

DR BILLY GARVEY

**Δέκα**

**πράγματα**

**που χρειάζεται**

**να ξέρεις για την**

**ψυχική υγεία**

**του παιδιού σου**

Για γονείς  
με παιδιά  
κάθε ηλικίας

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

**ΔΕΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΟΥ**

## **ΔΕΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΟΥ**

Τίτλος πρωτοτύπου: *Ten things I wish you knew about your child's mental health*

Συγγραφέας: Dr Billy Garvey  
Μετάφραση: Χαρά Παπαδοπούλου  
Διόρθωση-επιμέλεια: Χριστίνα Θεοχάρη

© 2024 by Dr Billy Garvey

© 2026, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε. για την ελληνική γλώσσα

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2026



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής  
τηλ.: 210 281 6134, e-mail: [info@epbooks.gr](mailto:info@epbooks.gr)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-618-232-199-7

DR BILLY GARVEY

**ΔΕΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΟΥ**

Μετάφραση: Χαρά Παπαδοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Αυτό το βιβλίο είναι για τα παιδιά μου, την Ιβέτ και τον Τσάρλι.  
Δεν το έγραψα για να ενισχύσω την ψυχική τους υγεία –ελπίζω  
να το κάνω αυτό προσωπικά τα επόμενα χρόνια–, αλλά για  
να υποστηρίξω τους συνομηλίκους τους. Η γενιά που μεγαλώνει  
και βιώνει τώρα την παιδική της ηλικία θα είναι η κοινότητα  
των παιδιών μου. Ελπίζω ότι με μια μικρή συμβολή την έκανα  
πιο ομαλό τόπο συμβίωσης για τα ίδια και για όσους  
τη μοιράζονται μαζί τους.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b>	11
<b>1. Ασφαλής δεσμός προσκόλλησης</b>	19
Η ψυχική υγεία του παιδιού σας ξεκινάει από τον ασφαλή δεσμό προσκόλλησης.	
<b>2. Συμπεριφορά</b>	41
Πάντα υπάρχει λόγος για τις δυσκολίες στη συμπεριφορά ενός παιδιού.	
<b>3. Κοινωνικές Δεξιότητες</b>	67
Οι ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες εξασφαλίζουν υγιείς και θετικές σχέσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.	
<b>4. Συναισθηματική ανάπτυξη</b>	87
Η υποστήριξη της συναισθηματικής ανάπτυξης είναι ένας από τους σημαντικότερους ρόλους μας στην καθοδήγηση των παιδιών.	
<b>5. Αυτοεκτίμηση</b>	107
Η αυτοεκτίμηση του παιδιού σας στο παρόν έχει αντίκτυπο αργότερα στη ζωή του.	
<b>6. Άγχος</b>	129
Το άγχος αρχίζει από την πρώιμη παιδική ηλικία και δεν πρέπει να αγνοείται.	

<b>7. Σεβασμός</b>	145
Δίνοντας προτεραιότητα στις σχέσεις, μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν να σέβονται.	
<b>8. Κατάθλιψη</b>	163
Η κατάθλιψη στα παιδιά δεν εμφανίζεται με τον ίδιο τρόπο όπως και στους ενήλικες.	
<b>9. «Κακά» παιδιά</b>	183
Δεν υπάρχει κακό παιδί.	
<b>10. Εσύ</b>	203
Η ψυχική σας υγεία είναι επίσης σημαντική.	
<b>Επίλογος</b>	218
<b>Πηγές</b>	221
<b>Σημειώσεις</b>	223
<b>Ευχαριστίες</b>	230

# Εισαγωγή

Η μόνη καθολική αλήθεια για την παιδική ηλικία είναι ότι υπάρχει πάντα ελπίδα. Ως παιδίατρος ειδικευμένος στην αναπτυξιακή παιδιατρική και έχοντας εργαστεί με οικογένειες για περισσότερα από είκοσι χρόνια, έχω δει τα πιο ανήσυχα βρέφη να μαθαίνουν να ηρεμούν, τα πιο ανεξέλεγκτα νήπια να κατευθύνουν την ενέργειά τους προς επιθυμητές συμπεριφορές, τα πιο ευαίσθητα παιδιά να ευδοκιμούν συναισθηματικά και οι πιο «κακοί» έφηβοι να βρίσκουν τον εαυτό τους.

Η κλινική μου πρακτική κυμαίνεται από την υποστήριξη των βρεφών στις πρώτες εβδομάδες της ζωής τους, όταν τα βρίσκουν λίγο σκούρα με τον ψυχρό και αδηφάγο έξω κόσμο, μέχρι τη συνεργασία με εφήβους στο κατώφλι της ενηλικίωσης, οι οποίοι παλεύουν με ψυχικές ασθένειες που αναστατώνουν τους ίδιους και τους αγαπημένους τους. Αυτό το βιβλίο έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε τα παιδιά σε οποιοδήποτε στάδιο της πορείας τους. Αν φροντίζετε ένα μικρό παιδί, αυτό το βιβλίο είναι για εσάς. Αν είστε γονείς ενός εφήβου, αυτό το βιβλίο είναι επίσης για εσάς. Στόχος μου είναι να σας βοηθήσω να αποκτήσετε τις απαραίτητες δεξιότητες για να στηρίξετε τα παιδιά και τους εφήβους, εξηγώντας τα βασικά αναπτυξιακά στάδια που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Πολύ συχνά υποθέτουμε ότι ο χρόνος από μόνος του θα διδάξει τα παιδιά τις σημαντικές δεξιότητες. Ωστόσο, ο χρόνος δεν μας διδάσκει τίποτα. Το γεγονός ότι ένα παιδί είναι ικανό να κοιμηθεί μόνο του δεν σημαίνει ότι έχει μάθει να ηρεμεί μόνο του. Ένα παιδί στο δημοτικό μπορεί να παλεύει ακόμα με ξεσπάσματα και ένας έφηβος μπορεί

να έχει χάσει κρίσιμες πτυχές του ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης. Όλα τα παιδιά κινδυνεύουν να κρίνονται με βάση την ηλικία τους και όχι το συγκεκριμένο ζήτημα για το οποίο χρειάζονται βοήθεια. Όταν περιμένουμε από τα παιδιά μας να έχουν αντιμετωπίσει καταστάσεις απλώς και μόνο επειδή βρίσκονται σε μια συγκεκριμένη ηλικία, τα προετοιμάζουμε για αποτυχία. Αντί γι' αυτό, το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι πρώτα να χαμηλώσουμε τις προσδοκίες μας, να συναντήσουμε τα παιδιά στο τρέχον επίπεδο λειτουργικότητάς τους και να τα βοηθήσουμε, με υπομονή, να αναπτύξουν περαιτέρω τις δεξιότητές τους στον τομέα όπου δυσκολεύονται.

Σε αυτές τις σελίδες μοιράζομαι όσα έχω μάθει για την καλλιέργεια της ψυχικής ευεξίας στα παιδιά, ώστε να ενισχυθούν οι πιθανότητες να αποφύγουν μελλοντικές ψυχικές ασθένειες. Δεκατέσσερα χρόνια πανεπιστημιακών σπουδών μου παρέιχαν το επιστημονικό πλαίσιο για να βοηθώ, όμως είναι η ειλικρίνεια και η εμπιστοσύνη των ανθρώπων που γνώρισα στην κλινική πράξη εκείνες που μου έδωσαν βαθύτερη γνώση για τις μεγαλύτερες προκλήσεις, τους φόβους και τις λύπες που βιώνουν τα παιδιά μας. Έχω μάθει από κάθε άτομο ξεχωριστά και τους ευχαριστώ. Η έρευνα, φυσικά, έχει καθοδηγήσει την προσέγγισή μου, όμως είναι τα παιδιά που μου έμαθαν τι λειτουργεί. Θα ήθελα να σημειώσω ότι, παρότι έχω αλλάξει τα ονόματα και τα προσωπικά στοιχεία των ανθρώπων για τους οποίους γράφω σε αυτό το βιβλίο, προκειμένου να προστατεύσω την ιδιωτικότητά τους, οι ιστορίες τους είναι αληθινές.

