τις τελευταίες δεκαετίες, έχει κλονίσει την αξία της ισότητας στην οποία βασιζεται η δημοκρατία. Μαζί με άλλους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία, έχει συμβάλει σημαντικά στον περιορισμό της κοινωνικής κινητικότητας στις εύπορες χώρες του κόσμου. Αν θέλουμε να αποκαταστήσουμε τη δυνατότητα για ίσες ευκαιρίες, πρέπει να αλλάξουμε τη νοοτροπία σύμφωνα με την οποία μεγαλώνουν τα παιδιά μας. Πρέπει να τα προστατέψουμε –επιβάλλοντας νόμους αν αυτό είναι απαραίτητο– από τη βιομηχανία του μάρκετινγκ, η οποία γίνεται ολοένα και πιο επιθετική.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ

### *Το ηλεκτρονικό χωριό*

Έχει περάσει πάνω από μισός αιώνας από τότε που οι άνθρωποι άρχισαν να κατοικούν σ' αυτό που ο Marshall McLuhan αποκαλεί ηλεκτρονικό πλανητικό χωριό. Συνήθως όμως είχαν έναν απλό τρόπο για να επιστρέφουν στην πραγματικότητα: πατούσαν ένα κουμπί και έσβηναν την τηλεόραση. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, καθώς η τεχνολογία εισβάλλει σε κάθε τομέα της ζωής και της εργασίας μας, η ηλεκτρική ταχύτητα αντικαθιστά τον πραγματικό χρόνο. Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα βρίσκονται γύρω μας είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, είτε το θέλουμε είτε όχι. Δεν φαίνεται να υπάρχει πια ένα μόνο κουμπί, αλλά εκατοντάδες τηλεχειριστήρια.

Σε γενικές γραμμές, οι περισσότεροι ενήλικες φαίνονται μάλλον ευχαριστημένοι από τη ζωή τους στο ηλεκτρονικό χωριό – μπορεί να χρειάζεται να τρέχουμε για να προλάβουμε τις εξελίξεις, ο κόσμος όμως είναι πολύ πιο ενδιαφέρων, άνετος και διασκεδαστικός απ' ό,τι στα χρόνια των γονιών και των παππούδων μας. Το όραμα του McLuhan φαίνεται ότι έχει γίνει πραγματικότητα. Τα γεωγραφικά σύνορα χάνονται από το χάρτη: οι νεαροί Βρετανοί νιώθουν εξίσου κοντά με τα



Φιλαράκια και τους Γείτονες της Νέας Υόρκης και της Μελβούρνης όσο και με τα παιδιά στη γειτονιά τους, ενώ η παγκόσμια κοινότητα παρακολουθεί ενωμένη τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα και τις φυσικές καταστροφές. Η τηλεόραση συνέβαλε σημαντικά στην αναβάθμιση της θέσης των γυναικών: αν συνεχίσει να αμφισβητεί ξεπερασμένες προκαταλήψεις, φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας, όπως ο ρατσισμός και η ομοφοβία, ίσως εξαλειφθούν. Ίσως τελικά η γνήσια δημοκρατία εδραιωθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, για να έχει ο καθένας το δικαίωμα της αυτοπραγμάτωσης (σεβόμενος βέβαια το δικαίωμα των άλλων).

Είναι όμως προφανές ότι για να υλοποιηθεί το ουτοπικό αυτό όραμα, θα πρέπει όλοι να είμαστε προσκολλημένοι στις δημοκρατικές αξίες. Θα πρέπει, επίσης, οι επόμενες γενιές να μάθουν να σκέφτονται και να συμπεριφέρονται πολιτισμένα, να διαπαιδαγωγηθούν σωστά, ώστε να διατηρηθεί η συνοχή στο πλανητικό μας χωριό. Γι' αυτόν το σκοπό, η ανατροφή των παιδιών θα πρέπει να ακολουθεί τους βιολογικούς τους ρυθμούς και όχι τις ηλεκτρικές ταχύτητες της εποχής. Τα παιδιά χρειάζονται την ασφάλεια μιας πραγματικής οικογένειας, ευκαιρίες να αποκτήσουν εμπειρίες και να μάθουν τον κόσμο από πρώτο χέρι, πραγματικούς φίλους και γείτονες, αλλά και ανθρώπινες αξίες που θα τα βοηθήσουν ν' αντισταθούν στις Σειρήνες της διαφήμισης. Για να γίνει αυτό, χρειάζεται να καταργήσουμε τα τηλεχειριστήρια και να σβήσουμε τις οθόνες.

### *Ηλεκτρονική μπίμπι σίτερ*

Η τηλεόραση μπαίνει στη ζωή μας από τη στιγμή της γέννησής μας. Τη δεκαετία του 1980, έρευνες που πραγματοποιή-

θηκαν στην Ιαπωνία έδειξαν ότι πολλά βρέφη τεσσάρων ή πέντε μηνών παρακολουθούσαν τηλεόραση για περισσότερο από μία ώρα την ημέρα (η συσκευή βρισκόταν στο δωμάτιο όπου κοιμόντουσαν και ήταν τοποθετημένη έτσι ώστε να μπορούν να τη βλέπουν από την κούνια τους). Το γιαπωνέζικο εκπαιδευτικό πρόγραμμα *With Mother* ήταν η πρώτη εκπομπή για παιδιά κάτω των δύο ετών. Παρόλο που χρειάστηκε να περάσει μια δεκαετία πριν οι αγγλόφωνοι παραγωγοί στραφούν σ' αυτή την αγορά, κατάφεραν τελικά να κατακλύσουν την οθόνη με την εκπομπή *Teletubbies*.<sup>12</sup>

Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός ότι η τηλεόραση μπορεί πολύ εύκολα να μεταμορφωθεί σε ηλεκτρονική μπίμπι σίτερ. Θυμόμαστε τους αρουραίους που αναφέραμε στο Κεφάλαιο 6; Γίνονταν πιο έξυπνοι όταν μεγάλωναν σε ενδιαφέρον και ενθαρρυντικό περιβάλλον σε σχέση με εκείνους που ανατρέφονταν σε συνθήκες απελπιστικής ανίας. Μία από τους συγγραφείς της συγκεκριμένης μελέτης, η Δρ Marian Cleaves Diamond, κάποτε προσκαλέστηκε σε ένα συνέδριο για τις επιδράσεις της τηλεόρασης στα μικρά παιδιά, όπου επισήμανε ότι οι νωθοί αρουραίοι δεν έγιναν πιο έξυπνοι παρακολουθώντας τους άλλους να τρέχουν πέρα δώθε. Τόνισε, επίσης, ότι η κατάκτηση της γνώσης «προϋποθέτει την επαφή με τους άλλους και τον κόσμο, τόσο εμπειρικά όσο και νοητικά». Τα παιδιά μαθαίνουν πράττοντας κι όχι παρακολουθώντας, όπως ακριβώς αναπτύσσουν τη γλωσσική τους ικανότητα επικοινωνώντας με πραγματικούς ομιλητές (βλ. Κεφάλαιο 4) κι όχι με εικονικούς χαρακτήρες καθισμένα μπροστά στην οθόνη.

---

12. Παιδικό πρόγραμμα που προβάλλεται στην ελληνική τηλεόραση με τον τίτλο *Τελετάμπις*. (Σ.Τ.Ε.)



Ένα ακόμη πρόβλημα είναι η σχέση της τηλεθέασης από πολύ μικρή ηλικία με τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής. Το 2004, η έρευνα του παιδίατρου Δημήτρη Χριστάκη απέδειξε ότι για ένα παιδί κάτω των τεσσάρων ετών κάθε επιπλέον ώρα την ημέρα μπροστά στη μικρή οθόνη αυξάνει κατά 9% τον κίνδυνο να εμφανίσει προβλήματα συγκέντρωσης ως τα επτά του χρόνια. Ο Χριστάκης πιστεύει ότι η γρήγορη εναλλαγή των εικόνων στην οθόνη εθίζει τον αναπτυσσόμενο παιδικό εγκέφαλο να ζητά περισσότερα ερεθίσματα από αυτά που παρέχει η πραγματική ζωή. Η περιορισμένη τηλεθέαση δεν φαίνεται να προκαλεί σημαντικά προβλήματα, όπως όμως αναφέρει η ειδικός σε θέματα αγοράς Rosemary Duff του ιδρύματος ChildWise, «αν οι γονείς επιτρέπουν πρόθυμα στα παιδιά τους να παρακολουθούν κάποιο παιδικό πρόγραμμα για ώρες», η τηλεόραση γίνεται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία.

Γι' αυτό, η American Academy of Pediatrics (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων) συνιστά να μη βλέπουν καθόλου τηλεόραση τα παιδιά κάτω των δύο ετών. Όμως η τηλεόραση τον 21ο αιώνα έχει μπει τόσο πολύ στη ζωή μας που η παραπάνω συμβουλή δεν μοιάζει καθόλου ρεαλιστική. Από την άλλη, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα ποιοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα δίνουν αφορμή για συζητήσεις ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς τους και παροτρύνουν τα μωρά και τα νήπια να δραστηριοποιηθούν αντιγράφοντας όσα βλέπουν στην οθόνη. Όταν τα παιδιά αρχίσουν να μιλούν, η τηλεόραση μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της γλωσσικής ικανότητας. Όπως ήδη ανέφερα στο Κεφάλαιο 4, εφόσον τα παιδιά επαναλαμβάνουν τις εκφράσεις που ακούν στο αγαπημένο τους πρόγραμμα και το λεξιλόγιό τους εμπλουτίζεται.

Οι πιο υπεύθυνοι τηλεοπτικοί παραγωγοί προσπαθούν



να διασφαλίσουν ότι οι εκπομπές τους είναι ποιοτικές και δεν βλάπτουν τα παιδιά. Το κανάλι του BBC, *CBeebies*, το οποίο απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, προσφέρει ψυχαγωγία αλλά και εκπαίδευση. Αποφεύγει τα κινούμενα σχέδια και το γρήγορο μοντάζ (που τα τελευταία χρόνια είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στις ΗΠΑ), τα προγράμματα είναι προσαρμοσμένα στους ρυθμούς και τη γλώσσα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μικρών τηλεθεατών, ενώ οι παρουσιαστές είναι πραγματικοί άνθρωποι που απευθύνονται άμεσα στα παιδιά. Η Clare Elstow, διευθύντρια του καναλιού, λέει ότι τα παιδιά γοητεύονται από τα φιλικά πρόσωπα και την άμεση επαφή, ενώ τα νήπια μαθαίνουν ευκολότερα καινούργιες λέξεις όταν βλέπουν τα χείλη του παρουσιαστή να κινούνται καθώς αυτός μιλά.

Το μυστικό για τα μικρά, τουλάχιστον, παιδιά είναι η σωστή επιλογή –ένα από τα βασικά συμπεράσματα των ερευνητών είναι ότι τα προγράμματα πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών– να παρακολουθείτε τηλεόραση μαζί με τα παιδιά σας, να συζητάτε όσα βλέπετε και, φυσικά, να περιορίσετε το χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη. Το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα ηλεκτρονικά παιχνίδια που απευθύνονται σε μικρά παιδιά. Πολλά από αυτά, απλώς συμβάλλουν στη διαμόρφωση «παιδιών του θερμοκηπίου», όπως ανέφερα στο Κεφάλαιο 6 (παιχνίδια με ονομασίες όπως *Μικρός Αϊνστάιν* με κάνουν να ανατριχιάζω!). Είναι λοιπόν προτιμότερο οι γονείς να ξοδεύουν τα χρήματά τους σε καλά εικονογραφημένα βιβλία. Οι «μη εκπαιδευτικές» ιστοσελίδες, τα dvd και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να είναι διασκεδαστικά και να ενθαρρύνουν την επαφή ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, δεν πρέπει όμως να υποκαθιστούν τις αγκαλιές, το παιχνίδι, τα τραγούδια, τις ιστορίες και την τρυφερότητα. Τα

πρώτα χρόνια της ζωής τους τα παιδιά χρειάζονται γνήσια ανθρώπινη επαφή και αυθεντικές εμπειρίες οι οποίες είναι πολύ πιο σημαντικές από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Όπως δήλωσε ο Δρ David Walsh από το National Institute on Media and the Family (Εθνικό Ινστιτούτο ΜΜΕ και Οικογένειας): «Αν στρέψουμε τα παιδιά μας στην οθόνη από μικρή ηλικία, διακινδυνεύουμε να μετατρέψουμε την τηλεθέαση σε αυτόματη και ασυνείδητη δραστηριότητα».

### *Ο κατακερματισμός της οικογένειας*

Όσο τα παιδιά είναι πολύ μικρά, οι γονείς ελέγχουν την επαφή τους με το ηλεκτρονικό χωριό. Όταν όμως μεγαλώνουν, πολλά από αυτά αφήνονται ελεύθερα να το περιδιαβαίνουν. Όσον αφορά στη μικρή οθόνη, τα πρότυπα τηλεθέασης άλλαξαν σημαντικά με την εμφάνιση της καλωδιακής, δορυφορικής και ψηφιακής αναμετάδοσης, στη δεκαετία του 1980. Μέχρι τότε, τα παιδικά προγράμματα ήταν μάλλον λίγα – οι περισσότερες εκπομπές απευθύνονταν σε ενήλικες, ενώ συνήθως όλα τα μέλη της οικογένειας παρακολουθούσαν μαζί κάποια ταινία το βράδυ. Η τηλεθέαση ήταν για τους περισσότερους γονείς μια εμπειρία που μοιράζονταν με τα παιδιά τους και συχνά έδινε αφορμή για συζητήσεις την επόμενη ημέρα.

Η εμφάνιση ειδικών καναλιών με προγράμματα για παιδιά – Ντίσνεϊ, Fox TV, 0-6 κ.λπ. – οδήγησε στην αύξηση των παιδικών προγραμμάτων που στις μέρες μας προβάλλονται πλέον σε εικοσιτετράωρη βάση. Η προσφερόμενη ποικιλία οδηγεί συχνά τα μέλη της οικογένειας σε διαφωνίες, ενώ την τελευταία δεκαετία αυξήθηκε δραστικά ο αριθμός των παιδιών που έχουν τη δική τους τηλεόραση. Μια έρευνα του Ιδρύμα-



τος Kaiser Family στις ΗΠΑ, έδειξε ότι το 2003 το ένα τέταρτο των παιδιών ηλικίας ως έξι ετών είχαν τηλεοράσεις στο δωμάτιό τους. Το 2005, σύμφωνα με μια βρετανική έρευνα, η αναλογία αυτή είχε φτάσει στο 80%, για παιδιά από πέντε ως δεκάξι ετών, ενώ ο υπόλοιπος βιομηχανικός κόσμος φαίνεται να ακολουθεί από κοντά.

Εκτός από τις επιφυλάξεις που αναφέραμε στα προηγούμενα κεφάλαια για την ύπαρξη τηλεοπτικών συσκευών στα παιδικά υπνοδωμάτια, είναι εντελώς διαφορετικό να παρακολουθούν τα παιδιά τηλεόραση μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους από το να απομονώνονται στο δωμάτιό τους, όπου οι γονείς δεν μπορούν ούτε να ελέγξουν το περιεχόμενο των προγραμμάτων αλλά ούτε και να παρέμβουν. Δεν είναι όμως μόνο η τηλεόραση που μετακόμισε στα παιδικά υπνοδωμάτια. Ένα δεκάχρονο αγόρι από την Ισπανία μου περιέγραψε με περηφάνια τον «εικονικό του κόσμο», που απαρτίζεται από μια τηλεόραση, έναν υπολογιστή, πολλά ηλεκτρονικά παιχνίδια, dvd, iPod και στον οποίο περνά το χρόνο του μετά από το σχολείο και τα σαββατοκύριακα. Εντωμεταξύ, οι γονείς του ζουν τις δικές τους εικονικές ζωές, απορροφημένοι στα προσωπικά τους ενδιαφέροντα.

Οι άνθρωποι των ΜΜΕ ονομάζουν αυτή την κατάσταση «κατακερματισμό» του κοινού (τα παιδιά βλέπουν τηλεόραση ή παίζουν κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι σε ένα δωμάτιο, ενώ ο μπαμπάς τους παρακολουθεί αθλητικές εκπομπές σε ένα άλλο και η μαμά τους στέλνει e-mails στο γραφείο της). Πρόκειται για ένα φαινόμενο πολύ συνηθισμένο σ' όλες τις ανεπτυγμένες χώρες. Μια πρόσφατη έρευνα σε 1.200 παιδιά στη Μ. Βρετανία έδειξε ότι «ένα μεγάλο –και ταχύτατα αυξανόμενο– ποσοστό πεντάχρονων και εξάχρονων παιδιών έχουν στη διάθεσή τους πλήθος τεχνολογικών προϊόντων – dvd, βίντεο



και MP3». Στην Ιαπωνία, όπου στα μικρά διαμερίσματα η έλλειψη χώρου δεν δίνει τη δυνατότητα απομόνωσης, διατίθεται στην αγορά το *MyRoom*, ένας ημιδιαφανής θάλαμος με καλή ηχομόνωση, ο οποίος τοποθετείται σε μια γωνιά του σαλονιού και δημιουργεί ένα μικροσκοπικό εικονικό κόσμο για ένα μέλος της οικογένειας.

Οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως κοινωνικά όντα: για αιώνες η ζωή τους ήταν αναπόσπαστα συνδεδεμένη με την κοινότητα – ζούσαν, έτρωγαν και κοιμόντουσαν σε ομάδες. Αν και το υψηλό βιοτικό επίπεδο παρέχει περισσότερες ευκαιρίες για απομόνωση, λίγα χρόνια πριν τα μέλη της οικογένειας εξακολουθούσαν να συγκεντρώνονται για φαγητό, εξόδους ή την παρακολούθηση κάποιας ταινίας. Η οικογένεια είναι ο χώρος όπου τα παιδιά κοινωνικοποιούνται. Το φαινόμενο του κατακερματισμού αποτελεί μια πρόσφατη εξέλιξη και κρίνοντας από τις επιπτώσεις του, που αναφέραμε στα προηγούμενα κεφάλαια, είναι μάλλον επικίνδυνο.

Την τελευταία δεκαετία, στην Ιαπωνία – μια χώρα που βρίσκεται στην πρώτη θέση της τεχνολογικής πρωτοπορίας – κάνει την εμφάνισή του ένα νέο φαινόμενο, γνωστό ως *hikikomori*. Έφηβοι και νέοι – κυρίως άνδρες – σταδιακά απομονώνονται από κάθε ανθρώπινη επαφή. Υπολογίζεται ότι περισσότερο από ένα εκατομμύριο νεαρά άτομα έχουν αποσυρθεί σε ένα δωμάτιο, αρνούνται να βγουν από το σπίτι και προτιμούν τον εικονικό κόσμο από την πραγματική ζωή. Το *hikikomori* φαίνεται να οδηγεί τους εκ φύσεως συγκρατημένους Γιαπωνέζους σε απόλυτη κοινωνική απομόνωση.

Ο Ryu Murakami, συγγραφέας και σκηνοθέτης, επισημαίνει ότι το *hikikomori* συνδέεται άμεσα με «ηλεκτρονικά παιχνίδια, όπως το νέο Sony PlayStation, το οποίο παρέχει δυνατότητα σύνδεσης με το διαδίκτυο και αναπόφευκτα καθλώνει τους

χρήστες σ' έναν απομονωμένο χώρο». Η ανησυχία όμως που υπάρχει στην Ιαπωνία για το φαινόμενο αυτό δεν περιόρισε τον ενθουσιασμό των νέων για την εικονική πραγματικότητα. Ο ψυχίατρος Satoru Saito, που ερευνά το φαινόμενο, το συνδέει με μια γενικότερη εσωστρέφεια που καταλήγει σε κοινωνική απομόνωση: «Φοβάμαι ότι όλοι οι Ιάπωνες μεταμορφώνονται σε *hikikomori*. Η κοινωνία μας δεν αγαπά την επικοινωνία. Η συμπεριφορά λοιπόν των νέων αυτών αντικατοπτρίζει όσα βλέπουν γύρω τους στην κοινωνία των ενηλίκων».

Ήδη μιλήσαμε για την πίεση που δέχονται τα παιδιά να φαίνονται «προχωρημένα». Για μερικά από αυτά, κυρίως αγόρια, είναι πιο εύκολο να απέχουν από τις ανταγωνιστικές φιλονικίες και αποσύρονται στην ασφάλεια των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Όσο περισσότερο «παιίζουν» τόσο λιγότερες κοινωνικές δεξιότητες αποκτούν, και η εξάρτησή τους από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μεγαλώνει. Οι γονείς ίσως πιστεύουν ότι τα παιδιά τους είναι πιο ασφαλή μέσα σ' αυτό τον εικονικό κόσμο, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις όμως της κοινωνικής απομόνωσης για ένα κοινωνικό ον, όπως ο άνθρωπος, είναι ακόμα άγνωστες.

### *Η σκοτεινή πλευρά του ηλεκτρονικού μας χωριού*

Εντωμεταξύ, προκύπτει το ερώτημα τι παρακολουθούν, παίζουν και ακούνε τα παιδιά όταν απομονώνονται στο δωμάτιό τους. Όταν οι γονείς τους αγοράζουν μια τηλεοπτική συσκευή, υποθέτουν ότι τα παιδιά τους παρακολουθούν παιδικά προγράμματα, τα οποία οι ίδιοι βρίσκουν αφόρητα βαρετά. Για παιδιά κάτω των πέντε ετών ίσως αυτό αληθεύει, όχι όμως για πολύ. Τα παιδιά έχουν μια έμφυτη περιέργεια, τους



αρέσει να ψάχνουν τα κανάλια και πολύ σύντομα καταλήγουν να παρακολουθούν ύποπτες τηλεοπτικές εκπομπές.

Μια έρευνα του 2005 στην Αγγλία έδειξε ότι τα δύο τρίτα των παιδιών ηλικίας δύο ως δώδεκα ετών βλέπουν τηλεόραση χωρίς κάποιος να τα επιτηρεί. Ελάχιστοι γονείς χρησιμοποιούν συσκευές που μπλοκάρουν τη λειτουργία της τηλεόρασης μετά από μια ορισμένη ώρα τη νύχτα. Πολλοί δάσκαλοι μού έχουν εξομολογηθεί ότι αν οι γονείς ήξεραν τι βλέπουν τα παιδιά τους στην τηλεόραση, θα έφριτταν.

Υπάρχουν βέβαια και τα υπόλοιπα ηλεκτρονικά μέσα. Συνήθως οι γονείς δεν γνωρίζουν το περιεχόμενο των ηλεκτρονικών παιχνιδιών επειδή δεν ασχολούνται με αυτό το είδος ψυχαγωγίας. Αναγνωρίζουν όμως τις γνώσεις των παιδιών τους και τα αφήνουν να επιλέγουν μόνα τους: έτσι πολλές φορές παιδιά μικρότερα των δέκα ετών αποκτούν πρόσβαση σε εξαιρετικά βίαιο υλικό. Οι φραγές και τα φίλτρα στο διαδίκτυο δεν είναι πολύ αξιόπιστα, ενώ οι περισσότεροι γονείς δεν ξέρουν πώς να τα χρησιμοποιήσουν: σε μια πρόσφατη έρευνα, μόλις 15% των χρηστών του διαδικτύου δήλωσε ότι γνωρίζει πώς να εγκαθιστά τα ανάλογα λογισμικά. Εξάλλου, τα παιδιά βομβαρδίζονται καθημερινά με βίαιες ιδέες, σαφέστατα σεξουαλικά υπονοούμενα και ακατάλληλη γλώσσα από τα τραγούδια στα μουσικά κανάλια και στα iPods, κάτι που επίσης δεν γνωρίζουν οι γονείς, επειδή δεν προτιμούν αυτό το είδος της μουσικής. Γενικότερα, παρατηρείται μια κλιμάκωση αδικαιολόγητης βίας, αντικοινωνικής συμπεριφοράς και χυδαίου ερωτισμού στα ΜΜΕ και τα παιδιά τα παρακολουθούν όλα αυτά χωρίς κανέναν έλεγχο.

Οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι όσα ακούνε και βλέπουν τα παιδιά κάτω των δέκα ετών στην οθόνη είναι τρομακτικά και ανησυχητικά, τους προκαλούν συναισθηματική αναστάτωση



και νιώθουν πως ζουν σε μια εικονική εμπόλεμη ζώνη. Μάλιστα, τα παιδιά μας με το πάτημα ενός κουμπιού μπορούν να βρεθούν σε μια πραγματική εμπόλεμη ζώνη, μπροστά σε βίαια εγκλήματα και τρομακτικές καταστροφές, χάρη στους εκφωνητές των ειδήσεων. Πολλοί προέφηβοι, παρά τις καλές προθέσεις των γονιών τους, ζουν σήμερα απομονωμένοι σε έναν εικονικό κόσμο αποτρόπαιων φαντασιώσεων. Δεν έχουν ακόμη μελετηθεί οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που έχει αυτό το φαινόμενο στον συναισθηματικό τους κόσμο, τα βραχυπρόθεσμα όμως αποτελέσματα είναι πασιφανή: διαταραχές ύπνου (βλ. Κεφάλαιο 3) και απροθυμία για παιχνίδι έξω από το σπίτι (βλ. Κεφάλαιο 2), που με τη σειρά τους επηρεάζουν την ικανότητα μάθησης αλλά και τη συμπεριφορά των παιδιών.

