ΝΤΙΝ ΜΠΕΡΝΕΤ





ΣΟΥ ΤΗ ΣΠΑΝΕ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ; ΜΑΘΕ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟ





ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Σου τη σπάνε οι γονείς σου; Μάθε τι μπορείς να κάνεις για αυτό**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Why your parents are driving you up the wall and what to do about it
Από τις Εκδόσεις Penguin Books, Λονδίνο 2019
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dean Burnett
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τατιάνα Γαλάτουλα
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Dean Burnett, 2019
The author has asserted his moral rights
All rights reserved
© Εικονογράφησης: Katie Abey, 2019
Published by arrangement with Random House Children's Publishers UK, a division of The Random House Group Limited
Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, a part of the Penguin Random House UK group.
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4118-4
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4119-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | **PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**
Από το 1979 | *Publishers since 1979*
Έδρα: | Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psichogios.gr
www.psichogios.gr • **http://blog.psichogios.gr**

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΝΤΙΝ ΜΠΕΡΝΕΤ

ΣΟΥ ΤΗ ΣΠΑΝΕ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ; ΜΑΘΕ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟ



Μετάφραση: Τατιάνα Γαλάτουλα

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Αφιερωμένο στη Σιάν και στον Πίτερ Μπέρνετ,
τους δικούς μου γονείς.

Όταν έγραφα αυτό το βιβλίο,
ορκίζομαι ότι ΔΕ σκεφτόμουν εσάς.
Όχι πολύ, τουλάχιστον.



© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σε ποιον απευθύνεται αυτό το βιβλίο; 11

Προτού προχωρήσουμε παρακάτω 27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: «Το σπίτι μας δεν είναι ξενοδοχείο!» . . . 31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: «Ξύπνα, θα χάσεις όλη τη μέρα!» 81

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: «Τα σχολικά χρόνια είναι τα καλύτερα της ζωής σου!» 127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: «Σιγά που έχεις κι εσύ λόγους να στενοχωριέσαι!» 175

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: «Μπορείς επιτέλους να ξεκολλήσεις από το κινητό σου;» 231

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: «Θα καταλάβεις όταν μεγαλώσεις!» 285

Σημείωμα του συγγραφέα 328

Δυο τελευταία λόγια 337

Ευχαριστίες 339

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021



© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;



© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΕΧΕΙΣ ΓΟΝΕΙΣ; ΑΝ ΝΑΙ, ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Σ' ΕΣΕΝΑ.



© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Για μισό λεπτό... Φυσικά και έχεις γονείς. Εκτός κι αν διαβάζεις αυτό το βιβλίο κάποια στιγμή στο μέλλον, οπότε ίσως οι άνθρωποι έχουν αρχίσει να δημιουργούνται με άλλον τρόπο. Πιθανότατα από ρομπότ.

Καλύτερα να το ξαναπιάσω απ' την αρχή.

Γεννήθηκες τον εικοστό πρώτο αιώνα, με κάποια εκδοχή του παραδοσιακού τρόπου (ας μη θίξουμε τώρα αυτό το θέμα) από ανθρώπινους γονείς; Και αυτοί οι γονείς είναι συχνά οι πιο ενοχλητικοί άνθρωποι του κόσμου;

Αν ναι, τότε αυτό το βιβλίο απευθύνεται σ' εσένα.

Μήπως τώρα τελευταία τσακώνεσαι με τους γονείς σου σχεδόν για τα πάντα; Και μήπως αυτό σε αγχώνει;

Σε αυτό το βιβλίο θα σου εξηγήσω... Μισό λεπτό όμως. Πρέπει πρώτα να σου συστηθώ.



© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ

Γεια σου, είμαι ο Ντιν κι αυτό εδώ είναι το βιβλίο μου.* Ναι, αλήθεια ήταν δικό μου – και για να καταλάβεις αυτό το σχόλιο, θα πρέπει πρώτα να έχεις διαβάσει την υποσημείωση. Ρίχνε καμιά ματιά και στις υποσημειώσεις. Αξίζει τον κόπο!**

Ο επίσημος τίτλος μου είναι «δόκτωρ Ντιν Μπέρνετ», αλλά, αν ποτέ τα φέρει έτσι η ζωή και μπορέσουμε να γνωριστούμε από κοντά, προτιμώ να με φωνάζεις «Ντιν». Αφού κρατάς στα χέρια σου το βιβλίο μου, δεν έχω κανέναν λόγο να το παίζω σνομπ.

