

Δρ Λίζα Βάρβογλη

ΚΑΤΑΠΛΗ ΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

3-6
ΕΤΩΝ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΜΑΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 3-6 ΕΤΩΝ



mamaya

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΜΑΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 3-6 ΕΤΩΝ**

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

Επισκεφθείτε το site του βιβλίου:

www.varvogli.gr

Μπείτε στο **www.mamaya.gr/newsletter** ή σκανάρετε
και είστε ένα «κλικ» από:

- Τα βιβλία μας.
- Την επικοινωνία με τους συγγραφείς μας.
- Τα δώρα μας.
- Τις εκδηλώσεις μας.
- Τα νέα για τον χώρο του βιβλίου.



Δρ ΛΙΖΑ ΒΑΡΒΟΓΛΗ

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΜΑΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 3-6 ΕΤΩΝ

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

mamaya

Δρ Λίζα Βάρβογλη

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

Πρακτικές συμβουλές για μαμάδες με παιδιά 3-6 ετών

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Μπανούση

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Αντώνης Αγγελάκης

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Μαυροειδή

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Γιώργος Πετρίδης

Copyright © Λίζα Βάρβογλη, 2018

Copyright © Mamaya Μονοπρόσωπη Ι.Κ.Ε., 2018

Έτος 1ης έκδοσης: 2018

ISBN: 978-618-5224-41-7

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 αδειάς 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.

Mamaya Μονοπρόσωπη Ι.Κ.Ε.

Κόδρου 19, 152 32 Χαλάνδρι

Τηλ.: +30 210 68 96 875

Fax: +30 210 68 96 877

www.mamaya.gr

e-mail: info@mamaya.gr

Facebook: www.facebook.com/mamayabooks

Twitter: www.twitter.com/mamayabooks

Pinterest: www.pinterest.com/mamayabooks

Instagram: instagram.com/mamaya_books

Περιεχόμενα

1 ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

1.1	Για ποιον είναι αυτό το βιβλίο	13
1.2	Η σειρά <i>Καταπληκτική μαμά</i>	14
1.3	Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ηλικίας 3-6 ετών	16
1.4	Τι θα σας δώσει αυτό το βιβλίο	17
1.5	Η καταπληκτική μαμά δε γεννιέται, γίνεται!	20
1.6	Οι τρεις βασικές αρχές της καταπληκτικής μαμάς	22
1.7	Ποια είμαι	23

2 ΥΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ!

2.1	ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ: ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	26
2.1.1	Ανακαλύψτε τον εαυτό σας	26
2.1.2	Γνωρίστε τον εαυτό σας	29
2.2	ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΑΜΑ; ΝΑ ΤΙ ΝΑ ΥΠΟΣΧΕΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	30
2.3	ΔΕΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗΣ ΜΑΜΑΣ	36
2.4	ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ	39
2.4.1	Διαχειριστείτε το στρες σας	40
2.4.2	Οι επτά σημαντικές ενέργειες που μειώνουν το στρες και το άγχος	42
2.4.3	Διαχειριστείτε τον θυμό σας	45
2.5	ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	51
2.6	ΔΕΚΑ ΑΠΛΟΙ ΑΛΛΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	54

3 ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 3-6 ΕΤΩΝ

3.1	ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-6 ΕΤΩΝ	60
3.1.1	Διανοητική ανάπτυξη στα παιδιά προσχολικής ηλικίας	60
3.1.2	Μνήμη	62
3.1.3	Φαντασία: Κατηγοριοποίηση και ταξινόμηση	63
3.1.4	Γλωσσικές ικανότητες	68
3.1.5	Περιβάλλον και ευφυΐα	69
3.1.6	Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη	70
3.2	ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	78
3.3	ΕΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΠΡΟΟΔΟ ΤΟΥ	81
3.4	ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΤΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ;	86

4 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

4.1	ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΤΙ ΛΕΤΕ	97
4.2	ΔΥΟ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	104
4.3	ΟΚΤΩ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕΤΕ ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ	112