Φαίνεται ότι οι περισσότερες ανεπτυγμένες κοινωνίες αρνούνται να παραδεχτούν ότι τα παιδιά τους δεν έχουν τις κατάλληλες συναναστροφές. Ένας τρόπος να τα απομακρύνουμε από την οθόνη είναι να επιστρέψει η τεχνολογία στον κοινόχρηστο οικογενειακό χώρο, όμως αυτή η λύση φαίνεται μάλλον απλοϊκή για ένα τόσο πολύπλοκο πρόβλημα. Τα ηλεκτρονικά μέσα έχουν εισβάλει στη ζωή των παιδιών και οι γονείς χρειάζονται τη συνδρομή και άλλων φορέων από το πλανητικό μας χωριό. Όπως τα πραγματικά χωριά προστατεύουν τις οικογένειες από επιθέσεις, έτσι κι εμείς σήμερα χρειαζόμαστε μια πιο σοβαρή προσέγγιση για να ελέγξουμε τα ηλεκτρονικά μέσα.

### *Είναι ζήτημα δικαιωμάτων*

Πολλές οργανώσεις γονέων στις ανεπτυγμένες χώρες ζητούν περισσότερους νομικούς περιορισμούς για όσα βλέπουν και

ακούν τα παιδιά στα ΜΜΕ. Αυτό όμως το θέμα συνδέεται με μια ευρύτερη διαμάχη σχετικά με τη λογοκρισία και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Στις ΗΠΑ, κάθε απόπειρα να ελεγχθούν τα παιδικά προγράμματα έρχεται αντιμέτωπη με το Σύνταγμα. Στον υπόλοιπο κόσμο, οι εκστρατείες κατά της λογοκρισίας τη συνδέουν με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Το δικαίωμα, λοιπόν, των παιδιών να ζουν σε ένα υγιές περιβάλλον υπονομεύεται από τις διαμάχες για το αντίστοιχο δικαίωμα των ενηλίκων να διαβάζουν, να βλέπουν και να ακούνε ό,τι θέλουν.

Πάρτε, για παράδειγμα, το θέμα της βίας. Το 2002, αρκετοί σημαντικοί οργανισμοί, λ.χ. ο American Medical Association (Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος), ο American Psychological Association (Σύλλογος Αμερικανών Ψυχολόγων) και η American Academy of Pediatrics (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων), δημοσίευσαν μια κοινή δήλωση: «Αυτήν τη στιγμή, περισσότερες από 1.000 μελέτες... αποδεικνύουν περίτρανα ότι υπάρχει αιτιώδης σύνδεση ανάμεσα στη βία που προβάλλουν τα ΜΜΕ και την επιθετική συμπεριφορά των παιδιών». Είναι εξαιρετικά ανησυχητικό το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά στις ΗΠΑ έχουν εκτεθεί σε 100.000 σκηνές βίας και 8.000 φόνους μέχρι την ηλικία των δέκα ετών, παρ' όλα αυτά όμως, οι πολέμιοι της λογοκρισίας σε όλο τον κόσμο αμφισβητούν τις παραπάνω μελέτες υποστηρίζοντας ότι υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν το αντίθετο. Είναι πολύ λογικό, λοιπόν, τα αντικρουόμενα αυτά μηνύματα να προκαλούν σύγχυση και άγχος στους γονείς, μήπως στερήσουν από τα παιδιά τους τη χαρά της τηλεθέασης, αν μάλιστα οι ισχυρισμοί του λόμπι κατά της λογοκρισίας αποδειχθούν σωστοί.

Παρ' όλα αυτά, αν δουν τα πράγματα πιο ψύχραιμα, οι περισσότεροι γονείς θα συμφωνήσουν ότι στην πραγματικότητα αυτό που θέλουν είναι να προστατέψουν τα παιδιά



τους από τις εικόνες ωμής βίας. Επειδή τα γραφικά γίνονται όλο και πιο ρεαλιστικά, οι έρευνες δείχνουν ότι αυτές οι εικόνες διεγείρουν τα ίδια συναισθηματικά κέντρα του εγκεφάλου με τις αυθεντικές βίαιες εμπειρίες. Επίσης, στο βίντεο και στο dvd οι βίαιες σκηνές μπορούν να παιχτούν επανειλημμένα, οι εικόνες να «παγώσουν» και το ίδιο ισχύει για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Δεν μιλάμε για κινούμενα σχέδια όπως ο *Τομ κι ο Τζέρι* ή ο *Μπαγκς Μπάνι* όπου ο ένας ήρωας χτυπά τον άλλο στο κεφάλι με ένα τηγάνι, αλλά για αιμοσταγείς φόνους και αποτρόπαια εγκλήματα, που στην περίπτωση των ειδήσεων παρουσιάζονται εξόχως ρεαλιστικά. Οι ψυχολόγοι επισημαίνουν ότι όταν τα παιδιά εκτίθενται σε τόσο βίαιες σκηνές, η πιθανότητα να εκδηλώσουν επιθετική συμπεριφορά είναι μόνο μία από τις ανεπιθύμητες συνέπειες. Μπορεί, επίσης, να γίνουν εντελώς ασυγκίνητα στον πόνο και στη δυστυχία (γεγονός που τα κάνει πιο βίαια) ή να πάθουν φοβία για τον έξω κόσμο (με αποτέλεσμα να αρνούνται να αφήσουν την ασφάλεια του σπιτιού τους). Ο αμερικανός συγγραφέας Neil Postman τονίζει ότι το σημαντικότερο είναι πως κλονίζεται η εμπιστοσύνη των παιδιών προς τους ενήλικες, θεωρώντας ότι δεν μπορούν να τα προστατέψουν σ' έναν τόσο βίαιο κόσμο.

Ένα άλλο επίμαχο επιχείρημα στην αντιπαράθεση σχετικά με την προστασία των παιδιών και τη λογοκρισία είναι το σεξουαλικό περιεχόμενο πολλών τηλεοπτικών εκπομπών. Οι συνέπειες, που μπορεί να έχουν στα παιδιά, μπαίνουν και πάλι σε δεύτερη μοίρα μπροστά στο δικαίωμα των ενηλίκων να βλέπουν ό,τι θέλουν. Δεν έχει ακόμα αποδειχθεί κατά πόσο οι σκηνές αυτού του είδους σχετίζονται με την πρώιμη σεξουαλικότητα και την αύξηση των κρουσμάτων ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης στην εφηβεία... Γνωρίζουμε όμως ήδη τα αποτελέσματα των καταναλωτικών πιέσεων που ασκούνται



στα παιδιά. Τα ΜΜΕ που μυούν τα κοριτσάκια στο χώρο της μόδας και του μακιγιάζ ωθούν και τα αγοράκια στη σαγήνη των σεξουαλικών σχέσεων. Γι' άλλη μια φορά οι γονείς πρέπει να αναρωτηθούν αν πιστεύουν ότι οι σκηνές αυτές είναι κατάλληλες για τα παιδιά τους.

Ο βρετανός ψυχολόγος Kevin Browne παρατήρησε πρόσφατα ότι οι ενήλικες θα πρέπει να «αντιμετωπίζουν τα προγράμματα αυτά με την ίδια προσοχή που δείχνουν στα φάρμακα ή σε άλλες χημικές ουσίες που έχουν στο σπίτι», αφού η ασύδοτη τηλεθέαση μπορεί να θεωρηθεί «μια μορφή συναισθηματικής κακοποίησης του παιδιού». Επειδή όμως στην εποχή μας το σεξ και η βία κατακλύζουν την τηλεόραση, πολλοί γονείς δεν νιώθουν πλέον ικανοί να ελέγξουν όσα βλέπουν και ακούνε τα παιδιά τους. Σ' αυτό συμφωνούν και ειδικοί, όπως ο Ed Richards από τη βρετανική επιτροπή τηλεπικοινωνιών Ofcom: «Τι μπορούμε να κάνουμε αν ένα δεκάχρονο παιδί βλέπει μια ταινία ακατάλληλη για άτομα κάτω των 18 ετών, όταν οι γονείς δεν είναι στο σπίτι;». Φαίνεται ότι φτάσαμε στο σημείο όπου το δικαίωμα επιλογής των ενηλίκων υπονομεύει το δικαίωμα των παιδιών να μεγαλώνουν σε ένα υγιές περιβάλλον.

### *Ηλεκτρονικοί φίλοι... και εχθροί*

Ένα άλλο θέμα που προβληματίζει τους γονείς είναι η ηλεκτρονική επικοινωνία. Πρόσφατες στατιστικές για τη χρήση των κινητών τηλεφώνων έδειξαν ότι σχεδόν το ένα τέταρτο των επτάχρονων παιδιών έχει κινητό, ποσοστό που ανέρχεται στο 89% σε παιδιά ηλικίας έντεκα ως δώδεκα ετών. Τα ποσοστά αυτά εξακολουθούν να αυξάνονται παρά τις έντονες

προειδοποιήσεις ότι η χρήση του κινητού αυξάνει το ενδεχόμενο εκδήλωσης εγκεφαλικών παθήσεων. Ίσως αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχουμε πλέον συνηθίσει να επικοινωνούμε ανά πάσα στιγμή με όποιον θέλουμε και νιώθουμε την ανάγκη να δώσουμε τη δυνατότητα αυτή και στα παιδιά μας. Όταν και οι δύο γονείς εργάζονται, το κινητό είναι συχνά ένας από τους βασικούς τρόπους για να επικοινωνούν μεταξύ τους τα μέλη μιας οικογένειας.

Επειδή οι προειδοποιήσεις για εγκεφαλικές βλάβες δεν αφορούν στην αποστολή ή λήψη γραπτών μηνυμάτων (και τα μηνύματα είναι πολύ φθηνότερα από ένα τηλεφώνημα), τα παιδιά τα χρησιμοποιούν για να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Επίσης συχνά δημιουργούν εικονικές φιλίες στο διαδίκτυο, μέσω των chatrooms και των υπηρεσιών ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων (instant messaging) σε ιστοσελίδες. Πολλά παιδιά θεωρούν ότι αυτού του είδους η επαφή τους δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσουν εικονικές φιλίες (ιδανική λύση για τα συνεσταλμένα ή τα κοινωνικά απομονωμένα άτομα) ή να επικοινωνήσουν με τους συμμαθητές τους. Επειδή μάλιστα οι γνώσεις τους για τη νέα τεχνολογία είναι περισσότερες από αυτές των γονιών τους (ελάχιστοι ενήλικες στέλνουν μηνύματα), οι γονείς τελικά ίσως νιώθουν ότι έχουν μείνει πίσω σε αυτό τον τομέα.

Ωστόσο, επειδή οι ηλεκτρονικές φιλίες μπορεί να κρύβουν πολλές παγίδες, οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται – μπορείτε να επισκεφτείτε, λ.χ., κάποιες από τις ιστοσελίδες που αναφέρονται στη σελ. 372. Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι διαφημιστές προσεγγίζουν όλο και περισσότερο τα παιδιά μέσω μηνυμάτων στο διαδίκτυο και στις ιστοσελίδες. Ένας πολύ δημοφιλής τρόπος προώθησης «προχωρημένων» προϊόντων είναι η έμμεση προβολή τους σε γνωστούς

διαδικτυακούς τόπους. Η νέα μόδα εξαπλώνεται με ηλεκτρική ταχύτητα κι έτσι τα μηνύματα των διαφημιστών καταλήγουν στον υπολογιστή του σπιτιού σας.

Τα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο χρησιμοποιούνται, επίσης, όλο και περισσότερο ως μέσα άσκησης ψυχολογικής βίας: οι απειλές και τα πρόστυχα μηνύματα κατατρέχουν τα παιδιά ακόμη και την ασφάλεια του ίδιου τους του σπιτιού. Το 2005 στη Μ. Βρετανία, η διάδοση των κινητών με φωτογραφική μηχανή ή βιντεοκάμερα οδήγησε στη μόδα του «χαρωπού χαστουκιού» – ξαφνικές, δηλαδή, βίαιες επιθέσεις από ομάδες νεαρών εναντίον αμέριμων περαστικών. Στόχος των επιθέσεων ήταν η φωτογράφιση ή βιντεοσκόπηση των αντιδράσεων του θύματος και η αποστολή των εικόνων μέσω των κινητών. Υπήρξαν μάλιστα περιστατικά όπου τα παιδιά συμπεριφέρθηκαν σαν στυγνοί ρεπόρτερ, σπεύδοντας στον τόπο ενός αυτοκινητικού ατυχήματος όχι για να βοηθήσουν, αλλά για να καταγράψουν τις σκηνές στα τηλέφωνα τους – εξέλιξη που θυμίζει τις προειδοποιήσεις των ψυχολόγων ότι η προβολή της βίας από τα ΜΜΕ κάνει τα παιδιά ασυγκίνητα στον ανθρώπινο πόνο.

### *Η πολιτική του χωριού*

Ένα ακόμη ζήτημα που θα έπρεπε να μας απασχολεί είναι το ενδεχόμενο τα άτομα με τα οποία έρχονται σε επαφή τα παιδιά μας στο διαδίκτυο να μην είναι στην πραγματικότητα τόσο αθώα όσο παρουσιάζονται. Σε ένα εγχειρίδιο του BBC για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου επισημαίνεται: «Πολύ συχνά οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ψευδώνυμα και λένε ψέματα για την ηλικία ή το φύλο τους: αυτό είναι μέρος της διασκέδα-



σης» – ίσως και μια απόπειρα να υποκαταστήσει το διαδίκτυο τα «παιχνίδια φαντασίας» των παιδιών. Κατά τη γνώμη μου, αυτή η συμπεριφορά είναι πολύ ανεύθυνη. Κάποιοι άνθρωποι εκεί έξω, που κρύβονται πίσω από ένα χαριτωμένο ψευδώνυμο, ίσως αντιλαμβάνονται τη διασκέδαση πολύ διαφορετικά από εμάς.

Κατά καιρούς, τα ΜΜΕ κάνουν λόγο για παιδεραστές οι οποίοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να επικοινωνούν με παιδιά, κι έτσι οι γονείς έχουν επίγνωση των κινδύνων. Σε ένα πείραμα της ιστοσελίδας του ZDNet, που προβάλλει πληροφορίες τεχνολογικού ενδιαφέροντος, ένας δημοσιογράφος επινόησε την «Τίνα Μπελ» (ένα δωδεκάχρονο κορίτσι που ζει στο Λονδίνο) και την έστειλε σε ένα chatroom στο Yahoo· αμέσως δεκάδες παιδεραστές επικοινωνήσαν μαζί της. Η δημοσιοποίηση του θέματος οδήγησε στο κλείσιμο ορισμένων chatrooms και σε πληθώρα παραινήσεων προς τους γονείς να ελέγχουν τις ιστοσελίδες που επισκέπτονται τα παιδιά τους. Δυστυχώς, οι περισσότερες προειδοποιήσεις πολύ γρήγορα ξεχνιούνται και τα παιδιά ή οι υποψήφιοι «φίλοι» τους ανακαλύπτουν νέους τρόπους για να ξεφύγουν από τον έλεγχο των γονιών. Εκτός από τους παιδεραστές υπάρχουν και άλλοι επικίνδυνοι άνθρωποι που σερφάρουν στο διαδίκτυο και τα παιδιά (εξαιτίας της περιέργειας που τα χαρακτηρίζει) ανακαλύπτουν διάφορους τρόπους να επικοινωνήσουν μαζί τους.

Ο ανεξέλεγκτος χαρακτήρας του διαδικτύου επιτρέπει σε άτομα με κακόβουλες προθέσεις να επικοινωνούν εύκολα μεταξύ τους. Σ' ένα πραγματικό χωριό όποιος παρεκκλίνει από τη «φυσιολογική συμπεριφορά» συνήθως απομονώνεται. Παρά τις τραγικές συνέπειες της απομόνωσης για άτομα που δεν απειλούν την κοινωνία, αυτή η τακτική προστατεύει την κοινότητα από τη βία και το σφετερισμό. Στις μέρες μας, όλοι μπο-

ρούν να συνδεθούν και να δημιουργήσουν τη δική τους ιστοσελίδα στο διαδίκτυο – πορνογράφοι, ψυχοπαθείς και τρομοκράτες. Η δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με ομοϊδεάτες τους μεταμορφώνει την παρέκκλισή τους σε φυσιολογική συμπεριφορά και τους επιτρέπει να διακινούν πληροφορίες που άλλοτε ήταν σχεδόν απαγορευμένες, για παράδειγμα οδηγίες για την κατασκευή βομβών, ή να ανταλλάσσουν βίαιες και αυτοκτονικές φαντασιώσεις. Έχουν, επίσης, τη δυνατότητα να επικοινωνούν με παιδιά συναισθηματικά ευάλωτα, τα οποία, εξαιτίας των παραγόντων που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία, συνεχώς πολλαπλασιάζονται. Πολύ σύντομα, οι ραγδαίες εξελίξεις στις τηλεπικοινωνίες θα μας επιτρέψουν να σερφάρουμε γρήγορα στο διαδίκτυο μέσω κινητού τηλεφώνου. Για να εξασφαλίσουμε ότι η πρόοδος της τεχνολογίας δεν θα έχει απροσδόκητες συνέπειες, πρέπει να επιστρατεύσουμε τις υγιείς κοινωνικές δυνάμεις του ηλεκτρονικού μας χωριού.

Στο παρελθόν, οι κάτοικοι ενός χωριού συνεργάζονταν για να προστατεύουν την κοινότητά τους και να αποκρούουν τις απειλές, με κύριο μέλημά τους να προφυλάξουν τα παιδιά από επιβλαβείς επιρροές. Μέχρι σήμερα όμως, η προστασία του ηλεκτρονικού μας χωριού θυμίζει το παιχνίδι κλέφτες κι αστυνόμοι: οι αρχές καταδιώκουν τους παράνομους από τη μια πονηρή ηλεκτρονική διεύθυνση στην άλλη, ενώ συχνά παγιδεύονται στα δίκτυα της διεθνούς γραφειοκρατίας.

Όλοι οι υποστηρικτές της δημοκρατίας και της ελευθερίας της έκφρασης θεωρούν λογικό οι αρχές σε όλο τον κόσμο να καταβάλλουν ειλικρινείς προσπάθειες να προστατέψουν τα παιδιά – αλλά και όλους μας – από το ηλεκτρονικό έγκλημα με τη βοήθεια των Ηνωμένων Εθνών ή κάποιας παρόμοιας διεθνούς οργάνωσης. Στην εποχή μας, γίνονται ορισμένες κινήσεις για τη δίωξη του οικονομικού εγκλήματος στο διαδίκτυο



(παρότι αυτήν τη στιγμή τα Ηνωμένα Έθνη και οι ΗΠΑ είναι, ως συνήθως, παγιδευμένοι σε διαφωνίες) και, το 2003, εγκαινιάστηκε μια νέα διεθνής υπηρεσία με σκοπό να περιορίσουν τη δράση των παιδεραστών. Γιατί, λοιπόν, δεν κινητοποιούμαστε για να απαγορευτούν και άλλοι επικίνδυνοι διαδικτυακοί τόποι; Ειδικοί στον τομέα της πάταξης του ηλεκτρονικού εγκλήματος, όπως ο John Giacobbi της εταιρείας *Web Sheriff*, προτείνουν τη θέσπιση διατάξεων που θα πιέζουν τους φορείς παροχής υπηρεσιών Ίντερνετ και τις τηλεφωνικές εταιρείες να υιοθετήσουν αυστηρούς κανονισμούς και υψηλά πρόστιμα για εκείνους που επιτρέπουν να κυκλοφορεί μέσω των υπηρεσιών τους βίαιο ή διεφθαρμένο υλικό. Βέβαια, για να είναι κάτι τέτοιο πραγματικά αποτελεσματικό, απαιτείται διακρατική νομοθεσία με κυρώσεις για τους παραβάτες.

Εκτός όμως από την πάταξη του ηλεκτρονικού εγκλήματος, υπάρχει και το πρόβλημα της ακραίας ερμηνείας των νόμων για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Οι σπαδοί της ελεύθερης έκφρασης στο διαδίκτυο προβάλλουν ακόμη πιο ηχηρά επιχειρήματα από τους επικριτές της λογοκρισίας στα ΜΜΕ, γι' αυτό και ο δρόμος για μια λογική και ισορροπημένη προσέγγιση είναι ακόμη μακρύς. Υπάρχει, επίσης, μεγάλη απροθυμία εκ μέρους των ευυπόληπτων πολιτών να αναμειχθούν σ' αυτήν τη διαμάχη. Ενώ οι γονείς ανησυχούν για όσα βλέπουν τα παιδιά τους στην τηλεόραση και για όσα μπορεί να συναντήσουν στο διαδίκτυο, ο φόβος μήπως θεωρηθούν πουριτανοί ή αντιδραστικοί εμποδίζει τους περισσότερους να διαμαρτυρηθούν δημόσια.

Από την άλλη, όπως θα δούμε στο Κεφάλαιο 10, η έλλειψη σταθερών ηθικών ερεισμάτων καθιστά την ισορροπημένη ανατροφή των παιδιών εξαιρετικά δύσκολη υπόθεση, εφόσον οδηγεί στον κλωνισμό της εμπιστοσύνης και του σεβασμού απέναντι στο κοινωνικό σύνολο. Αν θεωρούμε ότι παι-



διά και έφηβοι απειλούνται από την ασυδοσία που επικρατεί στο ηλεκτρονικό μας χωριό, θα πρέπει τουλάχιστον να εκφράσουμε δημόσια τον προβληματισμό μας γι' αυτά τα θέματα. Οι πιέσεις των γονιών θα μπορούσαν να δώσουν αφορμή για τέτοιου είδους συζητήσεις.

### *Κάποια καλά νέα...*

Η περιπλάνηση των παιδιών σε επικίνδυνους εικονικούς κόσμους δεν είναι αναπόφευκτη. Όταν οι γονείς έχουν τον έλεγχο των ηλεκτρονικών μέσων στα σπίτια τους, η τεχνολογία μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντες των παιδιών τους, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τους περισσότερους ενήλικες. Η τηλεόραση μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα χώρο για όλη την οικογένεια και η παρακολούθηση μιας εκπομπής θα δώσει αφορμές για οικογενειακές συζητήσεις. Τα παιδιά μπορούν να βλέπουν κάποια κατάλληλα προγράμματα μόνα τους αφού του πάρουν την άδειά σας. Αν οι υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τοποθετηθούν επίσης σε έναν κοινόχρηστο χώρο στο σπίτι, όλοι θα βλέπουν τι συμβαίνει και τα παιδιά θα μπορούν να αναλάβουν το ρόλο του ειδικού, μιώντας τους γονείς στα εικονικά τους ενδιαφέροντα.

Ενώ είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η τεχνολογία έχει ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις στην ανατροφή των παιδιών, θα ήταν εντελώς παράλογο να αγνοήσουμε και τα οφέλη της. Τα ποιοτικά παιδικά κανάλια αγγίζουν πλευρές της παιδικής συνείδησης, στις οποίες δεν μπορούν να φτάσουν άλλα μέσα: ταξιδεύουν τα παιδιά σε όλο τον κόσμο, σε όλες τις ιστορικές περιόδους, σε όλα τα βασίλεια της φαντασίας. Η τηλεόραση μπορεί επίσης να τα βοηθήσει να μάθουν

πώς ζουν άλλοι άνθρωποι και να κατανοήσουν τις απόψεις τους. Ο αμερικανός ψυχολόγος Paul Bloom υποστηρίζει ότι τα παιδιά αποκτούν ηθικά ερείσματα μέσα από ιστορίες, οι οποίες τα φέρνουν σε επαφή με ανθρώπους από μακρινές χώρες – και τα τηλεοπτικά προγράμματα διηγούνται τέτοιες ιστορίες και δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να γνωρίσουν τον τρόπο ζωής όλων των κατοίκων του πλανητικού μας χωριού.

Η τηλεόραση, επίσης, παρέχει τέτοιες εμπειρίες με φιλικό και όχι «δασκαλίστικο» τρόπο. Η Liz Cleaver, υπεύθυνη του τμήματος Μάθησης και Επικοινωνίας του BBC, πιστεύει ότι «το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της τηλεόρασης είναι ότι εμπνέει τους ανθρώπους και εξάπτει το ενδιαφέρον τους». Η εξάπλωση της διαδραστικής τηλεόρασης κάνει την τηλεθέαση ακόμη πιο γόνιμη και ενδιαφέρουσα. Όλο και περισσότεροι παραγωγοί και διευθυντές καναλιών προσπαθούν να βρουν νέους τρόπους προσέγγισης της εκπαιδευτικής τηλεόρασης και δεν αποκλείεται να δούμε θαύματα στα επόμενα χρόνια.

Αυτό δεν σημαίνει ότι τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούν μόνο προγράμματα εκπαιδευτικού περιεχομένου. Οι ρυθμοί της σύγχρονης ζωής είναι γι' αυτά, όπως και για τους γονείς τους, εξαντλητικοί: είναι αναγκασμένα να υπομένουν την κίνηση στους δρόμους κάθε πρωί και να έρχονται αντιμέτωπα με έναν κόσμο όπου τα πάντα αλλάζουν με καταιγιστικούς ρυθμούς. Λίγος χρόνος μπροστά στην τηλεόραση είναι η καλύτερη χαλάρωση μετά από μια δύσκολη μέρα.

Επίσης, οι υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν τόσο εκπαιδευτικά όσο και ψυχαγωγικά μέσα. Τα παιδιά που μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών, επεξεργασία λέξεων και παρουσίαση των εργασιών τους, την προβολή βίντεο ή για τη δημιουργία δικών τους διαδικτυακών τόπων, βρίσκονται σε πλεονεκτική

θέση στο σχολείο και στη μετέπειτα ζωή τους. Η ενασχόληση με τέτοιου είδους δραστηριότητες προϋποθέτει οργανωτική σκέψη και ανεπτυγμένες γλωσσικές ικανότητες. Ορισμένα ηλεκτρονικά παιχνίδια –που π.χ. καλούν το χρήστη να χτίσει πόλεις ή να λύσει μυστήρια– αναπτύσσουν τις γνωστικές ικανότητες και την επιμονή, ενώ ιστοσελίδες με γυμναστική ή χορό αποτελούν μια καλή εναλλακτική λύση για άσκηση στο σπίτι. Όλα βεβαίως τα παιδιά ωφελούνται από ευκαιρίες για διαδικτυακή ψυχαγωγία και γνωριμίες με νέους φίλους. Το μυστικό, όπως πάντα, είναι να υπάρχει ισορροπία.