Πάντως είμαι στ' αλήθεια δόκτωρ. Όχι από εκείνους τους γιατρούς που αποκαλούμε «δόκτωρ Τάδε» – ξέρεις, εκείνους που σου λένε «Βγάλε έξω τη γλώσσα σου και πες "ααα"» ή «Για να εξετάσω μισό λεπτό το αυτί σου». Εγώ απέκτησα αυτόν τον τίτλο επειδή έχω διδακτορικό, ένα πτυχίο που παίρνεις όταν σπουδάζεις πολλά χρόνια ένα αντικείμενο. Στη δική μου περίπτωση, αυτό το αντικείμενο ήταν η νευροεπιστήμη: η επιστήμη που μελετάει τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Βασικά, είμαι ένας γιατρός που ασχολείται με τον εγκέφαλο.*

Γνωρίζω πολλά για τον ανθρώπινο εγκέφαλο – τόσο πολλά, ώστε έφτασα στο σημείο να γράφω βιβλία γι' αυτό το θέμα. Όπως το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου. Όμως αυτό το βιβλίο είναι διαφορετικό από τα προηγούμενά μου. Για την ακρίβεια, είναι καλύτερο, επειδή δεν απευθύνεται σε ενήλικες. Απευθύνεται σ' έναν πολύ πιο ενδιαφέροντα αναγνώστη. Εσένα.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ

Βασικά, υποθέτω ότι είσαι ένας έφηβος που ανήκει στο ανθρώπινο είδος. Η εφηβεία είναι ένα «μεταβατικό» στάδιο ανάπτυξης ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλι-



* Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι το πιο περίπλοκο πράγμα στο –μέχρι σήμερα– γνωστό μας σύμπαν. Άραγε ποιος είναι καλύτερος; Ένας γιατρός που ασχολείται με τον εγκέφαλο ή ένας γιατρός που ασχολείται, για παράδειγμα, με τα πόδια ή με τα ούλα; Θα αφήσω εσένα να το αποφασίσεις.

* Βασικά *δικό σου* είναι το βιβλίο. Αλλά στην αρχή ήταν δικό μου.
** Ποτέ δεν ξέρεις τι μπορεί να ανακαλύψεις εδώ κάτω.

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

κίωση. Αυτό το στάδιο φαίνεται να ξεκινάει ολοένα και νωρίτερα από γενιά σε γενιά. Σήμερα ξεκινάει στην ηλικία των έντεκα ή δώδεκα χρόνων, αν και ορισμένα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία ακόμα και στην ηλικία των δέκα χρόνων. Αλήθεια λέω, μπορείς να με εμπιστευτείς – είμαι επιστήμονας.

Επομένως, αυτό το βιβλίο απευθύνεται κυρίως σε όσους είναι μεταξύ δέκα και δεκαέξι ετών. Εννοείται ότι μπορεί να το διαβάσει οποιοσδήποτε, αλλά, αν ανήκεις σε αυτό το ηλικιακό φάσμα, καλώς ήρθες!

Οι σελίδες που ακολουθούν έχουν γραφτεί **ειδικά για σένα.**

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΓΟΝΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΕΦΗΒΩΝ

Αυτό το βιβλίο είναι διαφορετικό από τα άλλα, επειδή μιλάει για τη σχέση ανάμεσα στους εφήβους και τους γονείς τους.

Για να λέμε την αλήθεια, το θέμα αυτό δεν είναι και τόσο πρωτότυπο, αλλά οι αμέτρητες λέξεις που έχουν γραφτεί σε άλλα βιβλία, σε άρθρα και φυλλάδια, σε ιστότοπους και σε άλλες πηγές για τη σχέση μεταξύ των εφήβων και των γονιών τους απευθύνονται *στους γονείς*. Πιο συγκεκριμένα, τους εξηγούν πώς να χειριστούν το «προβληματικό» βλαστάρι τους που διανύει το στάδιο της εφηβείας.

Αυτό το βιβλίο, όμως, είναι για *σένα* και σου εξηγεί πώς να χειριστείς *τους «προβληματικούς» γονείς σου*.

