

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΧΑΤΖΗΚΑΛΛΙΑ-ΚΟΥΝΙΑΚΗ

Τι να κάνω – τι να μην κάνω για να μεγαλώσω σωστά τα παιδιά μου

Ένας εικονογραφημένος οδηγός
διαπαιδαγώγησης για νέους γονείς



ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

Χλόη Φινν

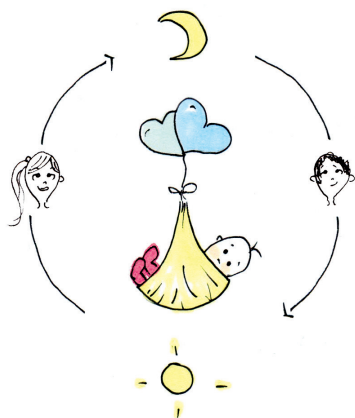


ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΧΑΤΖΗΚΑΛΛΙΑ-ΚΟΥΝΙΑΚΗ

Τι να κάνω – τι να μην κάνω για να μεγαλώσω σωστά τα παιδιά μου

Ένας εικονογραφημένος οδηγός
διαπαιδαγώγησης για νέους γονείς



ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Χλόη Φινν



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (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 (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Για το παιδί και τους γονείς
Κατερίνα Χατζηκαλλία-Κουνιάκη, *Τι να κάνω – τι να μην κάνω για να μεγαλώσω σωστά τα παιδιά μου. Ένας εικονογραφημένος οδηγός διαπαιδαγώγησης για νέους γονείς*
Εικονογράφηση: Χλόη Φινν

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Γιάννης Αντωνόπουλος

DTP: Νίκη Αντωνακοπούλου

Copyright® Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε. (Εκδόσεις Πατάκη) και Κατερίνα Χατζηκαλλία-Κουνιάκη, Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Απρίλιος 2019

KET B589 ΚΕΠ 212/19 ISBN 978-960-16-8107-8



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 - FAX: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ)

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 1213, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15 - FAX: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στον Φίλιππο,
που η ζωή μαζί του
αποτελεί πηγή έμπνευσης!

Συμβουλές για το τι να κάνετε
αλλά και τι να αποφύγετε ώστε
να βοηθήσετε το παιδί σας να
αναπτυχθεί ως ένα αυτόνομο,
ολοκληρωμένο άτομο κι ένας
ευτυχισμένος ενήλικας.

Περιεχόμενα

1ο έτος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Δημιουργία δεσμού και αίσθημα ασφάλειας

Πώς καλλιεργούμε έναν υγιή συναισθηματικό δεσμό με το μωρό και πώς θέτουμε τις βάσεις για μια υγιή προσωπικότητα;17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τι κατανοεί το παιδί αυτής της ηλικίας:

Σημεία ορόσημα της ανάπτυξης και ο ρόλος του γονιού 25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Κλάμα

Πόσο και πώς πρέπει να ανταποκρίνεται ο γονιός; 33

1-3 ετών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Εκρήξεις θυμού και ξεσπάσματα νεύρων

Πώς τα διαχειριζόμαστε;41

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Εκπαίδευση τουαλέτας

Πότε να ξεκινήσει και πώς επιτυγχάνεται; 49

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Παιδικός σταθμός / προνήπια

Πότε είναι προτιμότερο να πάει το παιδί, τι κάνουμε όταν αρνείται να πάει ή κλαίει, πώς θα κάνει παρέες;59

3-6 ετών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Όρια

Πώς βάζουμε όρια και πόσο αυστηρά πρέπει να είναι; 69

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Ύπνος

Όταν το παιδί κοιμάται στο κρεβάτι των γονιών 77

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Καβγάδες ανάμεσα στα αδέρφια

Πώς τους διαχειριζόμαστε; 87

6-12 ετών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Προβλήματα συμπεριφοράς

Στο σπίτι ή/και στο σχολείο 97

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Φίλοι – Παρέες

Τι μπορεί να κάνει ο γονιός όταν το παιδί δεν έχει φίλους. 105

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Αντιδραστικότητα και νεύρα

Όταν αντιμιλάει ή δε συμμορφώνεται
ή θέλει να κάνει το δικό του. 113

12-18 ετών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Διάβασμα και σχολείο