Στο βιβλίο *The Media Diet for Kids* οι συγγραφείς Teresa Orange και Louise O'Flynn δίνουν πολλές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να περιορίσετε το χρόνο που περνούν τα παιδιά σας μπροστά στην οθόνη και να ελέγξετε διακριτικά όσα βλέπουν και κάνουν. Όταν οι γονείς γνωρίζουν με τι καταπιάνονται τα παιδιά τους, διασφαλίζουν ότι οι δραστηριότητες αυτές είναι ασφαλείς και κατάλληλες και κρατούν την ηλεκτρονική ψυχαγωγία σε λογικά πλαίσια· η τηλεόραση και οι υπολογιστές μπορούν να προσφέρουν πολλά στα παιδιά τους. Όπως δεν θα σας περνούσε καν από το μυαλό να εμπιστευτείτε το παιδί σας σ' έναν άγνωστο, το ίδιο ισχύει και για την τηλεόραση: δεν είναι καθόλου συνετό να το αφήνετε μόνο του σε ένα δωμάτιο μπροστά στη μικρή οθόνη ή κάποιο άλλο μαγικό κουτί.

### Οι σοφοί μάγοι του χωριού

Τα καλά νέα για το πλανητικό μας χωριό δεν σταματούν εδώ· σημαντική είναι και η βοήθεια που προσφέρει στους γονείς. Καθώς τα κοινωνικά προβλήματα –συμπεριλαμβανομένων



και όσων «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία– γίνονται όλο και πιο πιεστικά, η τεχνολογία παρέχει νέους τρόπους για την επίλυσή τους. Σήμερα υπάρχει ένας πολύ μεγάλος αριθμός διαδικτυακών τόπων με πληροφορίες, συμβουλές, ακόμα και εξ αποστάσεως υπηρεσίες συμβουλευτικής ή σεμινάρια για γονείς. Ποτέ πριν δεν ήταν τόσο εύκολο να αναζητήσετε συμβουλές από ανθρώπους που αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα με εσάς. Όταν ερευνούσα τις ιστοσελίδες αυτές, ένιωσα ότι επισκεπτόμουν τους σοφούς μάγους του χωριού, που αντί να δίνουν τις συμβουλές τους σε μια απόμερη σπηλιά, μας διαφωτίζουν μέσω του διαδικτύου.

Επίσης η τηλεόραση καθημερινά προβάλλει πρωτότυπες ιδέες και χρήσιμες γνώσεις. Σε πολλές ενημερωτικές εκπομπές οι παρουσιαστές και οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν το ρόλο των σοφών μάγων του πλανητικού μας χωριού – ο οικογενειακός γιατρός, ο επιεικής δάσκαλος, ο πνευματικός ή θρησκευτικός ηγέτης. Κατά κάποιον τρόπο, η τηλεόραση έχει υποκαταστήσει την εκτεταμένη οικογένεια – πολλοί τηλεθεατές γνωρίζουν καλύτερα τους ήρωες της αγαπημένης τους σαμπουνόπερας από τα μέλη της οικογένειάς τους.

Όσον αφορά στη μέριμνα των παιδιών, η στήριξη από την τηλεόραση μπορεί να είναι μεγάλη στα προβλήματα πειθαρχίας που αντιμετωπίζουν όλο και περισσότεροι γονείς. Στις πρωινές εκπομπές δίνονται τακτικά σχετικές συμβουλές. (Στη Γαλλία, υπάρχει ένα καθημερινό ωριαίο πρόγραμμα, το *Maternelles*, για την ανατροφή των παιδιών με πολλές διαφωτιστικές πληροφορίες, και το χαρακτηριστικό αβρό γαλλικό στιλ που θα μπορούσε να αποτελέσει υπόδειγμα για τους τηλεοπτικούς παραγωγούς σε άλλες χώρες.) Υπάρχουν ακόμη ντοκιμαντέρ, όπως το εξαιρετικό *Child of Our Times* του BBC. Η σειρά αυτή παρακολουθεί τη ζωή αρκετών παιδιών που

γεννήθηκαν το 2000 και προσφέρει εξαιρετική πληροφόρηση για την παιδική ανάπτυξη, ενώ σήμερα δίνει τη δυνατότητα επικοινωνίας μέσω της νέας ιστοσελίδας του BBC για γονείς. Οι ευκαιρίες που προσφέρει η σύγχρονη τεχνολογία για συμβουλές και ταινίες για την ανατροφή των παιδιών μπορεί ν' αποδειχθούν ισάξιες με την εμπειρική σοφία που πρόσφερε κάποτε η εκτεταμένη οικογένεια. Και βέβαια, υπάρχουν αναρίθμητα προγράμματα, όπως το *Supernanny* (Νταντά πρώτων βοηθειών), που εξηγούν στους απελπισμένους γονείς πώς να επιβάλλουν την τάξη στα ανεξέλεγκτα παιδιά τους.

Ομολογώ ότι τα συναισθήματά μου για τέτοιου είδους εκπομπές είναι ανάμεικτα. Σίγουρα προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για το πώς να διαχειριζόμαστε τη συμπεριφορά των παιδιών, επειδή όμως συνήθως υπερβάλλουν, κάνουν τους γονείς να πιστεύουν ότι ήρθε το τέλος του κόσμου όταν τα παιδιά τους συμπεριφέρονται άσχημα. Στις εκπομπές αυτές υπάρχει, επίσης, πάντα κάποιος «ειδικός» που προτείνει λύσεις για τα εκάστοτε προβλήματα – μια σούπερ νταντά ή ένας παιδοψυχολόγος– ο οποίος ενισχύει την εντύπωση που αποκομίζουν οι γονείς από τα βιβλία αυτοβοήθειας, ότι δηλαδή δεν μπορούν να αναθρέψουν μόνοι τους τα παιδιά τους. Η σύμβουλος σε οικογενειακά ζητήματα Jill Curtis υποστηρίζει ότι: «Από αυτά τα προγράμματα φαίνεται ότι ορισμένοι γονείς αναζητούν απεγνωσμένα κάποιον που θα αναλάβει το ρόλο του κακού και θα επιβάλει την τάξη. Για ποιο λόγο;». Επίσης, υπάρχει το πρόβλημα της ταχύτητας. Στην τηλεόραση η συμπεριφορά των παιδιών μεταμορφώνεται μέσα στο μικρό χρονικό διάστημα που διαρκεί το πρόγραμμα. Εμείς παρακολουθούμε μονταρισμένες τις πιο ενδιαφέρουσες σκηνές. Το γεγονός ότι η ανατροφή των παιδιών προϋποθέτει «αργούς ρυθμούς» δεν λαμβάνεται υπόψη.





Βέβαια είναι ακόμα νωρίς· ακόμη μαθαίνουμε. Οι παραγωγοί εργάζονται εντατικά για να λύσουν τα παραπάνω προβλήματα, ενώ οι εξελίξεις στην ψηφιακή τεχνολογία υπόσχονται πολύ πιο εποικοδομητική εκπαιδευτική αλληλεπίδραση στο μέλλον. Και όταν τα νέα επικοινωνιακά μέσα έχουν κάτι σημαντικό να πουν, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι εκπληκτικά. Η ταινία *Super Size Me* η οποία προβλήθηκε αρχικά στους κινηματογράφους, κυκλοφόρησε μετά σε dvd και στη συνέχεια προβλήθηκε σε πολλά τηλεοπτικά κανάλια, σύμφωνα με τη γνώμη του Alan Hayling, διευθυντή του τμήματος ντοκιμαντέρ του BBC, «πιθανότατα ώθησε τους νέους να αναλογιστούν τις επιπτώσεις από την κατανάλωση γρήγορου φαγητού πολύ περισσότερο από οποιαδήποτε προσπάθεια ενημέρωσης της κοινής γνώμης». Επίσης, η εκστρατεία του διάσημου σεφ Jamie Oliver ανάγκασε τη βρετανική κυβέρνηση να κάνει στροφή εκατόν ογδόντα μοιρών στο θέμα της ποιότητας των σχολικών γευμάτων. Οι παρουσιαστές προσπαθούν σήμερα να συνεργάζονται δημιουργικά με το κοινό τους – κάτι τέτοιο φυσικά προϋποθέτει ότι και το κοινό θέλει να συνεισφέρει τις απόψεις του.

Η μεγάλη εικονική μάχη ανάμεσα στο κακό και το καλό –ανάμεσα στις δυνατότητες που προσφέρει η νέα τεχνολογία για μόρφωση και διεύρυνση των πνευματικών οριζόντων και στις ζοφερές δυνάμεις που παραμονεύουν στη σκοτεινή πλευρά του ηλεκτρονικού μας χωριού– μόλις ξεκίνησε και η συμμετοχή του κοινού (και ειδικότερα οι πιέσεις των γονιών) θα κρίνει την τελική της έκβαση. Εντωμεταξύ, όσο νωρίτερα βγάλουμε τις τηλεοράσεις και τις ηλεκτρονικές συσκευές από τα υπνοδωμάτια των παιδιών μας και τα εγκαταστήσουμε σε κοινόχρηστους οικογενειακούς χώρους, τόσο το καλύτερο.



## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΧΩΡΙΟ

- Όπως συμβαίνει με όλες τις περιπτώσεις της ανατροφής ενός παιδιού, ξεκινήστε αποφασισμένοι να μην το βάλετε κάτω, κατά προτίμηση πριν αποκτήσετε οικογένεια. Συζητήστε με το σύντροφό σας ποια στάση θα κρατήσετε απέναντι στην ηλεκτρονική ψυχαγωγία και καταστρώστε στρατηγικές για να στηρίξετε τις αποφάσεις σας.
- Αντιμετωπίστε τους αγνώστους στην οθόνη όπως θα τους αντιμετώπιζατε στην πραγματικότητα· είναι εξίσου επικίνδυνοι για το παιδί σας. Ποτέ μην αφήνετε το παιδί σας μόνο του μαζί τους, αν δεν είστε απολύτως βέβαιοι ότι τους εμπιστεύεστε.
- Μελέτες και έρευνες για την τηλεόραση και τους υπολογιστές υπογραμμίζουν ότι τα πολυμέσα έχουν πολλές θετικές συνέπειες μόνο εφόσον προβάλλουν το κατάλληλο υλικό – δηλαδή προγράμματα και λογισμικά που είναι ειδικά σχεδιασμένα για την ηλικία του παιδιού σας.
- Μη βασίζεστε σε μεθόδους, όπως φίλτρα ή άλλα προγράμματα, που υπόσχονται ότι θα προστατέψουν τα παιδιά σας από επικίνδυνες ιστοσελίδες. Αυτού του είδους η τεχνολογία δεν είναι πάντοτε αξιόπιστη. Μπορείτε φυσικά να τη χρησιμοποιείτε, αλλά μην επαναπαύεστε.
- Ο καλύτερος τρόπος να ελέγχετε τι βλέπει το παιδί σας είναι να έχετε την τηλεόραση και τον υπολογιστή σε ένα κοινόχρηστο δωμάτιο του σπιτιού σας και να τα χρησιμοποιείτε από κοινού όσο το δυνατόν περισσότερο. Ακόμη κι αν αυτό σας δημιουργεί προβλήματα χώρου, είναι πολύ σημαντικό, γιατί:
  - Σας επιτρέπει να περνάτε περισσότερο χρόνο με το παιδί σας (βλ. Κεφάλαια 4, 5, 6).
  - Μπορείτε να ελέγχετε τις δραστηριότητες του παιδιού σας (βλ. Κεφάλαια 8 και 9).
  - Η οικογένειά σας παραμένει ενωμένη και λειτουργική, αντί τα μέλη της να ζουν απομονωμένα σε ξεχωριστά δωμάτια.

- Ενώ η τηλεόραση και το διαδίκτυο αποτελούν θαυμάσια μέσα ψυχαγωγίας, η υπερβολική ενασχόληση με αυτά δεν ωφελεί τα παιδιά. Ελέγχετε το χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη με την ίδια προσοχή που δείχνετε στη διατροφή τους.
- Μην επιτρέψετε στην ηλεκτρονική ψυχαγωγία να μετατραπεί σε ασυνείδητη συνήθεια – για παράδειγμα, κανένα μέλος της οικογένειάς σας δεν θα ανάβει την τηλεόραση ή θα συνδέεται με το διαδίκτυο μόλις μπει στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι η ενασχόληση του παιδιού με τα ηλεκτρονικά μέσα εξυπηρετεί πάντοτε κάποιο συγκεκριμένο σκοπό, είναι συνειδητή και έχει καθορισμένη διάρκεια (βλ. «Πώς να αποτοξινώσετε έναν εθισμένο τηλεθεατή» στη σελ. 369 – εφαρμόστε τις συμβουλές για όλα τα είδη ηλεκτρονικής ψυχαγωγίας).
- Ενημερώστε το παιδί σας για τα ηλεκτρονικά μέσα και δικαιολογήστε τις αποφάσεις και τους κανόνες σας. Δώστε του να καταλάβει ότι νοιάζεστε για το καλό του. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τι σημαίνει «επικίνδυνοι άγνωστοι». Βοηθήστε τα να συνειδητοποιήσουν ότι οι ηλεκτρονικές απειλές για την κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική τους ανάπτυξη είναι εξίσου σοβαρές με τους κινδύνους της πραγματικής ζωής.
- Αν το παιδί σας τρομάξει από κάτι που είδε στην τηλεόραση, σε μια ταινία ή στο dvd:
  - Αν είναι μέχρι επτά ετών, αποσπάστε την προσοχή του, αγκαλιάστε το και καθησυχάστε το.
  - Από οκτώ ετών και πάνω, εξηγήστε του με λογικά επιχειρήματα γιατί δεν πρέπει να φοβάται, π.χ.:
    - ⇒ Όσα βλέπει είναι φανταστικά.
    - ⇒ Δεν θα του συμβεί κάτι κακό επειδή...
    - ⇒ Αν ποτέ κινδυνέψει, η λύση είναι να...
- Σε έναν κόσμο υψηλής τεχνολογίας, καλό είναι να γνωρίζετε κάποια πράγματα για τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό και τα προγράμματα που μπαίνουν στο σπίτι σας. Ενδέχεται το παιδί σας να γνωρίζει τα απαραίτητα από το σχολείο ή από

φίλους του και θα μπορεί να σας μήσει στα μυστικά τους – ιδανική ευκαιρία για να επικοινωνήσετε επικοινωνητικά μαζί του. Αν όμως δεν μπορείτε να διαθέσετε χρόνο κι ενέργεια για να μάθετε όλα όσα αφορούν σ' ένα ηλεκτρονικό προϊόν, μην το αγοράσετε.

- Το διαδίκτυο είναι ένα καταπληκτικό μέσο για γονείς και παιδιά. Οι ιστοσελίδες που παρουσιάζονται πιο κάτω θα σας βοηθήσουν να το χρησιμοποιείτε με ασφάλεια.
- Μάθετε στο παιδί σας πώς να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και βεβαιωθείτε ότι έχει επίγνωση των κινδύνων και ξέρει πώς να τους αποφεύγει – όπως ακριβώς και στη ζωή. Αναζητήστε περισσότερες συμβουλές σε διάφορες ιστοσελίδες.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει πως δεν πρέπει ποτέ να ανοίγει ένα ύποπτο e-mail, να συνδέεται με ακατάλληλες ιστοσελίδες, να απαντά σε μηνύματα αγνώστων στο κινητό του ή να δίνει τα στοιχεία του στο διαδίκτυο, χωρίς πρώτα να σας συμβουλευτείται. (Προειδοποιήστε το για τους ιούς που μπορεί να καταστρέψουν τον υπολογιστή σας, για τα ενοχλητικά διαφημιστικά μηνύματα κ.λπ.) Τα παιδιά δεν θα πρέπει να δίνουν τη διεύθυνση του σπιτιού τους ή τον αριθμό του τηλεφώνου τους σε κανέναν στο ηλεκτρονικό χωριό.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν ότι αν συναντήσουν κάτι στο διαδίκτυο που τα κάνει να νιώσουν άβολα ή τα ανησυχήσει, θα πρέπει να σας ενημερώσουν αμέσως.
- Μην ξεχνάτε ότι όλα τα χωριά έχουν τη σκοτεινή τους πλευρά, ακόμα κι αν οι αρχές την αποκρύπτουν. Στις μέρες μας, ο μεγαλύτερος όγκος πληροφοριών που διακινείται στο ηλεκτρονικό χωριό ελέγχεται από τους υπεύθυνους δημοσίων σχέσεων των μεγάλων εταιρειών, γι' αυτό πρέπει να είστε επιφυλακτικοί. Μην τους αφήνετε να παίρνουν αποφάσεις που αφορούν στην οικογένειά σας – ο έλεγχος πρέπει να είναι στα δικά σας χέρια.



## ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΤΕ ΕΝΑΝ ΕΘΙΣΜΕΝΟ ΤΗΛΕΘΕΑΤΗ

Κάποιοι γονείς με διαβεβαιώνουν ότι ο καλύτερος τρόπος είναι η αποφασιστικότητα. Απλά πετάξτε την τηλεόραση και αρχίστε να ζείτε χωρίς αυτήν. Θα είναι πραγματικά αξιοθαύμαστο αν καταφέρετε να ζήσετε χωρίς τηλεόραση – εγώ προσωπικά πάντως απολαμβάνω την αγαπημένη μου σαπουνόπερα, τις ειδήσεις και τα ντοκιμαντέρ. Όταν όμως εσείς βλέπετε τηλεόραση, είναι μάλλον απίθανο να απαγορέψετε στα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο.

- Προβληματιστείτε για τις τηλεοπτικές συνήθειες ολόκληρης της οικογένειας – ίσως τελικά να χρειάζεστε όλοι αποτοξίνωση.
- Συζητήστε με το παιδί σας τους λόγους για τους οποίους έχει εθιστεί. Μήπως δεν έχει άλλα ενδιαφέροντα; Μήπως κάθεται μπροστά στην τηλεόραση από συνήθεια, χωρίς να έχει ποτέ αναζητήσει εναλλακτικές λύσεις;
- Βεβαιωθείτε ότι η τηλεόραση βρίσκεται σε έναν κοινόχρηστο χώρο (βλ. «Απομακρύνετε την τηλεόραση από το υπνοδωμάτιο», σελ. 181).
- Βρείτε τρόπους για να μοιράσετε δίκαια το χρόνο που περνάτε μπροστά στην τηλεόραση ανάλογα με τις ανάγκες όλων των μελών της οικογένειάς σας, π.χ. μπορείτε:
  - Ν' αγοράζετε ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα κάθε εβδομάδα και να ζητάτε απ' όλους να επιλέγουν τις εκπομπές που θέλουν να παρακολουθήσουν (συμφωνήστε εκ των προτέρων πόσες θα είναι αυτές). Έτσι θα ανάβετε την τηλεόραση μόνο όταν είναι απαραίτητο. Γράφετε σε βίντεο τις εκπομπές που παίζονται ταυτόχρονα.
  - Να συμφωνήσετε με το παιδί σας πόσο χρόνο θα περνά μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή. Τηρήστε τη συμφωνία σας: σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα, όπως συμβαίνει και με άλλα θέματα που αφορούν στην ανατροφή των παιδιών, θα σας γίνει συνήθεια.
- Μπορείτε να καθιερώσετε μια «τηλεοπτική βραδιά» για όλη την οικογένεια. Φτιάξτε πόπκορν και παρακολουθήστε μια ταινία σε dvd ή βίντεο που αρέσει σε όλους.

- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν πολλές άλλες συναρπαστικές δραστηριότητες για να υποκαταστήσουν την ηλεκτρονική ψυχαγωγία. Όταν το παιδί σας είναι μικρό, μοιραστείτε τες μαζί του. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι πολύπλοκο ή ακριβό. Μπορείτε, για παράδειγμα:

- Να φτιάξετε ένα άλμπουμ ή ένα κολάζ με διάφορες οικογενειακές φωτογραφίες (είναι μια καλή ευκαιρία για να αφηγηθείτε ιστορίες και να συζητήσετε).
- Να βρείτε συνταγές και να επιλέξετε μαζί τι θα μαγειρέψετε. Μπορείτε επίσης να φτιάξετε το μενού της εβδομάδας ή να πάρετε το παιδί μαζί σας στα ψώνια.
- Να εξερευνήσετε μαζί τη γειτονιά σας.
- Να οργανώσετε ένα πάρτι μεταμφιεσμένων. Αποφασίστε μαζί με το παιδί σας αν θα έχει κάποιο συγκεκριμένο θέμα (π.χ. πειρατές, ρομπότ κ.ά.) και καθορίστε το ποσό των χρημάτων που θα ξοδέψετε (δεν χρειάζεται να είναι μεγάλο). Μετά ασχοληθείτε με τα κοστουμια, τη διακόσμηση, το φαγητό, τις προσκλήσεις, τη διοργάνωση παιχνιδιών – όσο χαμηλότερος είναι ο προϋπολογισμός τόσο πιο εφευρετικοί πρέπει να είστε. Προσκαλέστε τους φίλους του παιδιού σας και τους γονείς τους και διασκεδάστε.

Βλ. επίσης «Πώς να αποφύγετε τον καθιστικό τρόπο ζωής», σελ. 108-109, «33 πράγματα που πρέπει να κάνει ένα παιδί μέχρι να γίνει δέκα ετών», σελ. 110, «Αποτοξινωμένη επικοινωνία», σελ. 177-179, «34 πράγματα που πρέπει να μάθει το παιδί σας μέχρι να γίνει δώδεκα ετών», σελ. 223 και «Πώς να ενθαρρύνετε το δημιουργικό παιχνίδι», σελ. 333-336.

- Εξηγήστε στο παιδί σας ότι, ενώ δεν είναι κακό να χαζεύει στην τηλεόραση κάπου κάπου, είναι πολύ πιο ευχάριστο να βρίσκει άλλους τρόπους ψυχαγωγίας. Αν όμως δεν σβήσετε το μαγικό κουτί και δεν προσπαθήσετε να κάνετε κάτι άλλο, ποτέ δεν θα ανακαλύψετε τις χαρές που κρύβει ο πραγματικός κόσμος.



**ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ**

Όταν άρχισα να ερευνώ αυτό το θέμα, πολύ γρήγορα συνειδητοποίησα ότι θα μπορούσα να περάσω όλη μου τη ζωή αναζητώντας πληροφορίες στο Google για τις επιδράσεις των ΜΜΕ στα παιδιά. Ανακάλυψα επίσης ότι, ενώ υπάρχουν αρκετές χρήσιμες ιστοσελίδες για την ασφάλεια στο διαδίκτυο (βλ. παραπάνω), θα χρειαστεί πολύς χρόνος μέχρι να καταλήξουμε σε συμφωνία για το τι σημαίνει «ασφαλής τηλεόραση». Το γεγονός ότι οι γνώμες διαστανται φανερώνει πόσο σημαντικό είναι αυτό το ζήτημα – παράλληλα όμως αποθαρρύνει τους γονείς να εκφράσουν τις απόψεις τους, κι αυτό δεν είναι εποικοδομητικό. Γι' αυτό σας παρουσιάζω ορισμένες λογικές προτάσεις που θα βοηθήσουν τους γονείς να προστατέψουν το ηλεκτρονικό μας χωριό:

- Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με άλλους γονείς. Γνωστοποιήστε στους υπεύθυνους τις αντιρρήσεις σας για το περιεχόμενο προγραμμάτων που θεωρείτε ακατάλληλα για παιδιά.
- Υποστηρίξτε την εισαγωγή μαθημάτων για τα πολυμέσα στο σχολείο, ώστε να μάθουν τα παιδιά ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποιοι οι κίνδυνοι του ηλεκτρονικού μας χωριού.
- Ζητήστε από τους υπεύθυνους των καναλιών να προβάλλουν ποιοτικές εκπομπές για όλη την οικογένεια.
- Απαιτήστε από την πολιτεία αυστηρότερους ελέγχους στα τηλεοπτικά κανάλια και στις εταιρείες παροχής υπηρεσιών Ίντερνετ. Δεν χρειάζεται να επιβληθεί λογοκρισία ή να καταστρατηγηθεί το δικαίωμα όλων μας να ακούμε και να βλέπουμε ό,τι θέλουμε. Επειδή όμως ζούμε σε μια ψηφιακή εποχή, θα πρέπει να εξασφαλίσουμε ότι μόνο οι ενήλικες θα έχουν πρόσβαση σε βίαιο ή σεξουαλικό υλικό.
- Οι ειδικοί σε θέματα παιδικής ανάπτυξης θα πρέπει να έχουν τον πρώτο λόγο στην επιλογή των ταινιών, των βίντεο και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που θεωρούνται κατάλληλα για μικρά παιδιά. Οι ελεγχοί στις πωλήσεις ή ενοικιάσεις ακατάλληλου υλικού σε παιδιά θα πρέπει να γίνουν πιο αυστηροί.



- Συνεργαστείτε με οργανισμούς, όπως ο Childnet International και ο Cyber Angels,<sup>13</sup> ώστε να γίνει το διαδίκτυο πιο ασφαλές για τα παιδιά.

13. Μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί που προωθούν προγράμματα δράσης για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου. (Σ.τ.Ε.)