Επειδή –ας είμαστε ειλικρινείς– οι γονείς ορισμένες φορές είναι ανυπόφοροι. Συχνά μπορεί να νιώθεις ότι έχουν άποψη για οτιδήποτε κι αν κάνεις – από τους φίλους που επιλέγεις και τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείς μαζί τους μέχρι το πώς περνάς τον χρόνο σου. Και, φυσικά, αυτή η άποψη είναι πάντα λανθασμένη.

Μπορεί να σου κάνουν τη ζωή δύσκολη ακόμα και επει-

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

δή δεν έχεις τα κέφια σου! Με άλλα λόγια, θέλουν να ελέγχουν μέχρι και τα συναισθήματά σου!

Μάλλον έχεις διαπιστώσει ότι διαφωνείς και εκνευρίζεσαι με τους γονείς σου πολύ περισσότερο απ' όσο όταν ήσουν σε πιο μικρή ηλικία.

Είναι λες και οι γονείς σου λειτουργούσαν τέλεια τόσο καιρό και ξαφνικά έπαθαν κάποια βλάβη.

Φαντάζομαι, λοιπόν, ότι μάλλον χρειάζεσαι ένα εγχειρίδιο χρήσης, για να καταλάβεις τι συμβαίνει.*

«ΑΡΑ ΠΟΙΟΣ ΦΤΑΙΕΙ ΤΕΛΙΚΑ;»

Χμ, στην πραγματικότητα δε φταίει κανείς.

Ας ξεκαθαρίσουμε πρώτα απ' όλα ότι κανείς δεν είναι *προβληματικός* – ούτε εσύ ούτε οι γονείς σου. Τα κονταροχτυπήματα ανάμεσα σε εφήβους και γονείς ήταν ανέκαθεν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής.

* Αυτό το βιβλίο είναι στην ουσία ένα εγχειρίδιο χρήσης!

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Λέγεται ότι ο Σωκράτης, ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, ήδη πριν από δυόμισι χιλιάδες χρόνια γκρίνιαζε για τα «σημερινά παιδιά».

Και ιδού τι δήλωνε:



Μήπως σας θυμίζει κάτι; Το μόνο που λείπει είναι:



Όπως καταλαβαίνεις, λοιπόν, οι έφηβοι τσακώνονται με τους γονείς τους εδώ και χιλιάδες χρόνια. Το σημαντικό ερώτημα είναι το εξής: Γιατί να θεωρείται αυτονόητο ότι φταις *εσύ*; Γιατί να είσαι *εσύ* αυτός που χρειάζεται ειδική μεταχείριση, αντιμετώπιση, συμπεριφορά – ή όποια άλλη λέξη δηλώνει ότι έχεις άδικο;

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΝΤΙΝ ΘΥΜΑΤΑΙ ΤΟΝ ΜΙΚΡΟ ΝΤΙΝ

Λοιπόν, αυτό το θέμα με απασχολεί εδώ και πάρα πολύ καιρό. Επειδή, όπως όλοι οι ενήλικες της Γης, κάποτε ήμουν κι εγώ έφηβος. Και παρόλο που η εφηβεία είναι πάντα μια περίοδος που προκαλεί σύγχυση, χάος και στρες ταυτόχρονα με τις αλλαγές που προκαλεί στο σώμα και στον εγκέφαλο, θυμάμαι ότι οι ενήλικες μου έλεγαν ένα σωρό πράγματα που μου φαίνονταν παράλογα ή εντελώς άδικα.

Όποτε το ανέφερα στους γονείς μου, στους δασκάλους μου ή σε όποιον άλλον ενήλικα τύχαινε να βρεθεί στον δρόμο μου, μάντεψε τι μου απαντούσαν: «Θα καταλάβεις όταν μεγαλώσεις».

Μόνο που υπάρχει ένα προβληματάκι: Τώρα πια *έχω μεγαλώσει* και έχω περάσει ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου διαβάζοντας ένα σωρό βιβλία. Όμως *ακόμα δεν έχω καταλάβει*!

