




Rebecca Rolland, EdD

 Η
τεχνη του
να 
μιλαμε
με τα 
παιδια
μας

Πώς να εμφυσήσεις στα παιδιά καλοσύνη,
δημιουργικότητα και αυτοπεποίθηση

μετάφραση
Σοφία Ανδρεοπούλου

διόπτρα

Στον Φίλιπ, τη Σόφι και τον Πολ

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Γιατί η συζήτηση είναι σημαντική.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	Τι είναι η πλούσια συζήτηση και γιατί χάνουμε όταν δεν την κάνουμε.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	Συζητήσεις για μάθηση: Πυροδοτήστε την περιέργεια του παιδιού σας.....	91
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	Συζητήσεις για ενσυναίσθηση: Αναπτύξτε την κατανόηση του παιδιού σας για τους άλλους.....	151
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	Συζητήσεις για αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία: Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες.....	211
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	Συζητήσεις για το χτίσιμο των σχέσεων: Καλλιεργήστε τις κοινωνικές δεξιότητες του παιδιού σας.....	269
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	Συζητήσεις για –και μέσα από– το παιχνίδι: Ενισχύστε τη χαρά και τη δημιουργικότητα του παιδιού σας.....	331

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	Συζητήσεις για μια ανοιχτή στάση: Ανατρέφοντας έναν πολίτη του κόσμου...385
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	Συζητήσεις για την ιδιοσυγκρασία: Φέρτε στην επιφάνεια τα καλύτερα στοιχεία του παιδιού σας.....443
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	Η σταθερή αξία της πλούσιας συζήτησης503
Ευχαριστίες517
Παράρτημα525

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γιατί η συζήτηση είναι σημαντική

«Ξέρω ότι *κάναμε* πολλά», είπα στον σύζυγό μου τον Φίλιπ αφού βάλουμε τα δυο μας παιδιά για ύπνο και τελειώσαμε το καθάρισμα. «Αλλά για τι πράγμα *μιλήσαμε*;»

«Δεν ξέρω», είπε ο Φίλιπ με τη συνηθισμένη του ευθύτητα. «Τα συνηθισμένα, υποθέτω. Πραγματικά δεν θυμάμαι.»

Καθόμασταν στο διαμέρισμά μας στη Βοστόνη στο τέλος ενός πολυάσχολου Σαββατοκύριακου ενώ ετοιμάζαμε το πρόγραμμα της εβδομάδας, όπως κάναμε πάντα τις Κυριακές. Έπρεπε να έχουμε οργανωθεί πριν τη Δευτέρα. Ακόμα και έτσι, παρά τις καλές μας προθέσεις, συνήθως όλο και κάτι ξεχνούσαμε. Υπήρχαν υπερβολικά πολλά πράγματα για να χειριστούμε. Οι εβδομάδες μας περνούσαν, όπως εκείνες πολλών οικογενειών, μέσα σε μια θολούρα από άπειρες δραστηριότητες. Τα Σαββατοκύριακά μας το ίδιο. Είχαμε ελάχιστο χρόνο για να βάλουμε προτεραιότητες ή να σκεφτούμε... Και, όπως συνειδητοποίησα, ελάχιστο χρόνο για να μιλήσουμε μεταξύ μας ή με τα παιδιά μας.

Αυτή η έλλειψη είχε μια ειρωνεία, δεδομένης της δουλειάς

μου και των ενδιαφερόντων μου. Για περισσότερο από μια δεκαετία, η δουλειά μου ως παθολόγου ομιλίας-γλώσσας, διδάσκουσας στο πανεπιστήμιο και ερευνήτριας επικεντρώνεται στην κατανόηση και την υποστήριξη της ανάπτυξης της γλώσσας, της γραφής και της ανάγνωσης των παιδιών. Έχω διδάξει στο Τμήμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Εκπαίδευση του Χάρβαρντ και έχω δώσει διαλέξεις στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. Στην διάρκεια αυτών των ετών, έχω δουλέψει με παιδιά από τη νηπιακή ηλικία μέχρι τις μεταπτυχιακές σπουδές. Η δουλειά μου με έχει φέρει σε επαφή με διαφορετικά παιδιά και οικογένειες, από φτωχά νηπιαγωγεία μέχρι σχολεία Μοντεσόρι, νοσοκομειακές κλινικές και πολλά άλλα μέρη ενδιαμέσα. Έχω έρθει σε επαφή με παιδιά σε ατομικές συνεδρίες, σε μικρές ομάδες και σε σχολικές τάξεις για να αξιολογήσω το επίπεδο της γλώσσας και της ανάγνωσής τους και να τα διδάξω να μιλάνε, να κατανοούν τον λόγο, να διαβάζουν και να γράφουν. Έχω διατελέσει ακαδημαϊκή ειδικός για τη μάθηση και έχω διδάξει παιδιά με δυσλεξία, παιδιά στο φάσμα του αυτισμού και παιδιά με μεγάλες δυσκολίες στην ανάγνωση. Λατρεύω να κατανοώ την ανάπτυξη αυτών των παιδιών, να τα παρακολουθώ στενά, να μιλάω με τους γονείς τους και να σχεδιάζω στρατηγικές για να τα βοηθήσω.

Οπότε η ερώτηση που έκανα στον Φίλιπ –όσο ασήμαντη και να φαινόταν– είχε μεγάλη σημασία για εμένα. Τις επόμενες μέρες κόλλησε στο μυαλό μου. Μέσα στην τόση μας βιασύνη για ποια πράγματα *όντως* μιλούσαμε;

Χάρη στις συζητήσεις μου με άλλους γονείς, κατάλαβα ότι η οικογένειά μας δεν ήταν η μόνη. Σχεδόν όλοι ήταν πραγματικά

πολύασχολοι και δεν έβρισκαν χρόνο για αρκετή επικοινωνιακή συζήτηση. «Ίσα που φτάνουμε στο σπίτι για το βραδινό. Μετά έχει παραμύθι και ύπνο», είπε μια φίλη. Μια άλλη εξήγησε ότι «Ξέρουμε ότι ο γιος μας θέλει την προσοχή μας την ώρα του βραδινού αλλά, όταν είναι ήσυχος, αξιοποιούμε αυτόν τον χρόνο για να δούμε τα email μας». Ο φρενήρης ρυθμός της οικογενειακής ζωής δεν φαινόταν να επιτρέπει πολλά άλλα πέρα από επιφανειακές συζητήσεις. Πολλοί γονείς που γνώριζα μεγάλωναν παιδιά ενώ ταυτόχρονα δούλευαν και φρόντιζαν ηλικιωμένους συγγενείς, καθώς ανήκαν στη λεγόμενη «γενιά σάντουιτς». Άλλοι δούλευαν νυχτερινή βάρδια ή έπρεπε να ταξιδεύουν συχνά για επαγγελματικές υποχρεώσεις ή, ίσως, περνούσαν πολλή ώρα στα μέσα για να πάνε και να επιστρέψουν από τη δουλειά τους και δυσκολεύονταν να αξιοποιήσουν τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο τους με τα παιδιά τους. Ακόμα, άλλοι ήταν εξουθενωμένοι από τις απαιτήσεις του σχολείου, τα αθλητικά προγράμματα ή τις προθεσμίες για τις αιτήσεις του κολεγίου. Και όλα αυτά χωρίς να υπολογίζουμε τον χρόνο που θα αφιέρωναν στον εαυτό τους.

Όταν γίνονται συζητήσεις

Όταν σκέφτηκα περισσότερο σχετικά με τις συζητήσεις μας μέσα στο σπίτι, συνειδητοποίησα ότι η κόρη μου Σόφι, που τότε ήταν πέντε ετών, και εγώ *είχαμε* κάνει πολλές ενδιαφέρουσες, εμπνευσμένες συζητήσεις τις τελευταίες εβδομάδες και τους τελευταίους μήνες – αλλά δεν βρίσκονταν στο προσκήνιο

του μυαλού μου. Αρκετά χρόνια προηγουμένως, την είχα πάει στο Μουσείο Καλών Τεχνών της Βοστώνης. Είχε διασχίσει τρέχοντας τους μισοσκότεινους διαδρόμους για να φτάσει στις αίθουσες για την αρχαία Αίγυπτο και είχε κοιτάξει προσεκτικά την κάθε σαρκοφάγο κάνοντάς μου τη μια ερώτηση μετά την άλλη. Τελικά, κάθισε σε έναν πάγκο και έμεινε για λίγο ήσυχη μέσα στη γαλήνη της σκοτεινής αίθουσας.

«Πού πήγαν οι μούμιες;» με ρώτησε μετά από μια μεγάλη παύση.

«Συγγνώμη, αλλά δεν κατάλαβα». Κάθισα δίπλα της καθώς κουνούσε μπρος πίσω τα πόδια της.

«Είπες ότι οι μούμιες δεν είναι πια εδώ. Ότι τα σώματά τους είναι, αλλά ότι εκείνες δεν είναι. Οπότε πού πήγαν;»

«Μμμ... Καλή ερώτηση». Θεωρούσα τον εαυτό μου πνευματικό αλλά όχι θρησκευόμενο άνθρωπο και σίγουρα δεν είχα κάποια απάντηση για αυτή την ερώτηση. Οπότε απέφυγα την ερώτηση. «Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι ταξίδευαν σε έναν άλλο κόσμο μετά τον θάνατο. Για αυτό έκαναν τόση δουλειά για να μουμιοποιήσουν τα σώματα».

«Καλά». Ακούστηκε ανυπόμονη. «Αλλά ποιο κομμάτι τους έφυγε; Τα σώματά τους είναι ακόμα εδώ».

«Ναι – αλλά είναι νεκροί».

«Εντάξει». Παύση – και μετά απανωτές ερωτήσεις. «Άλλα πού πήγαν; Και, πριν γεννηθούν, πού βρίσκονταν;» Με κοίταξε στα μάτια. «Και πού ήσουν εσύ πριν γεννηθείς;»

«Ω... Αυτή είναι δύσκολη ερώτηση». Προσπάθησα να κερδίσω χρόνο. «Δεν θυμάμαι. Μήπως θυμάσαι εσύ;»

«Όχι». Μισόκλεισε τα μάτια της κι έγνεψε αρνητικά.

«Και αν έπρεπε να μαντέψεις;»

«Ήμουν ένας γέρος άντρας». Ακούστηκε περιέργως σίγουρη. «Βαρέθηκα να είμαι τόσο μεγάλη, οπότε έγινα ξανά μωρό».

«Κατάλαβα». Ακούμπησα το χέρι μου στους ώμους της.

«Πεθαίνω της πείνας». Με έναν πήδο, σηκώθηκε κι έκανε μια στροφή. «Πάμε να φάμε μεσημεριανό».