### Διαβάστε επίσης

Teresa Orange και Louise O'Flynn, (2005), *The Media Diet for Kids*, Hay House.

Aric Sigman, (2005), *Remotely Controlled: How Television is Damaging Our Lives and What We Can Do About it*, Vermilion.

### Χρήσιμες ιστοσελίδες

[www.cyberangels.org](http://www.cyberangels.org) (διεθνής οργανισμός γονέων – ιδιαίτερα χρήσιμος)

[www.chatdanger.com](http://www.chatdanger.com) (για θέματα, όπως τα κινητά τηλέφωνα, τα chatrooms και το διαδίκτυο)

[www.kidsmart.org.uk](http://www.kidsmart.org.uk) (βασικές συμβουλές για θέματα ασφαλείας)

[www.getnetwise.org](http://www.getnetwise.org) (φίλτρα και προγράμματα για να μπλοκάρετε ιστοσελίδες κ.λπ.)

[www.childnet-int.org](http://www.childnet-int.org) (διεθνής εκστρατεία για ασφαλές διαδίκτυο)

[www.thegoodwebguide.co.uk](http://www.thegoodwebguide.co.uk) (κριτικές ιστοσελίδων για οποιοδήποτε θέμα)

[www.unicef.org/magic](http://www.unicef.org/magic) (UNICEF MAGIC - δραστηριότητες και ιδέες από παιδιά για παιδιά)

## Επιπτώσεις των διαφορών

Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η ζωή στο ηλεκτρονικό μας χωριό, για τα οποία διαβάσατε στις σελίδες 360-365, αφορούν κυρίως στις εύπορες οικογένειες, τους γονείς που ενημερώνονται, χρησιμοποιούν συχνά το διαδίκτυο, παρακολουθούν ποιοτικές εκπομπές και έχουν πολλές γνώσεις για τα ΜΜΕ. Αυτοί οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πολύ καλά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της σύγχρονης τεχνολογίας και παίρνουν τα κατάλληλα μέτρα ώστε να προστατέψουν τα παιδιά τους και να επωφεληθούν από τα αγαθά του ψηφιακού μας κόσμου. Όμως, το χάσμα ανάμεσα στους πλούσιους και τους φτωχούς μεγαλώνει.

Στην άλλη άκρη του χάσματος, τα παιδιά των φτωχών οικογενειών μειονεκτούν σε δυο τομείς:

- Δεν έχουν πρόσβαση στην ψηφιακή τεχνολογία στο σπίτι τους κι έτσι οι γνώσεις τους για τα πολυμέσα είναι περιορισμένες.
- Αντίθετα είναι μάλλον εύκολη η πρόσβασή τους σε κακής ποιότητας τηλεοπτικές εκπομπές και ηλεκτρονικά παιχνίδια, που αντί να διευρύνουν τους ορίζοντές τους, τους περιορίζουν (και επειδή οι σκηνές βίας αφθονούν, τα παιδιά αυτά ενδέχεται να γίνουν πιο επιθετικά).

Η κοινωνία μας μπορεί να εξομαλύνει αυτές τις διαφορές μέσα από την εκπαίδευση η οποία πρέπει να παρέχει πρόσβαση σε κατάλληλα και χρήσιμα τεχνολογικά μέσα. Όταν όμως το ηλεκτρονικό μας χωριό δεν προστατεύεται καλά, ως συνήθως, τα παιδιά των φτωχότερων οικογενειών είναι πιο ευάλωτα στη διαφθορά και την εκμετάλλευση. Η άποψη ότι οι γονείς πρέπει να κρίνουν τι θα βλέπουν και με τι θα απασχολούνται τα παιδιά τους στο ηλεκτρονικό χωριό, δεν λαμβάνει υπόψη όσους δεν είναι σε θέση ή δεν θέλουν να αναλάβουν αυτή την ευθύνη. Οι απαντήσεις σ' αυτό το πρόβλημα δεν είναι εύκολες, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να το παραβλέπουμε. Σήμερα, ο φόβος μήπως θεωρηθούν πουριτανοί και αντιδραστικοί κάνει τους περισσότερους γονείς να μην κινητοποιούνται.

Στο ηλεκτρονικό μας χωριό υπάρχει ένα τεράστιο δυναμικό που θα μπορούσε να γεφυρώσει το χάσμα και να βοηθήσει όλους τους γονείς να παρέχουν το καλύτερο στα παιδιά τους από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Αν όμως δεν συνειδητοποιήσουμε και δεν αντιμετωπίσουμε τις αυξανόμενες απειλές, οι πιθανότητες να τα βλάψουμε είναι εξίσου μεγάλες και το χάσμα ανάμεσα σ' εκείνους που επωφελούνται από τον πλούτο της τεχνολογίας κι εκείνους που υστερούν, θα συνεχίσει να διευρύνεται με την πάροδο του χρόνου.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ

### ***Η συμπεριφορά χαρακτηρίζει τον άνθρωπο***

Το ηλεκτρονικό χωριό ασκεί μεγάλη επιρροή στη ζωή μας, όμως τα παιδιά συνεχίζουν να ζουν στον πραγματικό κόσμο. Για να είναι οι σχέσεις τους αρμονικές με τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας, τους γείτονες, τους καταστηματαρχες και τους άλλους ενήλικες, απαιτούνται κοινωνικές δεξιότητες που δεν κατακτώνται σε εικονικά περιβάλλοντα. Μέχρι να γίνουν οκτώ περίπου ετών, τα παιδιά συνοδεύονται συνήθως από τους γονείς τους, από δασκάλους ή τους ανθρώπους που τα φροντίζουν. Καθώς όμως μεγαλώνουν, αρχίζουν σιγά σιγά να τριγυρίζουν μόνο τους.

Στο παρελθόν, οι πολιτισμένες κοινωνίες βασιζόνταν σε έναν άγραφο κώδικα συμπεριφοράς των παιδιών προς τους ενήλικες. Τους αντιμετώπιζαν με σεβασμό, παραχωρούσαν, για παράδειγμα, τη θέση τους στο λεωφορείο, μιλούσαν μόνο όταν τους απηύθυναν το λόγο και προσπαθούσαν όσο το δυνατόν περισσότερο να μην τους ενοχλούν με τα παιχνίδια τους. Όσα παιδιά συμπεριφέρονταν έτσι θεωρούνταν «καλοαναθρεμμένα». Οι μεγαλύτεροι, με τη σειρά τους, φρόντιζαν για το καλό των παιδιών, μερικές φορές μάλιστα ακόμη και

άγνωστοι αναλάμβαναν το ρόλο του κηδεμόνα τους, επιπλήττοντάς τα για την ανάρμοστη συμπεριφορά τους, προστατεύοντάς τα και φροντίζοντας γενικότερα να μην παρεκτρέπονται. Μια σιωπηρή «συμμαχία ενηλίκων» διατηρούσε αυτό τον κύκλο εμπιστοσύνης και σεβασμού: όλη η κοινότητα βοηθούσε στην ανατροφή των παιδιών. Αν κάποιος γείτονας, δάσκαλος ή άλλος αξιοσεβαστος ενήλικας κατηγορούσε ένα παιδί για ανάρμοστη συμπεριφορά, οι περισσότεροι γονείς έπαιρναν το μέρος του μεγάλου, ενώ το παιδί αντιμετώπιζε τις συνέπειες των πράξεών του.

Τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια, ιδιαίτερα στις πυκνοκατοικημένες περιοχές των αστικών κέντρων, ο άγραφος αυτός κώδικας δεν ισχύει πια. Σε γενικές γραμμές, τα παιδιά δεν δείχνουν πλέον τον ίδιο σεβασμό όπως στο παρελθόν. Η συντροφικότητα και η αλληλεγγύη που στήριζαν τη συμμαχία των ενηλίκων έχουν υποχωρήσει. Στη Μ. Βρετανία μάλιστα, φαίνεται να έχουν εξανεμιστεί εντελώς: όταν ένα παιδί παραφέρεται, οι ενήλικες κάνουν τα στραβά μάτια κι αν παρέμβουν, πολύ συχνά βρίσκονται υπόλογοι, επειδή οι σημερινοί γονείς παίρνουν το μέρος του παιδιού τους.

Η αλλαγή αυτή οφείλεται εν μέρει στην κακή ανατροφή (και στα τηλεοπτικά προγράμματα που συμβουλεύουν τους γονείς πώς να μεγαλώσουν τα παιδιά τους), το πρόβλημα όμως είναι πιο περίπλοκο. Οι περισσότεροι γονείς κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν σ' έναν κόσμο όπου δεν υπάρχουν πια όρια.

## Βρείτε τη χρυσή τομή

Η ειρωνεία είναι ότι ξέρουμε πολύ καλά πώς πρέπει να ανατρέφουμε τα παιδιά μας. Τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια οι ψυχολόγοι έχουν ασχοληθεί με το θέμα της ανατροφής των παιδιών, ενώ μακροχρόνιες έρευνες μάς έχουν δείξει ξεκάθαρα πώς πρέπει να λειτουργεί μια οικογένεια στο σύγχρονο πλανητικό μας χωριό. Τα ευρήματα της νευροεπιστήμης από τη μελέτη της ανάπτυξης του παιδικού εγκεφάλου επιβεβαιώνουν τις παραπάνω έρευνες. Το μυστικό, όπως συμβαίνει συνήθως στην ανθρώπινη συμπεριφορά, είναι η ισορροπία.

Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τρόποι ανατροφής οι οποίοι διακρίνονται με βάση την ισορροπία που κρατούν οι γονείς ανάμεσα σε δύο στοιχεία: την τρυφερότητα και την αποφασιστικότητα. Η τρυφερότητα εκφράζει την αγάπη και τη στήριξη που προσφέρουν οι γονείς στα παιδιά τους, ενώ η αποφασιστικότητα σχετίζεται με τον έλεγχο που έχουν στη ζωή τους.

Έχω ήδη αναφέρει ότι οι ερευνητές επισημαίνουν συνεχώς πως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος ανατροφής των παιδιών είναι η *αυστηρότητα*. Οι αυστηροί γονείς δείχνουν τρυφερότητα στα παιδιά τους, τους αφιερώνουν άφθονο χρόνο και προσοχή, τα ακούνε, ανταποκρίνονται στις ανησυχίες τους και τους επιτρέπουν να κάνουν ορισμένες (ασφαλείς) επιλογές. Είναι ωστόσο ταυτόχρονα αποφασιστικοί, ορίζουν κανόνες και συνήθειες που προσφέρουν σταθερότητα, ασφάλεια και εμπιστοσύνη – για παράδειγμα, όλα τα μέλη της οικογένειας τρώνε μαζί, τα παιδιά πηγαίνουν στην ώρα τους στο κρεβάτι και δεν έχουν τηλεόραση στο δωμάτιό τους. Όλοι οι ειδικοί, τους οποίους συμβουλευτήκα για τη συγγραφή αυτού





του βιβλίου, θεωρούν την αυστηρότητα σημαντική για την ανατροφή των παιδιών. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, όταν οι γονείς βρίσκουν τη χρυσή τομή ανάμεσα στην τρυφερότητα και την αποφασιστικότητα, τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερο αυτοέλεγχο, γίνονται πιο ισορροπημένα, ευπροσάρμοστα και αισιόδοξα, παίρνουν πρωτοβουλίες και νιώθουν σίγουρα για τον εαυτό τους. Έτσι συνήθως προοδεύουν στο σχολείο, κάνουν (και διατηρούν) πολλούς φίλους και η μετέπειτα ζωή τους είναι χαρούμενη και επιτυχημένη.

Όσοι γονείς είναι μεν αποφασιστικοί με τα παιδιά τους αλλά δεν τους δείχνουν την τρυφερότητα που χρειάζονται, χαρακτηρίζονται *αυταρχικοί*. Ορίζουν κανόνες, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη την άποψη των παιδιών τους και δεν τους δίνουν το δικαίωμα επιλογής ή διαλόγου. Ίσως πιστεύουν ότι η εξουσία τους προέρχεται από κάποια ανώτερη δύναμη, ίσως αντιγράφουν τους δικούς τους γονείς ή είναι τόσο ανασφαλείς που δεν ανέχονται την παραμικρή διαφωνία. Οι αυταρχικοί γονείς προσφέρουν σταθερότητα και ασφάλεια, δεν νοιά-

ζονται όμως για τα συναισθήματα και τις απόψεις των παιδιών. Έτσι, τα παιδιά τους είναι συνήθως υπάκουα, με καλούς τρόπους, χωρίς όμως αυτοπεποίθηση – και η χαμηλή αυτοεκτίμηση πολύ συχνά οδηγεί σε αυτοκαταστροφική ή αντικοινωνική συμπεριφορά, μόλις το παιδί ξεφύγει από τον έλεγχο των γονιών του.

Από την άλλη, γονείς που δείχνουν τρυφερότητα αλλά ελάχιστη αποφασιστικότητα, χαρακτηρίζονται υποχωρητικοί. Αγαπούν πολύ τα παιδιά τους, αλλά συμπεριφέρονται μάλλον ανώριμα: υποκύπτουν στα παρακάλια τους, τα αφήνουν να κάνουν μόνα τους τις επιλογές τους, ακόμη κι αν αυτές τα βλάψουν, βάζουν τις ανάγκες των παιδιών πάνω από τις ανάγκες των άλλων και σπεύδουν να τα υπερασπιστούν όταν συμπεριφέρονται άσχημα. Κάποιοι ίσως αντιδρούν με αυτό τον τρόπο γιατί οι δικοί τους γονείς ήταν πολύ αυταρχικοί· κάποιοι άλλοι θέλουν να είναι «φίλοι» με τα παιδιά τους, ενώ μερικοί ίσως φάνηκαν υπερβολικά ελαστικοί στην αρχή – δεν καθόρισαν, για παράδειγμα, συγκεκριμένες ώρες ύπνου – και στην πορεία ανακάλυψαν ότι ήταν πλέον πολύ αργά για να πάρουν τον έλεγχο. Τα παιδιά των υποχωρητικών γονιών νιώθουν ότι τα αγαπούν και γενικά έχουν αυτοπεποίθηση, συχνά όμως αντιμετωπίζουν προβλήματα προσαρμογής στο σχολείο και δυσκολεύονται να δημιουργήσουν σχέσεις με άλλα παιδιά ή ενήλικες (όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ένας δάσκαλος, «Έχουν έντονη αίσθηση ότι όλος ο κόσμος τούς ανήκει»). Ενδέχεται, επίσης, να παρεκτραπούν μεγαλώνοντας – μελέτες δείχνουν ότι στην εφηβεία οι πιθανότητες να κάνουν κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών ή αλκοόλ είναι πολύ μεγαλύτερες – ή δυσκολεύονται να αποδεχτούν ότι ο κόσμος δεν τους οφείλει τίποτα.

Υπάρχουν επίσης αρκετές ενδείξεις ότι η υπερβολική υπο-

χωρητικότητα των γονιών σε συνδυασμό με αλόγιστους επαίνους μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να οδηγήσουν σε *ναρκισσιστική διαταραχή της προσωπικότητας*, μια ψυχολογική διαταραχή που υποπτεύομαι ότι θα ενταθεί τα επόμενα χρόνια.

Η τελευταία κατηγορία περιλαμβάνει τους *αδιάφορους* γονείς – που δεν είναι ούτε ιδιαίτερα τρυφεροί αλλά ούτε και αποφασιστικοί. Συνήθως πρόκειται για ανθρώπους από χαμηλά οικονομικο-κοινωνικά στρώματα οι οποίοι υπέμειναν την αδιαφορία των γονιών τους και των οποίων το δράμα της προσωπικής τους ζωής δεν τους αφήνει να ενδιαφερθούν περισσότερο για τα παιδιά τους. Όπως είπε ο Philip Larkin, «Οι άνθρωποι μεταδίδουν τη δυστυχία ο ένας στον άλλο μέχρι που ριζώνει στην ψυχή τους». Η αδιαφορία όμως δεν λείπει και από οικογένειες που δεν αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα, αλλά οι γονείς είναι τόσο απασχολημένοι στη δουλειά τους ώστε δεν έχουν χρόνο για τα παιδιά τους. Όταν οι γονείς είναι αδιάφοροι, τα παιδιά έχουν συνήθως χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ οι πιθανότητες να εκδηλώσουν αργότερα αυτοκαταστροφική και αντικοινωνική συμπεριφορά είναι πολύ μεγαλύτερες.

Οι περισσότεροι θα αναγνωρίζετε κάποια στοιχεία της συμπεριφοράς σας σε περισσότερες από μία κατηγορίες – τα όρια δεν είναι ποτέ ευδιάκριτα. Επιπλέον, μια μητέρα συνήθως αντιμετωπίζει διαφορετικά το παιδί της από τον πατέρα και αν οι δύο σύντροφοι δεν βρουν τη χρυσή τομή, τα αποτελέσματα μπορεί ν' αποβούν καταστροφικά τόσο για τη σχέση τους όσο και για το παιδί τους. Όποιες όμως κι αν είναι οι αδυναμίες μας, είναι προφανές ότι η αυστηρή ανατροφή προστατεύει τα παιδιά από τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία, ενώ οι άλλοι τρόποι μάλλον μεγεθύ-



νουν τα αποτελέσματά τους. Αφού λοιπόν γνωρίζουμε ποιο είναι το πρόβλημα και ποια η λύση του, γιατί να μη γίνουμε λίγο πιο αυστηροί;

### Χωρίς στόχους

Δυστυχώς, όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 3, για να είναι κάποιος αυστηρός, πρέπει πρώτα να αισθάνεται σίγουρος για τις επιλογές του. Σ' έναν κόσμο ραγδαίων ανακατατάξεων πώς να νιώθουμε σιγουριά; Οι ηθικές και κοινωνικές αξίες, που κάποτε στήριζαν τη συντροφικότητα και την αλληλεγγύη, κατέρρευσαν, ενώ φαίνεται πως δεν υπάρχει τίποτε για να αναπληρώσει το κενό. Αν βλέπαμε την κοινωνία σαν τη μάνα των πολιτών της, θα λέγαμε ότι από αυταρχική έγινε μέσα σε λίγες γενιές αδιάφορη.

Πριν από κάποιες δεκαετίες, οι κανόνες συμπεριφοράς ήταν εξαιρετικά περιοριστικοί. Οι θρησκευτικές επιταγές, οι άκαμπτες κοινωνικές δομές και τα εδραιωμένα κοινωνικά πρότυπα παρείχαν σαφείς οδηγίες στους πολίτες, και οι άγραφοι νόμοι δεν αμφισβητούνταν. Στη Μ. Βρετανία, για παράδειγμα, μόλις πενήντα χρόνια πριν, οι άνθρωποι πήγαιναν στην εκκλησία και έψελναν ακόμα τα λόγια:

*Ο πλούσιος στο κάστρο του,*

*κι ο φτωχός στην αυλή του.*

*Ο Θεός έπλασε τον έναν ευγενή και τον άλλον ταπεινό*

*Και όρισε τη θέση του καθενός.*

Αναμφισβήτητα επικρατούσε τάξη, αλλά το κόστος της ήταν μεγάλο – εκτός κι αν κάποιος ανήκε στους τυχερούς που ζούσαν στο κάστρο.

Κάποια στιγμή ο εκδημοκρατισμός, που για αρκετούς αιώνες προετοιμαζόταν αργά αλλά σταθερά στις δυτικές κοινωνίες, άρχισε να συντελείται με ταχύτητα φωτός. Μέσα σε δύο γενιές οι παλιές συνήθειες χάθηκαν. Ο σεβασμός προς τις παραδοσιακές μορφές εξουσίας υποχώρησε, καθώς το μυστήριο που τις κάλυπτε εξανεμίστηκε από τη λάμψη της τηλεόρασης. Τα κοινωνικά ήθη χαλάρωσαν και η επικοινωνία έγινε λιγότερο τυπική – ακόμα και ανάμεσα σε άτομα διαφορετικού κύρους, όπως είναι για παράδειγμα ο εργοδότης με τον υπάλληλο, ο δάσκαλος με το μαθητή, ο μεγαλύτερος με το νεότερο. Οι θρησκευτικές παραδόσεις, βαθιά ριζωμένες στην αυταρχική εξουσία του χτες, έμοιαζαν όλο και πιο ξεπερασμένες. Σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες, τα παλιά αυταρχικά κοινωνικά πρότυπα εξαφανίστηκαν και κανένα άλλο σύστημα αξιών –εκτός από μια ασαφή ηθική σχετικοκρατία– δεν τα αναπλήρωσε. Για πολλούς, η αυτοπραγμάτωση είναι σήμερα το μοναδικό αστέρι που μας καθοδηγεί σ' έναν σκοτεινό ουρανό.

Η ανατροφή των παιδιών ακολούθησε απλώς τις κοινωνικές και πολιτιστικές τάσεις. Οι γονείς θεωρούν την αυταρχικότητα «ξεπερασμένη», χωρίς όμως ηθικό προσανατολισμό, δεν έχουν τη σιγουριά που απαιτείται για να είναι αυστηροί κι έτσι παρασύρονται από το κυρίαρχο ρεύμα για πιο ελαστική συμπεριφορά. Σε μια δημοκρατική κοινωνία, εξάλλου, όλοι έχουν τα ίδια ανθρώπινα δικαιώματα, γιατί λοιπόν να μην ισχύει το ίδιο και για τα παιδιά; Αν έχουν όλοι δικαίωμα στην αυτοπραγμάτωση, γιατί θα πρέπει να απαιτούμε από τα παιδιά να υπακούουν στους άλλους λόγω ηλικίας; Γιατί θα πρέπει να παραχωρούν τη θέση τους στο λεωφορείο, να μην αντιμιλούν ή να προσέχουν όταν παίζουν, ώστε να μην ενοχλήσουν τους μεγαλύτερους;

Στην περίπτωση των υποχωρητικών γονιών, η στάση αυ-

τή αγγίζει τα όρια της ψύχωσης: γαλουχημένοι με τη φροϊδική ψυχανάλυση και τη διαφημιστική βιομηχανία, πιστεύουν ότι η καταπίεση των φυσικών τάσεων του παιδιού τους μπορεί με κάποιον τρόπο να βλάψει την ανάπτυξή του. Οι αδιάφοροι γονείς, από την πλευρά τους, έχουν μια καλή δικαιολογία για να αφήσουν τα παιδιά τους ανεξέλεγκτα. Τέλος, τα πρότυπα συμπεριφοράς που παρουσιάζονται στις τηλεοπτικές εκπομπές και τις διαφημίσεις, ενισχύουν την εντύπωση ότι τα «φυσιολογικά» παιδιά πρέπει να είναι ζωηρά και ετοιμόλογα πλάσματα, τα οποία καμιά φορά ξεπερνούν τα όρια της αποδεκτής συμπεριφοράς. Τα παιδιά βέβαια έρχονται σε επαφή με τα πρότυπα αυτά και –όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 8– η διαφήμιση τα ωθεί να συμπεριφέρονται «προχωρημένα», αντιδρώντας σε κάθε μορφή εξουσίας.

Στα τέλη του 20ού αιώνα το ζήτημα των δικαιωμάτων των παιδιών πήρε μεγάλες διαστάσεις. Η Διεθνής Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού, που συντάχτηκε στα τέλη της δεκαετίας του '80, προκάλεσε ακόμα περισσότερη αβεβαιότητα όσον αφορά στους περιορισμούς που πρέπει να επιβάλλονται στα παιδιά. Η ίδια η σύμβαση, παρότι λογική και δίκαιη, πυροδότησε αμέτρητες διαμάχες για το τι πρέπει να θεωρείται αποδεκτή συμπεριφορά από άποψη πειθαρχίας. Τέλος, οι σύγχρονοι πατέρες δεν ασχολούνται με ζητήματα πειθαρχίας εξαιτίας του «πρωτόγονου μητρικού ενστίκτου» των γυναικών που θέλουν να προστατέψουν τα παιδιά τους.

Στη σύγχρονη κοινωνική και ηθική σύγχυση δεν φαίνεται παράξενο το γεγονός ότι πολλοί γονείς δεν τολμούν να γίνουν πιο αυστηροί. Για το καλό όμως της διανοητικής ισορροπίας και της ευτυχίας των παιδιών τους, πρέπει να φανούν πιο τολμηροί.



## Η αναζήτηση της ευτυχίας

Κάθε γονιός θα έλεγε ότι, πάνω απ' όλα, θέλει το παιδί του να είναι ευτυχισμένο. Σύμφωνα με την World Database of Happiness (Παγκόσμια Βάση Δεδομένων για την ευτυχία) στο διαδίκτυο, παρά την υλική ευημερία, στην Αμερική, τη Μ. Βρετανία και την Ιαπωνία, οι άνθρωποι δεν είναι πιο ευτυχισμένοι απ' ό,τι ήταν πριν από πενήντα χρόνια. Η αναζήτηση της αυτοπραγμάτωσης –και η δυνατότητα να πληρώνουν ακριβώς για να την κατακτήσουν– δεν συνέβαλε διόλου στην ενίσχυση της ανθρώπινης ευτυχίας. Κρίνοντας μάλιστα από τα αυξημένα προβλήματα συναισθηματικής ισορροπίας, που περιγράφονται στην αρχή του βιβλίου, τα παιδιά μας στην πραγματικότητα γίνονται ολοένα και πιο δυστυχή. Ο βρετανός οικονομολόγος Richard Layard θεωρεί ότι αυτό οφείλεται στο συνδυασμό του καταναλωτισμού και της διαρκούς οικονομικής ανάπτυξης, που αιχμαλωτίζει τους κατοίκους των ανεπτυγμένων χωρών στα πλοκάμια του στυγνού ανταγωνισμού: «Το θεμελιώδες πρόβλημα σήμερα είναι ότι οι άνθρωποι έχουν χάσει κάθε αίσθηση αλληλεγγύης και θεωρούν ότι η ζωή είναι, ουσιαστικά, μια ανταγωνιστική πάλη. Αυτή η φιλοσοφία απομονώνει τους ηττημένους και τους καθιστά απειλή για τους υπόλοιπους, ενώ ακόμη και οι νικητές δεν έχουν την πολυτέλεια να ηρεμήσουν».

