



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

# Οι γονείς κάνουν τη διαφορά!

Ανατρέφοντας το παιδί με λογική και ευαισθησία



Για παιδιά  
από **0-12**  
χρόνων

 **ΜΙΝΩΑΣ**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

2η ΕΚΔΟΣΗ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ  
ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ!



Σειρά: Οικογένεια – Υγεία – Lifestyle

*Οι γονείς κάνουν τη διαφορά!*  
Αλεξάνδρα Α. Καππάτου  
Χατζηκώστα 5, πλ. Μαβίλη, Αθήνα  
τηλ.: 210 64 52 254  
**www.akappatou.gr**

Copyright © κειμένου 2013: Αλεξάνδρα Α. Καππάτου

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.  
1η έκδοση στην Ελλάδα: Ιανουάριος 2013  
1η ανατύπωση: Νοέμβριος 2013

Επιμέλεια κειμένου: Αρετή Κολλάτου  
Σχεδιασμός εξωφύλλου – Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης  
Εικόνα εξωφύλλου: © Gettyimages

Copyright © για την παρούσα έκδοση:  
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ  
Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ  
τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056  
www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-960-481-966-9



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

# ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ!

Ανατρέφοντας το παιδί με λογική και ευαισθησία

Για παιδιά  
από 0-12  
χρόνων



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ	23
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	25

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

<b>Περιμένοντας παιδί</b>	27
Η επιθυμία απόκτησης παιδιού	27
Η ψυχολογική προετοιμασία της εγκύου	30
Ο μέλλων πατέρας	32
Μητέρα-βρέφος: περίοδος γνωριμίας	33

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

<b>Η οικογένεια</b>	35
Γονείς-παιδιά: μια ιδιαίτερη σχέση	35
Υπάρχει σωστός τρόπος διαπαιδαγώγησης;	37
Ο ρόλος της μητέρας σήμερα	39
Ο ρόλος του πατέρα σήμερα	41
Γονείς προχωρημένης ηλικίας	45
<b>Το μοναχοπαιδί</b>	48
Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του	50
Τι μπορείτε να επιδιώκετε...	51
Τι να αποφεύγετε...	52
<b>Νέο μωρό στην οικογένεια</b>	52
Ξεκινώντας από τα πρακτικά θέματα	54
Τι μπορείτε να κάνετε...	56
Τι να αποφεύγετε...	57
<b>Τα δίδυμα</b>	57

Χαρακτηριστικά των διδύμων	59
Οι γονείς θα βοηθήσουν όταν...	60
Τι να αποφεύγετε...	61
<b>Μεγαλώνοντας ένα υιοθετημένο παιδί</b>	62
Να αποκαλύψω το μυστικό;...	64
Πώς αισθάνεται το υιοθετημένο παιδί	66
Οι θετοί γονείς καλό είναι να γνωρίζουν ότι...	67

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

#### Η ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού από 0-12 ετών

Το παιδί χρόνο με το χρόνο	71
Το νεογέννητο	72
Ηλικία 3 μηνών	72
Ηλικία 6 μηνών	73
Ηλικία 9 μηνών	74
Ηλικία 12 μηνών	75
Ηλικία 18 μηνών	76
Ηλικία 2 ετών	78
Ηλικία 3 ετών	80
Ηλικία 4 ετών	81
Ηλικία 5-6 ετών	82
Ηλικία 7 ετών	83
Ηλικία 8 ετών	85
Ηλικία 9 ετών	86
Ηλικία 10-12 ετών	87