Πολλοί από εμάς νιώθουμε αποπροσανατολισμένοι ως γονείς, ευχόμενοι να υπήρχε ένα εγχειρίδιο που θα μας καθοδηγούσε στο σαθρό έδαφος της ανατροφής των παιδιών μας ώστε να γίνουν ευτυχισμένα, υγιή άτομα. Το βιβλίο στοχεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων μας ως γονείς και κηδεμόνες για να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τις όποιες προκλήσεις συναντήσουμε στη διαδρομή που μας περιμένει. Θα εξερευνήσουμε, επίσης, πώς να ανταποκρινόμαστε στα

συναισθήματα των παιδιών μας, ακόμη και όταν αυτά τα συναισθήματα έχουν μετατραπεί σε ψυχική ασθένεια. Αν και δεν μπορώ να συναντήσω κάθε αναγνώστη προσωπικά, ελπίζω να μοιραστώ ένα μέρος από ό,τι ίσως να βιώνετε αν συνεργαζόσασταν με κάποιο άτομο με τη δική μου ειδικότητα σε μια κλινική. Η πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη γίνεται όλο και πιο δύσκολη, καθώς οι λίστες αναμονής σε όλο τον κόσμο αυξάνονται λόγω του ότι όλο και περισσότερα παιδιά εμφανίζουν δυσκολίες και οι υπηρεσίες δεν διαθέτουν επαρκείς πόρους. Αυτή η σκληρή πραγματικότητα επιβαρύνει παραπάνω όσους είναι απεγνωσμένοι για βοήθεια και συχνά επιδεινώνει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ίδια τα παιδιά τα οποία φροντίζουμε. Ο εντοπισμός και η αντιμετώπιση των δυσκολιών ψυχικής υγείας το συντομότερο δυνατό είναι η καλύτερη ευκαιρία για τη βελτίωσή τους, όμως πολλές οικογένειες περιμένουν χρόνια για να έρθουν σε επαφή με έναν έμπειρο επαγγελματία. Τις περισσότερες οικογένειες δεν τις συναντάμε ποτέ. Ωστόσο, υπάρχει ελπίδα. Είμαι εδώ για να σας διαβεβαιώσω ότι τίποτα δεν γίνεται ως δια μαγείας πίσω από τις κλειστές πόρτες και ότι η ζωή δεν εκτυλίσσεται σε ένα ιατρείο. Τα παιδιά που συναντώ στο ιατρείο μου εξακολουθούν να χρειάζονται καθοδήγηση στον πραγματικό κόσμο. Αν δεν έχετε τη δυνατότητα πρόσβασης σε επαγγελματική υποστήριξη αυτήν τη στιγμή, μην αποθαρρύνεστε. Υπάρχουν ακόμα πολλά που μπορείτε να κάνετε για να καθοδηγήσετε και να υποστηρίξετε το παιδί σας ενώ αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της ζωής.

Ελπίζω ότι το βιβλίο χαράσσει σαφείς και εφικτές οδούς για την αντιμετώπιση τέτοιων προκλήσεων. Ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού σας, θα σας ενθάρρυνα να διαβάσετε αυτό το βιβλίο από την αρχή έως το τέλος, ώστε να κατανοήσετε κάθε στάδιο ανάπτυξης. Αν έχετε ένα μικρό παιδί, θα το προετοιμάσει για το μέλλον του. Αν έχετε έναν έφηβο, δεν είναι πολύ αργά για να επιστρέψετε και να επικεντρωθείτε στα βασικά ζητήματα της ανάπτυξης και της ψυχικής ευημερίας.

Η κοινωνία μας πνίγεται στην ψυχική οδύνη και αρκετά μεγάλο μέρος της επιβάρυνσης στην καθημερινή μας ζωή φαίνεται μοιραίο να το αποδεχτούμε. Η αυτοκτονία είναι μία από τις κύριες αιτίες θανάτου στους εφήβους και τους ενήλικες συνομηλίκους μας.<sup>1</sup> Καταστρέφει τις οικογένειες και τις ευρύτερες κοινότητες όσο λίγες άλλες θανατηφόρες ασθένειες. Πιστεύω ότι αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μια τέτοια συντριπτική απώλεια μπορεί στην πραγματικότητα να προληφθεί – και αυτή η γνώση επιτείνει τον άσκοπο πόνο.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας ενηλίκων παγκοσμίως τείνουν να προορίζονται για άτομα με οικονομική άνεση ή σοβαρές και χρόνιες ασθένειες. Όμως, η πλειονότητα των ψυχικών ασθενειών των ενηλίκων αρχίζει στην παιδική ηλικία, συνήθως πριν από την εφηβεία.<sup>2</sup> Χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη, οι αντιξοότητες των πρώιμων σταδίων της ψυχικής ασθένειας μπορεί να έχουν δια βίου επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση, στις σχέσεις και στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου.<sup>3</sup> Κανένα παιδί, όμως, ανεξάρτητα από το περιβάλλον ή την ιδιοσυγκρασία του, δεν είναι προορισμένο από τη μοίρα να βιώσει ψυχική ασθένεια.

Όταν συναντώ ένα παιδί στην κλινική, εύχομαι πάντα να το είχα βοηθήσει πολύ νωρίτερα στη δυσκολία του. Αν αισθάνεστε ότι τα παιδιά που υποστηρίζετε δυσκολεύονται πιο πολύ από όσο μπορείτε να διαχειριστείτε, σας παρακαλώ να αναζητήσετε βοήθεια. Με το πρώτο σημάδι ενός προβλήματος, θα σας προέτρεπα να κλείσετε ένα ραντεβού με τον οικογενειακό σας γενικό γιατρό ή, για τα μικρότερα παιδιά που δεν έχουν ακόμη ξεκινήσει το σχολείο, με μια νοσοκόμα μητρικής και παιδικής υγείας. Ενώσω περιμένετε να δείτε έναν κλινικό ειδικό, υπάρχουν πολλά να κάνετε για να βοηθήσετε κάθε παιδί που δυσκολεύεται, έτσι ώστε, μέχρι να φτάσετε σε αυτό το ραντεβού, η κατάσταση να είναι πραγματικά καλύτερη και όχι χειρότερη, ή και να μη χρειάζεται καν το ραντεβού πια.

Πρέπει όλοι μας να κατανοήσουμε καλά τα πρώιμα σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί δυσκολεύεται, ώστε να διασφαλίσουμε ότι θα τα αντιμετωπίσουμε το συντομότερο δυνατό, αντί να περιμένουμε να ξεπεράσει τα όριά του για να αναλάβουμε δράση. Αυτό είναι διπλά σημαντικό, επειδή το να βρεθεί κάποιος ειδικός είναι πραγματικά δύσκολο. Το δημόσιο σύστημα είναι τόσο υπερφορτωμένο που πολλές οικογένειες περιμένουν χρόνια για το πρώτο ραντεβού, πράγμα που σημαίνει ότι μέχρι να δει ένα παιδί με ψυχική ασθένεια έναν ειδικό όπως εγώ, η κατάστασή του έχει συνήθως επιδεινωθεί σε τέτοιο βαθμό που το παιδί, η οικογένειά του και οι επαγγελματίες που το υποστηρίζουν είναι εξαντλημένοι και σε αμηχανία ως προς το τι πρέπει να κάνουν. Και δεν είναι καλύτερες οι προοπτικές για τους συναδέλφους μου που εργάζονται ιδιωτικά. Η ζήτηση έχει γίνει τόσο μεγάλη που για πρώτη φορά πολλοί σταματούν να δέχονται νέα περιστατικά.<sup>4</sup>

Στα επόμενα κεφάλαια θα διερευνήσουμε το πώς να εφοδιάσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα παιδιά μας με τις απαραίτητες δεξιότητες για την καλή ψυχική υγεία, καθώς και τον ρόλο μας στην αντιμετώπιση των προκλήσεων όταν αυτές εμφανίζονται. Οι κοινότητες μας θα είναι ισχυρότερες αν βρούμε έναν τρόπο να διασφαλίσουμε ότι όλοι μας παραμένουμε ασφαλείς, χαίρουμε εκτίμησης και βιώνουμε την αυτοεκτίμησή μας. Δεκαετίες επιστημονικής προόδου και μελετών φωτίζουν τον τρόπο. Το κόλπο είναι να βρούμε τη χρυσή τομή μεταξύ των εγχειριδίων και της πραγματικής ζωής.

Το 2019 έκανα αίτηση για την «Υποτροφία Churchill» για να διερευνήσω πώς να υποστηρίξω καλύτερα τους γονείς στην καθοδήγηση της εκπαίδευσης και της ψυχικής υγείας των παιδιών τους. Ακόμα θυμάμαι την τελική συνέντευξη. Καθώς περίμενα νευρικά να με καλέσουν για να ξεπεράσω το τελευταίο εμπόδιο μιας μακράς διαδικασίας υποβολής αιτήσεων, έπιασα τον εαυτό μου να αμφισβητεί κατά πόσο μού επιτρεπόταν ακόμη και να στέκομαι σε αυτό το

πολυτελές κτίριο, φορώντας ένα κοστούμι με το οποίο δεν ένιωθα καθόλου άνετα. Καθώς καθόμουν μπροστά σε ένα πάνελ δώδεκα ατόμων, κατέβαλλα πραγματικά προσπάθεια για να παραμείνω ήρεμος. Ένας καλοντυμένος άντρας στη μέση της ομάδας έκανε απότομα την πρώτη ερώτηση: «Διαβάσαμε την αίτησή σας και, ειλικρινά, δεν πιστεύω ότι υπάρχουν αποδείξεις ότι ο τρόπος που μεγαλώνουμε τα παιδιά μας επηρεάζει την ψυχική τους υγεία. Παρακαλώ, εξηγήστε τι εννοείτε». Αυτό το βιβλίο είναι μια εκτεταμένη εκδοχή της απάντησής μου σε εκείνη την ερώτηση. Δεδομένου ότι μου απονεμήθηκε η υποτροφία, υποθέτω ότι βρήκαν την απάντηση που έδωσα χρήσιμη. Ελπίζω και εσείς να τη βρείτε το ίδιο χρήσιμη.