Στον γυρισμό δεν μπορούσα παρά να θαυμάσω την ιδέα της και το πόσο εύκολα είχε καταλήξει σε αυτήν. Με κάποιο τρόπο, παρά τη μικρή της ηλικία, είχε καταλήξει στην έννοια της μετενσάρκωσης ή έστω σε μια εκδοχή της. Και γιατί, αναρωτήθηκα, το είχε αναφέρει ακριβώς εκείνη τη στιγμή; Θυμήθηκα το έντονο ενδιαφέρον της για τις μούμιες, το οποίο είχε ξεκινήσει από μερικά εικονογραφημένα βιβλία για το Χαλοουίν. Σχεδόν μόλις άρχισε να μιλάει, ρώτησε για αυτές; εάν ήταν αληθινές, εάν δάγκωναν. Η σημερινή, πιο βαθυστόχαστη, ερώτηση δεν είχε εμφανιστεί από το πουθενά. Αντιθέτως, είχε οικοδομηθεί σιγά σιγά, μέσα από πιο απλές ερωτήσεις.

Όμως τι έγινε με τη δική μου πλευρά της συζήτησης; Είχα ξαφνιαστεί από το γεγονός ότι η Σόφι έδειχνε να θέλει περισσότερο να μιλήσουμε ακριβώς επειδή δεν είχα απαντήσεις. Στη διάρκεια των προηγούμενων βδομάδων και μηνών απαντούσα τις δεκάδες ερωτήσεις τις όσο καλύτερα μπορούσα. Αυτή τη φορά παραδέχτηκα ότι δεν ήξερα. Δεν παρίστανά την ειδικό. Αντιθέτως, απλά παρείχα την ευκαιρία και τη θέληση να εμβαθύνουμε. Όπως θα κατάλαβα αργότερα, τέτοιες ευκαιρίες για συζήτηση αφθονούν εάν είσαι ανοιχτός σε αυτές. Το θέμα δεν είναι να είσαι τέλειος, ειδικός ή να θέτεις τις

σωστές ερωτήσεις. Σίγουρα δεν χρειάζεται να ξέρεις ακριβώς τι να πεις. Πολύ περισσότερο έχει να κάνει με μια στάση φιλοπερίεργης υπομονής; να χρησιμοποιείς τη συζήτηση για να ανοίξεις ένα παράθυρο και μετά να αφήνεις το παιδί σου να αναλάβει τη συνέχεια.

Για να είμαι δίκαιη, αυτή η συζήτηση με τη Σόφι ήταν ασυνήθιστη. Το γεγονός ότι τη θυμάμαι ακόμα τόσο καλά, τρία χρόνια αργότερα, αποτελεί πειστήριο για το πόσο σπάνια συμβαίνουν τέτοιες συζητήσεις εάν δεν κάνουμε μια προσπάθεια να τις καλλιεργήσουμε. Όμως δεν είναι *απαραίτητο* αυτές οι συζητήσεις να είναι ασυνήθιστες. Προφανώς, το να είμαστε σε ένα μέρος ήρεμο και ήσυχο με βοήθησε να εστιάσω στη Σόφι και να απαντήσω στις ερωτήσεις της. Αλλά τέτοιες συζητήσεις δεν απαιτούν μια ιδιαίτερη περίσταση. Δεν χρειάζεται να φύγετε καν από το σπίτι. Μια υπέροχη συζήτηση μπορεί να γίνει με αφορμή ένα βιβλίο ή το πίσω μέρος ενός κουτιού με δημητριακά.

Όμως, *πώς θα κάνουμε τη συζήτηση προτεραιότητα*; αναρωτήθηκα. Να προσθέσουμε τη σημείωση «ώρα για ποιοτική συζήτηση» στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά μας; Κανένας που γνώριζα δεν είχε την ψυχική ενέργεια ή τον χρόνο και σίγουρα κανένας δεν χρειαζόταν τις επακόλουθες ενοχές. Έπρεπε να σκεφτώ αλλιώς αναφορικά με τις συζητήσεις μέσα στο σπίτι μας και υπέθετα ότι και άλλοι γονείς ίσως να είχαν αυτή τη διάθεση. Πώς θα ήταν αν δεν βλέπαμε τις συζητήσεις με τα παιδιά μας σαν μια ακόμα σημείωση στη λίστα με όσα πρέπει να κάνουμε ή σαν έναν ακόμα λόγο ανησυχίας αλλά σαν μια ευκαιρία;

Στην πραγματικότητα, μπορείτε να αλλάξετε την ποιότητα των συζητήσεών σας και υπάρχει μια μέθοδος για να το κάνετε καλά η οποία στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα. Οι ευκαιρίες βρίσκονται οπουδήποτε, διαθέσιμες ανά πάσα στιγμή για τον οποιονδήποτε. Αυτό το βιβλίο μελετά το γιατί αυτές οι πιο ουσιαστικές, αυθεντικές συζητήσεις συχνά χάνονται και, το πιο σημαντικό, πώς μπορούμε να κάνουμε περισσότερες τέτοιες με τρόπους που μας βοηθούν να αναθρέψουμε παιδιά με περιέργεια και καλοσύνη ενώ ταυτόχρονα περνάμε καλά.

Με μερικές μικρές αλλαγές και συνήθειες-κλειδιά, μπορείτε να κάνετε πολύ περισσότερες από αυτές τις καταπληκτικές συζητήσεις. Αντί να γίνουν άλλη μια πηγή ρουτίνας, θυμού, άγχους και κόπου, μπορούν να γίνουν ενδιαφέρουσες, διασκεδαστικές προσθήκες στη ζωή σας. Μπορείτε να τις εντάξετε στη μέρα σας με τρόπους που κρατούν ζωντανό το ενδιαφέρον και, κυρίως, βοηθούν τα παιδιά σας και ολόκληρη την οικογένεια να αναπτυχθεί.

Προτού συνεχίσουμε, μια μικρή σημείωση για τους όρους: σε αυτό το βιβλίο μιλάω για «γονείς» χάριν ευκολίας. Όμως, ευτυχώς, τα παιδιά έχουν πολλούς ακόμα οι οποίοι τα αγαπούν, τα αναθρέφουν και τα φροντίζουν: παππούδες και γιαγιάδες, ξαδέλφια, θείες, γείτονες, ανάδοχοι γονείς, ομαδάρχες κατασκηνώσεων, διευθυντές σχολείων, νταντάδες και νηπιαγωγούς. Πραγματικά είναι απαραίτητοι πολλοί άνθρωποι για την ανατροφή των παιδιών και αυτό ισχύει και για τις συζητήσεις. Εάν συναναστρέφεστε με παιδιά συστηματικά, αυτό το βιβλίο μπορεί να σας φανεί χρήσιμο. Επίσης, όταν μιλάω για «παιδιά», εννοώ και των δύο φύλων.

Η ουσιαστική συζήτηση

Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάνατε μια ουσιαστική συζήτηση με το παιδί σας ή τα παιδιά σας;

Δεν εννοώ μια φιλοσοφική συζήτηση αλλά μια συζήτηση που σας κίνησε το ενδιαφέρον ή σας εξέπληξε, που σας άφησε τόσο να αναρωτιέστε όσο και να νιώθετε περιέργεια. Μια συζήτηση που σας βοήθησε να καταλάβετε ο ένας τον άλλο καλύτερα, που σας έφερε πιο κοντά ή που έδωσε λύση σε μια διαφωνία σας. Μια συζήτηση στην οποία συμμετείχατε και οι δύο, χτίζοντας ο ένας πάνω στις ιδέες του άλλου με μια άνετη, εναλλασσόμενη ροή. Μια συζήτηση που σας έκανε να γελάσετε δυνατά ή που σας φάνηκε αδιάφορη αλλά σας τη θύμισε αργότερα το παιδί σας, δείχνοντας ότι έμαθε κάτι ή απέκτησε κάποια γνώση. Ή μια συζήτηση που σας επέτρεψε να χαλαρώσετε και να απολαύσετε τη συντροφιά ο ένας του άλλου.

Εννοώ μια συζήτηση στην οποία δεν μιλούσατε για εργασίες που δεν έχουν τελειώσει, τα ρούχα στο πάτωμα, το πρόγραμμα της επόμενης μέρας για το σχολείο και τα αθλήματα, για το ποιος θα μεταφέρει ποιον ή, ακόμα, για κάμποσες αδιάφορες πρακτικές λεπτομέρειες. Όταν δεν τρέχατε για μια προπόνηση κολύμβησης, ούτε τσεκάρατε αν το δωδεκάχρονό σας έφερε το βιολί του, ούτε αν στείλατε την υπογεγραμμένη άδεια για την εκδρομή του παιδιού, ούτε αν το νήπιό σας έβαλε τα παπούτσια του. Όταν δεν κάνατε τυπικές ερωτήσεις: *Πώς ήταν το πάρτι; Πέρασες καλά στον φίλο σου; Πώς πήγε το τεστ των μαθηματικών; Κερδίσατε στον αγώνα μπάσκετ;*

Εάν μπορείτε να σκεφτείτε μια ουσιαστική συζήτηση,

προσπαθήστε να βρείτε περισσότερες. Θυμηθείτε τις με λεπτομέρειες. Πόσο πρόσφατες είναι; Πόσο συχνά συμβαίνουν σε σχέση με τις αδιάφορες συζητήσεις;

Εάν δυσκολευτήκατε με αυτή την άσκηση, μη νιώθετε άσχημα. Δεν είστε οι μόνοι. Οι περισσότεροι από εμάς μιλάμε με τα παιδιά μας καθημερινά. Τα ακούμε όταν παραπονιούνται ή όταν δεν μας αφήνουν σε ησυχία λόγω του ενθουσιασμού τους. Προσπαθούμε να είμαστε υπομονετικοί. Κάνουμε όλοι το καλύτερο που μπορούμε. Παρ' όλα αυτά, οι συζητήσεις μας είναι συχνά επουσιώδεις ή αδιάφορες. Χάνουμε τον στόχο μας. Εστιάζουμε στο να μεταδώσουμε νοήματα αλλά δεν προσέχουμε πώς μιλάμε ή πώς τα παιδιά ακούν αυτά που λέμε. Ως αποτέλεσμα, χάνουμε ευκαιρίες για συζητήσεις που βρίσκονται στο επίπεδο των παιδιών και εξελίσσονται λεπτό το λεπτό καθώς τα παιδιά συνειδητοποιούν κάτι σταδιακά ή κάνουν ένα απότομο άλμα. Στην πραγματικότητα, εάν αφιερώσουμε τον χρόνο για να ακούσουμε, υπάρχουν τόσες πολλές ευκαιρίες ακριβώς μπροστά μας, όχι μόνο για να κάνουμε τα παιδιά να ακολουθήσουν εντολές ή να απαντήσουν σωστά, αλλά για να τα βοηθήσουμε να διευρύνουν τους ορίζοντές τους; να κάνουν νοερές συνδέσεις, να εστιάζουν σε νέους δρόμους ή να αναθεωρήσουν αυτά που νόμιζαν ότι ήξεραν. Σε αυτή τη διεύρυνση είναι που γίνεται η έκπληξη, εκεί όπου τα παιδιά νιώθουν να δυσκολεύονται, εκεί όπου εμείς νιώθουμε περιέργεια ή ενδιαφέρον καθώς και εκεί όπου συχνά καταλήγουμε να γελάμε δυνατά.