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

<b>Διατροφή</b>	91
<b>Η σπουδαιότητα του θηλασμού</b>	92
Τα οφέλη	94

Ο θηλασμός είναι θετικός και για τη μητέρα	95
<b>Όταν το παιδί δεν τρώει</b>	96
Τα συναισθήματα της μητέρας	97
Ποια είναι η εξέλιξη	98
Η ανορεξία συχνά υποχωρεί αν...	99
<b>Το παχύσαρκο παιδί</b>	100
Χαρακτηριστικά των παχύσαρκων παιδιών	101
Πώς θα αποφύγετε την παχυσαρκία του παιδιού...	103
Μόλις αντιληφθείτε ότι το παιδί είναι υπέρβαρο...	104
Θυμηθείτε ότι τα παιδιά που τρέφονται υγιεινά...	106
<b>Διαταραχές πρόσληψης τροφής: ψυχογενής ανορεξία - ψυχογενής βουλημία στα παιδιά</b>	107

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

<b>Ύπνος</b>	109
<b>Λειτουργία και αναγκαιότητα</b>	109
<b>Τα προβλήματα του ύπνου</b>	111
<b>Δυσυπνίες</b>	112
Οι διαταραχές έναρξης και διατήρησης του ύπνου	112
Η στάση των γονιών για ένα ήσυχο βράδυ	115
Τι να αποφεύγετε...	116
<b>Οι παραϋπνίες</b>	117
Οι εφιάλτες	117
Οι γονείς καλό είναι...	118
Νυχτερινός τρόμος	118
Οι γονείς καλό είναι...	121
Υπνοβασία	121
Οι γονείς καλό είναι...	123
<b>Όταν το παιδί θέλει να κοιμάται στο δωμάτιο των γονιών</b>	123
<b>Για έναν καλό ύπνο</b>	126

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

<b>Οι συνήθειες καθαριότητας</b>	129
<b>Πότε να εγκαταλείψει τις πάνες του;</b>	129
<b>Πώς θα εκπαιδεύσετε το παιδί σας     στις συνήθειες καθαριότητας</b>	130
Τι να αποφεύγετε...	132
<b>Ενούρνηση</b>	133
Αντιμετώπιση	136
Η αντιμετώπιση της ενούρνησης κατευθύνεται...	137
Πώς μπορείτε να βοηθήσετε...	137
<b>Εγκόπριση</b>	138
Τι μπορείτε να κάνετε...	142

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

<b>Ο λόγος και η ομιλία</b>	143
<b>Η ανάπτυξη του λόγου     και της ομιλίας στο παιδί</b>	143
Οι γονείς θα πρέπει να ανησυχούν όταν...	148
Πού πρέπει να απευθύνεστε	149
<b>Τραυλισμός</b>	149
Συνήθη αίτια τραυλισμού	151
Σημαντικές πληροφορίες για τους γονείς	151
Τι μπορείτε να κάνετε...	153
Τι να αποφεύγετε...	154

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

<b>Παιδί και σεξουαλικότητα</b>	155
<b>Απορίες του παιδιού για το σεξ</b>	155
Μη φοβάστε τις απορίες των παιδιών σας...	158
<b>Παιδικό έρωτες</b>	159
Τι μπορείτε να κάνετε...	162

<b>Τα «πονηρά» παιχνίδια των παιδιών</b>	162
<b>Η πρώιμη σεξουαλική αφύπνιση</b>	165
<b>Σεξουαλική κακοποίηση</b>	168
Τι παρουσιάζει	169
Πιθανές ενδείξεις	
α. Σε παιδιά μέχρι 3 ετών	170
β. Σε παιδιά 4 μέχρι 9 ετών	170
γ. Σε παιδιά από 10 ετών και άνω	171
Οι συνέπειες στη ζωή του παιδιού	171
Λέει αλήθεια το παιδί;	172
Τι να κάνετε αν υποπτεύεστε ότι το παιδί έχει πέσει θύμα σεξουαλικής κακοποίησης...	172
Προστασία των παιδιών	173