**1. Η ψυχική υγεία  
του παιδιού σας ξεκινάει  
από τον ασφαλή δεσμό  
προσκόλλησης.**

## Κεφάλαιο 1

# Ασφαλής Δεσμός Προσκόλλησης

Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη διδακτική για μένα εμπειρία της πρώτης νύχτας που η κόρη μου Ιβέτ πέρασε στο σπίτι μετά τη γέννησή της. Είχα την ευκαιρία να την κρατήσω στην αγκαλιά μου και να αλληλεπιδράσω μαζί της τις πρώτες ημέρες, πράγμα που ήταν υπέροχο, αλλά ήμουν τόσο ενθουσιασμένος που θα ήταν στο σπίτι μαζί μας και που θα ξεκινούσαμε πραγματικά το ταξίδι της ανατροφής αυτού του μικρού πλάσματος.

Η σύντροφός μου, η Άναλιζ, ήταν αρκετά εξαντλημένη. Είχε δουλέψει μέχρι τον τοκετό, φροντίζοντας άλλες έγκυες γυναίκες, στο πλαίσιο του ρόλου της ως μαιευτήρα, και μάλλον δεν ξεκουράστηκε πολύ πριν γεννηθεί η Ιβέτ. Είχε έρθει η ώρα να αποδείξω την αξία μου, όμως. Ήμουν κορυφαίος ειδικός στα βρέφη. Επέβλεπα την κλινική «Unsettled Babies» στο μεγαλύτερο παιδιατρικό νοσοκομείο της χώρας. Ήμουν ερευνητής με δημοσιεύσεις για τα ανήσυχα βρέφη και είχα συμβάλει στη συγγραφή των εθνικών κατευθυντήριων οδηγιών που χρησιμοποιούν άλλοι κλινικοί γιατροί σε όλο τον κόσμο όταν συναντούν ανήσυχα βρέφη στην πρακτική τους. Θυμάμαι ακόμα την αυτοπεποίθησή μου εκείνο το βράδυ, λέγοντας στην Άναλιζ να πάει στο κρεβάτι και να ξεκουραστεί. «Το έχω υπό έλεγχο», τη διαβεβαίωσα.

Δεν το είχα. Δοκίμασα όλες τις ενέργειες που δίδασκα στους ανθρώπους για πάνω από μια δεκαετία, προσπαθώντας εξίσου σκληρά

να ηρεμήσω την Ιβέτ και να μην ξυπνήσω την Άναλιζ από τον πρώτο της κανονικό ύπνο ύστερα από μέρες. Έπειτα από περίπου δύο ώρες κλάματος, η Άναλιζ βγήκε έξω, πήρε την Ιβέτ, την τύλιξε μέσα στη ρόμπα της και μου χαμογέλασε. Η Ιβέτ ηρέμησε σχεδόν αμέσως. Εκ των υστέρων, είναι μια όμορφη ανάμνηση, αλλά εκείνη τη στιγμή ήταν ένα σημαντικό μάθημα για τη διαφορά ανάμεσα στο να είσαι ειδικός και στην πραγματική ζωή.

Γνωρίζουμε τη θεωρία του ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης από τη δεκαετία του 1960.<sup>1</sup> Πριν από αυτό, ορισμένοι «ειδικοί» αντιλαμβάνονταν τα βρέφη ως άγραφο χαρτί (*tabula rasa*), συνηθίζοντας ακόμη και μια ορισμένη διάρκεια κλάματος ως άσκηση για τα νεογένητα.<sup>2</sup> Τώρα γνωρίζουμε ότι τα βρέφη γεννιούνται αναζητώντας την προσκόλληση.<sup>3</sup> Ο σχηματισμός δεσμού με τους κύριους φροντιστές του ήταν μια εξελικτική ανάγκη για ένα αβοήθητο νεογέννητο, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι φροντιστές θα αφιερωθούν ολοκληρωτικά σε αυτό. Ωστόσο, αυτός δεν είναι ο μόνος σκοπός του βιολογικού κινήτρου για σύνδεση. Αρχίζει επίσης τη δια βίου πορεία κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης ενός παιδιού. Τα περισσότερα από όσα μαθαίνουμε για τον κόσμο προέρχονται από την αλληλεπίδρασή μας με τους άλλους. Από τη γέννησή τους, τα βρέφη προτιμούν τα πρόσωπα έναντι άλλων ορατών αντικειμένων<sup>4</sup> και στρέφονται περισσότερο προς οικείες φωνές παρά προς εκείνες ενός ξένου.<sup>5</sup> Οι πρωταρχικοί φροντιστές ενός βρέφους είναι οι πρώτοι από τις πολλές σχέσεις που θα ακολουθήσουν, γι' αυτό και τα θεμέλια που χτίζουμε γι' αυτό μέσω της προσκόλλησης θα το συνοδεύουν σε όλη του τη ζωή, πολύ αφότου εμείς δεν θα υπάρχουμε πια.

Μου ήταν πολύ δύσκολο να συνδεθώ με την Ιβέτ τους πρώτους μήνες της ζωής της. Με κατέκλυζαν μηνύματα που έλεγαν ότι τη στιγμή που γεννιούνται τα παιδιά μας τα ερωτευόμαστε αυτόματα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν την εμπειρία που υποτίθεται ότι αλλάζει τη ζωή μας όταν αντικρίζουμε για πρώτη φορά το

νεογέννητο βρέφος μας. Είναι γεμάτα με γονείς που μας λένε ότι επιτέλους βρήκαν τον σκοπό τους ή εξηγούν πώς όλα τούς ήρθαν τόσο φυσικά. Εγώ δεν το βίωσα αυτό. Έχω κρατήσει εκατοντάδες νεογέννητα βρέφη στην καριέρα μου και έπρεπε να παραδεχτώ ότι δεν μου φάνηκε πολύ διαφορετικό. Ήξερα τα πρακτικά, όπως πώς να την κρατάω και να της αλλάζω την πάνα, αλλά μέχρι εκεί. Δεν είχα ιδέα πώς να επικοινωνήσω μαζί της ή να την ηρεμήσω. Ευτυχώς, σε αντίθεση με άλλους στην ίδια κατάσταση, ήξερα ότι δεν ήμουν μόνος μου και ότι, παρά τα όσα λέγονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πολλοί γονείς αισθάνονται χαμένοι στην αρχή και ότι περίπου το 20% των μητέρων βιώνουν προγεννητική ή μεταγεννητική κατάθλιψη, η οποία μπορεί να επιτείνει αυτό το αίσθημα.<sup>6</sup>

Στην κλινική «Unsettled Babies» [«Ανήσυχια Βρέφη»] συναντάμε κάθε εβδομάδα οικογένειες που ανησυχούν ότι κάτι δεν πάει καλά, συχνά επειδή το βρέφος τους είναι πραγματικά ανήσυχο –εξού και το όνομα!– ή επειδή το βρέφος τους δεν αλληλεπιδρά μαζί τους όσο περίμεναν. Οι γονείς μπορεί να ανησυχούν ότι υπάρχει κάποια υποκείμενη αιτία, όπως κάποιο πρόβλημα ακοής ή μια πιθανή διάγνωση αυτισμού. Μερικές φορές διακρίνω στους γονείς έναν υποβόσκητο φόβο ότι θα αποκαλυφθεί η αλήθεια και ότι δεν είναι καλοί γονείς. Είναι τεράστιο προνόμιο να μπαίνω στις ζωές των οικογενειών σε αυτό το σημείο και εξακολουθώ να σκέφτομαι συχνά πολλούς από αυτούς: τον φόβο και την απελπισία τους στο πρώτο ραντεβού και την υπερηφάνεια και την αυτοπεποίθησή τους στο τελευταίο.

Η έξι εβδομάδων Αμέλια ήταν ένα από τα ανήσυχα βρέφη που συνάντησα. Ήταν το δεύτερο παιδί της Σαμάνθα και του Μάικλ, οι οποίοι είχαν κι άλλη μια κόρη δύο ετών, τη Λίλι. Υπάρχει μια διαδεδομένη λανθασμένη αντίληψη ότι δυσκολεύονται μόνο οι γονείς που αποκτούν παιδί για πρώτη φορά. Παρότι πολλοί γονείς μαθαίνουν πολλά για τη γονεϊκότητα μέσα από το πρώτο τους παιδί, οι διαφορές ιδιοσυγκρασίας των βρεφών σημαίνουν ότι μπορεί να υπάρχουν

σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε αδέρφια τους πρώτους μήνες της ζωής τους.