5 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 3-6 ΕΤΩΝ

5.1	«ΜΑΜΑ, ΔΕ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ!» ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ	129
5.2	«ΜΑΜΑ, ΛΕΡΩΘΗΚΑ!» ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΝΟΥΡΗΣΗΣ/ ΕΝΚΟΠΡΙΣΗΣ	134

5.3	«ΜΑΜΑ, ΔΕΝ ΤΟ ΤΡΩΩ ΑΥΤΟ!» ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ	135
5.4	ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ	138
5.5	ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ	141
5.6	ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	148
5.7	ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΜΕ ΧΤΥΠΑΕΙ! ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;	154
5.8	ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΗ ΓΚΡΙΝΙΑ	156
5.9	ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΑΚΟΥΕΙ ΟΤΑΝ ΤΟΥ ΜΙΛΩ	159
5.10	ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΔΕ ΣΥΝΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΗΡΕΜΑ, ΔΙΑΡΚΩΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΕΤΑΙ, ΠΑΖΑΡΕΥΕΙ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΧΕΙΡΙΖΕΤΑΙ	164
5.11	ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΗΣ ΠΡΩΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΒΡΑΔΙΝΗΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ	170
5.12	ΖΗΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ	177
5.13	ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΑΔΕΛΦΙΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	180
5.14	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ, ΠΡΟΝΗΠΙΑ, ΝΗΠΙΑ	185
6	Ο ΝΕΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ: LIFE-COACH, ΔΑΣΚΑΛΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ	
6.1	ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΕΣ	196
6.2	Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ	203

6.3	ΔΙΔΑΞΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΤΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ	210
6.4	Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: ΔΙΔΑΞΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥΣ	213
6.5	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ	217
6.6	ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ: ΔΩΣΤΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ	221
6.7	ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ	224
6.8	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	235
6.9	ΠΩΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ 10 ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΒΑΘΜΟΥΣ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΑ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	240
7	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	251



**Καλώς ήλθατε στον κόσμο
της προσχολικής ηλικίας**

1.1 Για ποιον είναι αυτό το βιβλίο

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι για μαμάδες που επιθυμούν να δώσουν κάτι παραπάνω στο παιδί τους και να το μεγαλώσουν ώστε να γίνει ένας χαρούμενος, συναισθηματικά ασφαλής, υπεύθυνος, προσαρμοσμένος και επιτυχημένος ενήλικας. Το βιβλίο αυτό έχει ως στόχο να σας δείξει πώς να γίνετε η καταπληκτική μαμά που αξίζετε να είστε τόσο για τον εαυτό σας, όσο και για το παιδί σας στις ηλικίες των 3-6 ετών. Η έννοια της καταπληκτικής μαμάς ισχύει φυσικά για κάθε ηλικία και πολλές από τις αρχές που θα διαβάσετε εδώ ταιριάζουν και σε άλλες ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο, επέλεξα τεχνικές που είναι ιδιαίτερα χρήσιμες και κρίσιμες για την ανάπτυξη παιδιών 3-6 ετών κι έβαλα σχετικά παραδείγματα για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Οι τρόποι διαχείρισης των θεμάτων που σας παρουσιάζω βασίζονται στις πιο πρόσφατες έρευνες σχετικά με την ανάπτυξη των παιδιών και τις εμπειρικά αποδεδειγμένα τεχνικές ανατροφής τους, στην κλινική μου εμπειρία από την εργασία μου με παιδιά και γονείς στο Children's Hospital, το πανεπιστημιακό νοσοκομείο του Harvard, και στο γραφείο μου στην Αθήνα, αλλά και στην προσωπική μου εμπειρία ως μητέρα 4 παιδιών.