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

<b>Παιδί - Εκπαίδευση</b>	175
<b>Ο παιδικός σταθμός</b>	175
Πού βοηθά το παιδί ο παιδικός σταθμός	178
Η προσαρμογή του παιδιού στο σταθμό εξαρτάται από τη στάση σας...	179
<b>Το παιδί στην Α' Δημοτικού</b>	180
Προσαρμογή	180
Τι είναι χρήσιμο να γνωρίζουν οι γονείς	181
<b>Άγχος για το σχολείο</b>	182
Τι μπορείτε να κάνετε...	183
<b>Σχολική άρνηση – φοβία</b>	184
Τι μπορείτε να κάνετε...	189
<b>Το παιδί δεν αποδίδει στο σχολείο</b>	189
Τι μπορείτε να κάνετε...	192
Τι να αποφεύγετε...	193
<b>Το χαρισματικό παιδί</b>	194

Δείκτης νοημοσύνης	194
Τα χαρακτηριστικά των χαρισματικών παιδιών	195
Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν	197
Τι μπορείτε να κάνετε...	198
<b>Παιδί και ξένη γλώσσα</b>	200
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	201
Πότε χρειάζεται προσοχή...	202
<b>Η μαγεία του διαβάσματος</b>	203
Μύηση του παιδιού προσχολικής ηλικίας στο διάβασμα	203
Για να γίνει το διάβασμα ελκυστικό...	204
Τι να αποφεύγετε...	205
<b>Παιδί και αθλητισμός</b>	207
Ποια είναι η καλύτερη ηλικία για να αρχίσουν σπορ;	207
Πού βοηθά ο αθλητισμός	209
Τι μπορείτε να κάνετε...	209
<b>Το παιδί είναι αριστερόχειρας</b>	211
Γιατί είναι κάποιος αριστερόχειρας;	212
Τι σημαίνει να είναι αριστερόχειρας	213
Τι μπορείτε να κάνετε...	215

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

<b>Μαθησιακές δυσκολίες και Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητας</b>	217
<b>Μαθησιακές δυσκολίες</b> <i>Learning Disabilities</i>	217
Ποιες είναι οι μαθησιακές δυσκολίες	219
Χαρακτηριστικά των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες	219
Τα αίτια των μαθησιακών δυσκολιών	221



Πώς αισθάνεται το παιδί	222
Πώς αισθάνονται οι γονείς	223
Τι μπορείτε να κάνετε...	225
Ενδείξεις στην ηλικία των 5 ετών	225
Αποκατάσταση των μαθησιακών δυσκολιών	227
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	229
Ο δάσκαλος πρέπει...	229
<b>Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)</b>	231
<i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i>	
Τύποι διαταραχής	232
<b>Συμπτώματα διάσπασης προσοχής</b>	233
<b>Συμπτώματα υπερκινητικότητας – παρορμητικότητας</b>	234
Πώς εκδηλώνονται	235
Αντιμετώπιση	238
Τι μπορείτε να κάνετε...	239

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

### Εκφοβισμός και θυματοποίηση **bullying – victimization**

Πώς εκφοβίζεται το θύμα	244
Πού εκδηλώνεται	245
Πώς λειτουργεί	246
Ο ρόλος των «θεατών»	247
Χαρακτηριστικά του παιδιού εκφοβιστή-θύτη	248
Χαρακτηριστικά των παιδιών που πέφτουν θύματα εκφοβισμού	248
Ποιες είναι οι επιπτώσεις στον παιδικό ψυχισμό	249
Πού οφείλεται	250

Αν το παιδί σωμαίνει...	251
Ενδείξεις ότι το παιδί εκφοβίζεται	251
Τι μπορείτε να κάνετε...	252
Ο ρόλος του σχολείου και των εκπαιδευτικών	254

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

<b>Παιδί και ηλεκτρονικά</b>	257
<b>Υπολογιστής</b>	258
Στη χρήση του υπολογιστή είναι απαραίτητο να ακολουθούνται κάποιοι κανόνες	260
<b>Ηλεκτρονικά παιχνίδια</b>	261
<b>Οι κίνδυνοι, η βία και η παρενόχληση από το διαδίκτυο</b>	263
Τι μπορείτε να κάνετε...	265
<b>Τηλέοραση</b>	268
Η βία στην τηλεόραση	270
Τι μπορείτε να κάνετε...	273
Τι να αποφεύγετε...	274
<b>Κινητό τηλέφωνο</b>	275
Πότε είναι ίσως χρήσιμο το κινητό	276
Τι μπορείτε να κάνετε...	277