Μαλώνουμε γιατί δε διαβάζει ή έχει πέσει η επίδοσή του. 121

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Κινητό και οθόνες

Είναι διαρκώς με το κινητό, το tablet ή
στο ίντερνετ ή παίζει video games 129

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Ένταση και καβγάδες στο σπίτι

Ποια είναι η πιο αποτελεσματική αντίδραση
από μέρους του γονιού ώστε να μειωθεί η ένταση; 141

“ Το να είναι κανείς γονιός,
ακόμη και στις καλύτερες περιπτώσεις
και υπό τις καλύτερες συνθήκες,
αποτελεί μια καθημερινή πρόκληση
και μια μόνιμη διαδικασία σε εξέλιξη,
η οποία δε φέρει μαζί της οδηγίες
χρήσης ή «σωστής» δράσης! ”

Τα κείμενα του βιβλίου αυτού δημιουργήθηκαν για να παρουσιάσουν κάποια συνήθη θέματα και προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς στην καθημερινή πράξη, αλλά κυρίως να προτείνουν τεχνικές, λύσεις και τρόπους αντίδρασης στην αρνητική και ανεπιθύμητη συμπεριφορά του **μωρού**, του **παιδιού** και του **εφήβου**, ώστε οι γονείς να γνωρίζουν πώς να διαχειρίζονται κάθε κατάσταση, αλλά και πώς να ενισχύουν την επιθυμητή και θετική συμπεριφορά στο παιδί τους.

Τα ερωτήματα των γονιών συνήθως περιλαμβάνουν:

«Τι να κάνω όταν το παιδί μου γίνεται αντιδραστικό ή έχει κακή συμπεριφορά;»

«Πώς είναι καλύτερα να αντιδράσω σε κάθε περίπτωση;»

«Ποια μέθοδο διαπαιδαγώγησης να εφαρμόσω;»

Αν και οι «λύσεις» στα διάφορα «οικογενειακά προβλήματα» δε βασίζονται στη λογική της μιας και μόνης λύσης για όλους, ωστόσο οι τρόποι δράσης των παιδιών και οι αντιδράσεις των γονιών μοιάζουν να επηρεάζονται από το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού, την ηλικία και την προσωπικότητά του.

Το βιβλίο αυτό αφορά τα διάφορα στάδια ανάπτυξης στη ζωή του παιδιού, όπως αυτά ορίζονται βιολογικά, κοινωνικά και βάσει της κλινικής εμπειρίας της συγγραφέα, και προτείνονται συμβουλές για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των συνηθέστερων προβλημάτων που συναντά ο γονιός καθ' όλη τη διάρκεια, από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση του παιδιού του.

Μην ξεχνάτε:

Ο γονιός είναι ειδικός στο παιδί του.
Αυτός ξέρει τι είναι καλύτερο για αυτό.

Το να είσαι γονιός περιλαμβάνει το μοντέλο δράσης:
Πολλές δοκιμές και (πολλά) λάθη!

Όταν είσαι γονιός δεν είσαι μόνο γονιός.
Έχεις κι άλλους ρόλους, προσωπικές ανάγκες,
επιθυμίες και όρια!

1ο έτος © ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Δημιουργία δεσμού και αίσθημα ασφάλειας

Πώς καλλιεργούμε έναν υγιή
συναισθηματικό δεσμό με το μωρό
και πώς θέτουμε τις βάσεις για μια υγιή
προσωπικότητα;



Η κατάσταση

Το δέσιμο με το μωρό, που αλλιώς λέγεται και «ασφαλής προσκόλληση», είναι ένας βαθύς και μακρύς συναισθηματικός δεσμός ανάμεσα στον γονιό και το παιδί.

Οι βάσεις αυτού του δεσμού μπαίνουν από την αρχή της ζωής του παιδιού και καθορίζονται από την αλληλεπίδρασή του με τα άτομα που το φροντίζουν.