1.2 Η σειρά *Καταπληκτική μαμά*

Η *Καταπληκτική μαμά* είναι μια σειρά βιβλίων ψυχολογίας και ανατροφής παιδιών που καλύπτει όλο το ηλικιακό φάσμα της παιδικής ηλικίας, από τη γέννηση ως την ενηλικίωση του παιδιού στα 18 του χρόνια. Η σειρά βασίζεται στα δεδομένα των πιο πρόσφατων επιστημονικών ερευνών στην ψυχολογία, καθώς και στις πάνω από 10.000 ώρες κλινικής εμπειρίας που έχω από τη δουλειά μου –σεμινάρια γονέων, συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία– με ενήλικες, παιδιά και εφήβους. Για την ευκολία των αναγνωστριών, τα βιβλία χωρίζονται ηλικιακά ως εξής:

- *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 0-3 ετών*
- *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 3-6 ετών*
- *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 6-9 ετών*
- *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 9-12 ετών*
- *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 12-15 ετών*
- *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 15-18 ετών*

Κάθε ηλικιακό φάσμα έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες και, ενώ οι βασικές αρχές της *Καταπληκτικής μαμάς* παραμένουν σε γενικές γραμμές σταθερές, αλλάζει ο τρόπος προσέγγισης. Δανείζομαι ένα απλό παράδειγμα από την επιστήμη της Διατροφολογίας για να σας το εξηγήσω: ένα παιδάκι εννέα μηνών έχει ανάγκη από πληθώρα θρεπτικών συστατικών και νερό, τα οποία λαμβάνει από αλεσμένη τροφή και το μπιμπερό του αντίστοιχα. Μεγαλώνοντας, έχει την ίδια ανάγκη για θρεπτικά συστατικά και νερό, αλλά σε άλλη ποσότητα, με άλλη μορφή και άλλο μέσο. Με αυτή την αναλογία θέλω να εξηγήσω πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζει η *Καταπληκτική μαμά* τις τεχνικές της ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και τις ανάγκες του.

Υπάρχουν συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με την ίδια τη μητέρα και είναι τα ίδια σε κάθε ηλικία του παιδιού της, όπως

το να διαχειριστεί η μητέρα το στρες και την πίεση της καθημερινότητας ή τον θυμό της. Σε αυτή την περίπτωση δεν επαναλαμβάνω τις τεχνικές διαχείρισης στρες και θυμού, αν και λέω ποιες διαφορετικές καταστάσεις πυροδοτούν αυτά τα συναισθήματα, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.

Για περισσότερες πληροφορίες, για ευρύτερα θέματα της οικογένειας, των σχέσεων και της αυτο-βελτίωσης, θα χαρώ να περιηγηθείτε στο site μου, στο blog μου, καθώς και στην επαγγελματική μου σελίδα στο Facebook.

<http://varvogli.gr>

<http://www.facebook.com/lvarvogli/>



1.3 Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ηλικίας 3-6 ετών

Μαγικό ραβδί, στέμμα, ένα ζευγάρι τούλινα φτερά και η τρίχρονη κόρη σας, που έχει καβαλήσει τον χρυσό μονόκερό της (το σκουπόξυλο ή τη σφουγγαρίστρα!), έχει μεταμορφωθεί σε μαγική, ιπτάμενη νεράίδα και σας ρωτάει: «Μαμά, θέλεις να φας λίγο ροζ σύννεφο;»

«Παίρνω το σπαθί μου και να! Θα νικήσω όλους τους κακούς πειρατές!» Ο γιος σας, με την οδοντόβουρτσά του για σπαθί και την πετσέτα του μπάνιου στους ώμους σας μπέρτα, αρμενίζει στην μπανιέρα και πλάθει συναρπαστικές ιστορίες καθώς τον κάνετε μπάνιο.