Η ιδιοσυγκρασία ενός παιδιού δείχνει, στην ουσία, πώς ανταποκρίνεται στο περιβάλλον του. Μελέτες έχουν δείξει ότι, παρότι η ιδιοσυγκρασία είναι σχετικά σταθερή από πολύ νωρίς, η κατανόηση της μπορεί να μας βοηθήσει να υποστηρίξουμε καλύτερα κάθε παιδί ξεχωριστά.<sup>7</sup>

Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι η πλειονότητα των παιδιών έχει σχετικά εύκολη ιδιοσυγκρασία.<sup>8</sup> Είναι ευέλικτα σε νέα περιβάλλοντα και εμπειρίες, προβλέψιμα στα συναισθήματά τους και ηρεμούν εύκολα. Η Λίλι ανήκε σε αυτή την κατηγορία: κοιμόταν πάντα πολύ καλά, τρεφόταν τέλεια και δεν αργούσε να ηρεμήσει όταν ήταν αναστατωμένη. Ο γιος μου, ο Τσάρλι, είναι επίσης έτσι. Από όλα τα βρέφη, με τα οποία έχω περάσει χρόνο, δεν έχω συναντήσει ποτέ πιο ευτυχισμένο ή πιο ήρεμο παιδί. Είναι σχεδόν πάντα ήρεμος και χαμογελαστός και, στις σπάνιες περιπτώσεις που κλαίει, χρειάζεται μικρή προσπάθεια για να ηρεμήσει. Κάνει την Άναλιζ και εμένα να φαινόμαστε σαν υπεργονείς, ενώ στην πραγματικότητα είναι απλώς η χαλαρή φύση του που αναδεικνύεται.

Υπάρχει μια δεύτερη, μικρότερη κατηγορία παιδιών που μπορεί να είναι πιο διστακτικά ή να χρειάζονται χρόνο για να νιώσουν άνετα σε νέα περιβάλλοντα ή εμπειρίες, αλλά με τον καιρό συνήθως φτάνουν σε ένα σημείο άνεσης και προβλεψιμότητας. Η Ιβέτ ανήκει σε αυτή την ομάδα. Μπορεί να της πάρει λίγο χρόνο για να χαλαρώσει όταν πηγαίνουμε κάπου που δεν έχουμε ξαναπάει ή για να νιώσει άνετα με ένα νέο άτομο, αλλά, μόλις ηρεμήσει, συνήθως παραμένει έτσι σε αυτό το μέρος ή με αυτό το άτομο.

Ωστόσο, η Αμέλια ανήκε σε μια τρίτη κατηγορία παιδιών. Αυτή η κατηγορία –ένα σχετικά μικρό ποσοστό παιδιών– είναι σταθερά ευαίσθητα στο περιβάλλον τους. Πολλά από τα παιδιά που συναντάμε στην κλινική έχουν ευαίσθητη ιδιοσυγκρασία. Αντιδρούν

γρήγορα σε ό,τι συμβαίνει γύρω τους, ιδίως αν συμβεί κάποια αλλαγή. Συχνά δυσκολεύονται με την αυτορρύθμιση και έχουν χαμηλή ανοχή στο στρες. Είναι ευαίσθητα στον φόβο και εύκολα αναστατώνονται. Τείνουν να εμφανίζουν μεγάλες συναισθηματικές αντιδράσεις, ιδίως σε άγνωστα περιβάλλοντα ή νέες εμπειρίες, και συχνά δεν είναι εύκολο να προβλεφθούν οι αντιδράσεις τους. Τα ευαίσθητα παιδιά ανθίζουν, τελικά, όταν καταλαβαίνουμε πώς να τα υποστηρίξουμε καλύτερα. Ένα ολόκληρο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου είναι αφιερωμένο στο πώς ακριβώς το κάνουμε αυτό (Κεφάλαιο 4). Ένα μεγάλο λάθος είναι να πιστεύουμε ότι τα παιδιά βιώνουν συναισθηματικές δυσκολίες επειδή αποτυγχάνουμε ως γονείς. Στην πραγματικότητα ακόμα μαθαίνουμε πώς να ανταποκρινόμαστε στις συναισθηματικές τους ανάγκες σε αυτές τις δύσκολες στιγμές. Ειδικά στα βρέφη χρειάζεται χρόνος για να μάθουμε τι λειτουργεί, αφού δεν μπορούν να μας το πουν με λόγια!

Μέσα στην πρώτη εβδομάδα από τη γέννηση της Αμέλια, η Σαμάνθα κατάλαβε ότι κάτι ήταν διαφορετικό. Δεν ένιωθε την ίδια σύνδεση με την Αμέλια που είχε με τη Λίλι όταν ήταν νεογέννητη. Σύμφωνα, παρατήρησε ότι η Αμέλια συχνά απομακρυνόταν από αυτή, χωρίς να ανταποκρίνεται στις τεχνικές της για να την ηρεμήσει. Δυσκολευόταν επίσης με το τάισμα. Η Σαμάνθα διαπίστωσε ότι η Αμέλια ήταν πάντα πεινασμένη, αλλά σταματούσε να τρώει μέσα στα πρώτα λεπτά, αναστατωμένη και απαρηγόρητη σχεδόν κάθε φορά. Η Σαμάνθα και ο Μάικλ βρίσκονταν σε αδιέξοδο. Δεν είχαν οικογένεια κοντά τους για να βοηθήσει και ο Μάικλ εργαζόταν ξανά πολλές ώρες έπειτα από μια σύντομη περίοδο γονικής άδειας. Η Σαμάνθα πνιγόταν στο σπίτι προσπαθώντας να τα βγάλει πέρα με τη Λίλι και την Αμέλια και μου είπε ότι δεν ήταν σίγουρη για πόσο ακόμα θα μπορούσε να αντέξει αυτή την πίεση.

Η Αμέλια είναι ένα από τα πολλά βρέφη που μου έμαθαν την πραγματικότητα της θεωρίας του ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης.

Μερικά βρέφη, όπως το δικό μου, έρχονται στον κόσμο αναζητώντας απο την πρώτη στιγμή τη σύνδεση και κάνουντάς μας να μοιάζουμε με ως δια μαγείας ειδικούς. Μόλις καταλάβαμε ότι ήταν αλλεργική στα γαλακτοκομικά, η χαλαρή ιδιοσυγκρασία της άνηψε. Μάθαμε ποιες ήταν οι προτιμήσεις της στο πώς ηρεμούσε, πώς μας έδειχνε ότι απολάμβανε κάτι και ποια ήταν τα πρώτα σημάδια ότι δεν το απολάμβανε. Μετά από εκείνη την πρώτη νύχτα στο σπίτι, όταν δυσκολεύτηκα να την κάνω να ηρεμήσει, η συμπεριφορά της με έκανε γρήγορα να νιώσω ξανά σαν ειδικός. Δεν είναι, όμως, όλα τα βρέφη έτσι.

Η Αμέλια ανήκει στο 30% περίπου των βρεφών τα οποία είναι ανήσυχα σε σοβαρό βαθμό κατά τους πρώτους μήνες της ζωής τους.<sup>9</sup> Ίσως αναρωτιέστε τι σημαίνει «ανήσυχα σε σοβαρό βαθμό». Παλαιότερα καθοριζόταν από το πόσο πολύ έκλαιγε ένα βρέφος και μόνο βρέφη που έκλαιγαν υπερβολικά θεωρούνταν ότι χρειάζονταν αρκετή βοήθεια για να τους δοθεί υποστήριξη. Ως «βρέφος με υπερβολικό κλάμα» χαρακτηριζόταν ένα που έκλαιγε για περισσότερες από τρεις ώρες την ημέρα, για περισσότερες από τρεις ημέρες την εβδομάδα, για τουλάχιστον τρεις εβδομάδες. Τι γίνεται, όμως, αν έκλαιγε για δύομισι ώρες σε μία από αυτές τις τρεις ημέρες; Αυτό σημαίνει: «Ωραία, δεν θα σας βοηθήσουμε»; Ευτυχώς, έχουμε αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ορίζουμε τα ανήσυχα βρέφη και πλέον το επίπεδο της γονικής ανησυχίας είναι αυτό που μας καθοδηγεί – όπως θα έπρεπε να συμβαίνει με τα πάντα.