Αντιθέτως, παρόλο που έχουμε τις καλύτερες προθέσεις, συχνά εστιάζουμε στο να βεβαιωθούμε ότι τα παιδιά μας θα

επιτύχουν βραχυπρόθεσμα. Τόσες πολλές συζητήσεις αφορούν την οργάνωση δραστηριοτήτων, τα πάρτι γενεθλίων, το πότε θα τα πάρουμε με το αυτοκίνητο, τα αποτελέσματα αγώνων, τους βαθμούς ή τις εργασίες για το σχολείο. Αφορούν τις σημερινές μας δουλειές και την προετοιμασία των αυριανών. Αφορούν την αποφυγή λαθών και την εκπλήρωση υποχρεώσεων. Υπάρχει ελάχιστος χρόνος για να κάνουμε μια παύση και να συζητήσουμε (και να μεταθέσουμε την προετοιμασία του βραδινού ή την τακτοποίηση ή τον χρόνο που αφιερώνουμε στις εργασίες για το σχολείο).

Όμως, όταν παραμελούμε τις βαθύτερες συζητήσεις, χάνουμε την ευκαιρία να βοηθήσουμε τα παιδιά πραγματικά να κατανοήσουν τον κόσμο και να επιτύχουν τόσο στο παρόν όσο και μακροπρόθεσμα. Η επιτυχία δεν είναι το ίδιο πράγμα με τις επιδόσεις. Η αληθινή επιτυχία δεν συνδέεται μόνο με νίκες σε αγώνες ποδοσφαίρου ή με υψηλούς βαθμούς σε διαγωνίσματα, αλλά *επίσης* με την οικοδόμηση ικανοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα, οι οποίες θα βοηθήσουν τα παιδιά στο παρόν και στο μέλλον. Πράγματι, εάν θέλουμε να αναθρέψουμε παιδιά που θα ανθίσουν και να χτίσουμε ισχυρούς δεσμούς μαζί τους, είναι αυτές οι συζητήσεις που χρειαζόμαστε περισσότερο. Επιπλέον, αυτές είναι συχνά οι συζητήσεις που επιθυμούν τα ίδια τα παιδιά, ακόμα και αν δεν το λένε πάντα καθαρά. Όλα τα παιδιά, όλων των ηλικιών, θέλουν να τα ακούσουμε και να τα καταλάβουμε.

Γιατί έχει σημασία η συζήτηση;

Μια καλή συζήτηση με το παιδί σας υπόσχεται δύο πράγματα. Αρχικά, σας βοηθάει να κατανοήσετε ο ένας τον άλλο και να συνδεθείτε εκείνη τη στιγμή με έναν τρόπο μοναδικό. Έπειτα, αυτές οι συζητήσεις ενθαρρύνουν τη μάθηση και την ευεξία μακροπρόθεσμα μέσω της οικοδόμησης ικανοτήτων τις οποίες τα παιδιά μπορούν να αξιοποιήσουν. Δείτε τον παρακάτω πίνακα για το πώς λειτουργεί η διπλή αυτή υπόσχεση.

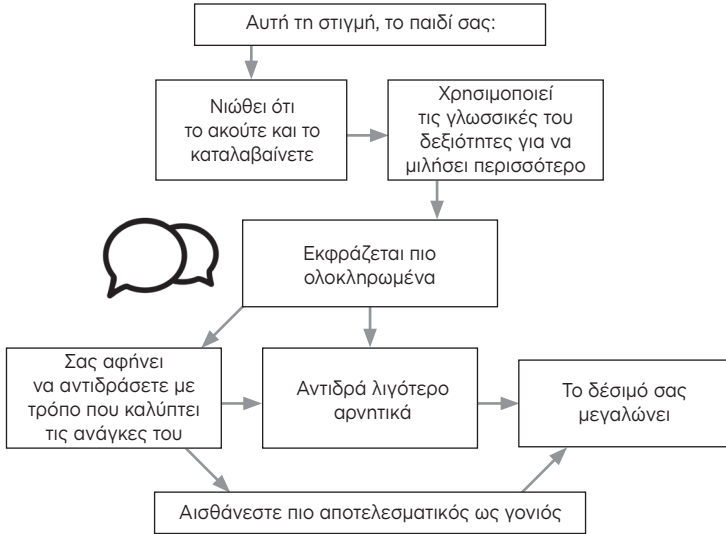
Η πρώτη υπόσχεση αφορά την καθημερινότητα. Οι καλές συζητήσεις δεν είναι όπως το μπρόκολο – ωφέλιμες για τα παιδιά σας αλλά δυσάρεστες. Ακριβώς το αντίθετο. Ιδανικά, είναι ευχάριστες και ενδιαφέρουσες και αποτελούν έναυσμα για σκέψη, ενώ σταδιακά σας φέρνουν πιο κοντά.

Εκείνη τη στιγμή, το να ακούτε και να μιλάτε με τρόπο που κάνει το παιδί να νιώσει ότι το καταλαβαίνετε προετοιμάζει το έδαφος για έναν σφιχτό, στοργικό δεσμό. Όταν νιώθει ότι το σέβεστε, είναι πιο πιθανό να σας σεβαστεί κι αυτό. Κάνει πιο βαθυστόχαστες ερωτήσεις και δείχνει μεγαλύτερη περιέργεια, καθώς νιώθει ότι βρίσκεστε πλάι του σε αυτό το ταξίδι αναζήτησης. Είναι πιο ανοιχτό να ακούσει τη δική σας άποψη σε μια συζήτηση – ακόμα και αν διαφωνεί. Και, στο τέλος, έχετε και οι δύο μια καλύτερη κατανόηση της άποψης του άλλου, ιδιαίτερα αν δεν βλέπετε τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο.

Όταν λειτουργείτε σαν πρότυπο για το παιδί δείχνοντάς του πώς να μιλάει και να ακούει μέσα σε κλίμα αληθινής επικοινωνίας, είναι πολύ πιο πιθανό να αποκτήσει κι αυτό αυτές τις δεξιότητες. Επίσης, είναι πιθανότερο να ανοιχτεί και να

Ποιοτική συζήτηση: Η διπλή υπόσχεση

Υπόσχεση 1: Εσείς και το παιδί σας σχετίζεστε καλύτερα



Υπόσχεση 2: Το παιδί σας χτίζει δεξιότητες που χρειάζεται για να αναπτυχθεί



μοιραστεί περισσότερα από τα αληθινά του πάθη, τα ενδιαφέροντα, τις ανησυχίες και τους φόβους. Αυτό επιτρέπει σε εσάς να καταλάβετε καλύτερα τι θέλει και τι χρειάζεται και να το συναντήσετε στο «σωστό» επίπεδο. Μπορεί να μην του δώσετε όλα όσα θέλει, αλλά κατανοείτε τις ελπίδες και τις επιθυμίες του. Έχοντας τη σχέση σας σαν βάση, θα είναι πιο εύκολο στο παιδί να κοινωνικοποιηθεί. Επίσης, θα παραφέρεται και θα κλείνεται στον εαυτό του λιγότερο – θα νιώθει λιγότερο νευρικό, στενοχωρημένο, συναισθηματικά φορτισμένο, εκνευρισμένο και αγχωμένο. Ως αποτέλεσμα, η σχέση σας γίνεται πιο ομαλή και πιο ευχάριστη και το δέσιμο ανάμεσά σας δυναμώνει.

Πύλη για χρήσιμες δεξιότητες

Η δεύτερη υπόσχεση εκπληρώνεται μακροπρόθεσμα. Όταν κάνετε ποιοτικές συζητήσεις, βοηθάτε τις γλωσσικές δεξιότητες ενός παιδιού και το βοηθάτε να διευρύνει τις αρχικές του ιδέες, να θέσει πιο δύσκολες ερωτήσεις και να κάνει τα πιο εκπληκτικά δημιουργικά άλματα. Αυτό ενισχύει το λεξιλόγιο του αλλά κάνει και πολλά ακόμα. Όταν το παιδί εκφράζει τα συναισθήματα και τις ιδέες του αυτά ξεδιαλώνονται μέσα του: μέσω της ομιλίας ξεκαθαρίζει στον εαυτό του τι σκέφτεται, ακόμα και την ώρα που μαθαίνει να εκφράζεται. Ο διάλογος του επιτρέπει να αντιμετωπίσει με ηρεμία νέες ιδέες και προσεγγίσεις και να μάθει να τις κατανοεί. Με τον πιο ουσιαστικό τρόπο, η ομιλία του επιτρέπει να χαρτογραφήσει το τοπίο της

ψυχικής και συναισθηματικής του σύνθεσης. Μαθαίνει πού αισθάνεται πιο περήφανο και πιο ευάλωτο· πού διαπρέπει και πού όχι· μαθαίνει πού έχει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις δεξιότητές του. Με αυτή τη μεγαλύτερη αυτεπίγνωση, έχει τα θεμέλια για να βγει στον κόσμο και να χτίσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζεται. Είναι ακόμα πιο ικανό να νιώσει ενσυναίσθηση για τους άλλους, καθώς βλέπει ότι όλοι βρίσκονται σε ένα ταξίδι και ότι κάθε άτομο, ενήλικας ή παιδί, έχει τα δικά του ή τα δικά της μοναδικά χαρίσματα.

Στη δουλειά μου ως παθολόγου ομιλίας-γλώσσας, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η γλώσσα αποτελεί μια πύλη για εκείνες ακριβώς τις δεξιότητες που επιτρέπουν στο παιδί σας να εξελιχθεί. Μέσω της συζήτησης, όπως θα δείτε στα κεφάλαια που ακολουθούν, το παιδί σας θα αναπτύξει ικανότητες και δεξιότητες σε επτά σημαντικούς τομείς. Θα μάθει πώς να μαθαίνει. Θα αναπτύξει ενσυναίσθηση, θα αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία, θα φτιάξει πιο δυνατούς κοινωνικούς δεσμούς, θα αποκτήσει μια πιο παιχνιδιάρικη και δημιουργική στάση, θα γίνει πιο δεκτικό στις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και θα αποκτήσει μεγαλύτερη κατανόηση για την ιδιοσυγκρασία του και την ιδιοσυγκρασία των άλλων. Οι δεξιότητες, όταν αναπτυχθούν, θα του επιτρέψουν να γίνει πιο καλόκαρδο, προσηνές και ανοιχτόμυαλο. Το παιδί θα ανθίσει καθώς θα σκέφτεται περισσότερο, θα μαθαίνει καλύτερα και θα έχει καλύτερες φιλικές σχέσεις. Θα μαθαίνει να έρχεται στη θέση του άλλου, να απολαμβάνει τις ιδιαιτερότητες του καθενός και τις δικές του και να συμβιβάζεται ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες όλων. Και θα το κάνει αυτό με τέτοιο τρόπο

ώστε θα ενδυναμώνεται ο μεταξύ σας δεσμός. Αυτός ο δεσμός δυναμώνει μέσα από την επίλυση των καβγάδων και την κατανόηση των διαφωνιών, ακόμα και μες από τον εντοπισμό των αρνητικών μας σκέψεων και τη συζήτηση γύρω από αυτές. Δεν αναφέρομαι σε μια τελειότητα ή σε μια διαρκή ευτυχία. Αναφέρομαι στη χρήση του διαλόγου για να μάθουμε ο ένας τον άλλο και να εκτιμήσουμε ο ένας τον άλλο – καθώς η δυναμική μέσα στην οικογένειά σας εξελίσσεται με το πέρασμα του χρόνου.