Η ηλικία των 3-6 ετών χαρακτηρίζεται ως «τα μαγικά χρόνια», επειδή είναι σαν να έχει συντελεστεί μία μαγική αλλαγή και το παιδί τώρα σας ακούει και αφήνει τη φαντασία του ελεύθερη, επειδή ο εγκέφαλός του έχει ωριμάσει και μπορεί να επινοήσει υπέροχες ιστορίες. Το παιχνίδι της φαντασίας και υποκριτικής βοηθάει τα παιδιά να δοκιμάσουν νέους ρόλους (πριγκίπισσα, νεράίδα, πειρατής, σούπερμαν κ.λπ.), επιτρέπει τη γνωστική διαδικασία της επίλυσης προβλημάτων και τα βοηθάει να διαχειριστούν τα έντονα συναισθήματα αυτής της φάσης. Τώρα συντελούνται μεγάλες αλλαγές: το παιδί αποκτάει καλύτερες δεξιότητες στον τομέα της γλώσσας και έκφρασης, στη λεπτή και αδρή κινητικότητα, αλλά και στη διαχείριση του συναισθηματικού και κοινωνικού του κόσμου. Όλες αυτές οι αλλαγές απαιτούν διαφορετικούς χειρισμούς από τη μητέρα, που θα πρέπει να δώσει έμφαση σε τομείς που στηρίζουν και προπονούν το παιδί ώστε να πετύχει και να πάρει σωστές βάσεις για τη μετέπειτα εξέλιξή του.

1.4 Τι θα σας δώσει αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο έρχεται να καλύψει την ανάγκη που μου εκφράζουν πολλές μητέρες: «Είναι δύσκολο να είσαι μαμά, και ακόμα δυσκολότερο να είσαι καλή μαμά στις μέρες μας». Η ερώτηση που ακολουθεί είναι: «Πώς μπορώ να γίνω καλή μαμά και όχι μόνο να διορθώνω προβλήματα συμπεριφοράς, αλλά να προσφέρω στο παιδί μου ό,τι χρειάζεται για να είναι ένα χαρούμενο και πετυχημένο παιδί σήμερα κι ένας χαρούμενος και πετυχημένος ενήλικας αύριο;»

Ας ξεκινήσουμε με το πρώτο θέμα, τη δυσκολία τού να είσαι καλή μαμά στις μέρες μας. Ο λόγος; Υπάρχουν πολλοί ρόλοι για τις μητέρες, φόρτος εργασίας και καθηκόντων, αυξημένες προσδοκίες αλλά και πιέσεις από την κοινωνία να μεγαλώσει σωστά το παιδί. Υπάρχει μεγάλη κοινωνική πίεση να καταφέρει η μητέρα να αντεπεξέλθει με επιτυχία στους διαφορετικούς της ρόλους, ενώ παράλληλα είναι θετική, υποστηρικτική και δίνει την καλύτερη ανατροφή στο παιδί της. Πώς μπορεί να το πετύχει αυτό; Το κλειδί είναι να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στις ανάγκες της μητέρας και τις ανάγκες του παιδιού. Είτε το θέλουμε είτε όχι, το παιδί είναι ο καθρέφτης της συμπεριφοράς της μητέρας του. Τα προβλήματα συμπεριφοράς που έχει ένα παιδί σε πολύ μεγάλο βαθμό πηγάζουν από κάτι που κάνει ή δεν κάνει η μητέρα του.

Η καταπληκτική μαμά όμως δε γεννιέται, γίνεται!

Η καταπληκτική μαμά, πέρα από το να δώσει την άνευ όρων αγάπη στο παιδί της, χρειάζεται να βάλει όρια και κανόνες, να διδάξει αξίες και να βοηθήσει το παιδί να αποκτήσει ολοκληρωμένη προσωπικότητα για να γίνει ένα χαρούμενο, ισορροπημένο, κοινωνικό και επιτυχημένο παιδί σήμερα και, αργότερα, ενήλικο άτομο. Η καταπληκτική μαμά διδάσκει στο παιδί της πώς να φέ-

ρεται σωστά, πώς να κάνει υπεύθυνες επιλογές και να φέρεται υπεύθυνα, πώς να επιλέγει το θετικό και το σωστό για τον εαυτό του, πώς να αναγνωρίζει την αξία του και να πιστεύει στις δυνάμεις του και πώς να τα αξιοποιεί όλα αυτά για να είναι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.