Η ασφαλής προσκόλληση του μωρού στον γονιό του και το αίσθημα ασφάλειας που αποκτά το παιδί καλλιεργούνται από τους πρώτους μήνες της ζωής του και καθορίζονται από το είδος και τον βαθμό ανταπόκρισης του γονιού. Η σχέση του παιδιού με τους γονείς –και κυρίως με τη μητέρα–, που δημιουργείται από τα πρώτα χρόνια της ζωής του, επηρεάζει και καθορίζει τη συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική του ανάπτυξη.

Κατανοώντας οι γονείς/φροντιστές τις ανάγκες του μωρού και ανταποκρινόμενοι λεκτικά και μη λεκτικά σε αυτές του τις ανάγκες, κάνουν το μωρό να νιώθει ήρεμο και ασφαλές και θέτουν τα θεμέλια ώστε αργότερα να δημιουργήσει υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις στη ζωή του.

Η εξήχηση

Η προσκόλληση του μωρού στον γονιό προκύπτει καθώς το μωρό παρουσιάζει συγκεκριμένες ανάγκες και συμπεριφορές κατά τις οποίες αναζητά την επαφή με τον γονιό, όπως όταν είναι πεινασμένο, αναστατωμένο ή φοβισμένο.

Η προσκόλληση του γονιού προς το παιδί συμπεριλαμβάνει τη συναισθηματικά κατάλληλη ανταπόκριση του γονιού στις ανάγκες του παιδιού του. Όταν δηλαδή το μωρό ή αργότερα το παιδί εκδηλώνει μια ανάγκη και απευθύνεται στον γονιό, η κατάλληλη και συναισθηματικά σωστή ανταπόκριση του γονιού θα βοηθήσει το μωρό ή το παιδί να αναπτύξει από νωρίς το αίσθημα της ασφάλειας και τη λεγόμενη «βασική εμπιστοσύνη».

Η δημιουργία και η εγκατάσταση της βασικής εμπιστοσύνης κάνει το παιδί να αισθάνεται ήρεμο και αγαπητό, αρχικά χάρη στην ασφάλεια που του παρέχει ο γονιός και, στη συνέχεια, καθώς εσωτερικεύει τον γονιό και από μόνο του.

Έτσι, το παιδί χτίζει έναν υγιή συναισθηματικό κόσμο, σταθερό, και καλλιεργεί επαρκώς την αυτο-εκτίμησή του. Βασικότερος και καθοριστικότερος είναι ο δεσμός μητέρας-παιδιού σε αυτόν τον 1ο χρόνο της ζωής του.

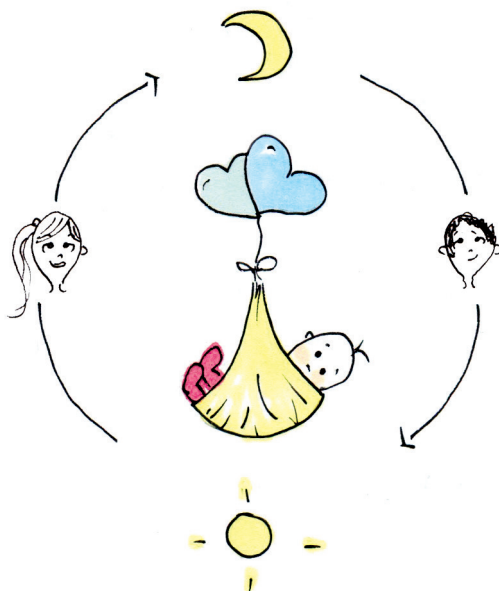
Συμβουλές για τη στάση των χονιών

1

Σταθερή παρουσία

Προσπαθήστε να παραμένετε σταθερά στην καθημερινότητα του μωρού και αποφύγετε τις μακρόχροκες απουσίες. Με τη σταθερή παρουσία και αλληλεπίδραση χτίζεται το αίσθημα ασφάλειας και σταθερότητας του παιδιού.

Επιπλέον, μετά τους 3 μήνες, τα μωρά νιώθουν καλύτερα αν το πρόσωπο ή τα πρόσωπα που τα φροντίζουν παραμένουν σταθερά τα ίδια.



2

Άμεση ανταπόκριση

Ανταποκριθείτε σχετικά άμεσα (κατά κύριο λόγο η μητέρα) στο κλάμα του βρέφους. Έτσι νιώθει ασφάλεια και αγάπη.