Πώς είναι οι ουσιαστικές συζητήσεις

Το καλύτερο είναι ότι μπορείς να ξεκινήσεις νωρίς αυτές τις συζητήσεις. Υπάρχουν αρχές και συνήθειες σχετικά με τον διάλογο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε από τη στιγμή που το παιδί σας μάθει να μιλάει, ακόμα και πιο νωρίς, μέχρι και τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής. Μπορεί να μη χρησιμοποιείτε τις ίδιες λέξεις ή τον ίδιο τόνο και μπορεί να μη συζητάτε τα ίδια θέματα, αλλά οι υποβόσκουσες αρχές θα παραμένουν σταθερές στο πέρασμα των ετών.

Εάν όλα αυτά ακούγονται δύσκολα ή κουραστικά, ξανασκεφτείτε το. Τις περισσότερες φορές, αυτές οι συζητήσεις προκύπτουν αυθόρμητα, είναι ευχάριστες και κυλούν αβίαστα. Επιτρέπουν στο κάθε άτομο να εκφράσει την ατομικότητά του με έναν τρόπο που διατρανώνει τη μοναδικότητα και τις ιδιαιτερότητες όλων μας. Μη σκέφτεστε τόσο μια μεγάλη συζήτηση, ούτε καν μια σειρά από τέτοιες, αλλά εστίαστε περισσότερο στην πλήρη αξιοποίηση των καθημερινών σας

αλληλεπιδράσεων – χρησιμοποιώντας όσα ενδιαφέρουν τα παιδιά ως αφηγηρία και έναυσμα.

Πώς όμως; Στη διάρκεια της συγγραφής αυτού του βιβλίου πήρα συνέντευξη από δεκάδες ερευνητές και επιστήμονες – γλωσσολόγους, ψυχολόγους και νευροεπιστήμονες – και μίλησα σε αμέτρητους συναδέλφους που είναι γονείς, καθώς και σε γνωστούς και φίλους, για να μάθω τις καθημερινές τους εμπειρίες. Ήθελα να δω πόσες καλές συζητήσεις γίνονταν, έστω και αν περνούσαν απαρατήρητες. Συχνά αυτές οι συζητήσεις ξεκινούσαν από ενοχλητικές, άβολες ή εκνευριστικές στιγμές από το *τελευταίο* μέρος που θα σας ερχόταν στο μυαλό. Για παράδειγμα, μια φίλη μου τελικά κατάφερε να ντύσει και να ετοιμάσει για μια εκδρομή την εξάχρονη κόρη της, τη Σάσα, αφού πρώτα τσέκαρε τη λίστα με όλα τα απαραίτητα. Είχε χρειαστεί πολύς χρόνος καθώς η Σάσα άλλαζε διαρκώς γνώμη σχετικά με το τι θα έπαιρνε μαζί. Έπειτα, στον δρόμο για το σχολείο, η Σάσα συνέχισε να γκρινιάζει. Η φίλη μου τη ρώτησε: «Ποια έξι πράγματα θα έπαιρνες μαζί σου στο φεγγάρι;» Η Σάσα απάντησε και μετά ανταπέδωσε με μια άλλη ερώτηση: «Εσύ τι θα έπαιρνες μαζί σου εάν ταξίδευες με υποβρύχιο;» Έφτασαν στο σχολείο με γέλια κι έχοντας φτιάξει μερικές ευφάνταστες λίστες, σε αντίθεση με τον συνηθισμένο τους εκνευρισμό. Η Σάσα πήγε στην εκδρομή χαρούμενη και με μια αίσθηση ότι είναι δεμένη με τη μητέρα της αντί να είναι αγχωμένη.

Δείτε για παράδειγμα τη συζήτηση της φίλης μου Ντέμπι Μπλίτσερ με την υιοθετημένη της κόρη όταν εκείνη ήταν έξι χρόνων. Ενώ καθόταν δίπλα στη Ντέμπι και τον σύζυγό της, η κόρη της είπε: «Νιώθω τόσο μόνη. Είμαι η μόνη στην

οικογένεια με κόκκινα μαλλιά». Η Ντέμπι απάντησε: «Ναι, αγαπούλα μου, και εγώ είμαι η μόνη που φοράω γυαλιά». Ο σύζυγός της πρόσθεσε: «Και εγώ είμαι ο μόνος που είμαι καραφλός». Ενθουσιασμένη, η κόρη της είπε: «Και [ο αδελφός μου] είναι ο μόνος που είναι τόσο ενοχλητικός!»

Επιφανειακά, αυτές οι συζητήσεις μπορεί να μη φαίνονται ιδιαίτερες ή να φαίνονται ακόμα και ανόητες. Αλλά η δύναμή τους κρύβεται στην απλότητά τους. Δεν υπήρχε καμία προετοιμασία ή κάποιο σενάριο. Αντιθέτως, οι γονείς κατάλαβαν τι χρειαζόνταν τα παιδιά τους εκείνη τη στιγμή και άφησαν τον διάλογο να εξελιχθεί. Στο πρώτο παράδειγμα, η μητέρα της Σάσα έσπασε μια κουραστική ρουτίνα παρακινώντας τη Σάσα να αφήσει ελεύθερη τη φαντασία της. Στο δεύτερο παράδειγμα, η Ντέμπι ενθάρρυνε την κόρη της να δει πώς κάθε μέλος της οικογένειας –υιοθετημένο ή όχι– ήταν μοναδικό. Αναλογιζόμενη την ηλικία της κόρης της, εστίασε στο προφανές ή σε στοιχεία που η κόρη της κατανοούσε. Και άφησε χώρο ώστε η κόρη της να εκφράσει τον εκνευρισμό της απέναντι στον αδελφό της χωρίς να νιώθει ότι θα της κάνουν παρατήρηση. Το χιούμορ τούς έφερε πιο κοντά και επέτρεψε στην κόρη τους να συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι κακό να είσαι διαφορετικός. Μάλιστα, ήταν φυσιολογικό. Και ούτε τα συναισθήματά της χρειαζόταν να είναι τέλεια.

Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι το να είσαι υιοθετημένος είναι το ίδιο με το να φοράς γυαλιά ή ότι οι μεγάλες ανησυχίες μπορούν να λυθούν εύκολα. Στην πραγματικότητα, η Ντέμπι μου είπε ότι αυτή ήταν μια από τις πολλές «συζητήσεις περί υιοθεσίας» μεταξύ τους, πολλές από τις οποίες ήταν πολύ πιο

σοβαρές. Όμως μπορείτε να αντιμετωπίσετε θέματα πολύ σοβαρά και σημαντικά με πιο ελαφρύ τρόπο.

Βέβαια, αυτές οι συζητήσεις δεν μπορούν να γίνουν οποτεδήποτε. Μερικές φορές, εσείς ή το παιδί σας βιάζεστε ή δεν έχετε την κατάλληλη διάθεση. Αλλά αυτές οι συζητήσεις δεν είναι τόσο απαιτητικές όσο νομίζετε. Δεν είναι απαραίτητο να διαρκούν πολύ. Δεν είναι το ζητούμενο να συζητάτε φιλοσοφικά ζητήματα ή να χρησιμοποιείτε επίσημο λεξιλόγιο. Ούτε να κάνετε κήρυγμα ή να εκφράζετε την άποψή σας. Το ζητούμενο είναι πολύ περισσότερο να ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει και να λέτε αυτό που σκέφτεστε. Αφήνετε χώρο για αναπάντεχες στροφές, επιτρέπετε στο παιδί σας να σας εκπλήξει και μπορείτε να επανέλθετε με ερωτήσεις και ιδέες μετά από μέρες ή βδομάδες. Λειτουργείτε κατά κάποιο τρόπο σαν συσκευή απομνημόνευσης.

Ένα παιδί θα έχει πολλές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις με όσους το περιτριγυρίζουν – και καθεμία το επηρεάζει, είτε λίγο είτε πολύ. Σίγουρα δεν είμαστε οι μόνοι που επηρεάζουν τα παιδιά μας. Παρ' όλα αυτά, όταν ξέρουν ότι είμαστε στο πλευρό τους και ότι μπορούν να πλησιάσουν εμάς για να σκεφτούν, είναι πιο προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν αυτές τις άλλες σχέσεις. Δεν είναι τυχαίο ότι μια έρευνα που αφορούσε παιδιά τα οποία αντιμετώπισαν επιτυχώς ψυχολογικά τραύματα συμπέρανε ότι καθένα από αυτά είχε τουλάχιστον μία δυνατή και σταθερή σχέση με έναν στοργικό ενήλικα. Αυτή η πρωτοποριακή έρευνα από το Εθνικό Επιστημονικό Συμβούλιο για το Αναπτυσσόμενο Παιδί κατέδειξε τη δύναμη των συζητήσεων «πάρε-δώσε», στις οποίες υπάρχει

μια διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ ενήλικα και παιδιού και οι οποίες φαίνονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και την επανακατασκευή συνάψεων στον εγκέφαλό τους. Για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που θα τους παρουσιαστούν, τα παιδιά χρειάζονται να έχουν θετικές εμπειρίες και να πιστεύουν στον εαυτό τους. Επίσης, μας χρειάζονται στον ρόλο του καθοδηγητή και του μέντορα. Όταν επικοινωνούμε μαζί τους στην πορεία τους, τα βοηθάμε να διαχειριστούν τις δύσκολες στιγμές και να γιορτάσουν τις καλές.

Η δύναμη της ποιοτικής συζήτησης

Μέσα από τις εμπειρίες μου ως ερευνήτρια, πανεπιστημιακού και μητέρας, έχω συνειδητοποιήσει πόσο επιδραστική μπορεί να είναι μια συζήτηση υψηλής ποιότητας για την ανατροφή διαρκώς εξελισσόμενων και πετυχημένων παιδιών. Έχω δει πώς αυτές οι συζητήσεις μπορούν να ξεκινήσουν από νωρίς, μέσω των αλληλεπιδράσεών μας με τα βρέφη. Επιπλέον, όπως έχω δει στην εργασία μου σε κλινικό πλαίσιο και στις συζητήσεις μου με γονείς, η ποιοτική συζήτηση δεν είναι ένας δύσκολα επιτεύξιμος στόχος. Είναι ευρέως διαθέσιμη και δεν απαιτεί ανώτερα πτυχία, ιδιαίτερη εκπαίδευση ή εργαλεία για την επίτευξή της. Χρειάζεστε μόνο λίγη σκέψη, μερικές βασικές συνήθειες και λίγο χρόνο.

Γιατί μπορεί η συζήτηση να επιτύχει τόσα πολλά; Επειδή οι λέξεις δεν είναι μόνο λήμματα σε ένα λεξικό. Εάν η συζήτηση σταματούσε στο επίπεδο όπου κατονομάζονται πράγματα, θα

ήταν απίστευτα βαρετή. Ποτέ δεν κάνετε μια συζήτηση όπου ένα άτομο λέει «Μπλε πόρτα» και εσείς απαντάτε «Ανοιχτό παράθυρο». Ούτε τα παιδιά κάνουν ποτέ τέτοιες συζητήσεις. Ακόμα και για τα μικρά παιδιά, πολλές αρχικές λέξεις («γεια», «αντίο», «παρακαλώ») σχετίζονται με τη διαχείριση σχέσεων. Όπως υποστηρίζει η συνάδελφός μου από το Χάρβαρντ και γνωστή γλωσσολόγος Catherine Snow, οι λέξεις είναι έννοιες, ιδέες και συναισθήματα – εργαλεία που επιτρέπουν στα παιδιά να αντιμετωπίσουν τον κόσμο και να συνδεθούν μαζί του. Όσο πιο ενεργητικά μιλάνε τα παιδιά και όσο μεγαλύτερη ανταπόκριση δέχονται, τόσο μεγαλώνει ο αριθμός των εργαλείων που διαθέτουν.