Η καταπληκτική μαμά μαθαίνει ότι, για να προσφέρει όλα τα παραπάνω στο παιδί της, θα πρέπει επίσης να επενδύσει στον εαυτό της και να προσφέρει στην ίδια κάποια σημαντικά πράγματα. Η αυτογνωσία της μητέρας, η προσωπική της ανάπτυξη, αλλά και η δική της ηρεμία και ισορροπία είναι απαραίτητα συστατικά για να είναι καταπληκτική προς το παιδί της. Η μητέρα θα πρέπει να δώσει ένα κομμάτι προσοχής και φροντίδας στον ίδιο της τον εαυτό, ακριβώς όπως δίνει και στο παιδί της, χωρίς ενοχές. Έτσι το παιδί θα έχει σχέση με μια χαρούμενη, δυνατή, συναισθηματικά διαθέσιμη μητέρα και η δική του συμπεριφορά θα καθρεφτίζει τη θετική συμπεριφορά της μητέρας.



Ξέρετε ότι...

κάθε ηλικία στο φάσμα των 3-6 ετών έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

- Τριών ετών: Οι ερωτήσεις του παιδιού ξεφυτρώνουν σαν τα μανιτάρια: «Γιατί η θάλασσα είναι μπλε;», «Γιατί το χορτάρι είναι πράσινο;» και δεν έχουν τελειωμό. Ο λόγος είναι ότι τώρα μαθαίνει για τον κόσμο γύρω του και αισθάνεται ότι έχει τις γλωσσικές ικανότητες για να συναλλάσσεται και να επικοινωνεί με τους γύρω του.
- Τεσσάρων ετών: Τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν και γίνονται πιο ανεξάρτητα, έχουν περισσότερο αυτοέλεγχο, είναι πιο δημιουργικά και τους αρέσει να δοκιμάζουν νέα πράγματα.
- Πέντε ετών: Το παιδί έχει ζωντάνια, ενθουσιασμό και λύνει με ζήλο και πολλούς διαφορετικούς τρόπους προβλήματα και έργα που έχει να κάνει. Η σκέψη του γίνεται πιο αναλυτική και η κοινωνική του ζωή ανθίζει.
- Έξι ετών: Έχει καλύτερη προσοχή και συγκέντρωση, προτιμά τις δομημένες δραστηριότητες και του αρέσει να αναλαμβάνει νέες ευθύνες και ρόλους.

Το κάθε παιδί είναι μοναδικό στην ανάπτυξή του και τα παραπάνω αποτελούν χαρακτηριστικά που εμφανίζονται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό στις αντίστοιχες ηλικίες.

1.5 Η καταπληκτική μαμά δε γεννιέται, γίνεται

Ένας από τους βασικότερους τρόπους μάθησης, ήδη από την αρχή της ζωής, είναι η μίμηση. Το μωρό μιμείται τη μητέρα και το άμεσο οικογενειακό του περιβάλλον, προκειμένου να μάθει τη γλώσσα, τη «μητρική γλώσσα», αλλά και βασικές συμπεριφορές κοινωνικοποίησης. Ενώ αυτό φαίνεται προφανές για τη βρεφική ηλικία, συχνά ξεχνάμε ότι ισχύει και σε μεγαλύτερες ηλικίες: Το παιδί είναι καθρέφτης της μητέρας!

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά. Ο εγκέφαλος του ανθρώπου είναι εξοπλισμένος με νευρώνες, που επιτελούν μια συγκεκριμένη, πολύ σημαντική εργασία: Ανιχνεύουν συμπεριφορές στο περιβάλλον και τις αντιγράφουν. Γι' αυτό και ονομάζονται νευρώνες-καθρέφτες. Κάθε φορά που το παιδί κοιτάζει τη μητέρα του να κάνει κάτι, κινητοποιούνται οι αντίστοιχοι νευρώνες-καθρέφτες στον εγκέφαλο του παιδιού και αρχίζει να κάνει το ίδιο είτε πρόκειται για απλή είτε για σύνθετη συμπεριφορά. Αυτό εξηγεί γιατί αν βγάλετε τη γλώσσα σε ένα νεογέννητο θα σας μιμηθεί. Ο εγκέφαλός του σας αντιγράφει (και στη συνέχεια θα αντιγράψει την ομιλία, τις κινήσεις, τον τρόπο με τον οποίο εκφράζετε τα συναισθήματά σας, τη συμπεριφορά σας).

