

Γιώργος Νάστος

Αλβαρο Μπιλμπάο, «Τα παιδιά χρειάζονται αγάπη αλλά και σαφή όρια»



Ο διάσημος ισπανός κλινικός νευροψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής και συγγραφέας χαρτογραφεί τα περίπλοκα μονοπάτια του παιδικού εγκεφάλου.

Κλινικός νευροψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής και πατέρας τριών παιδιών, ο Αλβαρο Μπιλμπάο αποτελεί μια αναγνωρίσιμη (και αναγνωρισμένη) προσωπικότητα στην πατρίδα του, την Ισπανία. Εκπαιδεύθηκε στο Johns Hopkins Hospital στη Βαλτιμόρη και στο Royal Hospital for Neuro-disability στο Λονδίνο και χάρη στην πλούσια κλινική του εμπειρία έχει βοηθήσει χιλιάδες οικογένειες να αναπτύξουν ένα θετικό μοντέλο ανατροφής και να ξεπεράσουν τις συμπεριφορικές δυσκολίες των παιδιών τους. Ως ειδικός στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, τα τελευταία χρόνια έχει συνεργαστεί με ποικίλους διεθνείς οργανισμούς όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η

UNICEF και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Παιδεία. Στο βιβλίο του με τίτλο «Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος των παιδιών: ένας οδηγός για γονείς» που κυκλοφόρησε πρόσφατα και στα ελληνικά (εκδ. Παπαδόπουλος) ο Μπιλμπάο αναλύει με εύληπτο τρόπο τις πιο πρόσφατες ανακαλύψεις της νευροεπιστήμης σχετικά με την ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου από τη γέννηση έως τα έξι χρόνια. Ο 46χρονος ειδικός με τους 1,1 εκατομμύρια followers στο Instagram εξηγεί στο πόνημά του πολύ κατανοητά όλα όσα μπορούν να κάνουν οι γονείς για να ενισχύσουν τη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού τους και προσφέρει άφθονες συμβουλές ώστε τα παιδιά να ανοιχτούν στον κόσμο, να μάθουν να σχετίζονται με τους άλλους και να έχουν αυτοπεποίθηση.



Ποια ήταν η βασική σας επιδίωξη όσον αφορά τη δημιουργία αυτού του βιβλίου;

«Τα τελευταία χρόνια έχω δει πολλές οικογένειες να βρίσκονται σε σύγχυση σχετικά με τη σημασία των ορίων και των κανόνων στην εκπαίδευση των παιδιών τους. Βλέπω συχνά γονείς που έχουν διαβάσει ή ακούσει ότι τα παιδιά δεν πρέπει να τιμωρούνται και αυτομάτως πιστεύουν ότι δεν πρέπει να τους θέτουν κανένα όριο. Άλλοι γονείς έχουν διαβάσει ή ακούσει για τη σημασία της προσκόλλησης και της δημιουργίας ενός στενού δεσμού με το παιδί τους και θεωρούν ότι το μόνο που χρειάζονται τα τέκνα τους είναι αγάπη. Γνωρίζω πια από πολλά χρόνια κλινικής άσκησης ότι τα παιδιά χρειάζονται αγάπη αλλά και σαφή όρια γιατί ο εγκέφαλός τους έχει ανάγκη και τη στοργή και τις κοινωνικές νόρμες. Το μυαλό πρέπει να βρει μια ισορροπία ανάμεσα στα ζώδη ένστικτα και τους κανόνες της κοινωνίας. Αυτό το βιβλίο προσπαθεί να βοηθήσει τους γονείς να καταλάβουν τις ανάγκες των παιδιών τους, οι οποίες μπορεί να μοιάζουν ενίοτε αντιφατικές, και να τους

προσφέρει εργαλεία για να αναπτύξουν μια δική τους εκδοχή της γονεϊκότητας βασισμένοι σε στοιχεία από την ψυχολογία και τη νευροεπιστήμη».

Από όλες τις οδηγίες που αναφέρετε ποια ήταν πιο δύσκολο για εσάς προσωπικά να την εφαρμόσετε ως γονέας;

«Θα έλεγα ότι ένα από τα πιο δύσκολα κομμάτια ήταν να μετατοπιστώ από την ιδανική παραδοσιακή εκδοχή του πατέρα που έβλεπα μεγαλώνοντας, ο οποίος δούλευε μέχρι αργά και μετά απλώς καθόταν στον καναπέ, σε μια νέα συνθήκη όπου πηγαίνω τα παιδιά μου στο σχολείο, ετοιμάζω δείπνο, τα κάνω μπάνιο και τα φροντίζω όταν ξυπνούν μέσα στη νύχτα. Είναι πολύς ο κόπος, αλλά δεν υπάρχει τίποτα σαν το προνόμιο του να μεγαλώνεις τα παιδιά σου και να χτίζεις έναν δεσμό που θα κρατήσει για πάντα».