Όπως και αρκετοί πολιτικοί επιστήμονες, ο Layard ισχυρίζεται ότι η επιτυχία μιας κοινωνίας εξαρτάται εξίσου από το «κοινωνικό της κεφάλαιο» όσο και από το νομισματικό, το οποίο προάγει την οικονομική ανάπτυξη. Σύμφωνα με τον καθηγητή του Harvard, Robert Puttnam, το κοινωνικό κεφάλαιο αυξάνεται από «την εμπιστοσύνη, την αμοιβαιότητα, την πληροφόρηση και τη συνεργασία των κοινωνικών δι-

κτύων», όταν δηλαδή οι άνθρωποι συσπειρώνονται σε έναν κοινό σκοπό. Στα κοινωνικά δίκτυα συγκαταλέγονται οι θρησκευτικές κοινότητες, οι ομάδες άσκησης πολιτικής πίεσης, οι αθλητικοί ή κοινωνικοί σύλλογοι – ομάδες μπόουλινγκ ή λέσχες ανάγνωσης. Επειδή όμως η δυτική κοινωνία αναθρέφει την «αφθονία» της πίσω από κλειστές πόρτες, η συμμετοχή σε τέτοιες ομάδες είναι ιδιαίτερα μικρή – το κοινωνικό σύνολο έχει κατακερματιστεί όπως ακριβώς τα μέλη μιας οικογένειας απομονώνονται στη δική τους εικονική πραγματικότητα.

Για να είναι κάποιος μέλος ενός κοινωνικού δικτύου –όπως και μέλος μιας ισορροπημένης οικογένειας– απαιτείται χρόνος και αφοσίωση. Αξίζει όμως τον κόπο. Ο Puttnam εξηγεί: «Μέσα από τις ανθρώπινες σχέσεις τα άτομα μπορούν να φτάσουν στόχους που μόνα τους ποτέ δεν θα κατακτούσαν, ενώ παράλληλα αντλούν ουσιαστική ικανοποίηση από τη συνύπαρξή τους με τους άλλους ως μέλη μιας κοινότητας». Τα πλεονεκτήματα της κοινωνικής συμμετοχής είναι αναρίθμητα: σε μια έρευνα για τους παράγοντες ευτυχίας, ο συμπεριφορικός βιολόγος Paul Martin ανακάλυψε ότι η «συμμετοχή» σε μια ομάδα αποτελεί βασικό συστατικό. Ακόμη, θωρακίζει την υγεία μας: σύμφωνα με όσα αναγράφονται στην ιστοσελίδα του Puttnam, η συμμετοχή σε μια ομάδα οποιουδήποτε είδους «περιορίζει στο μισό τις πιθανότητες να πεθάνουμε τον επόμενο χρόνο».

Ίσως ο καλύτερος τρόπος για να ανακαλύψουν οι γονείς ηθικά ερείσματα σ' έναν κόσμο που συνεχώς αλλάζει, είναι να συνειδητοποιήσουν ότι αυτοπραγμάτωση δεν σημαίνει να γίνουμε οι ίδιοι (ή τα παιδιά μας) ευτυχισμένοι, αλλά να συνεργαζόμαστε με τους γύρω μας για να επιτύχουμε έναν κοινό στόχο. Αυτή δεν είναι νέα ιδέα, στην πραγματικότητα βρίσκεται στα θεμέλια κάθε θρησκείας και ηθικού συστήματος. Δεν



χρειάζεται βέβαια να προσχωρήσουμε σε μια θρησκευτική κοινότητα, σ' ένα πολιτικό κόμμα ή κάποια κοινωνική εκστρατεία. Το μόνο που χρειάζεται είναι να καταλάβουμε ότι για να αναθρέψουμε σωστά το παιδί μας, χρειάζεται να συνεργαστούμε με άλλους ανθρώπους και ότι για να είναι η συνεργασία αυτή εποικοδομητική, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι η ευτυχία των άλλων είναι εξίσου σημαντική με τη δική μας.

Στο βιβλίο αυτό υπάρχουν αρκετές προτάσεις για τη διαμόρφωση κοινωνικών δικτύων – για παράδειγμα, θα μπορούσαν οι γονείς να δημιουργήσουν σχέσεις με τους γείτονές τους, ώστε να υπάρχει πάντα κάποιος να προσέχει τα παιδιά όταν αυτά παίζουν στο δρόμο (Κεφάλαιο 2), ή να συνεργαστούν με τους παιδαγωγούς στους βρεφονηπιακούς σταθμούς και στα σχολεία για να εξασφαλιστεί η ευτυχία των παιδιών και πέρα από το άμεσο οικογενειακό τους περιβάλλον (Κεφάλαια 6 και 7). Πολλές από αυτές τις συμβουλές παρακινούν τους γονείς να συζητούν μεταξύ τους, ώστε να εδραιωθούν υγιή κοινωνικά πρότυπα (όπως, για παράδειγμα, η ώρα του ύπνου ή η διαχείριση της τηλεόρασης), να συσπειρωθούν για να βελτιώσουν την κοινότητά τους ή για να αντιμετωπίσουν τις επιδράσεις των διαφημίσεων και άλλων σκοτεινών δυνάμεων του ηλεκτρονικού μας χωριού στη ζωή των παιδιών τους. Όλες αυτές οι προτάσεις έχουν στόχο τη συνεργασία για το κοινό καλό – και πράγματι, τι μπορεί να είναι πιο σημαντικό από την ανατροφή της επόμενης γενιάς; Όσοι γονείς ενδιαφέρονται για την προστασία της παιδικής ηλικίας από τους παράγοντες που τη «δηλητηριάζουν», έχουν σοβαρό κίνητρο για να ανακαλύψουν εκ νέου το κοινωνικό κεφάλαιο που κάποτε υποστήριζε τη «συμμαχία των ενηλίκων».



## Η προσαρμογή στον πραγματικό κόσμο

Δυστυχώς, επειδή οι κοινωνικές αλλαγές μάς έκαναν πολυσχολους και καχύποπτους, αποφεύγουμε την άμεση επαφή με την κοινότητα και, αντίθετα, επαναπαυόμαστε σε εικονικές φιλίες και στην παρατήρηση της ζωής των άλλων μέσα από τις οθόνες. Σειρές, όπως *Τα Φιλαράκια*, ή επαφές στον κυβερνοχώρο δεν συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση των παιδιών όσο η καθημερινή πραγματική επικοινωνία. Αν βασιζόμαστε στις εικονικές φιλίες και στις λύσεις που παρέχει η τεχνολογία, υπονομεύουμε τις πιθανότητες που έχουν τα παιδιά μας για να εξελιχτούν σε κοινωνικά ανθρώπινα όντα.

Για να ανασυγκροτηθεί ο κατακερματισμένος κόσμος μας, η νέα γενιά χρειάζεται τη βοήθειά μας να καταφέρει να αποκαταστήσει την επαφή με ανθρώπους έξω από τον άμεσο οικογενειακό κύκλο. Η ικανότητα αυτή –που στο παρελθόν θεωρείτο δεδομένη στις περισσότερες κοινωνίες– δεν κατακτάται με εικονικές σχέσεις που μας δίνουν τον απόλυτο έλεγχο των συναναστροφών μας (επιλέγοντας «πού», «πότε» και «για πόσο χρόνο» θα επικοινωνήσουμε και έχοντας βέβαια τη δυνατότητα να εξαφανιστούμε μέσα στον κυβερνοχώρο αν κάτι πάει στραβά). Η επαφή στο διαδίκτυο είναι διαφορετική –και πολύ πιο εύκολη– από την αλληλεπίδραση με πραγματικούς ανθρώπους σε πραγματικό χρόνο και χώρο, όταν μάλιστα δεν τους γνωρίζουμε πολύ καλά. Ιδιαίτερα σήμερα, που οι ανακατατάξεις σε όλο τον κόσμο παραγκώνισαν ένα πολύ σημαντικό κοινωνικό εργαλείο που είναι γνωστό ως «καλοί τρόποι».

Πολλά νεαρά παιδιά θεωρούν τους καλούς τρόπους καταπίεση. Υπάρχει όμως τεράστια διαφορά ανάμεσα στην ξεπερασμένη εθιμοτυπία και τη φυσιολογική συμπεριφορά που δι-

ευκολύνει τις κοινωνικές επαφές. Όταν κάνουμε τους άλλους να νιώθουν άνετα, όταν διαχειριζόμαστε τις παρεξηγήσεις και δείχνουμε το σεβασμό μας με τους αποδεκτούς κανόνες συμπεριφοράς, ο κόσμος μας λειτουργεί φυσιολογικά. Με αυτή την έννοια, οι καλοί τρόποι αποτελούν απλά ένα από τα εργαλεία που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να επιβιώνει. Ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος γι' αυτό το θέμα – το 2005, στη Μ. Βρετανία, κυκλοφόρησαν πέντε βιβλία για καλούς τρόπους.

Το πρώτο βήμα για να διαμορφωθούν κοινωνικά δίκτυα είναι οι καλοί τρόποι, και είναι μάλλον εύκολο να γίνει. Παραμένοντας κοινωνικά ενεργοί, ακόμα και σε μικρή κλίμακα, και εξασφαλίζοντας ότι οι επαφές μας με τους γύρω μας χαρακτηρίζονται από ευγένεια και σεβασμό (ακόμα και με τους ανθρώπους που δεν συμπαθούμε), ενισχύουμε το κλίμα εμπιστοσύνης και συνεργασίας στην κοινότητά μας. Καμιά φορά οι άλλοι φαίνονται επιφυλακτικοί, είναι όμως ιδιαίτερα ευχάριστο όταν ανταποκρίνονται. Τότε νιώθουμε ότι οι ευγενικοί μας τρόποι επηρεάζουν θετικά και τους γύρω μας.

Το ίδιο βέβαια ισχύει και στο σπίτι. Η αυστηρή ανατροφή στηρίζεται στους καλούς τρόπους, τόσο από την πλευρά των γονιών όσο και των παιδιών, και ενισχύει το σεβασμό και την αμοιβαία συνεργασία ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας.

### *Το κοινωνικό κεφάλαιο ξεκινά από το σπίτι*

Οι καλοί τρόποι είναι μια συνήθεια, και τα παιδιά από τα πρώτα τους κιόλας χρόνια έχουν την ικανότητα να αποκτούν καλές ή κακές συνήθειες. Για να μάθουν να αντιμετωπίζουν με σεβασμό τους γύρω τους, οι γονείς πρέπει να αναλάβουν την

ευθύνη να ορίσουν κανόνες και να κάνουν τα παιδιά τους υπάκουα. Αυτό φυσικά προϋποθέτει ότι και οι ίδιοι συμπεριφερόμαστε με ευγένεια – τα παιδιά αντιγράφουν όσα κάνουμε (όπως και όσα λέμε, γι' αυτό και θα πρέπει να προσέχουμε τα λόγια μας).

Η αποφασιστικότητα που απαιτείται για να καθιερωθούν οι οικογενειακοί κανόνες θα πρέπει, φυσικά, πάντα να αντισταθμίζεται με τρυφερότητα. Τα παιδιά αξίζουν τους ειλικρινείς επαίνους μας όταν συμπεριφέρονται σωστά, αλλά και όταν αμφισβητήσουν τους κανόνες, θα πρέπει να ακούμε και να δεχόμαστε με σεβασμό την άποψή τους. Ακόμη τα παιδιά πρέπει να έχουν τη δυνατότητα για ορθολογικές επιλογές –μέσα σε κάποια όρια βέβαια– γιατί αυτό τα βοηθά να αποκτήσουν αυτοελεγχό. Όταν μεγαλώνουν και γίνονται πιο ικανά να σκέφτονται αυτόνομα και να αναλαμβάνουν την ευθύνη της συμπεριφοράς τους. Όλη η διαδικασία της αυστηρής ανατροφής προϋποθέτει αμοιβαίο σεβασμό και εμπιστοσύνη ανάμεσα σε γονείς και παιδιά.

Οι οικογενειακοί κανόνες συνήθως καλύπτουν αρκετούς τομείς:

- Ζητήματα ασφάλειας, υγείας και υγιεινής.
- Κοινωνική συμπεριφορά, όπως για παράδειγμα οι καλοί τρόποι κατά τη διάρκεια του φαγητού.
- Ηθικοί κανόνες (ο καθένας περιμένει τη σειρά του, δεν χτυπάμε τα αδέρφια μας κ.λπ.).
- Απλές πρακτικές που διευκολύνουν τη διαχείριση του σπιτιού (βγάζουμε τα λασπωμένα παπούτσια πριν μπούμε στο σπίτι, οι πόρτες μένουν κλειστές για να διατηρούνται οι χώροι ζεστοί κ.λπ.).



Σε μια εποχή κοινωνικής αναστάτωσης και απόλυτου χάους, ίσως είναι πολύ δύσκολο να αποδεχτούμε και να τηρήσουμε τέτοιους κανόνες. Αν όμως οι γονείς προσπαθήσουν με σύνεση και συνέπεια (χωρίς να χάνουν την υπομονή τους) να κρατήσουν τα παιδιά τους σε λογικά όρια, είναι βέβαιο ότι εκείνα θα μάθουν να συμπεριφέρονται στους άλλους όπως θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται και τότε η οικογενειακή ζωή θα γίνει πολύ πιο αρμονική.

Όταν οι γονείς συμπεριφέρονται καλά και στους άλλους ανθρώπους, πέρα από τον οικογενειακό τους κύκλο, τα παιδιά μαθαίνουν ότι πρέπει να δείχνουν σεβασμό σε όλους κι έτσι καλλιεργείται η εμπιστοσύνη και η ανεκτικότητα πάνω στις οποίες οικοδομούνται οι κοινότητες.

Το 2003, η Commission on Children at Risk (Επιτροπή για Παιδιά σε Κίνδυνο) στις ΗΠΑ, η οποία απαρτίζεται από παιδιάτρους, ερευνητές και παιδοψυχολόγους, πρότεινε τη σύσταση «αυστηρών κοινοτήτων» ως τον καλύτερο τρόπο για να αντιμετωπιστούν τα κοινωνικά προβλήματα που προκύπτουν από τις αυξανόμενες συναισθηματικές διαταραχές των παιδιών, δηλαδή την υιοθέτηση μιας αυστηρότερης νοοτροπίας σε όλες τις πολιτικές, εκπαιδευτικές, ψυχαγωγικές, πολιτιστικές και θρησκευτικές ομάδες που φροντίζουν ή περιλαμβάνουν νεαρά άτομα κάτω των δεκαοχτώ ετών. Οι αυστηρές αυτές κοινότητες θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τα παιδιά και τους εφήβους με τρυφερότητα και να σέβονται τις απόψεις τους, παράλληλα όμως να θέτουν σαφή όρια, να ενθαρρύνουν την ηθική καλλιέργεια και το σεβασμό προς όλους. Αν κάτι τέτοιο γινόταν πραγματικότητα, φαντάζομαι ότι θα κατορθώναμε να προστατέψουμε την παιδική ηλικία από όλους τους παράγοντες που την απειλούν.

Θα βοηθούσε επίσης πολύ αν η τηλεόραση –το παράθυρο

μας στον κόσμο– πρόβαλε την αξία της υγιούς κοινωνικής επαφής αντί να εστιάζεται στις δυσλειτουργικές σχέσεις και την κοινωνική κατάρρευση. Σύμφωνα με τον οικονομολόγο Richard Layard, για να υπάρξει μια κοινωνία που θα προάγει τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική ευημερία, πρέπει να «ξεπεράσουμε το γόητρο που αποδίδουμε σήμερα στην “προχωρημένη”, κακή συμπεριφορά και να αποδώσουμε μεγαλύτερο κύρος στην καλοσύνη». Τα δημοφιλή τηλεοπτικά προγράμματα –και ειδικότερα οι σαπουνόπερες τις οποίες πολλές φορές παρακολουθούν τα παιδιά– θα μπορούσαν να βοηθήσουν πολύ προς αυτή την κατεύθυνση.

### *Η γνώση είναι δύναμη*

Οι γονείς μπορούν να στηρίξουν την αυστηρότητά τους στον απλό κανόνα «μην κάνεις στους άλλους ό,τι δεν θέλεις να σου κάνουν»: υπάρχει όμως ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας που τους κάνει να νιώθουν μεγαλύτερη σιγουριά: η γνώση. Όσο περισσότερα γνωρίζουμε για την ανάπτυξη των παιδιών τόσο καλύτερα εφόδια αποκτούμε για να βρούμε την ισορροπία ανάμεσα στην τρυφερότητα και την αποφασιστικότητα. Οι έρευνες που πραγματοποίησα για να γράψω αυτό το βιβλίο μου έδειξαν πόσο λίγα πράγματα γνωρίζουν οι περισσότεροι ενήλικες για τα παιδιά. Η καθημερινή μου επαφή με τα παιδιά ως δασκάλα, μου δίδαξε πολύ γρήγορα κάποιες βασικές αλήθειες, χωρίς τις οποίες δεν θα μπορούσα να σταθώ σε μια τάξη. Μια από αυτές είναι ότι τα παιδιά –ακόμα και τα πιο μικρά– είναι από τη φύση τους λίγο πονηρά, κάτι απαραίτητο για να εξασφαλιστεί η επιβίωσή τους, επειδή ως μικρά και αδύναμα όντα βασίζονται στον ψυχολογικό επηρεα-



σμό για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Από νωρίς λοιπόν μαθαίνουν να ανταμείβουν τους ενήλικες με χαμόγελα και να τους τιμωρούν με φωνές και κλάματα – και καθώς τα χρόνια περνούν, πολλά παιδιά μαθαίνουν πώς να περνά το δικό τους.

Η πείρα διδάσκει στους δασκάλους τα τεχνάσματά τους, οι περισσότεροι όμως γονείς δεν τα ξέρουν. Με την εγκατάλειψη της εκτεταμένης οικογένειας, οι γνώσεις των ενηλίκων για την ανατροφή των παιδιών συχνά περιορίζονται σε θολές μνήμες από τη δική τους παιδική ηλικία, σε έναν κόσμο εντελώς διαφορετικό από το σημερινό. Επειδή μάλιστα οι περισσότεροι γονείς κάνουν ένα μόνο παιδί (με συνέπεια να μην έχουν άλλα σημεία αναφοράς), συχνά βρίσκονται στο έλεός του – όμηροι της δύναμης της αγάπης.

Η γονεϊκή αγάπη βρίσκει τους περισσότερους ανθρώπους απροετοίμαστους. Πάρτε για παράδειγμα, το γράμμα για τα δίδυμα μωρά της που έστειλε η ηθοποιός Julia Roberts, στην εκπομπή της Oprah Winfrey στις αρχές του 2005:

«Τα μωρά είναι υπέροχα. Ο τρόπος που σε κοιτούν στα μάτια, τα χαμόγελά τους, ο τρόπος που ξυπνούν κάθε πρωί ζεστά και νυσταγμένα, γεμάτα υποσχέσεις. Ποτέ πριν δεν το είχα συνειδητοποιήσει – τα μωρά δεν γεννιούνται από τους γονείς τους, είναι πλασμένα από γλυκές λέξεις, τρυφερές χειρονομίες, ελπίδες και όνειρα. Είναι ευλογία».

Αν έχετε παιδιά, τα λόγια της Julia Roberts μάλλον θα σας συγκινήσουν, διαφορετικά ίσως τα βρείτε γλυκανάλατα. Υπάρχει μια πολύ λεπτή γραμμή ανάμεσα στη βαθιά ανάγκη του γονιού να φροντίσει το παιδί του και στον άστοχο συναισθηματισμό. Αν βρεθείτε στη λάθος πλευρά, ακόμα και το πιο μικρό παιδί, με τα χαριτωμένα του γελάκια και τα τρομακτικά



του ουρλιαχτά μπορεί σε ελάχιστο χρονικό διάστημα να σας κάνει ό,τι θέλει.

Πρέπει, λοιπόν, οι γονείς να προετοιμάζονται γι' αυτή την εμπειρία. Τα ΜΜΕ ήδη βοηθούν με ενημερωτικές εκπομπές – τα προγράμματα όμως αλλάζουν, ανάλογα με την τηλεθέαση. Υπάρχουν, επίσης, αξιόλογα βιβλία και σεμινάρια, όπως για παράδειγμα το Positive Parenting Programme (Πρόγραμμα Θετικής Γονεϊκότητας) στην Αυστραλία, για το οποίο μια πρόσφατη αξιολογική έρευνα έδειξε ότι μειώνει τα κρούσματα διασπαστικής συμπεριφοράς στο μισό, ενώ ενισχύει τη σχέση του ζευγαριού και περιορίζει το άγχος των γονιών.

Το πρόγραμμα αυτό αξιοποιεί τη σύγχρονη τεχνολογία – βίντεο, διαδίκτυο κ.λπ. Πράγματι, όπως είδαμε στο Κεφάλαιο 9, τα πολυμέσα και το διαδίκτυο μπορούν παρέχοντας την κατάλληλη πληροφόρηση να αναπληρώσουν την εμπειρική γνώση που πρόσφερε η εκτεταμένη οικογένεια, οι «σοφοί μάγοι» του χωριού κ.λπ. Οι γονείς πρέπει να πάρουν την πρωτοβουλία και να αναζητήσουν στήριξη. Για να δώσουμε στην ανατροφή των παιδιών τη θέση που της αρμόζει στη σύγχρονη κοινωνία, κάθε γονιός χρειάζεται να μάθει όσα περισσότερα μπορεί για την παιδική ανάπτυξη – κι αυτό σημαίνει ότι η πολιτεία θα πρέπει να πάρει κάποιες πρωτοβουλίες. Εδώ όμως ερχόμαστε και πάλι αντιμέτωποι με το ίδιο θέμα που μας απασχολεί σε όλο το βιβλίο – ως ποιο βαθμό δηλαδή θα πρέπει το κράτος να παρεμβαίνει στη λειτουργία της οικογένειας και την ανατροφή των παιδιών;

## Η παρέμβαση της πολιτείας

Το ζήτημα της κρατικής παρέμβασης στην ανατροφή των παιδιών πάντα προκαλούσε έντονες αντιδράσεις. Το 2004 στη Γερμανία, για παράδειγμα, η κοινή γνώμη ξεσηκώθηκε, όταν μια υπουργός, μιλώντας για την παιδική παχυσαρκία που έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις, ζήτησε αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και την άσκηση των παιδιών με κυβερνητική πρωτοβουλία. Οι επικριτές της καταδίκασαν την πρότασή της ισχυριζόμενοι ότι «θυμίζει ναζιστικά και κομμουνιστικά πειθαρχικά προγράμματα για νέους», ενώ ένας πολιτικός της αντίπαλος σχολίασε λέγοντας ότι «το όλο ζήτημα αγγίζει τη σφαίρα του παραλόγου, ειδικότερα όταν γίνεται λόγος για υποχρεωτική γυμναστική και οι βιομηχανίες τροφίμων δέχονται πιέσεις για τα προϊόντα τους». Τον επόμενο χρόνο, όταν η βρετανική κυβέρνηση εισήγαγε ένα νέο νομοσχέδιο για την παιδική μέριμνα – ένα ασφαλές σύστημα για τη φροντίδα των βρεφών και των νηπίων έξω από το σπίτι, με απώτερο στόχο να περιοριστούν οι διάφορες ιδιωτικές υπηρεσίες που είχαν ξεφυτρώσει σ' όλη τη χώρα, ο Τύπος οργίασε. Μια εφημερίδα αποπειράθηκε να σπείρει τον πανικό, μιλώντας για «εθνικό πρόγραμμα μαθημάτων για μωρά», ενώ μια άλλη έκανε παραλληλισμό με τα «εκκολαπτήρια παιδιών» από το βιβλίο *Γενναίος νέος κόσμος* του Aldous Huxley.

Η βαθιά προκατάληψη σε οποιαδήποτε προσπάθεια παρέμβασης στην ανατροφή των παιδιών φαίνεται ότι προέρχεται από την αντίληψη ότι η φροντίδα ενός παιδιού είναι μια «φυσική» διαδικασία, που δεν απαιτεί καθοδήγηση ή παρέμβαση εκ μέρους της πολιτείας. Ωστόσο, ένας βασικός παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά την παιδική ηλικία είναι το ότι οι έντονες κοινωνικές και πολιτιστικές αλλαγές απομάκρυν-



ναν τους γονείς από τις πηγές εμπειρικών γνώσεων, οι οποίες περνούσαν από μάνα σε κόρη. Δεν διαθέτουμε πια κανενός είδους «φυσική» γνώση για τα παιδιά και την ανάπτυξή τους, επειδή δεν ζούμε πλέον σε εκτεταμένες οικογένειες ούτε σε κλειστές κοινότητες με γιαγιάδες ή άλλες «σοφές» γυναίκες να μας συμβουλεύουν και να μας διαφωτίζουν. Αν δεν αναζητήσουμε αυτές τις γνώσεις σε άλλες πηγές, οι ζημιές που θα υποστούν τα παιδιά –κυρίως από τα χαμηλότερα οικονομικοκοινωνικά στρώματα– μάλλον θα αυξηθούν.