Η συζήτηση βοηθάει πολύ πέρα από τη διεύρυνση του λεξιλογίου. Τα παιδιά που εξηγούν τις στρατηγικές μάθησής τους φαίνεται πως λύνουν προβλήματα καλύτερα και παρουσιάζουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Η αναγνώριση των συναισθημάτων και η συζήτηση σχετικά με αυτά βοηθάει τα παιδιά να δείξουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση. Εκείνα που εκφράζουν λεκτικά το συναισθηματικό άγχος τους έχουν καλύτερες δεξιότητες διαχείρισής του. Και όσα μαθαίνουν να περιγράφουν τον εαυτό τους από πολλές οπτικές (για παράδειγμα ως αδελφό, φίλο και παίκτη του μπάσκετ) επιδεικνύουν μεγαλύτερη δημιουργικότητα. Η ποιοτική συζήτηση συνδέεται επίσης με μεγαλύτερη ευεξία. Οι φοιτητές που κάνουν βαθύτερες συζητήσεις τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι από αυτούς που κάνουν λιγότερες. Ταυτόχρονα, η συζήτηση αποτελεί μια αμφίδρομη πορεία. Σχετίζεται τόσο με το πώς μιλάνε τα παιδιά και με το πόσο ενδιαφέρονται, όσο και με το είδος των συζητήσεων που ακούν.

Αυτού του είδους η συμμετοχική συζήτηση αποτελεί βασική αφετηρία και εγγενή ανάγκη. Από τη βρεφική ηλικία και μετά, τα παιδιά διψούν για επικοινωνία σχεδόν όσο πεινούν για φαγητό. Ακόμα και βρέφη έξι βδομάδων επικοινωνούν εστιάζοντας τα μάτια τους ως απάντηση στην ομιλία μας. Αυτές οι προ-γλωσσικές συζητήσεις τα βοηθούν να προσέξουν τι αισθανόμαστε και να καταλάβουν εάν ο έξω κόσμος είναι ασφαλής ή επικίνδυνος. Υποσυνείδητα αντιγράφουν τα συναισθήματά μας. Όταν αλληλεπιδρούμε με βρέφη, ακόμα και οι παλμοί μας συγχρονίζονται.

Αντιστρόφως, τα παιδιά υποφέρουν όταν χάνουν ευκαιρίες για ποιοτική συζήτηση. Με την αλυσίδα της επικοινωνίας να έχει σπάσει ή να έχει χαλαρώσει, δυσκολεύονται να συνδεθούν, μερικές φορές ακόμα και με τους πιο συνηθισμένους τρόπους. Καθώς είναι απομονωμένα, μπορεί να νιώσουν μεγάλη μοναξιά, κάτι το οποίο είναι σαν φαύλος κύκλος μιας και επιβαρύνει περαιτέρω τις αναπτυσσόμενες γλωσσικές τους δεξιότητες. Ωστόσο, ακόμα και τα παιδιά που αναπτύσσονται με τυπικό τρόπο δεν έχουν μια απόλυτα ομαλή γλωσσική πορεία. Όλα τα παιδιά αντιμετωπίζουν μικρά και μεγάλα προβλήματα επικοινωνίας στην πορεία τους προς τη διαμόρφωση ισχυρών γλωσσικών ικανοτήτων. Όλα χρειάζονται τακτικές ευκαιρίες για να διευρύνουν τους «γλωσσικούς τους μυς» και να τελειοποιήσουν τις δεξιότητές τους ως ακροατών. Για εκείνα –και για εμάς ως γονείς– η συζήτηση αποτελεί το κλειδί.

Οι στόχοι αυτού του βιβλίου

Εδώ θα βρείτε έναν νέο τρόπο για να σκέφτεστε την ανατροφή των παιδιών σας: σαν μια σειρά συζητήσεων. Θα ανακαλύψετε μια νέα τέχνη –στην πραγματικότητα ένα μείγμα τέχνης και επιστήμης– η οποία θα σας επιτρέψει να κατανοήσετε επαρκώς τον τρόπο με τον οποίο μιλάτε στα παιδιά. Παρουσιάζω ένα μοντέλο για ποιοτική συζήτηση το οποίο αποκαλώ *πλούσια συζήτηση*: συζητήσεις που βοηθούν τα παιδιά να αναπτυχθούν περισσότερο από ό,τι θα τους επέτρεπε ποτέ ένα εξωσχολικό μάθημα, μια ομάδα ή μερικά ιδιαίτερα μαθήματα. Αυτές οι συζητήσεις, εάν τις αξιοποιήσετε σωστά, σας επιτρέπουν να αναθρέψετε παιδιά που είναι καλοσυνάτα, δημιουργικά και φιλέρευνα, παιδιά που νιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο της ευτυχίας τους. Το βιβλίο αυτό ξεκλειδώνει τη δύναμη της ποιοτικής συζήτησης σε επτά κίριους τομείς της ανάπτυξης των παιδιών. Μέσω της κατανόησής τους, θα οικοδομήσετε τις δεξιότητες των παιδιών που συνδέονται με τη μάθηση, την ενσυναίσθηση, την αυτοπεποίθηση, την ανεξαρτησία, τις σχέσεις, το παιχνίδι, την ανεκτικότητα απέναντι στο διαφορετικό και τη διαχείριση των συναισθημάτων. Έχω επιλέξει αυτούς τους τομείς βασιζόμενη στην επιστήμη της ανάπτυξης του παιδιού καθώς και σε συνεντεύξεις με δεκάδες ερευνητές, γονείς και φροντιστές. Αυτοί οι τομείς είναι καθοριστικοί για την ανάπτυξη του παιδιού αλλά και μεταβαλλόμενοι ανάλογα με τα όσα λέει και τα όσα ακούει.

Αυτό το βιβλίο συνδυάζει την επιστήμη με τη στρατηγική, καθώς ερευνώ τι μπορεί να βελτιώσει τις συζητήσεις σας και

για ποιον λόγο, όσον αφορά παιδιά από τη βρεφική ηλικία μέχρι και την εφηβεία. Δεν είναι μια συνολική αναδιαμόρφωση των πάντων αλλά μια προσπάθεια να αξιοποιήσετε τις μοναδικές δυνατότητες της οικογένειάς σας. Όταν το καλοσκεφθείτε, μάλλον θα βρείτε ότι έχετε ήδη πολλές συνήθειες που λειτουργούν αποτελεσματικά. Είναι πιο σημαντικό να ξέρετε *πώς* να κάνετε καλές συζητήσεις από το να ξέρετε ακριβώς για *τι* να συζητήσετε. Σε αυτό το βιβλίο, σας ενθαρρύνω να ενισχύσετε τα δυνατά σας σημεία, να συνειδητοποιήσετε τα προβληματικά και να κάνετε μικρές αλλαγές για να εξομαλύνετε τα πιο δύσκολα σημεία. Για να βοηθήσω, σας προτείνω *καλές συνήθειες για συζήτηση*, δηλαδή εύκολες, εφικτές ρουτίνες που λειτουργούν ως αφετηρία για την ανάπτυξη των μεγάλων ιδεών. Αυτές οι ρουτίνες βασίζονται σε έρευνες και έχουν ελεγχθεί στην πράξη, τόσο στη δική μου ζωή όσο και στη ζωή συναδέλφων και φίλων. Είναι εύκολες, γρήγορες και δωρεάν. Στηρίζουν την ανάπτυξη του παιδιού σας ενώ βοηθούν την οικογένειά σας να βιώσει περισσότερη χαρά, περισσότερο δέσιμο, περισσότερη κατανόηση και λιγότερο άγχος.

Αν και μπορεί να είστε από φυσικού σας πιο κοινωνικά όντα ή να έχετε ήδη αναπτύξει τέτοιες δεξιότητες, υπάρχει πάντα περιθώριο για βελτίωση. Εάν είστε γονείς ή φροντίζετε, διδάσκετε ή δουλεύετε με παιδιά, μπορεί να ωφεληθείτε. Σε κάποια σημεία, θα παρουσιάσω επίσης τι μπορεί να συμβεί εάν δεν βρίσκουμε χρόνο για να αναπτύξουμε αυτές τις συνήθειες. Στην εποχή της φλυαρίας και της επιφανειακής συζήτησης, τα παιδιά μας χρειάζονται αυτές τις συζητήσεις περισσότερο από ποτέ. Ταυτόχρονα, όλοι χρειαζόμαστε μια προσέγγιση

προσαρμοσμένη στα μέτρα τα δικά μας και των παιδιών μας. Δεν πρόκειται τόσο για μια τέλεια παιγμένη συμφωνία όσο για ένα κομμάτι τζαζ. Η οικογένειά σας είναι διαφορετική από οποιαδήποτε άλλη οικογένεια και δεν υπάρχει ένας μοναδικός σωστός τρόπος να αλληλεπιδράτε ή να μιλάτε. Ο μόνος «σωστός» τρόπος είναι αυτός που βοηθάει εσάς και την οικογένειά σας να συνδεθείτε, να σκεφθείτε μαζί και να εξελιχθείτε.

Καθώς προχωράμε, σας ενθαρρύνω να είστε ανοιχτοί στις στρατηγικές που προτείνω και να δοκιμάσετε αυτές που σας φαίνονται ενδιαφέρουσες. Όπως λέει ο ψυχολόγος Robert Kegan του Χάρβαρντ στους φοιτητές του, φανταστείτε ότι νοικιάζετε τις ιδέες αυτές και όχι ότι τις αγοράζετε. Δοκιμάστε τις και δείτε αν σας κάνουν. Είναι προφανές ότι μερικές στρατηγικές δεν θα είναι χρήσιμες ή δεν θα δουλέψουν για εσάς. Αυτό είναι φυσιολογικό. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι καλό. Εάν μπορούσα—εγώ ή οποιοσδήποτε άλλος—να συνταγογραφήσω τρόπους ομιλίας, θα είχα ήδη χάσει την ουσία. Εκλάβετε τις προτάσεις μου ως εναύσματα και όχι ως σενάρια. Το πιο σημαντικό στοιχείο είναι να προσέξετε τη δυναμική της δικής σας οικογένειας, να δώσετε έμφαση στο τι βοηθάει ή βλάπτει και να κάνετε μικρές αλλαγές ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Ήδη επενδύουμε ένα μεγάλο μέρος του χρόνου μας και του πάθους μας για να φροντίζουμε τα παιδιά μας. Δίνουμε όλη την υπομονή και την αγάπη μας, ακόμα και αν είμαστε εξαντλημένοι. Όμως η ανατροφή των παιδιών είναι δύσκολη δουλειά. Είτε είστε μια ανύπαντρη μητέρα είτε περιστοιχίζετε από μια οικογένεια, είτε έχετε ένα παιδί είτε τέσσερα, είτε τα παιδιά σας είναι προσχολικής είτε προεφηβικής ηλικίας, υπάρχουν πάρα

πολλά πράγματα που πρέπει να διαχειριστείτε και πάρα πολλές απαιτήσεις. Μαζί με το αίσθημα ικανοποίησης και τη χαρά να βλέπεις ένα παιδί να μεγαλώνει έρχονται αμέτρητες καθημερινές ανησυχίες – καθώς και η μακροπρόθεσμη πρόκληση να μεγαλώσουμε άτομα τα οποία θα γίνουν ικανοποιημένοι ενήλικες με μια καλή ζωή. Αυτό το βιβλίο έχει στόχο να σας προσφέρει ένα ισχυρό εργαλείο το οποίο συχνά υποτιμάται και δεν χρησιμοποιείται αρκετά αλλά μπορεί να σας βοηθήσει. Ελπίζω ότι θα κάνει τις ζωές σας πιο πλούσιες, θα σας βοηθήσει να δεθείτε περισσότερο μεταξύ σας και θα σας επιτρέψει να διασκεδάσετε περισσότερο σε αυτή την πορεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι η πλούσια συζήτηση και γιατί χάνουμε όταν δεν την κάνουμε

Μια πραγματική συζήτηση περιέχει πάντα μια πρόσκληση.