Τι σας δίδαξε η συγγραφή του βιβλίου για τον τρόπο με τον οποίο μεγαλώσατε;

«Συνειδητοποίησα ότι μεγάλωσα σε έναν τόπο και σε μια εποχή που τα παιδιά δεν ήταν σημαντικά. Οι περισσότεροι γονείς δεν καταλάβαιναν ποιες ήταν οι ανάγκες μας και μας έδερναν ή μας τιμωρούσαν στο σχολείο επειδή δεν θυμόμασταν ένα ποίημα ή κάναμε λάθος μια άσκηση μαθηματικών. Ο πατέρας μου είχε περάσει ακόμη χειρότερα. Πήγε σε ένα σχολείο πρακτικής άσκησης, μακριά από τους γονείς του, όταν έκλεισε τα επτά. Ήταν δύσκολες εποχές για τα παιδιά. Σήμερα οι περισσότεροι γονείς κάνουν εξαιρετική δουλειά και το βιβλίο θα τους βοηθήσει να εξισορροπήσουν την αγάπη και την πειθαρχία και να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της πνευματικής και συναισθηματικής ανάπτυξης».

Υπάρχει περίπτωση να έχουμε σήμερα εξωφρενικές απαιτήσεις και από τους γονείς αλλά και από τα παιδιά;

«Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει σημειωθεί μεγάλη πρόοδος στην κατανόηση του εγκεφάλου των παιδιών και των συναισθηματικών τους αναγκών. Νομίζω ότι είναι δική μας ευθύνη να βοηθήσουμε τους γονείς να κατανοήσουν καλύτερα τι χρειάζονται τα παιδιά και πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή τους, επειδή αυτό θα καθορίσει την ποιότητα της ζωής τους ως ενηλίκων. Μπορεί να αποτελεί μια πρόκληση για αυτή τη γενιά, αλλά ελπίζω ότι όλη αυτή η γνώση θα γίνει μέρος της γενικής κουλτούρας και οι μελλοντικές γενιές θα μπορέσουν να αναθρέψουν τα παιδιά τους με τον σωστό τρόπο, απλώς ενθουμούμενοι πώς τους αντιμετώπισαν οι γονείς τους».

Υπάρχει η αίσθηση πλέον πως για κάθε παιδί που είναι κάπως διαφορετικό πρέπει να γίνει διάγνωση και κάποιας διαταραχής. Υπάρχει κάποια γραμμή που πρέπει να ξεπεραστεί προτού οι γονείς ζητήσουν τη βοήθεια ενός ειδικού;

«Λοιπόν, οι διαταραχές ορίζονται από τον βαθμό στον οποίο ορισμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή. Ένα παιδί με χαμηλό εύρος προσοχής σε σχολικό περιβάλλον μπορεί να διαγνωστεί με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ). Σε κάθε περίπτωση, έχουμε εμπειρικά δεδομένα που δείχνουν ότι σε πολλές χώρες διαταραχές όπως η ΔΕΠΥ ή οι Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) υπερδιαγιγνώσκονται. Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει «φυσιολογικό». Ολοι έχουμε δυνατά και αδύνατα σημεία. Κάθε διάγνωση θα πρέπει να βοηθά τους επαγγελματίες, τους γονείς και τα ίδια τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα ποιες είναι οι ανάγκες τους και πώς θα βοηθηθούν για να βελτιωθούν».

Στο κεφάλαιο 26 σχετικά με τις ψηφιακές εφαρμογές δεν υπάρχει παρά μόνο η εξής δήλωση του Μπιλ Γκέιτς: «Εξυπακούεται ότι τα παιδιά μου θα έχουν υπολογιστές. Αλλά πρώτα θα έχουν βιβλία». Πείτε μας μερικά πράγματα για το σχολείο στη Silicon Valley που δεν χρησιμοποιεί tablets.

«Το Peninsula School είναι ένα σχολείο της μεθόδου Μοντεσόρι όπου πολλά στελέχη της Silicon Valley πηγαίνουν τα παιδιά τους. Έγινε διάσημο επειδή πολλά από αυτά τα στελέχη εργάζονταν στην Apple, στην Google ή στη Microsoft και παρ' όλα αυτά αποφάσισαν να εγγράψουν τα παιδιά τους σε αυτό το σχολείο όπου οι μαθητές δεν χρησιμοποιούν iPad, tablets ή υπολογιστές. Δεν χρησιμοποιούν ηλεκτρονικούς πίνακες. Πιστεύουν ότι τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν αντιμετωπίζουν χειροπιαστά και όχι εικονικά προβλήματα. Υπάρχει αρκετή επιστημονική υποστήριξη για να πούμε ότι η εισαγωγή οθονών στη ζωή ενός παιδιού νωρίτερα από την ηλικία των έξι ετών θα επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου του. Ειδικά η επιστημονική έρευνα επισημαίνει ότι η ικανότητα συγκέντρωσης, ο αυτοέλεγχος και η σχέση με τα κίνητρα είναι οι τρεις βασικοί τομείς στους οποίους ο χρόνος αλληλεπίδρασης με κάποια οθόνη έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο».