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

<b>Προβλήματα συμπεριφοράς</b>	279
<b>Παιδί και επιθετικότητα</b>	279
Πότε εμφανίζεται η επιθετικότητα στο παιδί	280
Το παιδί αντιδρά με επιθετικότητα όταν...	281
Τα αίτια	282
Ο ρόλος του γονιού στην επιθετικότητα	283
Τι θα πρέπει να κάνετε πάνω στο επεισόδιο...	284
Γενικές συμβουλές για την επιθετικότητα	285

<b>Το παιδί που λήει ψέματα</b>	287
Λόγοι που τα παιδιά λήνε ψέματα...	289
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	290
<b>Το παιδί που κλέβει</b>	292
Λόγοι που οδηγούν τα παιδιά να «κλέβουν»	294
Τι μπορείτε να κάνετε...	294
Τι να αποφεύγετε...	296
<b>Κεφάλαιο 14</b>	
<b>Άγχος - φοβίες - κατάθλιψη - τικ</b>	297
<b>Το παιδικό άγχος</b>	297
Σε ποια ηλικία εμφανίζεται το άγχος	299
Συμπτώματα άγχους	300
Τι μπορείτε να κάνετε για το άγχος	301
<b>Αγχώδεις διαταραχές της παιδικής ηλικίας</b>	303
<b>Άγχος αποχωρισμού</b>	304
Συμπτώματα διαταραχής άγχους αποχωρισμού	305
Τι μπορείτε να κάνετε...	306
<b>Οι φόβοι των παιδιών</b>	307
Φόβοι των παιδιών ανά ηλικία	307
<b>Ειδική φοβία</b>	309
Τι μπορείτε να κάνετε...	310
Τι να αποφεύγετε...	311
<b>Η κατάθλιψη στο παιδί</b>	311
Τα αίτια	312
Ποια είναι τα συμπτώματα της κατάθλιψης στα παιδιά	313
Αντιμετώπιση	315
Τι μπορείτε να κάνετε...	316
<b>Τικ</b>	317
Αίτια	320

Αντιμετώπιση	321
Τι μπορείτε να κάνετε...	322

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

<b>Παθήσεις που ταλαιπωρούν τα παιδιά</b>	323
<b>Το άσθμα στα παιδιά</b>	323
Πώς εκδηλώνεται	324
Πότε παρουσιάζεται	324
Παράγοντες που επιδρούν	325
Συναισθήματα γονιών	326
Χαρακτηριστικά του παιδιού με άσθμα	326
Αντιμετώπιση του παιδικού άσθματος	327
Το παιδί αντιμετώπιμο με το πρόβλημά του	328
Τι μπορείτε να κάνετε...	328
<b>Ο σακχαρώδης διαβήτης στα παιδιά</b>	329
Αντιδράσεις των γονιών	330
Αντιδράσεις του παιδιού	331
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	332
<b>Το παιδί με επιληψία</b>	333
Τι είναι οι πυρετικοί σπασμοί	333
Τα αίτια της επιληψίας	334
Προκαταλήψεις για την επιληψία	334
Χαρακτηριστικά του παιδιού με επιληψία	335
Παιδί και σχολείο	335
Όταν το παιδί παρουσιάζει σπασμό, χρειάζεται...	337
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	337

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

<b>Ψυχοκοινωνικά θέματα</b>	339
<b>Η γιαγιά και ο παππούς</b>	339
Ποιος είναι ο ρόλος της γιαγιάς και του παππού	340