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πώς γίνεται, από τη μια πλευρά, οι έφηβοι να θεωρούνται «χαμένοι στον κόσμο τους» και «εγωκεντρικοί» και, από την άλλη πλευρά, μόλις παθιάζονται με κάτι να θεωρούνται **«αφελείς» και «μελοδραματικοί»**;

Σχεδόν πάντα γνωρίζεις περισσότερα απ' ό,τι οι γονείς σου για τα πιο σύγχρονα τεχνολογικά μέσα. Κι όμως, εκείνοι θέτουν τους κανόνες για τη χρήση τους, μόνο και μόνο επειδή διάβασαν σε μια εφημερίδα την άποψη ενός ακόμα μεγαλύτερου τύπου που προφανέστατα είναι εντελώς άσχετος.

Όταν πήγαινα σχολείο, ήμουν πολύ μελετηρός. Κυρίως επειδή ένιωθα ότι *δεν είχα άλλη επιλογή*, μιας που, όπως μου επαναλάμβαναν συνέχεια –οι γονείς μου, οι καθηγητές μου και όλος ο υπόλοιπος κόσμος–, οι καλοί βαθμοί στις εξετάσεις ήταν απαραίτητοι αν ήθελα να πάω *έστω και ένα βήμα* μπροστά στη ζωή μου.

Τη μέρα που ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα των εξετάσεων, διαπίστωσα, όπως πολλοί άλλοι έφηβοι σε όλη τη χώρα, ότι είχα πάρει καλούς βαθμούς. Και ποιο ήταν το

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

πρώτο πράγμα που είδα στην τηλεόραση εκείνη τη μέρα; Τους πολιτικούς που έβγαιναν στα δελτία ειδήσεων και γκρίνιαζαν ότι:



Από τη μια, μας λένε συνεχώς ότι είμαστε καταδικασμένοι αν δεν περάσουμε τις εξετάσεις. Και, από την άλλη, αν περάσουμε, μας λένε ότι είμαστε ηλίθιοι! Τέλεια. Συγχαρητήρια. Καταπληκτική τονωτική ένεση για την αυτοπεποίθησή μας. Και η λίστα με ανάλογα περιστατικά είναι ατελείωτη.

Ο έφηβος Ντιν μπορεί σήμερα να πλησιάζει τα σαράντα και να έχει αποκτήσει φαλάκρα και μερικά κιλάκια παραπάνω, αλλά εξακολουθεί να κουβαλάει μέσα του αυτό το παράπονο. Κάπου μέσα μου υπάρχει ακόμα ο νεότερος εαυτός μου, που αγανακτεί με όλες εκείνες τις αδικίες.

Ευτυχώς, η απόφασή μου να ακολουθήσω μια καριέρα που μου επέτρεψε να μάθω πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος με βοήθησε να καταλάβω πολύ καλύτερα πώς και γιατί οι έφηβοι και οι γονείς τους καταλήγουν τόσο συχνά σε αυτά τα κονταροχτυπήματα. Και ελπίζω ότι με αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσω να το καταλάβεις καλύτερα κι εσύ.

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΜΑΝΤΕΨΕ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΝΟΧΟΣ: Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ



Ένα μεγάλο μέρος του προβλήματος οφείλεται στον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου σου. Παρόλο που οι γονείς σου κι εσύ μοιράζεστε το ίδιο σπίτι –ή ίσως ακόμα και τα ίδια γονίδια–, ο βασικός τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου σας είναι πολύ διαφορετικός. Έχετε διαφορετικές απόψεις, αντιλήψεις, αντιδράσεις και προτεραιότητες. Επομένως, είναι λογικό να μαλλιοτραβιέστε τακτικά (ελπίζω μόνο να μη μαλλιοτραβιέστε κυριολεκτικά).

Αυτές οι διαφορές εκδηλώνονται με πολλούς τρόπους και προκαλούν συχνούς καβγάδες. Το βιβλίο αυτό ασχολείται με ορισμένες από τις πιο γνωστές και επαναλαμβανόμενες αιτίες καβγάδων, και ελπίζω ότι θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τη συμπεριφορά σου, τις αντιδράσεις των γονιών σου, τους λόγους που οδηγούν στους καθημερινούς τσακωμούς και, κυρίως, τι μπορείς να κάνεις για να τους αποφεύγεις.

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Αυτό είναι σημαντικό, επειδή ο εγκέφαλός σου ακόμα αναπτύσσεται και αλλάζει σε μεγάλο βαθμό και με γρήγορο ρυθμό – κάτι που είναι από πολλές απόψεις θετικό, αλλά που σημαίνει επίσης ότι ο εγκέφαλός σου είναι πιο ευάλωτος στην αναστάτωση και στο στρες. Η ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων, που αποτελεί πολύ σημαντικό ζήτημα της εποχής μας, μπορεί να επηρεαστεί ιδιαίτερα από το στρες και το άγχος.