Ποια ήταν η πιο συγκινητική και η πιο περίεργη αντίδραση στο βιβλίο σας;

«Το βιβλίο έχει βοηθήσει περισσότερες από 400.000 οικογένειες σε όλον τον κόσμο. Αυτό είναι πραγματικά συναρπαστικό. Εχω έρθει αντιμέτωπος με κάθε είδους αντίδραση. Από τους γονείς που έρχονται στα μαθήματα και τις διαλέξεις μου απλώς για να πουν «ευχαριστώ» έως αυτούς που με σταματούν όταν περπατάω στον δρόμο και λένε στα παιδιά τους: «Παιδιά, αυτός είναι ο γιατρός που σας είπα. Αυτός που λέει ότι η μαμά και ο μπαμπάς δεν πρέπει να σας αφήσουν να παίζετε βιντεοπαιχνίδια μέχρι τα έξι σας». Τα περισσότερα παιδιά με κοιτούν πολύ έκπληκτα. Νομίζω ότι είναι κάπως αστείο. Κανένα πάντως δεν με έχει δαγκώσει ή κλωστήσει ακόμη».

Ποιοι άνθρωποι είχαν τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή σας μέχρι τώρα;

«Προφανώς οι γονείς μου έχουν ασκήσει τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή μου. Ο τρόπος που μιλάμε, ο τρόπος που σκεπτόμαστε, ακόμα και ο τρόπος που νιώθουμε καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις πρώιμες εμπειρίες μας. Στην περίπτωσή μου οι γονείς μου ήταν πολύ παραδοσιακοί και έδιναν μεγάλη αξία στην πνευματική και ακαδημαϊκή μας ανάπτυξη. Ευτυχώς η δεύτερη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή μου είναι η γυναίκα μου. Προέρχεται από μια λιγότερο παραδοσιακή οικογένεια και μου έχει μάθει την αξία της ζεστασιάς και της χαράς, κάτι που μας αρέσει να μεταλαμπαδεύουμε στα παιδιά μας. Είμαι πολύ ευτυχής που τη γνώρισα γιατί είμαι 100% σίγουρος ότι αυτός ο συνδυασμός πειθαρχίας και ζεστασιάς είναι εξαιρετικός για τα παιδιά».

Οι μεσογειακοί γονείς τείνουν να είναι υπερπροστατευτικοί με τα παιδιά τους. Υπάρχει μια σκοτεινή πλευρά σε αυτή την προσέγγιση;

«Ναι. Σύμφωνα με έρευνες, η υπερπροστασία οδηγεί σε μικρότερη αυτοπεποίθηση, χειρότερες επιδόσεις στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων. Από την άλλη, οι μεσογειακές οικογένειες – σε αντίθεση με τις οικογένειες από τη Βόρεια Ευρώπη – τείνουν να είναι πιο ζεστές και πιο δεμένες με τα παιδιά και άλλους συγγενείς. Αυτό παρέχει στα πιτσιρίκια μια υπέροχη αίσθηση απαντοχής και ένα βαθύ αίσθημα εμπιστοσύνης. Από ψυχολογική άποψη, αυτές οι ιδιότητες είναι ακόμα πιο σημαντικές».

Ποιες πιστεύετε ότι θα είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που θα πρέπει να αντιμετωπίσουν οι γονείς τις επόμενες δεκαετίες;

«Νομίζω ότι οι γονείς θα πρέπει να προσαρμοστούν σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον όπου τα smartphones, τα βιντεοπαιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γίνονται ολοένα και πιο κυρίαρχα στη ζωή των παιδιών τους. Είναι επίσης πιθανό οι παραδοσιακές αξίες όπως η οικογένεια, οι στενές σχέσεις και οι μακροπρόθεσμες δεσμεύσεις (εργασία, ζευγάρι, φίλοι) σταδιακά να μετατοπιστούν σε πιο επιφανειακούς ή βραχυπρόθεσμους δεσμούς. Πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι να συνεχίσουν να έχουν τους γονείς τους ως οδηγό για σημαντικά θέματα. Σταδιακά τα παιδιά βασίζονται περισσότερο στους συνομηλίκους και λιγότερο στην οικογένεια, αλλά πιστεύω ότι ο ρόλος των γονιών, επειδή έχουν περισσότερη εμπειρία στη ζωή και επειδή καθοδηγούνται αποκλειστικά από την αγάπη άνευ όρων, πρέπει να είναι πάντα ο πιο σημαντικός».

Με τι ασχολείστε αυτή τη στιγμή;

«Προετοιμάζω το άνοιγμα μιας νέας κλινικής στη Μαδρίτη και ετοιμάζω επίσης ένα νέο βιβλίο για εφήβους. Τα περισσότερα βιβλία στις μέρες μας απευθύνονται στους γονείς των εφήβων, αλλά από την εμπειρία μου βλέπω ότι οι έφηβοι χρειάζονται πολλή βοήθεια και τους αρέσει όταν τους διδάσκουμε αδιαμεσολάβητα πληροφορίες σχετικές με το μυαλό τους».