Ιστορικά, υπάρχουν πολλά παραδείγματα παρέμβασης της πολιτείας με στόχο την προστασία των παιδιών. Η απαγόρευση της παιδικής εργασίας και η εφαρμογή της υποχρεωτικής εκπαίδευσης, που πλέον θεωρούνται δεδομένες, ήταν αποτέλεσμα σημαντικών κοινωνικών και πολιτισμικών εξελίξεων, και στην αρχή θεωρήθηκαν παραβίαση των δικαιωμάτων των γονιών. Η παρέμβαση της πολιτείας, όπως την εννοώ, δεν αφορά κυβερνητικές οδηγίες ούτε καν συμβουλές για την ορθή ανατροφή των παιδιών. Θεωρώ απλώς ότι είναι ευθύνη της πολιτείας να γνωστοποιεί σε όλους τους πολίτες τα ευρήματα της επιστήμης που αφορούν στις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών.

Καταρχάς, αυτό θα μπορούσε να γίνει μέσω του εκπαιδευτικού συστήματος. Προς το παρόν, ενώ σε πολλές χώρες το μάθημα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης έχει ενταχτεί στο αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων, οι μαθητές δεν διδάσκονται τίποτα για τις ανάγκες και τη φροντίδα των παιδιών, μια παράλειψη παράξενη και ανησυχητική. Ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσουν όλοι οι γονείς στοιχειώδεις γνώσεις θα ήταν να περιληφθεί η μελέτη της παιδικής ανάπτυξης στα γυμνάσια, όταν οι μαθητές είναι στην εφηβεία. Μια σύντομη σειρά μαθημάτων για την ανθρώπινη ανάπτυξη, βασισμένη στα



πορίσματα της νευροεπιστήμης και της ψυχολογίας, θα ήταν ενδιαφέρουσα αλλά και διαφωτιστική για τους εφήβους και θα τους προετοίμαζε έγκαιρα για τη δημιουργία οικογένειας.

Μια δεύτερη πηγή πληροφόρησης θα μπορούσαν να αποτελέσουν οι υπηρεσίες υγείας ως αναπόσπαστο τμήμα της προγεννητικής και μεταγεννητικής μέριμνας – όταν δηλαδή οι επίδοξοι γονείς έχουν κάθε λόγο για να ακούσουν προσεκτικά. Ακόμη, τα σχολεία θα μπορούσαν να ενημερώνουν τους γονείς όταν εκείνοι εγγράφουν τα παιδιά τους. Μια σύντομη παρουσίαση – με τη χρήση σύγχρονης τεχνολογίας για την καλύτερη αφομοίωση των πληροφοριών – σ' ένα μαιευτήριο ή σε μια συνέλευση γονέων και κηδεμόνων, θα πρόσφερε μια στοιχειώδη ενημέρωση για θέματα παιδικής ανάπτυξης. Κατόπιν, η πρόσβαση σε περισσότερες λεπτομέρειες και συμβουλές θα μπορούσε να γίνεται μέσω του διαδικτύου. Τα σχολεία, επίσης, θα μπορούσαν να διανέμουν ενημερωτικά φυλλάδια με συμβουλές για την υγιή ανατροφή των παιδιών – ενδεικτικές ώρες ύπνου, υγιεινή διατροφή και καθοδήγηση για την ηλεκτρονική ψυχαγωγία.

Μια πρόσφατη γελοιογραφία στην εφημερίδα *New Yorker* δείχνει δύο εξαντλημένους γονείς, που περιστοιχίζονται από τα προϊόντα της σύγχρονης τεχνολογίας, να λένε στα παιδιά τους, «Η μητέρα σας κι εγώ νιώθουμε τελείως μπερδεμένοι, γι' αυτό θα πρέπει να ανατραφείτε μόνα σας». Μέσα στη δίνη των κοινωνικών αλλαγών και του ηθικού αποπροσανατολισμού, κάποια έγκυρα στοιχεία για τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών θα βοηθούσαν όλους τους γονείς να νιώσουν λιγότερο μπερδεμένοι. Τέλος, η διαβεβαίωση ότι τα στοιχεία αυτά βασίζονται σε σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις θα ενίσχυε την αυτοπεποίθησή τους ώστε να υιοθετήσουν μια πιο αυστηρή στάση απέναντι στα παιδιά τους. Εντέλει θα ήταν τουλάχιστι-

στον χρήσιμο να έχουν τη στήριξη της πολιτείας όταν εξηγούν στα παιδιά για ποιο λόγο είναι σημαντικό να κοιμούνται νωρίς ή γιατί η τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο δεν είναι καλή ιδέα.

Προς το παρόν, όμως, οι παράγοντες του σύγχρονου πολιτισμού που «δηλητηριάζουν» την ανάπτυξη των παιδιών δεν συζητιούνται δημόσια, ενώ το κοινωνικό σύνολο δεν αναγνωρίζει τις δυσκολίες που συνεπάγεται ο ρόλος του γονιού στις μέρες μας. Έτσι οι γονείς παραμένουν μπερδεμένοι, όχι μόνο εξαιτίας των κοινωνικών και πολιτιστικών ανακατατάξεων, αλλά και από την πληθώρα των πληροφοριών που δημοσιεύουν εκατοντάδες διαφορετικοί ειδικοί, ενώ τα παιδιά σ' όλες τις ανεπτυγμένες χώρες συνεχίζουν να μεγαλώνουν σ' ένα όλο και πιο επικίνδυνο περιβάλλον.



Για να είναι κάποιος γονιός, δεν αρκεί η εσωστρέφεια, να κρατά δηλαδή τα παιδιά του στην ασφάλεια της οικογένειας, αλλά να εξετάζει τον έξω κόσμο μέσα στον οποίο τα παιδιά αυτά, όπως και όλες οι γενιές του μέλλοντος θα μεγαλώσουν και θα ζήσουν. Οι διάφορες κοινωνίες ανέκαθεν υιοθετούσαν διαφορετική στάση απέναντι στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών, ανάλογα με τις θρησκευτικές, φιλοσοφικές ή τις πολιτικές παραδόσεις. Όσον αφορά στις σχέσεις ανάμεσα στο άτομο και το σύνολο, στην Ιαπωνία για παράδειγμα, η κοινωνική συμμόρφωση θεωρείται παραδοσιακά ως ο δρόμος προς την προσωπική αυτοπραγμάτωση, ενώ το αμερικανικό όνειρο εστιάζει στην ατομική επιτυχία από την οποία όμως ωφελείται ολόκληρο το κοινωνικό σύνολο. Καθώς το πλανητικό χωριό μας διαβρώνει τις επιμέρους παραδόσεις και μας φέρνει όλο και πιο κοντά, η απώλεια των πολιτιστικών σημείων αναφοράς ενισχύει την αβεβαιότητα των γονιών. Όμως, οι δημοκρατι-



κές κοινωνίες ενισχύονται μόνο όταν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα ατομικά δικαιώματα και τις κοινωνικές υποχρεώσεις.

Στην εποχή μας, αυτή η ισορροπία απειλείται από την εμμονή στην προσωπική απόλαυση, που ενισχύεται από την καταναλωτική νοοτροπία, την έλλειψη ηθικού προσανατολισμού και μια φαινομενικά προμελετημένη παρερμηνεία των ανθρώπινων δικαιωμάτων. Η σύγχυση που επικρατεί ενισχύεται από τα ΜΜΕ. Όπως ένας εξαγριωμένος δάσκαλος έγραψε στο Εκπαιδευτικό Ένθετο της εφημερίδας *The Times*: «Δεν υπάρχει περίπτωση να δεις τηλεόραση χωρίς να βομβαρδιστείς από διαφημίσεις που προσπαθούν να σε πείσουν πως οποιοδήποτε ατύχημα θα πρέπει να οδηγεί σε αποζημίωση. Οι σαπουνόπερες και τα περιοδικά υπογραμμίζουν το δικαίωμα του ατόμου να εκφράζεται ελεύθερα, να περιφρονεί τους νόμους ή να φωνάζει όσο πιο δυνατά μπορεί ώσπου να περάσει το δικό του».

Ήδη, πολλοί νέοι φαίνεται να μη γνωρίζουν τι σημαίνει κοινωνική υπευθυνότητα. Οι γονείς νιώθουν περικυκλωμένοι και απομονωμένοι, ενώ η εμπιστοσύνη που στήριζε τη «συμμαχία ενηλίκων» έχει χαθεί. Οι δάσκαλοι, οι γείτονες και τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας νιώθουν να απειλούνται από τη συμπεριφορά των παιδιών και την καχυποψία των γονιών. Κάποιος πρέπει να σπάσει αυτό τον φαύλο κύκλο, μια ευθύνη που ανήκει μάλλον στους γονείς, επειδή τα παιδιά μας είναι αυτά που θα ζήσουν στον κόσμο που εμείς διαμορφώνουμε σήμερα. Η Julia Neuberger, στο *The Moral State We're In*, γράφει σχετικά:

«Αν δεν αναθεωρήσουμε τις κοινωνικές μας υποχρεώσεις και αξιολογήσουμε εκ νέου τη σημασία της εμπιστοσύνης, θα γίνουμε ακόμα πιο κυνικοί και ατομικιστές – και τελικά η κοινωνία μας θα αφανιστεί».



**ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

- Να είστε πιο αυστηροί με το παιδί σας σε όλες τις περιπτώσεις. Μην ξεχνάτε ότι πρέπει πάντα να διατηρείτε την ισορροπία ανάμεσα στην *τρυφερότητα* και την *αποφασιστικότητα*.
- Καθήκον των γονιών είναι να καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών τους – προσοχή όμως: ανάγκη και επιθυμία δεν είναι το ίδιο πράγμα. Αν το παιδί σας θέλει κάτι που μπορεί να το βλάψει, μην υποχωρείτε.
- Η αυστηρή ανατροφή είναι πολύ πιο εύκολη όταν όλοι όσοι φροντίζουν το παιδί την αποδέχονται (βλ. «Τι πρέπει να συζητήσετε με το σύντροφό σας» σελ. 226). Αν δεν συμφωνείτε με το σύντροφό σας, λύστε τις διαφορές σας πολιτισμένα – μπροστά στα παιδιά όμως πρέπει να είστε ενωμένοι.
- Από πολύ μικρή ηλικία, πρέπει να αποφασίσετε πώς θέλετε να συμπεριφέρεται το παιδί σας και να το διαπαιδαγωγήσετε ανάλογα. Ο στόχος είναι να μάθουν τα παιδιά να ελέγχουν τα συναισθήματά τους ώστε να αποκτήσουν *αυτοέλεγχο*. Μελετήστε, για παράδειγμα, τις συμβουλές για να βοηθήσετε τα μωρά να χαλαρώνουν και να κοιμούνται μόνα τους (σελ. 126-129).
- Όταν οι κανόνες γίνονται συνήθεια, είναι πιο εύκολο για το παιδί σας να τους ακολουθήσει – η σταθερότητα και ο προγραμματισμός παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο, π.χ. ώρες ύπνου, προετοιμασία για το σχολείο, τακτικά γεύματα κ.λπ.
- Η συνήθεια και η σταθερότητα ωφελούν, επίσης, κι εσάς τους ίδιους. Όταν οι διάφορες υποχρεώσεις γίνονται κομμάτι της καθημερινότητάς σας, δεν χρειάζεται να σας προβληματίζουν πλέον: έτσι, μπορείτε να συζητάτε με το παιδί σας, να σκέφτεστε ή να ακούτε μουσική ενώ ασχολείστε με αυτές.
- Αποφασίστε μαζί με το σύντροφό σας ποιοι θα είναι οι κατάλληλοι οικογενειακοί κανόνες και τρόποι συμπεριφοράς:

- Κανόνες για την ασφάλεια, την υγεία και την υγιεινή.
  - Κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα οι καλοί τρόποι στη διάρκεια του φαγητού.
  - Ηθικοί κανόνες που βοηθούν τα παιδιά να αντιληφθούν ότι πρέπει να συμπεριφέρονται στους άλλους όπως θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται και εκείνοι.
  - Κανόνες που κάνουν την οικογενειακή ζωή πιο εύκολη και πιο ευχάριστη.
- Διατυπώνετε τους κανόνες με θετικό τρόπο, όσο πιο συχνά μπορείτε – είναι καλύτερο να λέτε στα παιδιά τι πρέπει και όχι τι δεν πρέπει να κάνουν.
  - Συνειδητοποιήστε ότι κάποιοι κανόνες (όπως και συνήθειες) μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου – για παράδειγμα, η ώρα για ύπνο. Όσο μεγαλώνει το παιδί σας, τόσο πιο σημαντικό είναι να συζητάτε μαζί του για τους οικογενειακούς κανόνες. Στόχος σας είναι να μάθει σταδιακά το παιδί να ελέγχει τον εαυτό του και να γίνει πιο ανεξάρτητο μέχρι την ηλικία των δέκα ετών.
  - Μην είστε αυταρχικοί. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά πρέπει να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τη δική τους συμπεριφορά και συναισθήματα. Οι κανόνες των γονιών θα πρέπει να τα βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση – κι όχι να αποτελούν θεόσταλτο νόμο. Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να παγιδευτεί σε ασήμαντα ζητήματα πειθαρχίας.
  - Η γλώσσα που χρησιμοποιείτε για θέματα συμπεριφοράς, θα πρέπει να είναι επίσης τρυφερή αλλά σταθερή:
    - Επαινείτε το παιδί σας όταν συμπεριφέρεται σωστά (μην το θεωρείτε δεδομένο), αλλά μην υπερβάλλετε – αν το εκθειάζετε συνεχώς, δεν θα μάθει την αξία της προσπάθειας.
    - Πείτε του τι έκανε και σας ευχαρίστησε («Τι ωραία που τακτοποίησες τα παιχνίδια σου!»).
    - Αν το παιδί σας συμπεριφέρεται άσχημα, εξηγήστε τι δεν σας αρέσει και γιατί, χωρίς όμως να το μαλώνετε περισσότερο απ' όσο πρέπει (και ποτέ μην γκρινιάζετε).

– Για να ενθαρρύνετε τη συμπεριφορά που επιθυμείτε, ζητήστε του κάτι ευγενικά: αν δεν ανταποκριθεί, διατυπώστε με αποφασιστικότητα αυτό που θέλετε να κάνει – και μην υποχωρήσετε.

- Όταν το παιδί σας διατυπώνει τις απόψεις του, ακούστε το με σεβασμό και απαντήστε του με ειλικρίνεια. Έτσι του δείχνετε ότι το θεωρείτε ικανό και ότι λαμβάνετε υπόψη τις θέσεις του. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνήσετε μαζί του – τελικά, η ευθύνη για τις αποφάσεις είναι στα χέρια των γονιών.
- Να δίνετε οι ίδιοι το καλό παράδειγμα. Θυμηθείτε ότι το παιδί σας αντιγράφει:
  - Ό,τι κάνετε και πώς το κάνετε.
  - Ό,τι λέτε και πώς το λέτε.



## ΕΔΡΑΙΩΣΤΕ ΜΙΑ ΝΕΑ «ΣΥΜΜΑΧΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ»

- Μάθετε από νωρίς στο παιδί σας να νοιάζεται για τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων και να συμπεριφέρεται με σεβασμό σε όλους.
- Ξεκινήστε όταν είναι ακόμα μωρό, δίνοντας το παράδειγμα με τη συμπεριφορά σας. Σε δημόσιους χώρους (εστιατόρια, εκκλησίες, καταστήματα, μουσεία, θέατρα κ.λπ.) προσπαθήστε να βρίσκεστε κοντά στην έξοδο στην περίπτωση που το παιδί σας αρχίσει να παραφέρεται. Αυτό σημαίνει ότι:
  - Δεν ενοχλείτε τους άλλους παρευρισκόμενους.
  - Μπορείτε να ηρεμήσετε το παιδί πριν το πρόβλημα επιδεινωθεί.
- Εκτός από το σεβασμό και την εμπιστοσύνη προς τους άλλους, βοηθά να υποθέτει κανείς ότι κι εκείνοι θα ανταποκριθούν. Αν και υπάρχουν κάποιοι που δεν μπορείτε να εμπιστευέστε, οι περισσότεροι άνθρωποι είναι καλοπροαίρετοι. Ξεκινήστε με την ελπίδα ότι οι γύρω σας είναι καλοπροαίρετοι, έχετε ωστόσο τα μάτια σας ανοιχτά. Διδάξτε και τα παιδιά σας πώς να διατηρούν μια τέτοια ισορροπία.
- Εξηγήστε τους ότι οι ηλικιωμένοι είναι πιο αδύναμοι από τους νέους, γι' αυτό και τους αξίζουν κάποιες παραχωρήσεις (π.χ. μια θέση στο λεωφορείο ή περισσότερη ανοχή).
- Αυτό δεν σημαίνει ότι τα παιδιά θα πρέπει να υπομένουν ανθρώπους που τα κάνουν να νιώθουν άβολα ή τα φοβίζουν – βεβαιωθείτε ότι σας ενημερώνουν για οτιδήποτε τα αναστατώνει.
- Να συμπεριφέρεστε πάντα με σεβασμό σε όσους σας περιστοιχίζουν. Μην αποθαρρύνεστε όταν οι άλλοι δεν κάνουν το ίδιο – κάποιος πρέπει να δώσει το παράδειγμα και αυτός που τελικά ωφελείται από την ευγενική συμπεριφορά είναι το παιδί σας.
- Διατηρήστε κοινωνικές επαφές με άλλους ενήλικες και –όταν σας δίνεται η ευκαιρία– συζητήστε μαζί τους την αξία της κοινωνικής αλληλεγγύης. Ακούστε τις απόψεις και τις ανησυχίες

τους και προσπαθήστε να τους πείσετε να διαμορφώσετε μια «συμμαχία ενηλίκων».

- Αν το παιδί σας συμπεριφερθεί με αναίδεια σ' ένα μεγαλύτερο, ζητήστε συγνώμη εκ μέρους του και πείτε του πόσο σας απογοήτευσε. Εξηγήστε του αργότερα γιατί ήταν άσχημη η συμπεριφορά του.
- Μην ξεχνάτε ότι κανένα παιδί δεν είναι τέλειο. Ακόμα κι ένα αγγελούδι μπορεί να συμπεριφέρεται άσχημα μερικές φορές (έχω δει πολλά υπέροχα παιδιά να λένε τα χειρότερα ψέματα). Αν οι άλλοι σας κάνουν παράπονα, ακούστε τους. Σκεφτείτε πώς θα νιώθατε αν το παιδί κάποιου άλλου φερόταν σε σας με τέτοιο τρόπο.
- Αν το παιδί σας διαμαρτυρηθεί ότι κάποιος μεγαλύτερος του φέρεται άσχημα, συζητήστε μαζί του και αναλογιστείτε για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό. (Κάποτε, όταν η δασκάλα της κόρης μου της μιλούσε μάλλον απότομα, αναρωτηθήκαμε μήπως κάποιο προσωπικό πρόβλημα την απασχολούσε. Η κόρη μου αποφάσισε να της φτιάξει μια κάρτα που έγραφε «Η Αγαπημένη μου δασκάλα» και είδαμε με έκπληξη πόσο της έφτιαξε τη διάθεση).
- Αν όλα αποτύχουν και κάποιος μεγαλύτερος φαίνεται να τα έχει με το παιδί σας, διδάξτε το να τον αποφεύγει κι αν αυτό είναι αδύνατον, βοηθήστε το να μάθει πώς να αποφεύγει τις προστριβές.

## ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΕΤΕ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΤΕΡΑΤΑΚΙ

- Διαβάστε πάλι την ενότητα «Αποτοξινωμένη συμπεριφορά». Αν το τερατάκι σας έχει συνηθίσει να συμπεριφέρεται άσχημα, συμβουλευτείτε ένα από τα βιβλία ή τις ιστοσελίδες που παρουσιάζουμε σελ. 408.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν ενθαρρύνετε ακούσια την κακή συμπεριφορά, π.χ.:
  - Αφήνοντας το φέρσιμό του να αποσπάσει την προσοχή σας.
  - Καλοπιάνοντας το παιδί σας για να σταματήσει να συμπεριφέρεται άσχημα.
  - Γελώντας με τις σκανταλιές του.

Οι παραπάνω αντιδράσεις σας θα το κάνουν να επαναλάβει την άσχημη συμπεριφορά του.

- Επιλέξτε ποιες μάχες θα δώσετε. Δεν μπορείτε να περιμένετε ότι το παιδί σας θα γίνει αμέσως αγγελούδι. Αποφασίστε με ποια συμπεριφορά θα ασχοληθείτε πρώτα και αγνοήστε τις άλλες μέχρις ότου δείτε κάποια αποτελέσματα. Έτσι θα έχετε κάτι θετικό για να το επαινέσετε.
- Αν το παιδί σας είναι μικρό, παρατηρήστε τι το κάνει να αντιδρά άσχημα και αποσπάστε του την προσοχή, πριν αρχίσουν τα προβλήματα, π.χ.
  - Φτιάξτε μια τσάντα με ενδιαφέροντα αλλά ακίνδυνα αντικείμενα που να μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή του (βλ. επίσης Κεφάλαιο 8, «Πώς να ενθαρρύνετε το δημιουργικό παιχνίδι»).
  - Τα τραγούδια, τα παιχνίδια, τα ποιήματα κ.λπ. μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν.
- Να είστε προετοιμασμένοι για όλα, ακόμη κι αν το παιδί σας είναι ακόμη μικρό. Όσο πιο προνοητικοί φαίνεστε, τόσο πιο εύκολα θα αντιμετωπίσετε τα προβλήματα όταν και αν προκύψουν. Αν γνωρίζετε τι σκανταλιά ετοιμάζει το παιδί σας, μπορείτε να την προλάβετε, π.χ.



- Λέγοντας στο παιδί σας τι ακριβώς θέλετε από αυτό, αφού συζητήσετε τις ενδεχόμενες δυσκολίες.
  - Κρατώντας το παιδί σας απασχολημένο με μπλοκ ζωγραφικής, τραγούδια και κασέτες με παραμύθια στο αυτοκίνητό σας.
  - Ανταμείβοντάς το όταν συμπεριφέρεται σωστά (πρέπει όμως να είστε πραγματικά ικανοποιημένοι από το φέρσιμό του).
  - Δίνοντάς του κίνητρα, π.χ. κρεμάστε στον τοίχο ένα χαρτόνι για να κολλάτε αυτοκόλλητα κάθε φορά που το παιδί σας συμπεριφέρεται καλά (πριν όμως ξεκινήσετε, σκεφτείτε το καλά: ένα τέτοιο σύστημα απαιτεί συνέπεια και μπορεί ν' αποδειχθεί αρκετά περίπλοκο).
  - Ένας απλός τρόπος να ανταμείβετε το παιδί είναι το βάζο με τους βόλους: βάλτε 20 βόλους σε ένα βάζο και τοποθετήστε το σε σημείο όπου δεν μπορεί να το φτάσει. Κάθε φορά που είναι άτακτο, αφαιρείτε ένα βόλο και προσθέτετε έναν όταν συμπεριφέρεται καλά. Αν στο τέλος της χρονικής περιόδου που έχετε ορίσει υπάρχουν περισσότεροι από 20 βόλοι στο βάζο, ανταμείψτε το παιδί σας με κάτι που έχετε συμφωνήσει εκ των προτέρων.
- Αγνοήστε, αν είναι δυνατόν, την ανόητη συμπεριφορά που μοναδικό σκοπό έχει να τραβήξει την προσοχή σας. Όσο περισσότερο αναστατώνεστε τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες υπάρχουν να ξανακάνει το παιδί σας το ίδιο.
  - Αν δεν μπορείτε να την αγνοήσετε, σταματήστε την όσο πιο γρήγορα γίνεται – μην αφήσετε το παιδί να βγει εκτός ελέγχου:
    - Εξηγήστε του αμέσως και με ηρεμία τι σας ενοχλεί, τι περιμένετε από εκείνο και τι θα συμβεί αν δεν συμμορφωθεί – δείξτε του ότι το εννοείτε.
    - Μην εμπλακείτε σε καβγάδες – περιμένετε πρώτα να συμμορφωθεί κι αν αυτό δεν γίνει, επιβάλλετε ήρεμα την τιμωρία για την οποία το προειδοποιήσατε.
  - Μην επιτρέψετε ποτέ στο παιδί σας να σας κάνει να χάσετε την ψυχραιμία σας με την κακή συμπεριφορά του. Δείξτε του απλά

την απογοήτευσή σας, φερθείτε ώριμα και ζητήστε του να συμμορφωθεί. Μην ενδίδετε σε καβγάδες και μην το μαλώνετε συνέχεια. Απλά περιμένετε, κι αν είναι απαραίτητο επιβάλλετε την τάξη, εξηγώντας του πάλι τι συμπεριφορά περιμένετε από αυτό. Ένα Μάντρα θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ήρεμοι (π.χ. επαναλάβετε μέσα σας «είμαι τρυφερή, αλλά σταθερή», «είμαι τρυφερή, αλλά σταθερή»...)

- Επιβάλλετε μια μικρή τιμωρία όταν το παιδί σας συμπεριφέρεται άσχημα – μπορείτε, για παράδειγμα, να μειώσετε το χαρτζιλίκι του ή να του απαγορέψετε να παίξει με τους φίλους του, ώστε να μάθει ότι η κακή συμπεριφορά έχει συνέπειες (έχοντας βεβαίως υπόψη ότι οι ξαφνικές απειλές δεν είναι αποτελεσματικές γιατί δεν μπορείτε πάντα να τις πραγματοποιήσετε).
- Για τα μικρά παιδιά οι τιμωρίες πρέπει να είναι πιο άμεσες.
- Αν το απειλήσετε με κάποια τιμωρία, θα πρέπει πάντα να την επιβάλλετε. Στην αντίθετη περίπτωση, θα πιστέψει ότι δεν το εννοείτε.
- Καλό θα ήταν, βέβαια, να αποφεύγετε τις τιμωρίες και να βρείτε πιο θετικούς τρόπους να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα. Μην ξεχνάτε να το επαινείτε και εφαρμόστε όσο το δυνατόν γρηγορότερα τις συμβουλές που διαβάσατε στο «Αποτοξινωμένη συμπεριφορά».
- Περισσότερες συμβουλές θα βρείτε στα βιβλία και στις ιστοσελίδες που σας προτείνω.