Προβλήματα που δημιουργούνται	340
Χρήσιμες συμβουλές για τη γιαγιά και τον παππού	341
<b>Πώς να διαλέξετε την κατάλληλη μητέρα</b>	343
Για να επιλέξετε την μητέρα σίτερ	
πρέπει να έχετε κατά νου...	345
Μόλις αποφασίσετε...	345
<b>Η αξία της φιλίας στη ζωή του παιδιού</b>	348
Μέσα από τη συναναστροφή με φίλους	348
Σε ποια ηλικία το παιδί αποκτά φίλους	349
Πώς προσεγγίζει τα άλλα παιδιά	350
Τι μπορείτε να κάνετε...	351
<b>Αυτοεκτίμηση – τι σημαίνει</b>	352
Πώς αναπτύσσεται	353
Το παιδί με υψηλή αυτοεκτίμηση...	354
Το παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση...	355
Πώς θα βοηθήσετε το παιδί...	355
Τι να αποφεύγετε...	356
<b>Το παιδί πεισμώνει</b>	357
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	358
<b>Το παιχνίδι στη ζωή του παιδιού</b>	360
Πώς ξεκινά το ενδιαφέρον του παιδιού	
για το παιχνίδι – Στάδια του παιχνιδιού	361
Παιχνίδια κατάλληλα για τα παιδιά	363
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	364
Κριτήρια επιλογής παιχνιδιών	365
<b>«Μαλώνουμε μπροστά στο παιδί»</b>	366
Πώς αισθάνεται το παιδί	367
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	368
<b>Πώς να ενημερώσετε τα παιδιά για τη νέα οικονομική κατάσταση της οικογένειας</b>	369

Πώς αισθάνονται τα παιδιά	370
«Να το κρύψω από το παιδί;»	371
Πώς να το χειριστείτε...	372
Γενικά, καλό είναι...	373
<b>Πώς να διαχειρίζεται τα χρήματα</b>	374
Τι μπορείτε να κάνετε...	375
Τι να αποφεύγετε...	376
<b>Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου</b>	378
Στάδια κατανόησης του θανάτου	379
Μιλώντας για το θάνατο	379
Πώς αντιδρά το παιδί	380
Τι είναι καλό να γνωρίζετε...	382

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

<b>Δομή οικογένειας και επιδράσεις στο παιδί</b>	385
<b>Όταν οι γονείς χωρίζουν</b>	385
Πώς αντιδρούν τα παιδιά	388
Όταν αποφασίζετε να χωρίσετε, καλό είναι...	390
Τι να αποφεύγετε...	391
<b>Οι γονείς ξαναπαντρεύονται</b>	392
Όταν οι γονείς ξαναπαντρεύονται, το παιδί ίσως...	394
Προσαρμογή των παιδιών	395
Βήματα που θα πρέπει να κάνετε...	396
Τι θα πρέπει να κάνει ο/η νέος/α σύντροφός σας...	398
Τι να αποφεύγει...	399
Η αποξένωση	400
Δικαιούστε ακόμα μια ευκαιρία...	401
<b>Ανύπαντρη μητέρα</b>	403
Πώς αισθάνεται η μητέρα	407

Πώς αισθάνεται το παιδί	408
Η στιγμή των εξηγήσεων...	409
Τι μπορείτε να κάνετε...	412

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

<b>Παιδί και Ψυχολόγος</b>	415
<b>«Το παιδί στον ψυχολόγο;»</b>	415
Πώς αισθάνονται οι γονείς	416
Ποιος είναι ο ρόλος του ψυχολόγου	417
Απευθυνθείτε σε ψυχολόγο όταν τα παιδιά παρουσιάζουν...	418

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19

<b>Υπάρχει σωστή διαπαιδαγώγηση;</b>	421
Σε αυτή τη διαδρομή καλό είναι...	422
<b>Τρόποι επικοινωνίας με τα παιδιά</b>	423
Δείξτε τους ότι είστε διαθέσιμοι...	423
Ακούτε με προσοχή...	424
Να απαντάτε με απλά λόγια...	424
Δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές	425