DAVID WHYTE, ποιητής

Είναι ένα βροχερό πρωινό μιας Τρίτης του Νοεμβρίου και είναι η μέρα που θα βγάλουν φωτογραφίες στο σχολείο. Οι Έντουαρντ, μια μεσοαστική οικογένεια που μένει σε μια μικρή πόλη στις βορειοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες, ετοιμάζονται για τη δουλειά και το σχολείο. Οι δυο έφηβοι γιοι σηκώνονται χάρη στα ξυπνητήρια στο κινητό τους. «Κιόλας;» μουρμουρίζει ο μικρότερος, ο Τοντ. Είχε ξενυχτήσει επειδή αγχωνόταν για ένα διαγώνισμα μαθηματικών. Στο πρωινό, εκείνος και ο αδελφός του, ο Τσαρλς, μπαίνουν στους λογαριασμούς τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κάνουν like στη νίκη της ομάδας τους στο μπέιζμπολ. «Τουλάχιστον νικήσαμε», λέει ο Τσαρλς. Ο Τοντ συμφωνεί και μετά ξεροκαταπίνει ενθουσιάζοντας τις εργασίες για το σχολείο που δεν έχει κάνει.

Στη διαδρομή προς το σχολείο, τα δυο αγόρια σωριάζονται στο πίσω κάθισμα μισοκοιμισμένα. Στη διάρκεια της ημέρας, οι γονείς κάνουν δουλειές γραφείου: η Τζαν, η μητέρα των αγοριών, στη διοίκηση ενός νοσοκομείου και ο Μπιλ, ο σύζυγός της, ως ειδικός μάρκετινγκ. Στο σχολείο τα παιδιά τρέχουν από το μάθημα της φυσικής στο μάθημα των κοινωνικών επιστημών – και βέβαια και στα δυο αυτά μαθήματα προετοιμάζονται για τις εξετάσεις. Στα διαλείμματα στέλνουν μηνύματα σε φίλους και βλέπουν βίντεο, αλλά δεν μιλούν πραγματικά με κανέναν.

Την ώρα του βραδινού η οικογένεια συζητάει για τις αιτήσεις που θα κάνει ο Τσαρλς σε διάφορα κολέγια. «Δεν μπορώ να πιστέψω ότι έχει μείνει μόνο ένας μήνας», λέει η Τζαν κοιτάζοντας διάφορες φόρμες. Σύντομα τα παιδιά ζητάνε να σηκωθούν από το τραπέζι.

Γενικά, είναι μια συνηθισμένη μέρα για μια οικογένεια με δυο παιδιά που πηγαίνουν σε ένα καλό δημόσιο σχολείο. Δεν μίλησαν πολύ, αλλά ούτε και τσακώθηκαν για κάτι. Η επικοινωνία έγινε περισσότερο με ανταλλαγές σύντομων φράσεων. Ακόμα και τα βίντεο που είδαν ήταν εξατομικευμένα. Κάθε παιδί τα παρακολούθησε μόνο του. Δεν υπήρχε καμία κοινή εμπειρία και καμία ανάγκη για συμβιβασμούς.

Από πολλές πλευρές, η οικογένεια ήταν τυχερή: ήταν όλοι υγιείς, ο Μπιλ και η Τζαν είχαν καλοπληρωμένες δουλειές και τα αγόρια έπαιρναν αρκετά καλούς βαθμούς. Παρ' όλα αυτά, όπως μου είπε η Τζαν ένα απόγευμα, ένιωθε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Ήταν πολυάσχολοι, αλλά έμοιαζαν ελάχιστα δεμένοι ή παρόντες στη ζωή ο ένας του άλλου. Σίγουρα εκείνη δεν

ένιωθε καμία ιδιαίτερη χαρά. Ακόμα και έτσι, έπεισε τον εαυτό της ότι αυτό ήταν το συνηθισμένο. Έτσι κι αλλιώς μεγάλωνε δυο εφήβους οι οποίοι δεν ήταν και πολύ ομιλητικοί.

Μετά, άρχισαν τα τηλεφωνήματα. Πρώτα από τον σχολικό σύμβουλο, ο οποίος είπε ότι ο Τσαρλς ήταν πολύ θλιμμένος και ήθελε να το πει στην Τζαν αλλά δεν ένιωθε ότι μπορούσε. Μερικές μέρες αργότερα, ο προπονητής ποδοσφαίρου πήρε τηλέφωνο για να αναφέρει ότι ο Τοντ φερόταν άσχημα στους συμπαίκτες του. Όταν του είχε μιλήσει γι' αυτό, εκείνος είχε απολογηθεί λέγοντας ότι ήταν αγχωμένος για το σχολείο και ότι είχε μόλις χωρίσει με την κοπέλα του.

Η Τζαν ήταν σοκαρισμένη. Δεν θα ερχόταν να της μιλήσει ο Τσαρλς αν ένιωθε μελαγχολικός; Δεν θα είχε καταλάβει τα σημάδια της επιθετικότητας του Τοντ; Δεν ήξερε καν ότι είχε κοπέλα. Ο Μπιλ, όταν έμαθε τα νέα, έμεινε το ίδιο εμβρόντητος.

«Νόμιζα ότι όλα πήγαιναν καλά», μου είπε η Τζαν λίγο αργότερα. «Μέχρι που κατάλαβα ότι δεν πήγαιναν». Όταν το ξανασκέφτηκε, κατάλαβε ότι σπάνια μιλούσαν για τις ελπίδες και τα σχέδιά τους ή για όσα τους ανησυχούσαν ή τους ενθουσίαζαν. Συχνά δεν αφιέρωναν καν τον χρόνο για να μιλήσουν για τη μέρα τους. Παρότι ήταν συνέχεια συνδεδεμένοι διαδικτυακά με άλλους, συχνά προσπερνούσαν ο ένας τον άλλο μέσα στη μέρα ζώντας χωριστές ζωές. Λειτουργούσαν μεν αλλά δεν εξελίσσονταν και, σταδιακά, απομακρύνονταν ο ένας από τον άλλο.

Αναφέρω την ιστορία της Τζαν όχι επειδή είναι σπάνια ή ακραία. Η ιστορία της αντιπροσωπεύει πολλές άλλες που έχω ακούσει, λιγότερο ή περισσότερο, στη διάρκεια των ετών. Νομίζουμε ότι τα καταφέρνουμε —ξεπερνώντας διάφορα μικρά ή

μεγάλα εμπόδια στην πορεία— και δεν αφιερώνουμε τον χρόνο να αντιληφθούμε τις ρωγμές ή να τις εξερευνήσουμε. Εάν οι ζωές μας κυλούν ομαλά, δεν τείνουμε να κάνουμε συζητήσεις για τα προβληματικά σημεία. Και το ίδιο συμβαίνει για τη θετική πλευρά. Τείνουμε να τονίζουμε την εξωτερική επιτυχία—τρόπαια, βραβεία ή καλούς βαθμούς— και όχι να υπογραμμίζουμε τις φορές που ένα παιδί έμαθε κάτι καινούριο, έλυσε δημιουργικά ένα πρόβλημα, έδειξε ενσυναίσθηση με έναν ιδιαίτερο τρόπο ή, ακόμα, διαχειρίστηκε καλά μια αντιπαράθεση.

Η συζήτηση που αγχώνει τα παιδιά

Ως αποτέλεσμα, παρότι τα παιδιά μας περιτριγυρίζονται από ομιλίες, δεν περνούν πάντα αρκετό χρόνο σε ουσιαστική επικοινωνία. Δεν έχουν πάντα την κατάλληλη υποστήριξη ώστε να εκφράσουν βαθύτερες σκέψεις και συναισθήματα ή να ακούσουν τις δικές μας σκέψεις. Παρά τις διαδικτυακές επαφές τους, είναι ολοένα και πιο απομονωμένα, ευαίσθητα, τελειομανή και συχνά αγχωμένα, φοβισμένα ή στεναχωρημένα. Στην πραγματικότητα, το άγχος και οι ανησυχίες σχετικά με την επίδοση έχουν εξαπλωθεί σαν επιδημία, όπως έχω δει μέσα από το επάγγελμα και την έρευνά μου καθώς και μέσα από τις συζητήσεις μου με άλλους γονείς. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, σχεδόν το ένα τρίτο των εφήβων θα βιώσει μια αγχώδη διαταραχή. Ως φοιτητές κολεγίου, πολλοί παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα τελειομανίας με τρόπους που μοιάζουν τοξικοί και βλάπτουν την ψυχική τους υγεία.

Αντιμέτωπα με συζητήσεις που εξυψώνουν τις επιτυχίες πάνω από οτιδήποτε άλλο, πολλά παιδιά καταλήγουν να ασκούν υπερβολική κριτική στον εαυτό τους. Όταν ακούν συχνά για το πόσο επιτυχημένα είναι άλλα άτομα – αλλά όχι για το πώς κατάφεραν να επιτύχουν– τείνουν να νιώθουν έρμια των περιστάσεων. Όταν αντιμετωπίζουν τη διαδικασία της μάθησης ως ένα παιχνίδι του τύπου «ποιος θα βρει τη σωστή απάντηση πιο γρήγορα» απομειώνεται η δημιουργικότητα, η ενσυναίσθηση και η ανοιχτή σκέψη που θα μπορούσαν να έχουν. Μπορεί να δείχνουν ότι αναπτύσσονται καλά όταν οι συνθήκες είναι καλές, όμως κολλάνε όταν εμφανίζονται δυσκολίες. Άλλα παιδιά, τα οποία έχουν εσωτερικεύσει την ιδέα ότι «τα μεγάλα λόγια δείχνουν ότι είσαι εξυπνότερος», διαθέτουν πλούσιο λεξιλόγιο αλλά περιορισμένες δεξιότητες στην έκφραση ή την κατανόηση των συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να συνδεθούν με την οικογένεια και τους φίλους τους. Άλλα, πάλι, φοβούνται ότι θα απογοητεύσουν τους γονείς τους και νιώθουν ότι κανένας δεν τα καταλαβαίνει, ακόμα και όταν οι γονείς τους λένε πως θέλουν πολύ να έρθουν πιο κοντά τους. Πάρα πολλοί γονείς με τους οποίους έχω μιλήσει θέλουν να έρθουν πιο κοντά με τα παιδιά τους – αλλά αυτό φαντάζει αρκετά δύσκολο με όλη την πίεση που βιώνουν για να βοηθήσουν τα παιδιά με τα μαθήματά τους ή με τις ενοχές ότι δεν περνούν αρκετό «ποιοτικό χρόνο» μαζί τους.