Όμως ένα από τα βασικότερα στοιχεία της ζωής των εφήβων είναι η σχέση τους με τους γονείς τους. **Άρα, όσο λιγότερες φασαρίες, τόσο το καλύτερο.**

Αυτός είναι ο ρόλος του βιβλίου που κρατάς στα χέρια σου. Είναι αδύνατον να αποφύγεις εντελώς τους καβγάδες με τους γονείς σου, γιατί αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής. Όμως, αν κατανοήσεις τον τρόπο σκέψης και αντίδρασης των γονιών σου και αν συνειδητοποιήσεις γιατί είναι τόσο διαφορετικός από τον *δικό σου* τρόπο σκέψης και αντίδρασης, μπορεί να καταλάβεις καλύτερα και τις αντιλήψεις τους, κι έτσι να αποφεύγεις

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

τις συνηθέστερες συγκρούσεις και διαφωνίες που προκαλούν ακόμα περισσότερο –και περιττό– άγχος στην ήδη αγχωτική ζωή σου.

Η αλήθεια είναι ότι οι γονείς σου νιώθουν συχνά ότι δεν τους καταλαβαίνεις όταν σου μιλούν, επομένως θα χαρούν πολύ αν προσπαθήσεις να τους προσεγγίσεις. Επειδή, όταν γεννήθηκες, κανείς δεν τους έδωσε ένα εγχειρίδιο χρήσης με σαφείς οδηγίες. Παλεύουν να τα βγάλουν πέρα, διαβάζοντας απεγνωσμένα βιβλία με συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών, μιλώντας με φίλους, προσπαθώντας να καταλάβουν ποιος ακριβώς είναι ο ρόλος του γονιού. Και συνήθως μάλλον νιώθουν ότι απλώς αυτοσχεδιάζουν στην πορεία.

Αν κάνεις μια προσπάθεια να καταλάβεις τις απόψεις τους, πιθανότατα θα γίνει ευκολότερη τόσο η δική σου ζωή όσο και εκείνη των γονιών σου. Και στο κάτω κάτω, μια προσπάθεια ποτέ δε βλάπτει.

Ναι, εντάξει, η αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης κανονικά δε θα έπρεπε να είναι δική σου ευθύνη. Όμως η μοναδική άλλη επιλογή είναι να αφήσεις τους ενήλικες να την αντιμετωπίσουν. Ωστόσο, κάπως έτσι καταλήξαμε στο πρόβλημα που προσπαθούμε να λύσουμε!

© Dean Burnett, 2019 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021



«ΞΥΠΝΑ, ΘΑ ΧΑΣΕΙΣ ΟΛΗ ΤΗ ΜΕΡΑ!»

«ΜΠΟΡΕΙΣ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΝΑ ΞΕΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ;»



«ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ!»

ΜΑ ΤΙ ΕΧΟΥΝ ΠΑΘΕΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

Υπάρχουν εκατοντάδες βιβλία για γονείς που τους λένε πώς να φερθούν και πώς να χειριστούν τα παιδιά τους. Για πρώτη φορά, όμως, ο διεθνώς αναγνωρισμένος **ΝΤΙΝ ΜΠΕΡΝΕΤ** έχει γράψει ένα **ΒΙΒΛΙΟ ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ**, για να μπορέσεις να καταλάβεις τι ακριβώς συμβαίνει.



Ο οδηγός αυτός καλύπτει όλες τις «υστερίες των γονιών», από το κόλλημα που έχουν με το **ΣΥΜΜΑΖΕΜΑ**, την **ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ** και το **ΚΙΝΗΤΟ** σου, αλλά και γιατί δε σε αφήνουν να **ΚΟΙΜΗΘΕΙΣ** λίγο παραπάνω, ενώ δείχνουν να μην καταλαβαίνουν τίποτα σχετικά με το πώς νιώθεις.

Για φαντάσου πόσα πράγματα θα μπορείς να κάνεις, αν δε χάνεις πια τόσο χρόνο και ενέργεια μαλώνοντας για «ασήμαντους» λόγους…



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-4118-4

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 24846