<b>Ιατροπαιδαγωγικοί σταθμοί Υπουργείου Υγείας &amp; Πρόνοιας</b>	427
<b>Πληροφορίες για μαθησιακές δυσκολίες</b>	429
<b>Δημόσια πιστοποιημένα διαγνωστικά κέντρα</b>	430
<b>Πληροφορίες για το διαδίκτυο</b>	434
<b>Βιβλιογραφία</b>	435





Το αφιερώνω στο γιο μου Έκτορα,  
και σε όλα τα παιδιά





## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Είναι μια ιδιαίτερη στιγμή για μένα η έκδοση αυτού του βιβλίου, η οποία εγκαινιάζει τη συνεργασία μου με τις εκδόσεις Μίνωας. Αρχικά, σχεδιάζαμε να επανεκδοθεί το πολύ επιτυχημένο βιβλίο μου *Γνωρίστε το παιδί σας* (1999), με κάποιες μετατροπές και ίδιο τίτλο. Στην πορεία, όμως, κάνοντας μια θεώρηση του κειμένου, άλλαξα γνώμη και ετοίμασα ένα καινούριο βιβλίο με ελάχιστα αποσπάσματα από το *Γνωρίστε το παιδί σας*, το οποίο έπειτα από 13 χρόνια συνεχούς κυκλοφορίας και πολλών επανεκδόσεων εξαντλήθηκε.

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλους όσους συνετέλεσαν, ώστε αυτό το βιβλίο να γίνει πραγματικότητα. Θέλω να ευχαριστήσω τους νέους μου εκδότες Γιάννη και Ζωή Κωνστανταρόπουλου για την εμπιστοσύνη με την οποία με περιέβαλαν στη νέα εκδοτική μου οικογένεια. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους χιλιάδες γονείς, οι οποίοι απευθύνονται σ' εμένα για βοήθεια από το 1986. Άφησα για το τέλος την οικογένειά μου που πάντα με στηρίζει: τους ευχαριστώ από καρδιάς. Θέλω να απευθύνω ειδικότερα ένα μεγάλο ευχαριστώ στη μητέρα μου που τόσα χρόνια στέκεται διακριτικά δίπλα μου σε ό,τι κάνω, με τον καλό της λόγο, την υποστήριξη, καθώς και τις πολύτιμες συμβουλές

της. Την ευχαριστώ για όσα μου προσέφερε και συνεχίζει να προσφέρει, κυρίως όμως για το ήθος και τις αξίες που μου εμφύσησε και το σεβασμό στο συνάνθρωπο. Τα λόγια της πάντα ηχούν στα αυτιά μου και αποτελούν καθημερινό μου οδηγό.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια η ελληνική κοινωνία μαστίζεται από μια πρωτοφανή οικονομική κρίση που δεν φαίνεται να έχει τέλος. Η καθημερινότητα όλην έχει αλλιάξει και θέματα που πριν δεν απασχολούσαν το μέσο Έλληνα τώρα τον βασανίζουν. Η ανασφάλεια, η ανησυχία, η απελπισία, ο θυμός, η αβεβαιότητα για το μέλλον: όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα έχουν για τα καλά ριζώσει σε κάθε ελληνική οικογένεια. Η εργασιακή ανασφάλεια κυριαρχεί και η ανεργία είναι ένας επιδημικός που έχει ήδη αγγίξει αρκετές οικογένειες. Μέχρι πρότινος οι γονείς προσπαθούσαν να προσφέρουν ό,τι καλύτερο στα παιδιά τους. Αφιέρωναν αρκετές ώρες στην εργασία τους, για να διασφαλίσουν το παρόν και το μέλλον των παιδιών, τώρα όμως λόγω των περικοπών στους μισθούς τους δυσκολεύονται σε αρκετές περιπτώσεις να παρέχουν ακόμα και τα απαραίτητα. Αναγκάζονται να εργάζονται με την ίδια ή μικρότερη αμοιβή περισσότερες ώρες, άλλοι υποαπασχολούνται, άλλοι αναζητούν μάταια εργασία για μήνες ή και για ένα ή και περισσότερα χρόνια. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα συχνά να απουσιάζουν αρκετές ώρες από το σπίτι, ενώ, ακόμη κι όταν βρίσκονται μαζί με το παιδί τους, να μην διαθέτουν πάντοτε την απαραίτητη υπομονή και διάθεση να