Στη δουλειά μου έχω δει πόσο μεγάλη ανάγκη έχουν τα παιδιά να επεξεργαστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους μέσω του διαλόγου και να συνδεθούν με τους άλλους με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να εκφράσουν τον πραγματικό

τους εαυτό. Και έχω δει πόσο υποφέρουν όταν δεν έχουν την ευκαιρία να το κάνουν. Όταν τα παιδιά μάς ακούν κυρίως να γκρινιάζουμε ή να πιέζουμε, να δίνουμε εντολές ή να κάνουμε το αφεντικό, τείνουν να μην επιδιώκουν τόσο πολύ την επαφή μαζί μας. Έτσι χάνουμε την ευκαιρία να αναλύσουμε βαθύτερα τις ερωτήσεις –να ανακαλύψουμε ποια πράγματα ενδιαφέρουν εμάς και τα παιδιά μας– και να χαρούμε τον χρόνο τον οποίο αφιερώνουμε στη συζήτηση.

Εάν δεν προσέχετε, μπορεί να μην αντιληφθείτε την έλλειψη βαθύτερων συζητήσεων. Μπορεί ωστόσο να έρθετε αντιμέτωποι με τις συνέπειες. Οι φοιτητές, όπως έδειξε μια εκτεταμένη έρευνα σε περισσότερους από 14.000 συμμετέχοντες για διάστημα μεγαλύτερο των 30 ετών, επιδεικνύουν λιγότερη ενσυναίσθηση και λιγότερη σύνδεση με την κοινότητα από ό,τι οι προηγούμενες γενιές, με τη μεγαλύτερη πτώση να παρατηρείται μετά το 2000. Πολλά παιδιά, ακόμα και νεαρά σε ηλικία, φοβούνται το πνευματικό ρίσκο που οδηγεί στη δημιουργική σκέψη. Στο πέρασμα των ετών, έχω γνωρίσει παιδιά που δυσκολεύονται με τον καταιγισμό ιδεών (brainstorming) ή τη συνεργασία επειδή επικεντρώνονται υπερβολικά στο να φανούν καλύτεροι απ' όλους. Έχω δει παιδιά που δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα συναισθήματα των φίλων τους και δεν ρισκάρουν γιατί φοβούνται πάρα πολύ μήπως κάνουν λάθη. Έχω ακούσει παιδιά να απαντούν «Δεν μπορώ. Δεν θέλω να κάνω λάθος» όταν τους ζήτησα να μαντέψουν ή να υπολογίσουν κάτι. Πολλά από αυτά τα παιδιά δυσκολεύονται επίσης να διδαχθούν από άλλους. Όταν αντιλαμβάνονται τη μάθηση ως έναν αγώνα για την εξεύρεση απαντήσεων, οι συζητήσεις

τους μετατρέπονται σε ερωτήσεις για το ποιος είναι καλύτερος. Τείνουν να εστιάζουν στο πόσο καλά αποδίδουν σε σύγκριση με αυτούς που βρίσκονται κοντά τους. Εάν δεν επιτύχουν με την πρώτη, συχνά διστάζουν να επιμείνουν, να σκεφτούν τι συνέβη ή να δοκιμάσουν ξανά.

Εν μέρει, για αυτό φταίει ο κόσμος μέσα στον οποίο μεγαλώνουν. Ζούμε σε μια κοινωνία που προτιμά τη φλυαρία έναντι της ουσίας, τις γρήγορες ενημερώσεις έναντι της λεπτομερούς ανάλυσης, σε μια κοινωνία που επικεντρώνεται σε όσα επιτεύγματα ορίζονται με έναν κοντόφθαλμο τρόπο. Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να επιτύχουν, μας ενθαρρύνουν να εστιάσουμε σε ό,τι φαντάζει εντυπωσιακό, στην ενδυνάμωση των δεξιοτήτων τους μέσα από τις πιο σύγχρονες μεθόδους «καλλιέργειας εγκεφάλων», μέσα από σεμινάρια εκμάθησης προγραμματισμού και μέσα από εντατικά μαθήματα. Με αυτό τον τρόπο, δεν δίνουμε όση προσοχή θα έπρεπε στην καθημερινή συζήτηση, η οποία διαπερνά τις ζωές μας και αυτές των παιδιών μας. Τέτοιου είδους συζήτηση θα μπορούσε να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο και να συνδεθούμε, όμως δεν τη χρησιμοποιούμε πάντα για αυτόν τον σκοπό. Αντιθέτως, συχνότατα αγνοούμε τη συζήτηση εντελώς. Όμως αυτό μας αφήνει σε μια γλωσσική έρημο όπου διαθέτουμε περισσότερες λέξεις από ποτέ αλλά λιγότερα πράγματα που να μας φέρνουν πιο κοντά, να μας ευχαριστούν και να μας ικανοποιούν.

Στις έρευνές μου γύρω από τη συζήτηση, έχω ακούσει ένα μήνυμα δυνατά και καθαρά: εμείς και τα παιδιά μας χρειαζόμαστε απεγνωσμένα μια επανεκκίνηση από την ανιαρή ρουτίνα της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά δεν χρειάζονται ενθάρρυνση

για να κάνουν περισσότερα πράγματα πιο γρήγορα. Αντιθέτως, πρέπει όλοι να ρίξουμε τους ρυθμούς μας και να προσέξουμε πώς μιλάμε. Πρέπει να εστιάσουμε συνειδητά σε αυτό που έχει πραγματικά σημασία για την ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών μας.

Η δύναμη του τόπου και του χρόνου για μια συζήτηση

Δούλευα σε ένα γυμνάσιο για παιδιά με γλωσσικές και μαθησιακές διαταραχές όταν γνώρισα την Τζένη, ένα κορίτσι της τρίτης γυμνασίου με έντονο άγχος.

Συχνά ένιωθε τόσο αγχωμένη μέσα στην τάξη ώστε έβγαινε έξω τρέχοντας. Οι καθηγητές της πανικοβάλλονταν. Κάποιος έπρεπε να ψάξει στο σχολείο. Φυσικά μαθητές και εκπαιδευτικοί αναστατώνονταν και η Τζένη έχανε την ευκαιρία να μάθει. Ακόμα χειρότεροι ήταν οι φόβοι για την ασφάλειά της, καθώς κανείς δεν ήξερε πού είχε πάει. Όμως, με μια καθηγήτρια, την Πάμελα – μια γλυκομίλητη γυναίκα που ήταν και δασκάλα γιόγκα – έμεινε στην τάξη ακόμα και μετά τη λήξη του μαθήματος. Όταν ρώτησα την Πάμελα γιατί συνέβαινε αυτό, εκείνη απλώς χαμογέλασε.

«Της δίνω τον απαραίτητο χρόνο και χώρο», είπε, «για να μιλήσει ή να παραμείνει σιωπηλή. Ό,τι προτιμά».

Οι περισσότεροι από τους άλλους καθηγητές, όπως φάνηκε, είχαν κουραστεί και έκαναν παρατηρήσεις στην Τζένη, με αποτέλεσμα εκείνη να αγχώνεται ακόμα περισσότερο. Όμως, η

Πάμελα είχε ξεκινήσει με άλλον τρόπο. Κάθε μέρα, έμπαινε στην τάξη και περίμενε να μιλήσει η Τζένη. Μόλις η Τζένη περιέγραφε –συχνά διστακτικά– πώς ένιωθε, η Πάμελα τη βοηθούσε να εξερευνήσει πώς και γιατί ένιωθε αυτό που ένιωθε. Είτε η Τζένη ένιωθε ενθουσιασμένη είτε λυπημένη, η Πάμελα την άκουγε με τον ίδιο τρόπο. Στις αγχογόνες καταστάσεις, η Πάμελα συμβούλευε την Τζένη να παίρνει βαθιές ανάσες και μετά να αξιοποιεί στρατηγικές για να αγχώνεται λιγότερο. Ως αποτέλεσμα, η Τζένη άρχισε να ελέγχει το άγχος της. Ακόμα, άρχισε να καταλαβαίνει πώς αισθανόταν. Μέσα από τις συζητήσεις τους, κατάφερε να καταλάβει τον εαυτό της καλύτερα, να βρει ποιες στρατηγικές την ηρεμούσαν και να αξιολογεί τις ανάγκες της ανά πάσα στιγμή.

Εκείνη την εποχή, νόμιζα ότι η Πάμελα ήταν απλώς σιωπηλή, ευγενική και γεμάτη κατανόηση. Και πράγματι έτσι ήταν. Αλλά δεν ήταν πάντα έτσι. Μια μέρα, την άκουσα να διασκεδάζει μερικούς μαθητές με ανέκδοτα. Με έναν άλλο μαθητή –ένα αγόρι που παραπονιόταν καθημερινά για τις εργασίες για το σπίτι– ακουγόταν περιέργως αυστηρή.

Αναλύοντας το, κατάλαβα το πραγματικό της χάρισμα. Ήταν ένας χαμαιλέοντας, ικανή να διαμορφώσει το πώς μιλούσε ανάλογα με το τι καταλάβαινε ότι χρειαζόταν ο κάθε μαθητής. Αντί να είναι μόνο ευγενική ή αυστηρή, ανταποκρινόταν σωστά. Αυτή ήταν η δύναμή της: η ικανότητα να αλλάζει τον τόνο της και το πώς μιλάει ανάλογα με το τι είχε παρατηρήσει στο κάθε παιδί. Είχε μάθει την τέχνη της βαθιάς συζήτησης, η οποία αρχίζει από τον κατάλληλο χώρο και χρόνο και από τον εντοπισμό των ιδιαιτεροτήτων στη συμπεριφορά ενός παιδιού.

Παρατηρούσε τι έλεγε η Τζένη και πώς το έλεγε. Και έκανε το ίδιο και για τα άλλα παιδιά.