Μια ενδελεχής αξιολόγηση έδειξε ότι η Αμέλια αναπτυσσόταν και εξελισσόταν πολύ καλά για την ηλικία της. Έπαιρνε βάρος και εξελισσόταν στις ικανότητές της, όπως θα περιμέναμε για ένα βρέφος τους πρώτους μήνες. Δεν υπήρχαν σημεία ανησυχίας για να οδηγήσουν σε περαιτέρω διερεύνηση όπως θα ήταν οι εξετάσεις αίματος ή η δοκιμή ειδικού γάλακτος με ιατρική συνταγή. Κάθε παιδί που συναντάμε στην κλινική απαιτεί λεπτομερές ιστορικό και εξέταση

ως βασικό μέρος της φροντίδας που παρέχουμε. Η Αμέλια δεν παρουσίασε καμία ανησυχία από αυτή την άποψη, ωστόσο σε περίπου 5% των ανήσυχων βρεφών υπάρχει υποκείμενη παθολογία —δηλαδή οργανική ιατρική αιτία.<sup>10</sup> Καταστάσεις όπως η δυσανεξία στην πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος είναι σχετικά σπάνιες, αλλά απαιτούν ειδική αντιμετώπιση, οπότε ως πρώτο βήμα πρέπει πάντα να τις εξετάζουμε ως πιθανή αιτία.

Τώρα άρχιζε το ευχάριστο κομμάτι. Οι γονείς της και εγώ θα μάθαιναμε μαζί πώς να συνδεόμαστε με την Αμέλια. Στα τρία πρώτα χρόνια της ζωής, ο εγκέφαλός μας περνάει μια περίοδο τεράστιας ανάπτυξης. Όπως συμβαίνει με έναν κήπο την άνοιξη, δεν παρακολουθούμε απλώς αυτή την όμορφη περίοδο άνθισης, αλλά συμμετέχουμε, λερώνουμε τα χέρια μας και γινόμαστε μέρος της ίδιας της διαδικασίας ανάπτυξης. Στα πρώτα χρόνια της ζωής, ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος σχηματίζει νευρικές οδούς προς όλες τις κατευθύνσεις, σαν κλήματα που απλώνονται, σε μια φάση έντονης ανάπτυξης. Ερεθίσματα όπως ήχοι, αφή, εικόνες και μυρωδιές καθοδηγούν αυτές τις οδούς καθώς διαμορφώνονται. Τα ίδια ερεθίσματα, ή η απουσία τους, καθορίζουν τι παίρνει προτεραιότητα και τι αποσύρεται. Η πρώιμη φάση της εγκεφαλικής ανάπτυξης είναι καθοριστική για τον εμπλουτισμό του περιβάλλοντος ενός βρέφους και για να τεθούν τα θεμέλια μιας ισχυρής και υγιούς ανάπτυξης. Όπως και στην κηπουρική, το κόλλο είναι να γνωρίζουμε πώς να το κάνουμε σωστά.

Η Αμέλια ήταν ένα μοναδικό βρέφος και δεν θα υπάρξει ποτέ άλλη Αμέλια. Υπάρχουν, ωστόσο, καθολικές αλήθειες για τα βρέφη. Η θεωρία της προσκόλλησης μάς λέει ότι στα βρέφη υπάρχουν τρία στάδια αναζήτησης προσκόλλησης.<sup>11</sup>

Το πρώτο στάδιο είναι η επικοινωνία της επιθυμίας για σύνδεση. Τα βρέφη το κάνουν αυτό κυρίως μέσω του κλάματος. Πρόκειται για την πρώτη και πιο ισχυρή μορφή επικοινωνίας τους και είναι κρίσιμο να τη στηρίζουμε. Οι ανησυχίες ότι η ανταπόκριση στο κλάμα κάθε

φορά που εκδηλώνεται θα ενισχύσει αρνητικά αυτήν τη συμπεριφορά είναι άστοχες, ειδικά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής ενός παιδιού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα βρέφη να μαθαίνουν από νωρίς ότι στη δυσφορία τους θα ανταποκρινόμαστε με φροντίδα και παρηγοριά. Αυτό ενισχύει την ανάπτυξη ενός υγιούς και ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης, που αποτελεί βασικό συστατικό για την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους καθώς εξερευνούν τον κόσμο.<sup>12</sup>

Γνωρίζουμε, επίσης, ότι μέχρι τουλάχιστον την ηλικία των έξι έως εννέα μηνών, τα βρέφη δεν αντιλαμβάνονται ότι οι άνθρωποι συνεχίζουν να υπάρχουν όταν δεν τους βλέπουν.<sup>13</sup> Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτή τη θεωρία παίζοντας με το παιδί σας και το αγαπημένο του παιχνίδι. Όταν το παιδί παρακολουθεί το παιχνίδι και είναι απορροφημένο σε αυτό, αφήστε το παιχνίδι να βγει από το οπτικό του πεδίο (π.χ. πίσω από την πλαϊνή πλευρά από το καρεκλάκι του). Τα περισσότερα βρέφη κάτω των έξι μηνών δεν θα αναζητήσουν το παιχνίδι, καθώς πιστεύουν ότι, αφού δεν το βλέπουν, δεν υπάρχει πια. Η κατανόηση ότι ένα παιχνίδι, ή ένας γονέας, υπάρχει ακόμα και αν δεν είναι ορατό ονομάζεται «μονιμότητα αντικειμένου». Ακόμη και στα παιδιά που έχουν αναπτύξει αυτήν τη δεξιότητα, είναι σημαντικό να τους δείξουμε ότι θα είμαστε εκεί να τα παρηγορήσουμε όταν στενοχωριούνται. Για τα παιδιά που δεν έχουν ακόμη κατακτήσει τη μονιμότητα του αντικειμένου, είναι πραγματικά σημαντικό να κατανοήσουμε πόσο ευάλωτα είναι όταν τα αφήνουμε μόνα τους να κλαίνε εκφράζοντας τη δυσφορία τους. Δεν ξέρουν ότι βρισκόμαστε ακριβώς στο διπλανό δωμάτιο και έτσι μπορεί να νιώθουν ότι οι προσπάθειές τους να αναζητήσουν υποστήριξη είναι μάταιες, κάτι που σημαίνει ότι δεν αναπτύσσουν την ουσιαστική υγιή σύνδεση με τους φροντιστές τους, που είναι τόσο σημαντική για την ψυχική τους υγεία αργότερα στη ζωή τους.

Από την ηλικία των έξι εβδομάδων περίπου, τα βρέφη μαθαίνουν πιο σύνθετους τρόπους να ενισχύουν αυτήν τη σύνδεση. Τα πρώτα αληθινά χαμόγελα ενός βρέφους είναι μερικές από τις πιο

εκπληκτικές εμπειρίες που μπορεί να βιώσει ένας γονιός. Ένα χαμόγελο ενεργοποιεί τα δικά μας εγκεφαλικά κυκλώματα με τρόπο που ενισχύει την προσκόλληση.<sup>14</sup> Ένα άλλο σημαντικό μάθημα βρίσκεται σε αυτή την εμπειρία: η προσκόλληση είναι αμφίδρομη. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις μάς διδάσκουν πώς να αλληλεπιδρούμε καλύτερα με τα βρέφη μας και να ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες τους. Όπως συμβαίνει με κάθε δεξιότητα που αναπτύσσουμε ως ενήλικες, πρόκειται για μια διαδικασία που μπορεί να είναι αργή, αλλά η επανάληψη και οι ρεαλιστικές προσδοκίες θα την ωφελήσουν. Σύντομα μετά τα χαμόγελα έρχονται τα μουρμουρίσματα, τα χαχανητά και οι φωνές, επίσης σημαντικές δεξιότητες που χρειάζεται να ενισχύουμε μέσα από τη δική μας ανταπόκριση και μίμηση (βλ. ένθετο πλαίσιο). Ωστόσο, το κλάμα θα κυριαρχήσει στο ρεπερτόριό τους και είναι ζωτικής σπουδαιότητας να κατανοήσουμε τη σημασία του.

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να γνωρίζετε και άλλους τύπους ανατροφοδότησης. Τα βρέφη συχνά φιξάρουν στο βλέμμα μας όταν απολαμβάνουν κάτι· πρόκειται για μια εξαιρετική ευκαιρία να ανταποδώσουμε αυτή την επαφή και να τους δείξουμε τη χαρά μας μέσα από χαμόγελα, λόγια και άλλες εκφράσεις ευχαρίστησης, όπως το γέλιο και το τραγούδι. Αντίστοιχα, συχνά αποστρέφουν το βλέμμα τους όταν υπερδιεγείρονται. Αυτά τα σημάδια, μαζί με το τέντωμα και το λύγισμα της πλάτης, μπορεί να είναι πρώιμοι τρόποι που μας καθοδηγούν στο τι τα βοηθάει και τι όχι.