Από την άποψη του coaching αλλά και γενικότερα της προπόνησης, το σύστημα του καθρεφτίσματος ή μίμησης είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μάθει κάποιος μια νέα συμπεριφορά, να την εξασκήσει πρώτα νοερά και, στη συνέχεια, να την εφαρμόσει στην πράξη.

Το παιδί καθρεφτίζει τη συμπεριφορά της μητέρας

Η συμπεριφορά της μητέρας σχετίζεται άμεσα με τη συμπεριφορά του παιδιού της: μητέρα με σωστή συμπεριφορά = παιδί με σωστή συμπεριφορά, ενώ μητέρα με προβληματική συμπεριφορά = παιδί με προβληματική συμπεριφορά. Η καταπληκτική μαμά δε γεννιέται, γίνεται!

Η καταπληκτική μαμά έχει γερή, ουσιαστική σχέση με το παιδί της, ενώ παράλληλα δημιουργεί κλίμα αγάπης και εμπιστοσύνης στην οικογένεια. Η καταπληκτική μαμά γνωρίζει ότι οι καλές σχέσεις γίνονται ακόμα καλύτερες όταν τις συντηρούμε και τις προσέχουμε.

Οι τρόποι που περιγράφω σε αυτό το βιβλίο έτσι ώστε να γίνετε καταπληκτική μαμά βασίζονται σε τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα, σε παρατήρηση χιλιάδων μητέρων μέσα από την κλινική μου εμπειρία στην Ελλάδα και την Αμερική, αλλά και τη δική μου προσωπική εμπειρία ως μητέρας τεσσάρων παιδιών. Έτσι, τρεις βασικές ιδέες χαρακτηρίζουν αυτό το σύστημα ανατροφής παιδιών.



1.6 Οι τρεις βασικές αρχές της καταπληκτικής μαμάς:

1. Βρες τον εαυτό σου!

Καταπληκτική μαμά είναι η μητέρα που έχει βρει τον εαυτό της, που ξέρει τα προτερήματά της αλλά και τις αδυναμίες της, που έχει τη βασική αυτογνωσία αλλά και τον τρόπο να ρυθμίζει το στρες, τον θυμό της, τα συναισθήματά της, ώστε να αντεπεξέρχεται.

2. Βρες τον συνδετικό κρίκο με το παιδί σου!

Η καταπληκτική μαμά δημιουργεί αυθεντικό συναισθηματικό δεσμό, δηλαδή ουσιαστική σχέση με το παιδί της, και επενδύει στο να καταλάβει και να σεβαστεί την ιδιοσυγκρασία του, ενώ φέρεται με τρόπο που το βοηθάει να «ανθίσει».

3. Βρες τον νέο σου ρόλο!

Γίνε *life coach*, δασκάλα-προπονήτρια του παιδιού

Η καταπληκτική μαμά γίνεται προπονήτρια ζωής για το παιδί της, δίνοντάς του τα εφόδια για να πετύχει. Μέσα από τον νέο αυτό ρόλο διδάσκει στο παιδί ρύθμιση συναισθημάτων, αξίες και χαρές της ζωής και, κυρίως, τον τρόπο που έμπρακτα εφαρμόζονται όλα αυτά στην καθημερινότητα. Η μητέρα του 21ου αιώνα είναι *life coach*-προπονήτρια και όχι «αστυνόμος-δικαστής», όπως παλαιότερα.