Εξίσου σημαντικό ήταν ότι παρατηρούσε πώς ένιωθε η ίδια σε κάθε αλληλεπίδραση. Καθώς ήταν από φυσικού της κλειστός άνθρωπος, της φαινόταν πιο εύκολο να μιλάει με την Τζένη παρά να διαχειρίζεται παιδιά που συμπεριφέρονταν άσχημα. Αλλά η προσωπικότητά της είχε πολλά χαρακτηριστικά, τα οποία επέτρεπε στον εαυτό της να εκφράσει. Μερικές φορές, εξέφραζε την πιο «θορυβώδη» ή διασκεδαστική πλευρά της. Αναλογιζόταν ποιες συζητήσεις την αναζωογονούσαν και ποιες την έκαναν να νιώθει άσχημα και, μετά, επιδίωκε περισσότερο αυτές που της έδιναν ενέργεια. Ενώ έδειχνε ενσυναίσθηση προς τους μαθητές της, έδειχνε κατανόηση και προς τον εαυτό της. Αναπόφευκτα, κάποιες φορές θα έκανε ένα λάθος ή θα έλεγε κάτι που δεν θα έπρεπε. Οι μαθητές της θα έκαναν το ίδιο. Αλλά ο στόχος της ήταν να συνδεθεί με τους μαθητές της, όχι να είναι τέλεια – και αυτό πετύχαινε με τον τρόπο που μιλούσε.

Οι σπουδαίοι συνομιλητές φτιάχνονται, δεν γεννιούνται

Όπως συνειδητοποίησα αργότερα, η Πάμελα δεν ήταν η μοναδική. Στο πέρασμα των ετών, καθώς γνώριζα γονείς, εκπαιδευτικούς και φροντιστές από πολύ διαφορετικά περιβάλλοντα, ήρθα σε επαφή με πολλούς άλλους ανθρώπους που διέθεταν παρόμοιες δεξιότητες. «Τα παιδιά γελούν πάντα όταν μιλάνε μαζί της», μου είπαν για μια μητέρα που διοργάνωνε εβδομαδιαίες

συναντήσεις για παιχνίδι στο σπίτι της. Ή άκουσα για έναν διευθυντή σχολείου: «Όλα τα παιδιά πάνε να μιλήσουν σε εκείνον – ιδιαίτερα εάν είναι αναστατωμένα». Ή θυμάμαι την οδοντίατρο της Σόφι, και η ίδια μητέρα μικρών παιδιών, την οποία είδε η Σόφι όταν ήταν έξι χρόνων. Είχαμε πει στη Σόφι ότι ήταν πιθανό να χρειαζόταν να της βγάλουν ένα δόντι. Καθώς μπαίναμε στο ιατρείο, ουσιαστικά τσίριζε. Η οδοντίατρος συστήθηκε ήρεμα και ρώτησε τη Σόφι ποια ήταν τα αγαπημένα της κινούμενα σχέδια. Μετά από μερικά λεπτά που συζητούσαν για το *PAW Patrol* και το *Σίμερ και Σάιν*, η Σόφι σταδιακά ηρέμησε – ειδικά όταν η οδοντίατρος είπε ότι οι ίδιες εκπομπές άρεσαν και στην κόρη της. Όταν η Σόφι ρώτησε για τα εργαλεία καθαρισμού, η οδοντίατρος απάντησε λεπτομερώς, καθώς έμοιαζε να διαισθάνεται την αναλυτική ιδιοσυγκρασία της Σόφι και το ενδιαφέρον της για το πώς δουλεύουν τα πράγματα.

Ύστερα από λίγα λεπτά, η συζήτηση επέστρεψε στο κυρίως θέμα και η Σόφι έκανε την ακτινογραφία της. Όμως κρατούσε το στόμα της ερμητικά κλειστό.

«Δεν θα μου βγάλεις το δόντι», είπε με έμφαση. «Δεν θα σε αφήσω».

«Δεν θα σ' το βγάλω με το ζόρι», είπε η οδοντίατρος και εγώ αναστέναξα γιατί φοβήθηκα ότι θα χρειαζόταν να ξαναπάμε. Αφού έβγαλε τις ακτινογραφίες, η οδοντίατρος τις έδωσε στη Σόφι. «Κοίτα». Έδειξε σε ένα σημείο. «Έχεις μια μόλυνση κάτω από αυτό το δόντι. Βλέπεις εδώ; Μπορεί να μην το νιώθεις, αλλά, αν περιμένεις, η μόλυνση μπορεί να χειροτερέψει».

«Το βλέπω». Με γουρλωμένα μάτια, η Σόφι έσκυψε μπροστά.

«Θα σου δώσω μια επιλογή». Η οδοντίατρος πήρε τις

ακτινογραφίες. «Μπορούμε να το βγάλουμε τώρα και να τελειώνουμε ή να περιμένουμε και να δούμε. Μπορεί όμως να πονέσει περισσότερο εάν περιμένεις».

Η Σόφι αναστέναξε και έμεινε σιωπηλή, χαμένη στις σκέψεις της. Έπειτα, μια λάμψη φώτισε τα μάτια της.

«Εντάξει». Άνοιξε το στόμα της όσο μπορούσε. «Ξεκίνα».

Χωρίς αυστηρότητα ή βεβιασμένα αστεία, η οδοντίατρος είχε καταλάβει τι χρειαζόταν να ακούσει η Σόφι εκείνη τη στιγμή. Πραγματίστρια όπως πάντα, η Σόφι ήθελε να μάθει ακριβώς τι συνέβαινε, πράγμα που της εξήγησε με ακρίβεια η οδοντίατρος – ενώ της έδειξε ταυτόχρονα και τις ακτινογραφίες. Αυτή η κίνηση ικανοποίησε την ανάγκη της για πληροφορίες με τον καλύτερο τρόπο, ενώ τη βοήθησε να καταλάβει ότι δεν προσπαθούσαμε να τη βλάψουμε. Η Σόφι ήθελε να νιώσει ότι είχε κάποια επιλογή και ότι μπορούσε να ελέγξει, τουλάχιστον εν μέρει, την κατάσταση. Η οδοντίατρος, με το να τις δώσει δύο επιλογές, της επέτρεψε να νιώσει μια αίσθηση ελέγχου ενώ, παράλληλα, έδειξε ότι η προσέγγιση «περιμένουμε και βλέπουμε» δεν ήταν η καλύτερη.

Εκείνη τη στιγμή, βρήκα την προσέγγιση της οδοντιάτρου λίγο ακραία. Σε τελική ανάλυση, ήταν ένα ζήτημα υγείας και ασφάλειας. Μήπως θα ήταν καλύτερο να πούμε στη Σόφι «Η οδοντίατρος πρέπει να το βγάλει» και να αντιμετωπίσουμε την αναπόφευκτη αναστάτωση; Μήπως θα έπρεπε απλά να την κάνουμε να υπακούσει; Ύστερα, όμως, άρχισα να σκέφτομαι. Αν την αναγκάζαμε, δεν θα ένιωθε καλά. Θα αισθανόταν αδύναμη και, πιθανώς, ακόμα πιο αγχωμένη. Και τι θα γινόταν την επόμενη φορά που θα έπρεπε να πάει στην οδοντίατρο; Δεν

θα υπήρχε κανένας λόγος να μας πιστέψει εάν της λέγαμε ότι θα είναι απλή διαδικασία. Επίσης, εάν αυτή η καταναγκαστική προσέγγιση εξελισσόταν σε επαναλαμβανόμενο μοτίβο, θα διάβρωνε μακροπρόθεσμα τη σχέση μας. Δεν είχε να κάνει μόνο με την οδοντίατρο, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούσαμε. Αντιθέτως, μια απλή συζήτηση μετατράπηκε σε σπουδαία συζήτηση. Ανταποκρίθηκε σε αυτό που χρειαζόταν η Σόφι και στο άτομο που ήταν. Της έδωσε τα ηνία και της επέτρεψε να επιλέξει η ίδια να κάνει αυτό που έπρεπε έτσι και αλλιώς να γίνει. Για κάποια παιδιά, αυτή η προσέγγιση δεν θα είχε δουλέψει. Όμως η οδοντίατρος είχε αρχικά μιλήσει στη Σόφι. Είχε χτίσει μια σύνδεση μαζί της και είχε καταλάβει κάπως την προσωπικότητα και το στιλ της. Είχε δοκιμάσει τη Σόφι με την ακτινογραφία, κατάλαβε το ενδιαφέρον της και μόνο τότε της πρόσφερε τη δυνατότητα της επιλογής.

Με το να προχωράει βήμα βήμα, ανταποκρινόμενη στα σήματα που εξέπεμπε η Σόφι, η οδοντίατρος έδειξε πως ήταν σπουδαία συνομιλήτρια. Δεν τη βοήθησε μόνο μια φράση ή μια στρατηγική ή ένας συνδυασμός αυτών. Ούτε η χρήση από μέρους της ενός σεναρίου ή μιας συνταγής. Αντ' αυτών, τη βοήθησε η ικανότητά της να αισθάνεται τι χρειάζεται ένα παιδί, να προσαρμόζει ανάλογα την απάντησή της και, μετά, να ελέγχει την αντίδραση του παιδιού – και να επαναλαμβάνει αυτά τα βήματα μαθαίνοντας στην πορεία.

Σε έναν εξωτερικό παρατηρητή μπορεί να φανεί ότι αυτοί οι σπουδαίοι συνομιλητές γεννιούνται και δεν φτιάχνονται. Στην πραγματικότητα, όμως, αυτές οι συζητήσεις απαιτούν κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες, τις οποίες μπορείτε να εξασκήσετε,

να μάθετε και να διαμορφώσετε σύμφωνα με κάθε παιδί στην οικογένειά σας ή στο σχολείο σας. Η πραγματική αξιολόγηση αυτών των συζητήσεων δεν αφορά το πόσο πολύ διαρκούν ή το πόσο εντυπωσιακές ακούγονται. Αντιθέτως, αφορά το τι συμβαίνει μετά. Πόσο κοντά ή μακριά εσείς και το παιδί σας αισθάνεστε; Εσείς και το παιδί σας εκφράσατε αυτό που χρειάζοσασταν ή θέλατε να εκφράσετε; Βγήκε το παιδί σας –ή εσείς– από τη συζήτηση με περισσότερη ενσυναίσθηση, με μια ικανοποιητική διευθέτηση του θέματος ή με μια νέα ιδέα; Στην καθημερινή ζωή έχουμε πολλά είδη συζητήσεων και όλα έχουν την αξία τους. *Χρειάζεται* να μιλήσουμε για το ποιος θα κάνει την μπουγάδα ή για το πού βρίσκεται το βιβλίο από τη δανειστική βιβλιοθήκη. Ακόμα και η ψιλή κουβεντούλα –οι ερωτήσεις του τύπου «Τι κάνεις;» και «Πώς ήταν η μέρα σου;»– μπορεί να είναι χρήσιμη βοηθώντας μας να καταλάβουμε τους άλλους, ακόμα και βελτιώνοντας τις νοητικές μας δεξιότητες, την ευεξία μας και την ψυχική μας υγεία. Αυτές οι κοινωνικές ευγένειες αναπτύσσουν την ενσυναίσθησή μας και την ικανότητα να βλέπουμε τα πράγματα από διάφορες οπτικές γωνίες, καθώς φανταζόμαστε πώς σκέφτεται και νιώθει ο συνομιλητής μας. Όμως, εάν σταματήσουμε εδώ, θα χάσουμε όλα τα υπόλοιπα πράγματα που μπορούν να επιτύχουν οι συζητήσεις. Αυτό το βιβλίο αφορά την ενίσχυση αυτών των σημαντικών συζητήσεων: ας τους δίνουμε προτεραιότητα και χώρο για να αναπτυχθούν.