Το δεύτερο στάδιο της αναζήτησης ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης –και αυτό που προσπαθούμε να αποφύγουμε– είναι η παραίτηση. Όταν ένα βρέφος μάθει ότι το κλάμα δεν έχει ως αποτέλεσμα να το βοηθήσει κάποιος, θα σταματήσει να κλαίει. Αυτό είναι διαφορετικό από το να ηρεμεί ένα βρέφος όταν παρηγορείται και καθησυχάζεται. Είναι επίσης ο λόγος για τον οποίο πρέπει να συνεχίσουμε να παρηγορούμε ένα βρέφος ακόμα και αν εξακολουθεί να κλαίει ενώ το κάνουμε. Πάρα πολλοί γονείς αισθάνονται ότι οι

προσπάθειές τους αποτυγχάνουν επειδή το βρέφος τους συνεχίζει να κλαίει. Όπως τα μεγαλύτερα παιδιά και οι ενήλικες, τα βρέφη συχνά δυσκολεύονται να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, παρά τις προσπάθειές μας να τα ηρεμήσουμε. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι προσπάθειές μας πάνε χαμένες – κάθε άλλο. Ενώ το βρέφος βρίσκεται σε αγωνία, η υποστήριξή μας του δείχνει ότι η αναζήτηση βοήθειας λειτουργεί και ότι είμαστε εκεί γι' αυτό. Όλο αυτό σημαίνει πως η παρηγοριά μας φέρνει θετικά αποτελέσματα και ότι σε καμία περίπτωση η υποστήριξη μας προς το παιδί δεν πρέπει να εξαρτάται από το αν κατευνάζεται ή όχι η δυσφορία του. Αυτό είναι ένα από τα πιο σημαντικά μαθήματα σε αυτό το κεφάλαιο.

Το τρίτο στάδιο –αυτό στο οποίο δεν θέλουμε να φτάσουμε– είναι η απώλεια του ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης. Ύστερα από επανειλημμένες και παρατεταμένες περιόδους κατά τις οποίες το κλάμα δεν βρίσκει ανταπόκριση, ένα βρέφος μαθαίνει ότι η βοήθεια δεν έρχεται όταν στενοχωριέται. Μη με παρεξηγήσετε: η απώλεια της προσκόλλησης δεν συμβαίνει σε ένα βρέφος που αφήνεται περιστασιακά να κλαίει, ενώ ο γονιός κάνει απλά ένα διάλειμμα – ή ακόμα και πηγαίνει και ουρλιάζει κρυφά σε ένα μαξιλάρι! Τέτοιες ενέργειες είναι ζωτικής σημασίας για να μπορέσει κανείς να αντέξει με ασφάλεια τους πρώτους μήνες με ένα ανήσυχο βρέφος. Το να διασφαλίζουμε ότι οι γονείς αφήνουν τα βρέφη τους με ασφάλεια και απομακρύνονται οι ίδιοι όταν το χρειάζονται, από καιρό σε καιρό, είναι ένα κρίσιμο μέρος της κλινικής μας εργασίας.

Η πραγματική απώλεια του δεσμού συμβαίνει ύστερα από συνεχείς, επίμονες και επαναλαμβανόμενες περιόδους, κατά τις οποίες το παιδί μένει μόνο του – μια από τις πιο επικίνδυνες εμπειρίες που μπορεί να βιώσει ένα βρέφος. Τα ορφανοτροφεία στην Ανατολική Ευρώπη το εφαρμόζαν αυτό σε πραγματικές συνθήκες. Τα βρέφη φυλάσσονταν ζεστά και ταΐζονταν, αλλά σπάνια τα κρατούσαν αγκαλιά και τα ηρεμούσαν. Τα ποσοστά των ψυχικών ασθενειών σε αυτά

τα παιδιά εκτοξεύτηκαν στα ύψη παρά την ικανοποίηση των βασικών τους αναγκών.<sup>15</sup>

Στην περίπτωση της Αμέλια, γνωρίζαμε ότι εκδήλωνε την ανάγκη της για υποστήριξη και οι γονείς της ανταποκρίνονταν σε αυτή την επικοινωνία. Βρισκόταν ακόμα στο πρώτο στάδιο της αναζήτησης προσκόλλησης, οπότε έπρεπε να καταλάβουμε ποιες κινήσεις τη βοηθούσαν να ηρεμήσει όταν δυσφορούσε. Κάθε βρέφος είναι διαφορετικό, οπότε, όταν μαθαίνουμε τι λειτουργεί για το καθένα, είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε χρόνο στις συγκεκριμένες προσεγγίσεις να επιδράσουν. Συχνά, οι απελπισμένοι φροντιστές μετακινούνται από τη μια στρατηγική στην άλλη πολύ γρήγορα, πηγαίνοντας από το λίκνισμα, στο χάιδεμα, στο τάισμα, στον κατευνασμό, όλα μέσα σε λίγα λεπτά. Αν βάλουμε τους εαυτούς μας στη θέση αυτών των βρεφών, μπορούμε να αρχίσουμε να φανταζόμαστε πόσο ανώφελο είναι. Παρότι γίνεται με καλές προθέσεις, η γρήγορη εναλλαγή από τη μία προσέγγιση στην άλλη δεν βοηθάει και πολύ στην αίσθηση της ηρεμίας.

Το πρώτο βήμα για να βρείτε τι θα ηρεμήσει το παιδί σας είναι να επιλέξετε μια καθησυχαστική πρακτική και να της δώσετε την ευκαιρία να λειτουργήσει ακολουθώντας τη σταθερά για τουλάχιστον πέντε λεπτά. Πώς επιλέγετε την πρακτική; Οι περισσότερες πρακτικές βασίζονται σε μια προσπάθεια προσομοίωσης της ζωής στη μήτρα. Η ζεστασιά και το σφιχτό τύλιγμα αναπαράγουν όλο αυτό το πρωταρχικό περιβάλλον ζωής, ενώ το ρυθμικό χάιδεμα, το περπάτημα και η ησυχία αναπαράγουν την αίσθηση και τον ήχο των καρδιακών παλμών της μητέρας. Η μήτρα είναι το μέρος όπου τα βρέφη μαθαίνουν για πρώτη φορά την ασφάλεια, οπότε η επιστροφή τους εκεί είναι ό,τι πρέπει για την ανακούφισή τους.

Το δεύτερο, και πιο σημαντικό βήμα, είναι να είμαστε εμείς οι ίδιοι ήρεμοι. Όταν προσπαθούμε να ηρεμήσουμε ένα βρέφος, ιδανικά χρειάζεται να είμαστε εμείς οι ίδιοι ψύχραιμοι, καθώς η συν-ρύθμιση

αποτελεί ιδιαίτερα σημαντική πτυχή της παροχής πρώτων βοηθειών στην ψυχική υγεία (περισσότερα σχετικά στο Κεφάλαιο 2). Στην πράξη, συχνά μοιάζει αδύνατο, αλλά είναι πολύ σημαντικό να προσπαθούμε, χρησιμοποιώντας μεθόδους όπως το να παίρνουμε βαθιές αργές αναπνοές και να επιβραδύνουμε τις κινήσεις μας ή να τις κάνουμε ρυθμικές. Τα βρέφη θα αντιληφθούν τις προσπάθειες και θα μάθουν από νωρίς πτυχές της δικής τους αυτορρύθμισης. Ακόμη και αν δεν πετυχαίνουμε κάθε φορά την τέλεια κατάσταση ηρεμίας, τα βρέφη μας ευτυχώς καταφέρνουν να βιώσουν το πιο σημαντικό στοιχείο της αυτορρύθμισης, καθώς μαθαίνουν να ηρεμούν μέσα από τη συνεργασία με εμάς.

### **Ιστορίες Αφής: Αγγίζοντας το πρόσωπο**

Μια από τις πιο βοηθητικές τεχνικές που εφαρμόζω για να πετύχω συν-ρύθμιση και σύνδεση με την Ιβέτ δεν είναι κάτι που έμαθα από εγχειρίδια ή κλινικούς ειδικούς, αλλά από τη μητέρα μου. Όταν ήμουν μικρός, μου έλεγε ιστορίες αγγίζοντάς με στο πρόσωπο για να ενισχύσει τον δεσμό μας και να ηρεμήσει και τους δυο μας όταν ένιωθα δυσφορία.

Έχω διδάξει και στην Άναλιζ να τις λέει με αυτόν τον τρόπο, και το αξιοποιούμε και οι δύο με την Ιβέτ, η οποία τις ζητάει συχνά, προς απόλυτη ευχαρίστησή μου, ακόμη και περιστασιακά όταν είναι αναστατωμένη. Ξαπλώνει και κλείνει τα μάτια της, τοποθετώ απαλά τον δείκτη μου κάπου στο πρόσωπό της, για παράδειγμα πίσω από το ένα αυτί, και αρχίζω να της λέω μια ιστορία. Θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε: «Ένα πρωί ένα γκρινιάρικο αρκουδάκι ξύπνησε από τον υπνάκο του. Τεντώθηκε πολύ, χασμουρήθηκε και πήγε για εξερεύνηση», λέω και αρχίζω να διαγράφω απαλά το δάχτυλό μου στο πρόσωπό της. «Πρώτα ήπιε νερό από μια κοντινή πηγή γιατί διψούσε».