## **ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΥΣΤΗΡΗ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΥΓΙΕΙΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ**

Οι προτάσεις που διαβάσατε σε αυτό το βιβλίο συσχετίζουν την ανατροφή των παιδιών με την εξυγίανση του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου:

- Συνεργαστείτε με όλα τα μέλη της οικογένειάς σας, με τους γείτονες αλλά και με άλλους γονείς για να γίνει η τοπική σας κοινότητα ασφαλής για τα παιδιά.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο, τον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο της περιοχής σας, ώστε να καλυφτούν οι ανάγκες όλων των παιδιών κι όχι μόνο του δικού σας.
- Αναζητήστε κοινωνικά δίκτυα που θα σας βοηθήσουν να αναθρέψετε τα παιδιά σας αλλά και να διατηρήσετε μεγαλύτερη ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και τη ζωή σας, να βρείτε αποτελεσματικούς τρόπους για την προστασία του ηλεκτρονικού μας χωριού κ.λπ.
- Υποστηρίξτε την εισαγωγή μαθημάτων για την παιδική ανάπτυξη στο αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων ώστε η επόμενη γενιά να μη χρειαστεί να ψάχνει στα τυφλά – η προσέγγισή σας θα πρέπει να αφορά στους τρεις παρακάτω τομείς:
  - Μαθήματα για την παιδική ανάπτυξη στις τάξεις του γυμνασίου.
  - Ενημέρωση για τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών 0-5 ετών ως μέρος της προγεννητικής και μεταγεννητικής μέριμνας.
  - Σεμινάρια για τους γονείς με θέμα την ανάπτυξη των παιδιών, όταν αυτά ξεκινούν το δημοτικό σχολείο.

Μόνο όταν οι οικογένειες συσπειρώνονται και οι γονείς ασκούν τη δύναμη που έχουν ως πολίτες, είναι δυνατόν να δημιουργηθούν υγιείς κοινότητες.



## Διαβάστε επίσης

Tessa Livingstone, (2005), *Child of Our Time*, Bantam Press.

Norbert και Elinore Herschkowitz, (2004), *A Good Start in Life: Understanding Your Child's Brain and Behavior from Birth to Age 6*, University of Chicago Press.

Έγκυρα συγγράμματα αυτοβοήθειας: Positive Parenting Programme (Πρόγραμμα Θετικής Γονεϊκότητας), γνωστό και ως Τριπλό Θετικό Πρόγραμμα (Parenting Triple P).

Carol Markie-Dadds, Matthew Sanders, Karen Turner, (1999), *Every Parent's Self Help Workbook*, όπως και το βίντεο: *Families: Every Parent's Survival Kit*, Australia: Families International Publishing.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

Ιστοσελίδα του BBC για γονείς: [www.bbc.co.uk/parenting](http://www.bbc.co.uk/parenting)

Θέματα ανατροφής παιδιών: [www.raisingkids.com](http://www.raisingkids.com)

Ανοιχτό Πανεπιστήμιο του BBC για την ανάπτυξη και την ανατροφή των παιδιών: [www.open2net/childofourtime](http://www.open2net/childofourtime)

## Επιπτώσεις των διαφορών

Περπατούσα πίσω από δύο νεαρές μητέρες σε μια υποβαθμισμένη περιοχή της Αγγλίας. Η μία κρατούσε το μωρό της στην αγκαλιά και η άλλη το δίχρονο γιο της από το χέρι. Ξαφνικά ο μικρός προσπάθησε να αποσπάσει την προσοχή της μαμάς του: «Ε, παλιοθήλυκο» της φώναξε, χτυπώντας τη στο μπράτσο. Οι δύο γυναίκες γέλασαν αμήχανα. «Το 'μαθε απ' τον μπαμπά του», εξήγησε η γυναίκα στη φίλη της.

Η αδιαφορία για τα πρότυπα συμπεριφοράς παρατηρείται όπου κι αν στρέψουμε το βλέμμα μας, είναι ωστόσο πιο έντονη στις υποβαθμισμένες περιοχές. Μητέρες με χαμηλό αυτοσεβασμό, που επιτρέπουν σε *οποιοδήποτε* να τις αποκαλεί «παλιοθήλυκα» είναι μάλλον απίθανο να μάθουν στα παιδιά τους τι σημαίνει αυτοέλεγχος και πολύ περισσότερο την έννοια της κοινωνικής υποχρέωσης. Έτσι, η γενικότερη αγένεια περνά από γενιά σε γενιά και η αντικοινωνική συμπεριφορά στις υποβαθμισμένες περιοχές εντείνεται, επιδεινώνοντας ακόμα περισσότερο τη δυστυχία των φτωχών οικογενειών.

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε τέτοιο περιβάλλον συχνά δεν έχουν άλλη επιλογή από το να συγκροτήσουν ομάδες για να προστατευτούν. Ένα παιδί από το Μίσιγκαν είπε χαρακτηριστικά στον ειδικό σε θέματα παιδικής ανάπτυξης, James Garbarino, «Όταν συμμετέχω σε μια συμμορία νιώθω πολύ πιο ασφαλής, αλλιώς δεν υπάρχει καμία απολύτως ασφάλεια». Σε μια ηθικά μετέωρη κοινωνία, όταν τα παιδιά αρχίσουν να περιφέρονται σε συμμορίες, γίνονται ανεξέλεγκτα και δεν φαίνεται να υπάρχει τρόπος να προλάβουμε μελλοντικές εγκληματικές ενέργειες.

Ο βρετανός βουλευτής του Birkenhead, Frank Field, αναφέρει ότι οι ανησυχίες των ψηφοφόρων του από υποβαθμισμένες περιοχές έχουν αλλάξει τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια. Πιο παλιά τούς ενδιέφεραν θέματα, όπως η στέγαση, οι θέσεις εργασίας και τα επιδόματα, τα τελευταία όμως δέκα χρόνια το βασικό τους ερώτημα είναι: «Τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιωθούν οι συνθήκες της ζωής μας που έχουν γίνει απελπιστικές εξαιτίας της

απαράδεκτης συμπεριφοράς των γειτόνων μας ή μάλλον των παιδιών τους;». Ο Field, αφού μελέτησε το θέμα για αρκετά χρόνια, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι είναι αναγκαίο να ληφθούν δρακόντεια μέτρα για να σταματήσει η διαφθορά, οι αστυνομικοί θα πρέπει να λειτουργούν σαν παιδαγωγοί, συνετίζοντας τα ανεξέλεγκτα παιδιά και το κράτος να ανταμείβει την καλή συμπεριφορά. Έχει δίκιο· από τη στιγμή που επικρατεί αναρχία, χρειάζονται αποφασιστικά μέτρα για να διορθωθεί η κατάσταση.

Ο Field πιστεύει, επίσης, ότι είναι απαραίτητη η εκπαίδευση των μελλοντικών γονιών και γενικότερα πολιτών ώστε να αποκατασταθεί η κοινωνική συνοχή. Έτσι το πρόβλημα θα αντιμετωπιστεί στη βάση του, διασφαλίζοντας ότι οι επόμενες γενιές θα μάθουν τι σημαίνει αυτοσεβασμός αλλά και σεβασμός για τους άλλους. Στον τόσο ανεπτυγμένο και προνομιούχο πολιτισμό μας θα πρέπει να νιώθουμε ντροπή όταν ένα δίχρονο παιδί αποκαλεί τη μητέρα του «παλιοθήλυκο».



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

### **Υγιής παιδική ηλικία**

Η εποχή μας είναι γεμάτη αντιφάσεις. Ζούμε σ' έναν κόσμο ευμάρειας, άνεσης και υποσχέσεων – σ' ένα θαυμάσιο περιβάλλον για να εργαζόμαστε και να χαλαρώνουμε ως ενήλικες. Οι συνθήκες, όμως, δεν είναι ιδανικές για τα παιδιά. Βαθιά μέσα μας το γνωρίζουμε αυτό, αλλά φοβόμαστε να το παραδεχτούμε. Ο κόσμος που εμείς οι ίδιοι δημιουργήσαμε απειλεί την πνευματική ισορροπία των παιδιών μας.

Η νευροεπιστήμη έχει πλέον τη δυνατότητα να περιγράψει τι συμβαίνει στον εγκέφαλο των παιδιών που αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές διαταραχές. Οι ειδικοί μιλούν για υπερκορεσμό ή συσσώρευση συγκεκριμένων εγκεφαλικών χημικών ουσιών ή για ελαττωματικές νευρολογικές δομές σε συγκεκριμένες περιοχές, κυρίως στον προμετωπιαίο φλοιό. Οι διαταραχές αυτές ενδέχεται να είναι κληρονομικές ή να οφείλονται σε τραύμα πριν ή κατά τη διάρκεια του τοκετού. Οι νευροεπιστήμονες όμως απέδειξαν, επίσης, ότι οι περισσότερες συνδέσεις ανάμεσα στους νευρώνες του ανθρώπινου εγκεφάλου και οι χημικές ουσίες που διευκολύνουν τις συνδέσεις αυτές, δημιουργούνται στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και επηρεάζονται από τα βιώματα του παιδιού.

Η διακεκριμένη νευροεπιστήμονας Susan Greenfield έγραψε κάποτε ότι στον ανθρώπινο εγκέφαλο υπάρχουν τόσο νευρώνες όσα και τα δέντρα στα δάση του Αμαζονίου, και οι συνδέσεις μεταξύ τους είναι τόσες όσα και τα φύλλα στα δέντρα εκείνα. Τα χημικά δε που διευκολύνουν τις συνδέσεις ανάμεσα στους νευρώνες μπορούν να παρομοιαστούν με τη λιακάδα, το νερό, τον αέρα και το χώμα των αμαζόνιων δασών.

Όταν μέσα στον εγκέφαλό μας υπάρχει ένα τέτοιο καταπληκτικό δίκτυο, είναι μάλλον απίθανο μια περιβαλλοντική επίδραση να προκαλεί τόσο μεγάλη ζημιά – όπως ακριβώς και μια περιστασιακή ξηρασία, ένα κύμα καύσωνα ή το κόψιμο κάποιων δέντρων δεν μπορούν να διαταράξουν το πολύπλοκο οικοσύστημα της ζούγκλας του Αμαζονίου. Αν όμως εμφανιστούν ταυτόχρονα πολλά προβλήματα και κλιμακωθούν σε ανησυχητικό βαθμό, τότε ακόμα και τα δάση του Αμαζονίου κινδυνεύουν. Όπως πολλοί ειδικοί έτσι κι εγώ πιστεύω ότι οι καταστροφικοί παράγοντες που προσβάλλουν την καθημερινότητα πολλών παιδιών στις ανεπτυγμένες χώρες έχουν φέρει την παιδική ανάπτυξη σε μια κρίσιμη καμπή.

*Εγώ ♥ την προβληματική συμπεριφορά μου...  
και η μαμά και ο μπαμπάς αγαπούν εμένα*

Θυμάστε το δεκάχρονο κορίτσι που καθόταν στα σκαλοπάτια της γκαλερί Uffizi; Πώς έγινε τόσο δυστυχισμένο; Ίσως πέρασε δέκα χρόνια καταναλώνοντας χάμπουργκερ, πίτσα, παγωτό και αναψυκτικά. Ίσως χάνει ατέλειωτες ώρες σ' έναν δικό της εικονικό κόσμο, αφομοιώνοντας μηνύματα των διαφημιστών, παίζοντας ηλεκτρονικά και όχι πραγματικά παι-

χνίδια, βλέποντας τηλεόραση αντί να βγαίνει έξω στη λιακάδα. Μήπως μένει ζύπνια ως αργά, παρακολουθώντας ακατάλληλα προγράμματα και στέλνοντας μηνύματα στις κολλητές της; Μήπως ο καθιστικός τρόπος ζωής μπροστά στην οθόνη τής δημιουργεί προβλήματα συγκέντρωσης στο σχολείο, την κάνει να μην μπορεί να ελέγξει την ψυχραιμία της ή να δημιουργεί ανθρώπινες σχέσεις; Μήπως οι γονείς της νιώθουν μπερδεμένοι επειδή το πολυαγαπημένο τους παιδί φαίνεται στενοχωρημένο, παρά τα αγαθά που του παρέχουν;

Βέβαια και οι γονείς είναι προϊόντα του σύγχρονου πολιτισμού. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι τα παιδιά αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα στις τέσσερις πιο εύρωστες οικονομικά χώρες του κόσμου. Οι συνθήκες που επικρατούν στις χώρες αυτές – ανταγωνισμός, εντατική εργασία, συνεχείς ανακατατάξεις – διαμορφώνουν, επίσης, πολίτες ακατάλληλους να ανατρέφουν παιδιά. Υποθέτω λοιπόν ότι οι γονείς του κοριτσιού εκείνου νιώθουν μάλλον ανίκανοι να το μεγαλώσουν σωστά.

Τόσο στο σχολείο όσο και στη δουλειά τους έμαθαν ότι είναι αποδοτικό να εργάζονται σκληρά, να στοχεύουν ψηλά, να σπρώχνουν τον εαυτό τους στα όρια της αντοχής του. Το θεωρούν, λοιπόν, λογικό να υιοθετούν παρόμοια στάση απέναντι στο παιδί τους, επιθυμώντας η μικρή τους πριγκίπισσα να είναι η καλύτερη, η πρώτη ανάμεσα σε όλους – μια νικήτρια. Είμαι βέβαιη ότι την έγραψαν σε κάποιο καλό νηπιαγωγείο και πλήρωσαν πολλά εξωσχολικά μαθήματα ώστε η μικρή να βρίσκεται πάντα ένα βήμα μπροστά από τους υπόλοιπους. Ίσως πάλι να την πίεσαν να διαπρέψει στο σχολείο, γεγονός που απλά επιδείνωσε το άγχος της. Εκτός από το σχολείο, ίσως την άφησαν να μεγαλώσει γρήγορα, επιτρέποντάς της να ντύνεται μάλλον προκλητικά για την ηλικία της – παρόλο



που το κυνικό μήνυμα στο μπλουζάκι της υπαινίσσεται το αντίθετο, ότι δηλαδή είναι ακόμα ένα μικρό παιδί.

Είμαι βέβαιη, επίσης, ότι, για να της παρέχουν όσο περισσότερα καταναλωτικά αγαθά μπορούν, εργάζονται και οι δύο πολλές ώρες, ίσως φέρνουν δουλειά στο σπίτι, πρόθυμοι να απαντήσουν σε e-mails ή τηλεφωνήματα είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο. Οι γονείς που εργάζονται τόσο εντατικά, συχνά δυσκολεύονται να χαλαρώσουν και να ακολουθήσουν τους φυσιολογικούς ρυθμούς της οικογενειακής ζωής. Επίσης, ο νους τους είναι προγραμματισμένος να αναζητά διαρκώς νέα ερεθίσματα – δεν αντέχουν την επανάληψη και τη ρουτίνα. Έτσι λοιπόν, δεν μπορεί να υπάρχει σταθερότητα και ασφάλεια στη ζωή της κόρης τους. Ίσως το πιο σταθερό πράγμα στην καθημερινότητά της να είναι η μουσική από το αγαπημένο της τηλεοπτικό πρόγραμμα.

Δεν νομίζω ότι η μαμά και ο μπαμπάς της ανησυχούν που το κορίτσι βλέπει συνεχώς τηλεόραση, επειδή κι εκείνοι κάβουν το ίδιο· ίσως μάλιστα να εμπιστεύονται περισσότερο την τεχνολογία από τον έξω κόσμο, όπου ο καιρός είναι απρόβλεπτος, οι φυσικές καταστροφές άγνωστες και οι προθέσεις των ανθρώπων εγκληματικές. Μάλλον νιώθουν πιο ασφαλείς γνωρίζοντας ότι η κόρη τους είναι στο σπίτι μπροστά στην οθόνη αντί έξω στους δρόμους, όπου μια απειλητική πραγματικότητα παραμονεύει σε κάθε γωνία. Ποτέ δεν τους πέρασε από το νου ότι όταν η μικρή περιφέρεται μόνη της στο ηλεκτρονικό χωριό, εκτίθεται σε πολύ μεγαλύτερους κινδύνους απ' αυτούς που ενεδρεύουν στο γειτονικό πάρκο.

Τέλος, δεν είναι δύσκολο να φανταστούμε τι είδους γονείς είναι: τρυφεροί αλλά καθόλου αποφασιστικοί. Όταν γεννήθηκε η μικρή, ίσως να μην είχαν ιδέα πόσο απαιτητική είναι η ανατροφή ενός παιδιού και να νόμισαν ότι η αγάπη τους αρ-

κεί. Πιθανότατα το κορίτσι τούς χόρεψε στο ταψί από πολύ νωρίς. Μόλις μάλιστα οι διαφημίσεις μπήκαν στη ζωή της, οι γονείς έχασαν κάθε ελπίδα – η ανάγκη να της παρέχουν ατελείωτα αγαθά τούς παγίδεψε για πάντα στον αγώνα για περισσότερα χρήματα, ώστε να μπορούν να τρέφουν το τέρας που ασυνείδητα δημιούργησε η ίδια τους η αγάπη.

Νιώθω μεγάλη συμπόνια για τέτοιους γονείς. Κανείς δεν τους προειδοποίησε για τις παρενέργειες του πολιτισμού μας – κανείς εξάλλου δεν τις γνώριζε. Έχοντας και η ίδια πέσει στις περισσότερες παγίδες (τότε ευτυχώς οι συνέπειες δεν ήταν τόσο καθοριστικές), γνωρίζω καλά σε τι κατάσταση βρίσκονται. Αγάπησαν την πριγκίπισσά τους πολύ, χωρίς όμως ωριμότητα.

### *Αντιμετωπίστε τους παράγοντες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία*

Είδαμε, λοιπόν, ποιοι παράγοντες στη ζωή των παιδιών επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου τους και την υγιή συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική τους ανάπτυξη. Διαπιστώσαμε, επίσης, ότι οι παράγοντες αυτοί άλλαξαν σημαντικά τα τελευταία είκοσι με τριάντα χρόνια. Συγκεκριμένα, οι αλλαγές αφορούν:

- Στο φαγητό που καταναλώνουν τα παιδιά.
- Στο χρόνο που αφιερώνεται σε σωματική άσκηση, δραστηριότητες και αυθόρμητο παιχνίδι.
- Στις ώρες που περνούν έξω από το σπίτι και ειδικότερα στην ύπαιθρο.
- Στη διάρκεια και τακτικότητα του ύπνου.

- Στην ασφάλεια και τη σταθερότητα του τρόπου ζωής.
- Στις δυνατότητες για ανθρώπινη επαφή τους πρώτους δεκαοχτώ μήνες.
- Στους ενήλικες που επικοινωνούν μαζί τους και τον τρόπο που τους μιλούν.
- Στις εμπειρίες από πρώτο χέρι σε όλη τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας.
- Στις συνθήκες της παιδικής μέριμνας.
- Στον αυτοέλεγχο που αποκτούν.
- Στα πρότυπα στη ζωή τους.
- Στο επίπεδο συναισθηματικής ασφάλειας και σταθερότητας στην παιδική τους ηλικία.
- Στον διαθέσιμο χρόνο για επαφή με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Στο νηπιαγωγείο ή το σχολείο στο οποίο πηγαίνουν.
- Στη σιγουριά των γονιών σε όλες τις πλευρές της ανατροφής τους.
- Στη «συμμαχία ενηλίκων» στη γειτονιά τους.

Οι αλλαγές αυτές δημιούργησαν συνθήκες που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία. Τα προβλήματα όμως μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη συνδρομή της πολιτείας και άλλων οργανισμών. Σε διάφορα μέρη του κόσμου, για παράδειγμα:

- Παρέχονται υγιεινά, υποχρεωτικά σχολικά γεύματα σε ευχάριστο περιβάλλον.
- Απαγορεύεται η πώληση ανθυγιεινών σνακ στα σχολεία.
- Γίνονται προσπάθειες για την προβολή της υγιεινής διατροφής, λόγου χάρη σε μερικά σχολεία οι μαθητές καλλιεργούν λαχανικά και προετοιμάζουν τα σχολικά τους γεύματα στο πλαίσιο του προγράμματος Edible Schoolyard Project.



- Διατίθενται οργανωμένα μέσα μεταφοράς ή συνοδοί προς και από το σχολείο.
- Διαμορφώνονται χώροι φιλικοί για τα παιδιά στα αστικά κέντρα, όπως ζώνες ήπιας κυκλοφορίας όπου μπορούν να κυκλοφορούν και να παίζουν με ασφάλεια.
- Γίνονται προσπάθειες για περισσότερο πράσινο, πάρκα και παιδικές χαρές στις πόλεις.
- Παρέχεται ποιοτική προσχολική αγωγή για παιδιά κάτω των έξι ετών.
- Υπάρχουν δυνατότητες για ευέλικτη, οικονομική και υψηλής ποιότητας παιδική μέριμνα, κατάλληλη για διαφορετικές ηλικίες.
- Το αναλυτικό πρόγραμμα στα δημοτικά σχολεία είναι ενδιαφέρον και εφαρμόζονται σύγχρονες μέθοδοι για τη διδασκαλία ανάγνωσης και γραφής.
- Απαγορεύονται οι διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά κάτω των 11 ετών.
- Υπάρχουν τηλεοπτικά προγράμματα και ιστοσελίδες που βοηθούν τους γονείς.
- Προβλέπεται ειδική επιμόρφωση για γονείς.

Αν όλες οι κυβερνήσεις υιοθετούσαν ανάλογη πολιτική για τους μελλοντικούς πολίτες, οι άνθρωποι θα γίνονταν πολύ πιο ευτυχισμένοι. Εκτός όμως από το ρόλο της πολιτείας, οι τελικοί υπεύθυνοι για την ευημερία των παιδιών είναι οι γονείς, όπως επισημάναμε στα προηγούμενα κεφάλαια.

Αν είστε γονιός και δεν ξέρετε πώς να κάνετε το πρώτο βήμα, μην πανικοβάλλεστε. Δεν τρέχετε σε αγώνα δρόμου ούτε χρειάζεται να είστε τέλειοι: όπως είπε κι ο Donald Winnicott, αρκεί να είστε «αρκετά καλοί». Μελετήστε προσεκτικά τον τρόπο ζωής του παιδιού σας, μιλήστε με το σύντροφό σας, με

τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας αλλά και με το ίδιο το παιδί –αν βέβαια είναι αρκετά ώριμο– και καταστρώστε τη στρατηγική σας. Όταν αρχίσετε να την εφαρμόζετε, μην ξεχνάτε το Μάντρα: «Τρυφερή αλλά σταθερή, τρυφερή αλλά σταθερή».

Σύντομα θα διαπιστώσετε ότι όλη η διαδικασία θα επιφέρει αλλαγές και στη δική σας ζωή.

- Επιβραδύνετε τους ρυθμούς σας, βρείτε χρόνο να μυρίσετε τα λουλούδια και να παρατηρήσετε όσα συμβαίνουν στην πραγματική ζωή γύρω σας.
- Περνάτε περισσότερο χρόνο με τα μέλη της οικογένειάς σας· συζητήστε, κάντε πράγματα μαζί, ελάτε πιο κοντά.
- Για να διδάξετε υγιείς συνήθειες στο παιδί σας, θα πρέπει να οργανώσετε τη ζωή σας έτσι ώστε να περνάτε περισσότερο χρόνο στο σπίτι.
- Ίσως χρειαστεί να επανεκτιμήσετε τις αξίες σας και να αναλογιστείτε τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς και την οικογένειά σας.
- Καλό θα είναι να έρθετε πιο κοντά με τον περίγυρό σας, δημιουργώντας σχέση με άλλους ενήλικες που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα με εσάς.

Όσο περίεργο και να σας φανεί, για να ακούσετε αυτές τις συμβουλές θα πληρώνατε μια περιουσία σε κάποιον ακριβό σύμβουλο ή ψυχοθεραπευτή.

## Η υγιής παιδική ηλικία μας κάνει όλους πιο ευτυχισμένους

Στις αρχές του 21ου αιώνα εκδόθηκαν πάρα πολλά βιβλία που πραγματεύονται το θέμα της ανθρώπινης ευτυχίας. Στον κατάλογο περιλαμβάνονται βιβλία lifestyle, ψυχοθεραπευτικά, επιστημονικά, αλλά και το *Happiness*, του καθηγητή Richard Layard – αναμφισβήτητα το πιο ιδιαίτερο (και ευκολοδιάβαστο) οικονομικό βιβλίο που έχει γραφτεί. Όλα αυτά τα βιβλία επισημαίνουν όσα απέδειξε η επιστήμη: παρά την οικονομική ευμάρεια, η ευτυχία ενός ανθρώπου προϋποθέτει όχι μόνο χρήματα αλλά και επιτυχημένες προσωπικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους, όπως επίσης και με την τοπική κοινότητα.

Η διαπίστωση αυτή αντιτίθεται στην επικρατούσα οικονομική θεωρία, η οποία δίνει έμφαση στη συνεχή οικονομική ανάπτυξη. Για να συνεχιστεί αυτή η ανάπτυξη, πρέπει να πιστεύουμε ότι ο πραγματικός δρόμος προς την ευτυχία είναι η κατανάλωση, εξού και οι συντονισμένες προσπάθειες των διαφημιστών, που στηρίζονται στο «διαίρει και βασιλεύει». Κατακερματίζοντας τις κοινότητες και τις οικογένειές μας, αιχμαλωτίζοντας κάθε άνδρα, γυναίκα και παιδί σε εικονικούς κόσμους, όπου μέσω των διαφημίσεων εκμεταλλεύεται κάθε προσωπική ψυχολογική ανασφάλεια, η αγορά διαμορφώνει τις συνθήκες για να πωλούνται περισσότερα προϊόντα.