ασχοληθούν με αυτό. Παρά τις αντιξοότητες, όμως, είναι εντυπωσιακό ότι η διασφάλιση της ψυχικής ισορροπίας των παιδιών παραμένει κεντρικός άξονας στον προβληματισμό τους.

Η ιδέα για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου δημιουργήθηκε με αφορμή τις ανησυχίες, τις δυσκολίες και τα ερωτήματα που διαπίστωσα ότι απασχολούν τους σημερινούς γονείς μέσα από τη συνεργασία μου μαζί τους όλα αυτά τα χρόνια που εργάζομαι ως ψυχολόγος. Στόχος του είναι η ενημέρωση του ευρύτερου κοινού σε ό,τι αφορά τα βασικά θέματα ψυχικής υγείας του παιδιού, από τη γέννησή του μέχρι τα δώδεκα χρόνια του. Στην έκδοση αυτή μπορείτε να βρείτε μεταξύ άλλων και θέματα που ενδιαφέρουν τους γονείς σήμερα, όπως η ενημέρωση για την οικονομική κρίση, τα προβλήματα στον ύπνο, στη συμπεριφορά, για τις μαθησιακές δυσκολίες, το σχολικό εκφοβισμό, το διαδίκτυο κ.ά.

Αυτό το βιβλίο μπορεί να φανεί χρήσιμο σε γονείς, εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, παιδιάτρους, επισκέπτες υγείας, νοσηλευτές, φοιτητές ανάλογων ειδικοτήτων κ.λπ.

Επιδίωξα να μην περιοριστώ στο αυστηρό επιστημονικό ύφος και φιλοδοξώ να προσθέσω ένα μικρό λιθαράκι στην προσπάθεια να γνωρίσουμε καλύτερα το παιδί.

**Τα ονόματα δεν είναι πραγματικά για να προστατεύεται το απόρρητο των περιπτώσεων.**

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Περιμένοντας παιδί



### ■ Η επιθυμία απόκτησης παιδιού

Τα περισσότερα ζευγάρια αποφασίζουν κάποια στιγμή να αποκτήσουν ένα παιδί, παρά τους προβληματισμούς που πιθανόν τους απασχολούν, καθώς έχουν να αντιμετωπίσουν μια καθημερινότητα γεμάτη δυσκολίες: οικονομική ανασφάλεια, φόβος για την ανεργία, χαμηλοί μισθοί, υποαπασχόληση.

Αυτή η πραγματικότητα συχνά λειτουργεί ως αντικίνητρο, «τορπιλίζοντας» την επιθυμία του ανθρώπου για αναπαραγωγή, γεμίζοντάς τον ερωτηματικά για το μέλλον αυτού του κόσμου, για την ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων, για το αν θα τα καταφέρει ως γονιός κ.λπ. Όποια όμως κι αν είναι η κατάσταση, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι τα παιδιά αντιπροσωπεύουν την ολοκλήρωση της σχέσης ανάμεσα στον άνδρα και στη γυναίκα και αποτελούν την ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο.

Παλαιότερα, η αναπαραγωγή θεωρούνταν πρωταρχικός στόχος του γάμου. Όταν, μάλιστα, καθυστερούσε λίγο να

έρθει το παιδί, το ζευγάρι αλληλά και το στενό του περιβάλλον ανησυχούσε μήπως υπάρχει κάποιο πρόβλημα.