Αγγίζω προσεκτικά το κλειστό της βλέφαρο. «Έτσι αισθάνομαι καλύτερα», είπε. «Τώρα νομίζω ότι θα πάω να βρω μερικά μούρα στο δάσος». Συνεχίζω να διαγράφω το δάχτυλό μου γύρω από το πρόσωπό της, καθώς λέω την υπόλοιπη ιστορία για λίγα λεπτά, και μετά γαργαλώ απαλά τη μύτη της για να την κάνω να ανοίξει τα μάτια της.

Σε αυτές τις στιγμές, η Ιβέτ και εγώ είμαστε απόλυτα συνδεδεμένοι μεταξύ μας. Συνήθως είναι απλώς μια ωραία δραστηριότητα που κάνουμε μετά από έντονο παιχνίδι ή αντί ενός βιβλίου πριν τον ύπνο, όταν θέλω να ηρεμήσει. Αυτό βοηθάει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων μας στη συν-ρύθμιση, ώστε να την αξιοποιούμε και σε δύσκολες στιγμές. Ελπίζω μια μέρα η Ιβέτ και ο Τσάρλι να το μεταδώσουν και στα δικά τους παιδιά.

### **Ενασχόληση με ένα βρέφος**

Συχνά πιστεύουμε ότι το κλάμα είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο τα βρέφη εκδηλώνουν την επιθυμία τους να συνδεθούν, αλλά από την ηλικία των λίγων εβδομάδων διαθέτουν πολλές δεξιότητες για να δείχνουν αν αποζητούν επαφή ή αν απολαμβάνουν ή όχι μια εμπειρία. Τα βρέφη συχνά ενισχύουν μια σύνδεση φιξάροντας στο βλέμμα μας, κουνώντας τα άκρα τους προς το μέρος μας, χαλαρώνοντας το σώμα τους και αναζητώντας σωματική σύνδεση μέσω του αγγίγματος. Όπως επίσης το να κοιτάζουν αλλού ή να απομακρύνονται, να συσπώνονται ή να τεντώνονται μπορεί να είναι σημάδια ότι δεν απολαμβάνουν μια εμπειρία.

Όλα αποτελούν σημαντικές ευκαιρίες για τους φροντιστές να ανταποκριθούν και μας διδάσκουν πώς το κάθε βρέφος

εκδηλώνει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του. Παρότι δεν χρειάζεται να ανταποκρινόμαστε σε όλες τις απόπειρες επικοινωνίας ενός βρέφους, είναι σημαντικό να ανταποκρινόμαστε συχνά και να είμαστε όσο το δυνατόν πιο παρόντες όταν το κάνουμε. Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να ασχοληθούμε: η μίμηση και ο καθησυχασμός.

Η μίμηση διδάσκει στα βρέφη πρώιμες κοινωνικές δεξιότητες και είναι ένας όμορφος τρόπος να υποστηρίξετε με το παιχνίδι την ανάπτυξή τους. Η αντιστοίχιση των εκφράσεων του προσώπου, των κινήσεων του σώματος και των ήχων τα βοηθά να μάθουν ότι έχουμε ομοιότητες και συναισθήματα που εκφράζουμε κι εμείς. Αυτές οι εμπειρίες φέρνουν χαρά, που κι εκείνη μας βοηθά να δημιουργήσουμε ασφαλή δεσμό με το βρέφος. Αυτή η μορφή αλληλεπίδρασης θέτει τα θεμέλια για τους μελλοντικούς τρόπους με τους οποίους το βρέφος θα συνδεθεί με τους άλλους. Αν παρατηρήσουμε διαφορές σε αυτό το ταίριασμα και η αλληλεπίδραση δεν είναι επιτυχής, μπορεί να είναι σημάδι ότι η σύνδεση δεν λειτουργεί.

Όταν τα βρέφη επικοινωνούν μέσω του κλάματος, είναι σημαντικό να τα καθησυχάζουμε, δείχνοντάς τους ότι το μήνυμά της αγωνίας τους λαμβάνεται. Σε ορισμένα αρέσει ο σωματικός καθησυχασμός που προσομοιώνει τις συνθήκες της μήτρας, όπως το σφιχτό τύλιγμα και ο βαρύς βηματισμός στο δωμάτιο. Άλλα προτιμούν μια απαλή ρυθμική φωνή που επαναλαμβάνει έναν ήχο ή ένα τραγούδι. Τα περισσότερα από αυτά που λειτουργούν είναι επαναλαμβανόμενα και καθησυχαστικά με τρόπο που ηρεμεί και το δικό μας νευρικό σύστημα. Θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι ο στόχος μας δεν είναι

απαραίτητα να σταματήσουμε το κλάμα, αλλά να δούμε την πράξη του καθησυχασμού ως ευκαιρία για περαιτέρω ενίσχυση ασφαλούς προσκόλλησης μέσω της σύνδεσης.

### **Σύνδεση με ένα μεγαλύτερο παιδί**

Σημαντικές και συνεχιζόμενες συναισθηματικές δυσκολίες, όπως η αντιδραστικότητα, η απόσυρση ή η δυσκολία να επωφεληθεί από τη βοήθεια των άλλων, μπορεί να είναι σημάδι ότι ένα μεγαλύτερο παιδί δεν έχει ακόμη δημιουργήσει ασφαλή δεσμό. Εάν συμβαίνει αυτό, αξίζει να επανεξετάσουμε τις βασικές πτυχές της προσκόλλησης.

Ακριβώς όπως και με τα βρέφη, πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο για την εδραίωση ασφαλούς προσκόλλησης σε περιόδους ηρεμίας, όταν ο εγκέφαλος είναι πιο ικανός να σχηματίσει νέες συνδέσεις. Οι ίδιες αρχές που χρησιμοποιούμε με τα βρέφη ισχύουν και για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους. Η παρουσία, η συναισθηματική διαθεσιμότητα, η συνεπής ανταπόκριση στα σήματά τους και η παροχή παρηγοριάς και προστασίας βοηθούν στη δημιουργία δεσμών που με τη σειρά τους θα βοηθήσουν στη δημιουργία ισχυρού και ασφαλούς δεσμού.

Όπως δείχνουν τα τρία στάδια αναζήτησης της προσκόλλησης, πολλά βρέφη που δυσκολεύονται να ηρεμήσουν διατρέχουν τον κίνδυνο να μην διαμορφώσουν έναν ασφαλή δεσμό με τους κύριους φροντιστές τους, επειδή δεν λαμβάνουν την ανταπόκριση που χρειάζονται στην αγωνία τους, ακόμη και αν ο γονιός τους βάζει τα δυνατά του.

Στο ιατρείο μου, ρωτώ όλες τις οικογένειες πώς ήταν ο πρώτος χρόνος (ή εβδομάδες ή μήνες, αν είναι αυτή η περίπτωση)

υποστήριξης και ανατροφής του παιδιού τους, ακόμη και όταν τα παιδιά που συναντώ είναι στα τέλη της εφηβείας τους. Συχνά, όταν διερευνούμε αυτή την πρώιμη περίοδο, βρίσκουμε ενδείξεις για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το παιδί στο παρόν. Οι δύσκολες εγκυμοσύνες, οι τραυματικές γεννήσεις, οι εντάσεις στις σχέσεις και οι άγρυπνες νύχτες είναι συνηθισμένες ιστορίες που γκρεμίζουν τον μύθο της γέννησης ενός νέου βρέφους. Αν ένα βρέφος είναι ακόμα ανήσυχος προς το τέλος του πρώτου έτους της ζωής του, είναι δέκα φορές πιο πιθανό να έχει αναπτυξιακές δυσκολίες κατά την έναρξη της φοίτησής του στο σχολείο.<sup>16</sup>

Γιατί όμως να αναφέρω αυτές τις εμπειρίες σε μεγαλύτερα παιδιά, αν το κρίσιμο περιθώριο προσκόλλησης έχει παρέλθει; Επειδή δεν έχει παρέλθει. Τα παιδιά που δεν κατάφεραν να δημιουργήσουν ασφαλή δεσμό προσκόλλησης δεν είναι καταδικασμένα σε δύσκολες ζωές, κακές σχέσεις και ψυχικές ασθένειες. Μόλις εντοπίσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν, μπορούμε να υιοθετήσουμε τις ίδιες αρχές που εφαρμόζουμε στα βρέφη για να αποκαταστήσουμε αυτόν τον εύθραυστο δεσμό.

Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι που έχασαν την ευκαιρία για υγιή προσκόλληση στη βρεφική ηλικία χρειάζεται πρώτα απ' όλα να βιώσουν ότι είναι ασφαλείς και προστατευμένοι, μέσα από μια φροντίδα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους και είναι προβλέψιμη. Συχνά κάνουμε το λάθος να στοχεύουμε πολύ ψηλά με αυτές τις στρατηγικές, περιμένοντας ότι μια συζήτηση θα τα πείσει ότι είναι ασφαλή και προστατευμένα. Ακριβώς όπως και με τα νεογέννητα, ένα μεγάλο μέρος μιας επιτυχημένης προσέγγισης έγκειται στο να αφουγκραστούμε την αγωνία, να μείνουμε μαζί τους όσο τη βιώνουν και να βρούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε – και για πάνω από λίγα λεπτά. Και αυτό που συχνά διαπιστώνουμε είναι ότι πολλά από όσα μας καθησυχάζαν όταν ήμασταν βρέφη εξακολουθούν να μας καθησυχάζουν και τώρα. Η οριοθετημένη χρήση λόγου, ο ήρεμος

τόνος της φωνής και η παρηγοριά αντί της εξήγησης βοηθούν όλους μας, όχι μόνο τα βρέφη όταν υπάρχει ψυχική δυσφορία.

Μέσα σε αρκετούς μήνες, η Αμέλια δίδαξε στη Σαμάνθα, τον Μάικλ και εμένα πώς ήθελε να την ηρεμούν. Είχε την αναμενόμενη κορύφωση του κλάματος γύρω στις δώδεκα εβδομάδες, αλλά στη συνέχεια άλλαξε πορεία και περνούσε όλο και περισσότερο χρόνο ξύπνια και ικανοποιημένη. Ανακαλύψαμε ότι στην Αμέλια δεν άρεσαν τα σφιχτά τυλίγματα, ήταν αρκετά ευαίσθητη στο θορυβώδες περιβάλλον και προτιμούσε να την κρατάει η Σαμάνθα παρά οποιοσδήποτε άλλος. Της άρεσε η επαφή δέρμα με δέρμα, να της τραγουδούν και να την κάνουν βόλτα με βαριά βήματα στο σαλόνι. Η κατανόηση αυτών των προτιμήσεων επέτρεψε στον Μάικλ να παίξει σταδιακά μεγαλύτερο ρόλο στον καθησυχασμό της, και στη συνέχεια και σε άλλα. Η Λίλι κατάφερε, επίσης, να αλληλεπιδράσει περισσότερο με τη μικρή της αδελφή, μεταξύ άλλων τραγουδώντας της τα αγαπημένα της παιδικά τραγουδάκια, και η Σαμάνθα ανέκτησε την αυτοπεποίθησή της στο να τις χειρίζεται επαρκώς και τις δύο ταυτόχρονα κάθε μέρα.

Ακόμα θυμάμαι να αποχαιρετώ τη Σαμάνθα, τον Μάικλ, τη Λίλι και την Αμέλια για τελευταία φορά. Για κάποιο λόγο μου έκαναν μεγάλη εντύπωση. Ίσως ήταν η εμπειρία της συνάντησης με αυτή την καταπληκτική μητέρα που ήταν αρκετά ειλικρινής ώστε να μοιραστεί τους βαθύτερους φόβους της. Η ίδια η μητέρα της είχε πει στη Σαμάνθα ότι θα ήταν απαισιος γονιός και έτσι, όταν η Αμέλια ήταν πολύ ανήσυχη, φοβόταν ότι αυτό αποδείκνυε πως η μητέρα της είχε δίκιο. Ίσως να οφειλόταν στο πόσα μπόρεσα να μάθω από την Αμέλια μέσα από τις ιστορίες που μου έλεγαν οι γονείς της για τη ζωή της στο σπίτι και τον χρόνο που πέρασε στην αγκαλιά μου στην κλινική. Ή, ίσως, ήταν ο τρόπος με τον οποίο η αδελφή της έπαιξε τον ρόλο της τραγουδώντας παιδικά τραγούδια στην κλινική, χαμογελώντας με υπερηφάνεια καθώς η Αμέλια ανταπέδιδε τα χαμόγελα στη μεγαλύτερη αδελφή της. Όπως και να 'χει, η Αμέλια και η οικογένειά της αποτέλεσαν

βασικό μέρος της δικής μου μάθησης για το πώς να υποστηρίξω καλύτερα τα ανήσυχα βρέφη και πώς η αντιμετώπιση της προσκόλλησης μπορεί να ανακατευθύνει την ανάπτυξη και να βοηθήσει όλους στην οικογένεια να αναπτυχθούν καλύτερα.

### **Βασικά διδάγματα από το Κεφάλαιο 1:**

- Τα βρέφη γεννιούνται αναζητώντας προσκόλληση. Αυτός ο δεσμός με τους φροντιστές τους είναι απαραίτητος για να τεθούν τα θεμέλια για την κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη και την ψυχική τους υγεία αργότερα στη ζωή τους.
- Η προσκόλληση είναι αμφίδρομη και διαμορφώνεται μέσω της παρουσίας, της ενασχόλησης με το παιδί σας, της συμπαράστασης και της βοήθειάς του να νιώσει ότι εκτιμάται και είναι ασφαλές.
- Ποτέ δεν είναι αργά να εντοπίσετε και να επεξεργαστείτε θέματα προσκόλλησης. Ενώ ένα μεγάλο μέρος της έρευνας για την προσκόλληση αναφέρεται στη σημασία του πρώτου έτους της ζωής, δεν σταματάμε να την αναζητούμε και στις σχέσεις με τους άλλους μόλις τελειώσει αυτή η περίοδος. Μπορείτε να αποκαταστήσετε τη χαμένη σύνδεση δημιουργώντας νέες ευκαιρίες για θετικές και ουσιαστικές διαδράσεις που θα έχουν αποκλειστικό στόχο να δείξουν ενδιαφέρον, φροντίδα και αγάπη.

### **Στρατηγικές για γονείς:**

- Παρατηρήστε τις προτιμήσεις και τις αντιδράσεις του κάθε παιδιού για να μάθετε πώς να το καθησυχάζετε όταν βρίσκεται σε δυσφορία, ώστε να βοηθήσετε στην επίτευξη ενός υγιούς δεσμού.
- Επενδύστε όσο περισσότερο χρόνο και ενέργεια μπορείτε για να είστε πραγματικά παρόντες στην επικοινωνία με το παιδί σας για κάποιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα. Αυτή η επένδυση θα αποδώσει!
- Δοκιμάστε μια στρατηγική για τουλάχιστον πέντε λεπτά πριν αποφασίσετε ότι δεν λειτουργεί. Τα παιδιά μπορεί να χρειαστούν λίγο χρόνο για να αντιληφθούν ή να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση προτού ανταποκριθούν.
- Συνεχίστε να παρηγορείτε ένα παιδί ακόμη και αν νιώθετε ότι οι προσπάθειές σας δεν έχουν αποτέλεσμα. Κάνουν διαφορά.

DR BILLY GARVEY

## **Δέκα πράγματα που χρειάζεται να ξέρεις για την ψυχική υγεία του παιδιού σου**

Στις μέρες μας, παιδιά και έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες στη συμπεριφορά και συναισθηματικές προκλήσεις. Συχνά, η αναζήτηση της κατάλληλης βοήθειας μοιάζει με έναν μακρύ και μοναχικό δρόμο. Κι όμως, ένα πράγμα ισχύει πάντα: υπάρχει ελπίδα.

Ο Dr Billy Garvey, αναπτυξιακός παιδίατρος με περισσότερα από είκοσι χρόνια εμπειρίας, έχει σταθεί δίπλα σε οικογένειες στις πιο δύσκολες στιγμές τους. Μέσα από τη δουλειά του στην κλινική, αλλά και ως γονιός ο ίδιος, γνωρίζει πόσο εύκολο είναι να νιώσεις χαμένος όταν το παιδί σου δυσκολεύεται. Σε αυτό το βιβλίο καταρρίπτει τον μύθο των «κακών παιδιών» και υπενθυμίζει κάτι ουσιαστικό: κάθε παιδί έχει μέσα του τη δυνατότητα να ανθίσει.

Φωτίζει τι μπορεί να κρύβεται πίσω από τις δύσκολες συμπεριφορές, τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα κλιμακώνονται και τις δεξιότητες που στηρίζουν την αυτοεκτίμηση και την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών.

Με πρακτικές, εφαρμόσιμες στρατηγικές για παιδιά κάθε ηλικίας, προσφέρει στήριξη και θετική κατεύθυνση. Ένα πολύτιμο εργαλείο για κάθε γονιό που θέλει να σταθεί δίπλα στο παιδί του και να το βοηθήσει να μεγαλώσει με ασφάλεια και ψυχική υγεία.

ISBN 978-618-232-199-7



9 786182 321997

Κωδ. μηχ/σης 210014

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)