Απομακρύνοντας την τηλεόραση από το υπνοδωμάτιο του παιδιού σας και εστιάζοντας στις πραγματικές ανθρώπινες επαφές, δεν κάνετε απλά το πρώτο βήμα για τη βελτίωση της ζωής του παιδιού σας, αλλά και για την ίδια σας την ευτυχία. Αν συνεργαστείτε με άλλους γονείς, ώστε να επιτηρούνται οι δρόμοι, ή αν ασκήσετε πιέσεις ώστε τα παιδιά να προ-



στατεύονται περισσότερο στο πλανητικό χωριό, τότε όχι μόνο συμβάλλετε στη διαδικασία αποτοξίνωσης των παιδιών σας και των γύρω σας, αλλά και στη διαμόρφωση του κοινωνικού κεφαλαίου πάνω στο οποίο στηρίζεται η ευημερία μιας κοινωνίας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα αγνοήσουμε τα θαύματα της τεχνολογίας, ότι οι γυναίκες θα επιστρέψουν στην κουζίνα ή ότι δεν θα είμαστε ανοιχτοί στις συναρπαστικές εξελίξεις που μας επιφυλάσσει το μέλλον. Ούτε βέβαια σημαίνει ότι θα πρέπει να εμποδίσουμε τα παιδιά μας να απολαμβάνουν τις τηλεοπτικές εκπομπές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια ή το σερφάρισμα στο διαδίκτυο. Απλώς χρειάζεται να βρούμε τη χρυσή τομή ανάμεσα στα δώρα της τεχνολογίας και στις ανθρώπινες ανάγκες, να είμαστε τρυφεροί αλλά αποφασιστικοί με τον εαυτό μας, όταν πρόκειται να αποφασίσουμε πόσο θα επιτρέψουμε στην τεχνολογία να προσδιορίζει τον τρόπο ζωής μας. Τέλος, θα πρέπει να βρούμε μια τρυφερή αλλά αποφασιστική ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και στη ζωή μας, και να υιοθετήσουμε μια αυστηρή στάση απέναντι στον τρόπο που επιλέγουμε να διαχειριζόμαστε το χρόνο μας.



Νομίζω ότι όταν βρούμε τη χρυσή τομή για τα δικά μας παιδιά, όλο το πλανητικό χωριό θα επωφεληθεί. Αν αρχίσουμε σήμερα, ίσως προλάβουμε να σώσουμε τον κόσμο...

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### *Έρευνα από δασκάλους δημοτικών σχολείων*

Την περίοδο 2004-2005, πραγματοποίησα μια έρευνα σε 1.000 βρετανούς δασκάλους για τους πολιτισμικούς παράγοντες που κατά την άποψή τους επηρεάζουν τη μάθηση. Παρότι τα σχολεία όπου εργάζονταν βρίσκονταν σε πολλές περιοχές της Μ. Βρετανίας –τόσο αγροτικές όσο και αστικές– με διαφορετικές οικονομικο-κοινωνικές συνθήκες, οι απόψεις τους έμοιαζαν εκπληκτικά.

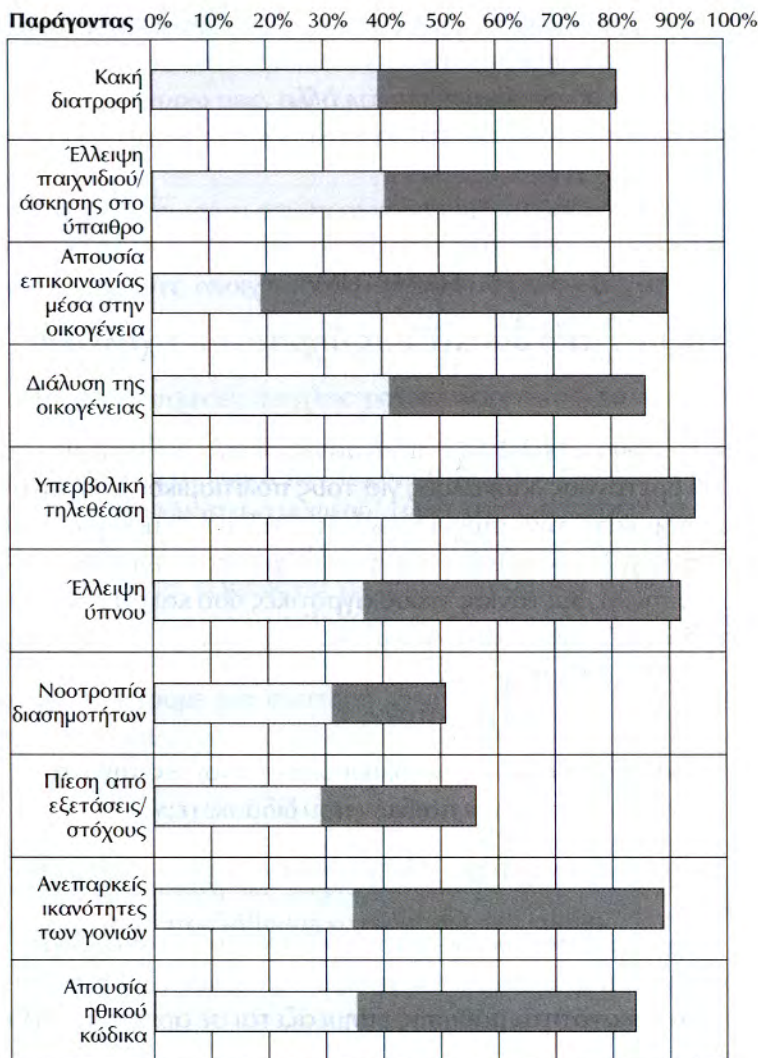
Το κύριο ερώτημά μου ήταν:

«Πόσο επηρεάζουν οι ακόλουθοι παράγοντες την ικανότητα μάθησης των παιδιών που διδάσκετε;»

Οι επιλογές ήταν οι εξής: «Πολύ», «Πάρα πολύ», «Λίγο», «Καθόλου».

Ελάχιστοι απάντησαν «Λίγο» ή «Καθόλου». Το παρακάτω διάγραμμα παρουσιάζει τον αριθμό δασκάλων που θεωρούσαν ότι η ικανότητα μάθησης επηρεάζεται σε αρκετά μεγάλο βαθμό.

Η λίστα με τους παράγοντες συντάχτηκε το 2003, με τη συνδρομή μιας ομάδας εκπαιδευτικών, στα αρχικά στάδια



- Δάσκαλοι που πιστεύουν ότι ο συντελεστής αυτός επηρεάζει «αρκετά» τις σχολικές επιδόσεις.
- Δάσκαλοι που πιστεύουν ότι ο συντελεστής αυτός επηρεάζει «πολύ» τις σχολικές επιδόσεις.



της έρευνάς μου. Με τον καιρό, συνειδητοποίησα ότι θα έπρεπε να είχα συμπεριλάβει κι άλλους (όπως για παράδειγμα, «Οι επιδράσεις της διαφήμισης»), για στατιστικούς όμως λόγους διατήρησα την αρχική λίστα. Παρ' όλα αυτά, προσπάθησα να επιβεβαιώνω σε τακτά χρονικά διαστήματα την επίδραση των πολιτισμικών αυτών παραγόντων με τη βοήθεια ατόμων που περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους κοντά στα παιδιά. Θέλω να ευχαριστήσω όλους εκείνους τους δασκάλους που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, και ειδικότερα όσους συμπεριέλαβαν το τηλέφωνό τους και μου επέτρεψαν να τους πάρω προσωπική συνέντευξη (ζητώ επίσης συγνώμη από εκείνους με τους οποίους δεν κατάφερα να έρθω σε επαφή).

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abbott, John και Ryan, Terry, (2000), *The Unfinished Revolution: Learning, Human Behaviour, Community and Political Paradox*, Network Educational Press.
- Adams, Sian και Moyles, Janet, (2005), *Images of Violence – Responding to Children’s Representations of the Violence They See*, Featherstone Education Ltd.
- Aitchison, Jean, (2000), *The Seeds of Speech – Language Origin and Evolution*, Cambridge University Press.
- Alderson, Priscilla και Goodey, Christopher, (1998), *Enabling Education: Experiences in Special and Ordinary Schools*, The Tufnell Press.
- Alliance for Childhood, (2004), *Tech Tonic*, Alliance for Childhood.
- Ashby, Gwynneth, (1994), *School Under a Volcano*, Longman Group.
- Athey, Chris, (1990), *Extending Thought in Young Children – A Parent-Teacher Partnership*, Paul Chapman Publishing Ltd.
- Baron-Cohen, Simon, (2003), *The Essential Difference: Men, Women and the Extreme Male Brain*, Allen Lane.
- Bayley, Ros και Broadbent, Lynn, (2005), *Flying Start with Literacy*, Network Educational Press.
- Bennathan, Marion και Boxall, Marjorie, (2002), *Effective Intervention in Primary Schools: Nurture Groups*, 2η έκδοση, David Fulton Publishers.

- Bettelheim, Bruno, (1995), *A Good Enough Parent: Guide to Raising Your Child*, Thames and Hudson.
- Biddulph, Steve, (1998), *Raising Boys: Why Boys are Different, and How to Help Them Become Happy and Well-balanced Men*, HarperCollins.
- Blakemore, Sarah-Jane και Frith, Uta, (2005), *The Learning Brain – Lessons for Education*, Blackwell Publishing.
- Bloom, Paul, (2004), *Descartes' Baby: How Child Development Explains What Makes Us Human*, William Heinemann.
- Bloom, Paul, (2000), *How Children Learn the Meanings of Words*, A Bradford Book, The MIT Press.
- Blythe, Sally Goddard, (2004), *The Well Balanced Child*, Hawthorn Press.
- Borkowski, J., Ramey, S., Bristol-Power, M. (επιμ.), (2002), *Parenting in the Child's World: Influences on Academic, Intellectual and Socio-economic Achievement*, Lawrence Erlbaum Associates.
- Bourke, Joanna, (2005), *Fear: A Cultural History*, Virago Press.
- Boxall, Marjorie, (2002), *Nurture Groups in Schools: Principles and Practice*, Paul Chapman.
- Bradley, Alan και Beveridge, Jody, (2004), *How to Help the Children Survive the Divorce*, Foulsham.
- Bruer, John, (1999), *The Myth of the First Three Years*, Free Press.
- Burrell, Andrew και Riley, Jeni, (2005), *Promoting Children's Well-Being in the Primary Years*, Network Educational Press/Right from the Start.
- Byron, Dr Tanya και Baveystock, Sacha, (2003), *Little Angels: The Essential Guide to Transforming Your Family Life and Having More Fun With Your Children*, BBC Books.
- Cantor, Joanne, (2001), *Mommy, I'm Scared: How TV and Movies Frighten Children and What We Can Do to Protect Them*, Harvest Books.
- Collins, Andrew, (2003), *Where Did it All Go Right? Growing Up Normal in the 70s*, Ebury Press.



- Cragg, Arnold, Dickens, Sarah, Taylor, Cheryl, Henricson, Clem, Keep, Gill, (2002), *Researching Parents: Producing and Delivering Parent Information Resources – A Qualitative Research Study and Practice Guide*, National Family and Parenting Institute.
- Curtis, Jill, (2001), *Find Your Way Through Divorce*, Hodder & Stoughton.
- Dalrymple, Theodore, (2003), *Life at the Bottom: the World View That Makes the Underclass*, Ivan R. Dee.
- Diamond, P., Katwala, S., Munn, M., (2004), *Family Fortunes: the New Politics of Childhood*, Fabian Society.
- Damasio, Antonio, (2004), *Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain*, Vintage.
- Donaldson, Margaret, (1978), *Children's Minds*, Fontana Press.
- Donaldson, Margaret, (1992), *Human Minds: an Exploration*, Allen Lane.
- Donaldson, Margaret, (1989), *Sense and Sensibility: Some Thoughts on the Teaching of Literacy*, Reading and Language Information Center.
- Eberstadt, Mary, (2004), *Home Alone America: the hidden toll of daycare, Behavioural Drugs and Other Parent Substitutes*, Sentinel.
- Editors of Scientific American, (1999), *The Scientific American Book of the Brain, Introduction by Antonio R. Damasio*, The Lyons Press.
- Elkind, PhD, David, (2001), *The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon*, Da Capo Press.
- Erikson, Martha Farrell και Aird, Enola G., (2005), *The Motherhood Study: Fresh Insights on Mother's Attitudes and Concerns*, Institute for American Values.
- Faber, Adele και Mazlish, Elaine, (2001), *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*, Piccadilly Press.
- Faber, Adele και Mazlish, Elaine, (1995), *How to Talk So Kids Will Learn at Home and in School*, Scribner.

- Field, Frank, (2003), *Neighbours from Hell: the Politics of Behaviour*, Politico's Publishing.
- Ford, Gina, (2002), *The Contented Little Baby Book*, Vermilion.
- Frith, Uta, (1991), *Autism and Asperger Syndrome*, Cambridge University Press.
- Frost, Jo, (2005), *Supernanny*, Hodder & Stoughton.
- Garbarino, James, (1995), *Raising Children in a Socially Toxic Environment*, Jossey-Bass.
- Gavin, Mary L., Dowshen, Steven A., Izenberg, Neil, (2004), *Fit Kids: a Practical Guide to Raising Healthy and Active Children – From Birth to Teens*, Dorling Kindersley.
- Gerhardt, Sue, (2004), *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Brunner-Routledge.
- Gillie, O., (2004), *Sunlight Robbery*, Health Research Council.
- Goleman, Daniel, (1997), *Emotional Intelligence*, Bantam Books.
- Gopnik, Alison, Meltzoff, Andrew N., Kuhl, Patricia K., (1999), *The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind*, HarperCollins.
- Greenfield, Susan, (1997), *The Human Brain: a Guided Tour*, Phoenix.
- Greenfield, Susan, (2003), *Tomorrow's People: How 21<sup>st</sup> Century Technology is Changing the Way We Think and Feel*, Allen Lane.
- Hart, Betty και Risley, Todd R., (1995), *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*, Baltimore.
- Hartley-Brewer, Elizabeth, (2001), *Raising Confident Boys: 100 Tips for Parents and Teachers*, Da Capo Press.
- Healy, Jane M., (1990), *Endangered Minds – Why Children Don't Think – and What We Can Do About It*, Simon & Schuster.
- Herschkowitz MD, Norbert και Chapman Herschkowitz, Elinore, (2002), *A Good Start in Life: Understanding Your Child's Brain and Behaviour From Birth to Age 6*, Dana Press.
- Heymann, Jody, (2000), *The Widening Gap: Why America's Working Families are in Jeopardy – and What Can Be Done About It*, Basic Books.

- Hobson, Peter, (2002), *The Cradle of Thought: Exploring the Origins of Thinking*, MacMillan.
- Holford, Patrick, (2004), *Patrick Holford's New Optimum Nutrition Bible*, Piatkus Books Ltd.
- Holloway, Susan D., (2000), *Contested Childhood: Diversity and Change in Japanese Preschools*, Routledge.
- Holmes, Jeremy, (1993), *John Bowlby and Attachment Theory*, Brunner-Routledge.
- Honoré, Carl, (2004), *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed*, Orion Books.
- Johnson, Steven, (2005), *Everything Bad is Good for You*, Allen Lane.
- Kerr, Alex, (2001), *Dogs and Demons: The Fall of Modern Japan*, Penguin Books.
- Kirby, Jill, (2003), *Choosing to Be Different: Women, Work and the Family*, Centre for Policy Studies.
- Lamb, Michael (επιμ.), (2004), *The Role of the Father in Child Development*, 4η έκδοση, John Wiley and Sons.
- Law, Professor James, (2004), *Johnson's Learning to Talk: A Practical Guide for Parents*, Dorling Kindersley.
- Layard, Richard, (2005), *Happiness: Lessons From a New Science*, Allen Lane.
- Levitt, Steven D. και Dubner, Stephen J., (2005), *Freakonomics: a Rogue Economist Explores the Hidden Side of Everything*, Allen Lane.
- Lindstrom, Martin, (Seybold, Patricia B.), (2003), *BRANDchild* (αναθεωρημένη έκδοση), Kogan Page Limited.
- Linn, Susan, (2005), *Consuming Kids: the Hostile Takeover of Childhood*, New Press.
- Livingstone, Tessa, (2005), *Child of Our Time: How to Achieve the Best for Your Child from Conception to 5 Years*, Bantam Press.
- Louv, Richard, (2005), *Last Child in the Woods: Saving our Kids From Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books.
- Lucas, Bill και Smith, Alastair, (2002), *Help Your Child to Succeed: the Essential Guide for Parents*, Network Educational Press.



- Macintyre, Christine και McVitty, Kim, (2004), *Movement and Learning in the Early Years – Supporting Dyspraxia (DCD) and Other Difficulties*, Paul Chapman.
- Martin, Paul, (2003), *Counting Sheep – the Science and Pleasures of Sleep and Dreams*, Flamingo.
- Martin, Paul, (2005), *Making Happy People: the Nature of Happiness and its Origins in Childhood*, Fourth Estate.
- Matsumoto, David, (2002), *The New Japan: Debunking Seven Cultural Stereotypes*, Intercultural Press.
- Mayo, Ed., (2005), *Shopping Generation*, National Consumer Council.
- McEvedy, Flora, (2005), *The Step-Parents' Parachute: the Four Cornerstones to Good Step-parenting*, Time Warner.
- McLuhan, Marshal και Fiore, Quentin, (2001), *The Medium is the Massage*, Gingko Press.
- McNeal, James U., (1992), *Kids as Customers: a Handbook of Marketing to Children*, Lexington Books.
- Medhus MD, Elisa, *Hearing is Believing: How Words Can Make or Break Our Kids*, New World Library, Καλιφόρνια.
- Melville, Sandra, (2005), *Places for Play*, Playlink.
- Motherhood Project, The, (2001), *Watch Out for Children: A Mother's Statement to Advertisers*, Institute for American Values.
- National Association of Elementary School Principals, (2004), *Standards for What Principals Should Know and Be Able to Do*, National Association of Elementary School Principals.
- National Research Council, Institute of Medicine, (2000), *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*, National Academy Press.
- Neuberger, Julia, (2005), *The Moral State We're In: a Manifesto for a 21<sup>st</sup>-century Society*, HarperCollins.
- Noel, Brook, (1999), *Back to Basics: 101 Ideas for Strengthening our Children and our Families*, Champion Press Ltd.
- Nutbrown, Cathy, (1999), *Threads of Thinking: Young Children*

- Learning and the Role of Early Education*, 2η έκδοση, Paul Chapman Publishing Ltd.
- Orrey, Jeanette, (2005), *The Dinner Lady: Change the Way Your Children Eat, for Life*, Bantam Press.
- Orange, Teresa και O'Flynn, Louise, (2005), *The Media Diet for Kids*, Hay House.
- Paley, Vivian Gussin, (2000), *The Kindness of Children*, Harvard University Press.
- Parentline Plus, (1999), *Being a Parent*, Hawthorn Press.
- Pearson Alison, (2004), *Μα Πώς τα Καταφέρνει*, Διόπτρα, Αθήνα.
- Phillips, Melanie, (1998), *All Must Have Prizes*, Time Warner Paperback.
- Pinker, Steven, (1995), *The Language Instinct*, Penguin Books.
- Pinker, Steven, (2003), *The Blank State*, Penguin Books.
- Pipher PhD, Mary, (1997), *The Shelter of Each Other – Rebuilding Our Families*, Ballantine Books.
- Postman, Neil, (1985), *Amusing Ourselves to Death*, Random House.
- Postman, Neil, (1994), *The Disappearance of Childhood*, Vintage.
- Putnam, Robert D., (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster.
- Putnam, R.P. και Feldstein, L., (2003), *Better Together*, Simon & Schuster.
- Ramachandran, Vilayanur, (2003), *The Emerging Mind*, Profile Books.
- Restak, Dr Richard, (2004), *The New Brain: How The Modern Age is Rewiring Your Mind*, Rodale Ltd.
- Rich, Diane, Myer, Cathy, Durrant, Andrea, Drummond, Mary Jane, Dixon, Annabelle, Casanova, Denise, (2005), *First Hand Experience – What Matters to Children*, Rich Learning Opportunities.
- Richardson, Alex, (2006), *They Are What You Feed Them*, HarperCollins.
- Rose, Steven, (2003), *The Making of Memory – From Molecules to Mind*, Vintage.

- Rose Steven, (2005), *The 21<sup>st</sup> Century Brain: Explaining, Mending and Manipulating the Mind*, Jonathan Cape.
- Salzman, Marian, (2005), *The Future of Men*, Palgrave MacMillan.
- Satter, Ellyn, (2000), *Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, Bull Publishing Company.
- Satter, Ellyn, (1987), *How to Get Your Kid to Eat... But Not Too Much*, Bull Publishing.
- Sax, Leonard, (2005), *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know About the Emerging Science of Sex Differences*, Doubleday.
- Schor, Juliet B., (2004), *Born to Buy*, Scribner.
- Shaw MD, Robert, (2003), *The Epidemic: the Rot of American Culture, Absentee and Permissive Parenting, and the Resultant Plague of Joyless, Selfish Children*, Regan Books.
- Sheppard, Philip, (2005), *Music Makes Your Child Smarter: How Music Helps Every Child's Development*, Artemis Editions.
- Sigman, Aric, (2005), *Remotely Controlled: How Television is Damaging our Lives and What We Can Do About it*, Vermilion.
- Snowling, Margaret J., (2000), *Dyslexia*, 2η έκδοση, Blackwell.
- Stevens M.S., Laura J., (2000), *12 Effective Ways to Help Your ADD/ADHD Child: Drug Free Alternatives for Attention-Deficit Disorders – A Guide to Controlling Attention and Hyperactivity Using Nutrition and Other Safe, Natural Methods*, Avery.
- Storr, Anthony, (1992), *Music and the Mind*, HarperCollins.
- Tomasello, Michael, (2003), *Constructing a Language: a Usage Based Theory of Language Acquisition*, Harvard University Press.
- Ursell, Amanda, (2005), *What Are You Really Eating?: How to Become Label Savvy*, Hay House.
- Ward, Dr Sally, (2000), *Babytalk*, Century.
- Weissbluth MD, Marc, (1998), *Healthy Sleep Habits, Happy Child*, Random House.
- Wender MD, Paul H., (2000), *ADHD Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Children, Adolescents and Adults*, Oxford University Press.



- Whalley, Margy και the Pen Green Centre Team, (2001), *Involving Parents in Their Children's Learning*, Paul Chapman Publishing Ltd.
- Whittingstall, Jane, (2005), *The Good Granny Guide*, Short Books.
- Wilce, Hilary, (2004), *Help Your Child Succeed at School*, Piatkus.
- Williams, Fiona, (2004), *Rethinking Families*, Calouste Gulbenkian Foundation.
- Winn, Marie, (2002), *The Plug-in-Drug: Television, Computer, and Family Life*, Penguin Books.
- Woodhouse, Sarah, (2003), *Sound Sleep: Calming and Helping Your Baby or Child to Sleep*, Hawthorn Press.
- Wolfson, Dr Richard C., (2002), *Small Talk: From First Gestures to Simple Sentences*, Hamlyn.

Τι συμβαίνει στα παιδιά μας; Σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες πληθαίνουν τα φαινόμενα δυσλεξίας, υπερκινητικότητας και διάσπασης της προσοχής, ενώ όλο και περισσότερα παιδιά υποφέρουν από κατάθλιψη και συναισθηματικές διαταραχές. Συγχρόνως, οι δάσκαλοι επισημαίνουν ότι οι μαθητές τους γίνονται πιο παρορμητικοί και αδιάφοροι για το σχολείο.

Η Sue Palmer εξηγεί τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου τρόπου ζωής που «δηλητηριάζουν» την παιδική ηλικία και δίνει πολύτιμες συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς, προσεγγίζοντας σημαντικά ζητήματα, όπως:

- Ο ρόλος της διατροφής: Πώς θα «αποτοξινώσουμε» τα παιδιά μας από τις ανθυγιεινές τροφές.
- Το παιχνίδι και η σωματική άσκηση: Πώς θα αποφύγουμε τον καθιστικό τρόπο ζωής.
- Γιατί ο ύπνος επηρεάζει τη μάθηση και πώς θα μάθουμε από νωρίς στα παιδιά μας να χαλαρώνουν και να κοιμούνται σωστά.
- Οι κίνδυνοι από τη διαφήμιση, την τηλεόραση, τους υπολογιστές, το διαδίκτυο.
- Η αξία της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και πώς θα την ενισχύσουμε.
- Οι αδυναμίες της σύγχρονης εκπαίδευσης και πώς θα βοηθήσουμε το παιδί μας να προδεύσει στο σχολείο.

Ένα ξεχωριστό και άκρως επίκαιρο βιβλίο, απαραίτητο σε όλους εκείνους που ενδιαφέρονται για το μέλλον της νέας γενιάς.

Ένα καταπληκτικό βιβλίο... γεμάτο πρακτικές συμβουλές, εξαιρετικά εύκολες στην εφαρμογή τους για να «αποτοξινώσουμε» τα παιδιά μας.

Deborah Orr, Εφημερίδα *Independent*

Το βιβλίο της Sue Palmer ξεχωρίζει για την επιστημονική εγκυρότητα και την ανεπιτήδευτη γραφή του που δεν κουράζει τον αναγνώστη.

Εφημερίδα *Tribune*