

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι «δηλητηριάζει» την παιδική ηλικία

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

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

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

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

Τι συμβαίνει στα παιδιά;

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

Οι δραματικές επιπτώσεις από αυτή την επιδημία αποτυπώνονται ήδη σε στατιστικές για τη χρήση τοξικών ουσιών από εφήβους μαζί με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, τις διατροφικές διαταραχές, τους αυτοτραυματισμούς και τις απόπειρες αυτοκτονίας – επιτυχημένες ή μη. Αν στα παραπάνω προστεθούν τα στοιχεία που σχετίζονται με την εγκληματικότητα και την αντικοινωνική συμπεριφορά των εφήβων, τότε πράγματι οι γονείς ενός δεκάχρονου παιδιού με πρόβλημα συμπεριφοράς έχουν πολλούς λόγους ν' ανησυχούν. Σποραδικά περιστατικά βίας, όπως το μακελειό στο Γυμνάσιο του Columbine¹ ή η περίπτωση της εντεκάχρονης Γιαπωνέζας που δολοφόνησε τη συμμαθήτριά της επειδή δεν της άρεσαν οι καταχωρίσεις της στο διαδίκτυο, εντείνουν τη γενικότερη ανησυχία.

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

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

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

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

Η έκρηξη των «ειδικών αναγκών»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Φύση, ανατροφή και συμπεριφορά

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

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

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

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

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

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

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

Η εκμάθηση της συμπεριφοράς

Φυσικά, όλα τα παιδιά μερικές φορές γίνονται ιδιότροπα. Είναι λογικό ένα παιδί να παλινδρομεί στο επίπεδο ενός δίχρονου, όταν είναι πολύ κουρασμένο, αναστατωμένο ή αδιάθετο. Σε μια πολιτισμένη όμως κοινωνία περιμένουμε ότι με το πέρασμα του χρόνου τα παιδιά γίνονται λιγότερο εγωκεντρικά και συμπεριφέρονται όλο και πιο ώριμα – έχουν περισσότερες «καλές» μέρες παρά «κακές» μέχρι η συμπεριφορά τους να σταθεροποιηθεί στην αρχή της εφηβείας. Το γεγονός ότι τα παιδιά στη συνέχεια μπαίνουν στο «σκοτεινό τούνελ» της εφηβείας αποτελεί μεν, κατά μια έννοια, οπισθοδρόμηση, αν όμως τα προηγούμενα χρόνια όλα έχουν κυλήσει ομαλά, υπάρχει ελπίδα ότι τα παιδιά θα βγουν αλώβητα από τη δύσκολη αυτή περίοδο. Όπως απέδειξαν ο άγιος Ιγνάτιος του Λογιόλα, η Μις Τζιν Μπρόντι³ και η Χίλαρι Κλίντον, η πιο σημαντική διαπαιδα-

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

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

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

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

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

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

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

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

Έλεγχος προόδου από τον 21ο αιώνα

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

Η εξέλιξη αυτή έχει προκαλέσει πολλά προβλήματα στα

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

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

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

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

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

Οι τυφλοί και ο ελέφαντας

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

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

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

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

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

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

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

Το παρελθόν είναι ένας άλλος πλανήτης

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

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

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

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

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

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

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

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

Ο ελέφαντας στο σπίτι

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

Οι ανάγκες των μικρών παιδιών είναι πάντα ίδιες. Χρειάζο-

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

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

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

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

Το σύνδρομο της τοξικότητας στην παιδική ηλικία

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

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

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

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

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

Η «αποτοξίνωση» της παιδικής ηλικίας

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Επιπτώσεις των διαφορών

«Πολύ σύντομα θα συμβεί κάτι τρομερό».

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

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

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

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

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

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

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

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

Το σύνδρομο της τοξικότητας στην παιδική ηλικία φέρνει στην

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Αφορμή για προβληματισμό

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

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

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

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

Εξαρτημένοι από τις ανθυγιεινές τροφές

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

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

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

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

Δυστυχώς οι γονείς είναι συνήθως εκείνοι που μούν τα

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

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

Τα μηνύματα της διαφήμισης

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

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

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

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

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

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

Παγιδευμένοι στη ζούγκλα των ανθυγιεινών τροφών

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

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

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

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

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

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

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

Ο πυρετός της ζάχαρης

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

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

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

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

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