1.7 Ποια είμαι

Είμαι ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια και έχω κάνει τις μεταπτυχιακές μου σπουδές στα Πανεπιστήμια Tufts, Northeastern και Harvard των ΗΠΑ. Ολοκλήρωσα τη διδακτορική και μεταδιδακτορική μου εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο Harvard των ΗΠΑ. Έχω δουλέψει δέκα χρόνια στο Children's Hospital, το πανεπιστημιακό παιδιατρικό νοσοκομείο του Harvard, που θεωρείται το καλύτερο νοσοκομείο για παιδιά στον κόσμο. Είχα τη μοναδική ευκαιρία να δω χιλιάδες παιδιά, εφήβους και οικογένειες μέχρι τώρα, καλύπτοντας κάθε πτυχή της ανάπτυξης του παιδιού από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενήλικη ζωή. Διδάσκω στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή της Υγείας», συμμετέχοντας σε έρευνες και επιστημονικά συνέδρια, γράφω παραμύθια για παιδιά, ενώ παράλληλα βλέπω καθημερινά πελάτες μέσω skype ή στο ιδιωτικό μου γραφείο.

Έχω γράψει επιστημονικά άρθρα, εκλαϊκευμένα επιστημονικά βιβλία και παραμύθια για παιδιά. Γράφω για τον ηλεκτρονικό Τύπο, για εφημερίδες και περιοδικά και στο blog μου (<http://anelanda.gr/liza/>) άρθρα ψυχολογίας, ενώ διατηρώ επαγγελματική σελίδα στο Facebook (<https://www.facebook.com/lvarvogli/>).

Είμαι μητέρα τεσσάρων παιδιών. Επίσης, είμαι γυναίκα, σύζυγος, κόρη, αδελφή, φίλη.

Πολλοί ρόλοι, πολλές υποχρεώσεις, πολλά καθήκοντα. Και αν πω ότι είναι πάντα εύκολο, θα είναι ψέμα. Όμως, σίγουρα είναι ωραίο. Αναμφισβήτητα, βοηθάει και το γεγονός ότι βλέπω τα πράγματα θετικά και αισιόδοξα!



2

Υποδεχτείτε την καταπληκτική μαμά!
*Βρες τον καταπληκτικό εαυτό σου,
τον καλύτερο σύμμαχό σου!*

ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΑΜΑΔΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 3-6 ΕΤΩΝ

Πώς να μεγαλώσετε χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά

Είναι το παιδί σας 3-6 ετών; Θέλετε να αντιμετωπίσετε με πρακτικό και επιστημονικό τρόπο τις προκλήσεις αυτής της ηλικίας; Αυτό το βιβλίο είναι για εσάς! Κρατάτε στα χέρια σας έναν πρακτικό οδηγό που μέσα από αληθινά παραδείγματα και απλές, εφαρμόσιμες συμβουλές θα σας δείξει:

- Πώς να επενδύσετε στον εαυτό σας και να γίνετε μια καταπληκτική μαμά.
- Πώς να θέσετε τις βάσεις της καλής επικοινωνίας και μιας ζεστής σχέσης με το παιδί σας.

Το βιβλίο θα σας δώσει λύσεις για προβλήματα όπως:

Προβλήματα ύπνου, ενούρησης/ενκόπρισης, φαγητού. Επιθετικότητα και ξεσπάσματα θυμού και κακής συμπεριφοράς. Ασταμάτητη γκρίνια. Ζήλια και ανταγωνισμός, καβγάδες ανάμεσα στα αδέρφια. Προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον. Παιδικός σταθμός, Προνήπια, Νήπια. Σχολικός εκφοβισμός.

Το ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΜΑΜΑ είναι βασισμένο σε περισσότερες από 10.000 ώρες κλινικής εμπειρίας της γνωστής ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας Δρος Βάρβογλη σε συνεδρίες ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής με παιδιά, γονείς και ενήλικες, στο νοσοκομείο Children's Hospital του Harvard και σε παιδιατρικές κλινικές και σχολεία σε Ελλάδα και Αμερική.

www.varvogli.gr

www.mamaya.gr
e-mail: info@mamaya.gr