Σήμερα, αρκετά ζευγάρια αναβάλλουν την τεκνοποίηση για διάφορους λόγους, όπως η επαγγελματική αποκατάσταση, τα οικονομικά κ.ά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι γονείς να είναι μεγαλύτερης ηλικίας σε σύγκριση με τον παλιότερο μέσο όρο. Επίσης, πολλὰ ζευγάρια σήμερα παντρεύονται μόνον όταν η γυναίκα έχει μείνει έγκυος ή και αμέσως μετά τη γέννα, απλώς για να επισημοποιήσουν τη σχέση τους.

Αναμφίβολα, οι σχέσεις και οι ρόλοι των φύλων έχουν αλλιάξει πολύ με την πάροδο των χρόνων. Η γυναίκα αντιλαμβάνεται τη μητρότητα σαν μια πολύ σημαντική και ίσως καθοριστική για τη ζωή της απόφαση, η οποία θα πρέπει να είναι αποτέλεσμα επιθυμίας. Αυτό συνεπάγεται ότι η απόκτηση παιδιού δεν θα πρέπει να αφήνεται στην «τύχη», αλλά να πραγματοποιείται όταν και οι δύο το έχουν αποφασίσει, το επιθυμούν, το περιμένουν και το ονειρεύονται.

Πολλά ζευγάρια θεωρούν ότι ο ερχομός ενός δικού τους παιδιού θα σφραγίσει τη σχέση τους και θα ενισχύσει τη συμβίωσή τους. Κάποιοι άλλοι πιστεύουν ότι έτσι θα αποδείξουν την αγάπη τους στο σύντροφό τους.

Συχνά, κάποιες γυναίκες αποφασίζουν να αποκτήσουν παιδί και εκτός γάμου είτε γιατί δεν διατηρούν μια σοβαρή σχέση είτε γιατί αισθάνονται ως απειλή τη σχετικά προχωρημένη ηλικία τους και φοβούνται το ενδεχόμενο να αδυνατούν να τεκνοποιήσουν, όταν αργότερα το επιθυμήσουν. Σε κάθε περίπτωση, όμως, η γυναίκα νιώθει ότι ολοκληρώνεται ως άτομο μέσα από τα παιδιά της, γεγονός που σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στις πολιτιστικές αναφορές μας, που θεωρούν ότι η μητρότητα είναι η πιο σημαντική



αποστολή του γυναικείου φύλου. Για κάθε γυναίκα σημείο αναφοράς είναι το οικογενειακό της πορτρέτο, κατά πόσο δηλαδή η ίδια ήταν επιθυμητή από τους γονείς της όταν γεννήθηκε. Από εμπειρικές παρατηρήσεις διαπιστώνουμε ότι γυναίκες που ένιωθαν ανεπιθύμητες, όταν ήταν παιδιά, ή είχαν βιώσει το αίσθημα της εγκατάλειψης, συχνά στην ενήλική τους αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες στην απόφασή τους να γίνουν μητέρες ή προβληματίζονται πώς θα φέρουν σε πέρας την κύηση.

Η επιθυμία για την απόκτηση παιδιού αρχίζει να ριζώνει από την παιδική ηλικία της γυναίκας. Από τα πρώτα παιδικά χρόνια, αγαπημένη απασχόληση του κοριτσιού είναι να παίζει με τις κούκλες του το ρόλο της μητέρας. Μεγαλώνοντας, λοιπόν, φθάνει η στιγμή να αποδείξει σε όλους ότι είναι πράγματι γυναίκα. Με τη μητρότητα θα επιβεβαιώσει την υπόστασή της και θα ολοκληρωθεί ως άτομο. Θα κυοφορήσει το παιδί που «ονειρεύεται» εδώ και πολλά χρόνια. Έτσι θα εκπληρώσει όλες τις επιθυμίες της, συνειδητές και ασυνειδητές, θα καλύψει και θα διορθώσει, γενικά, τα πάσης φύσεως προβλήματά της. Ακόμη και σήμερα, σε ορισμένες περιπτώσεις, η γυναίκα που δεν εκπληρώνει αυτή την αποστολή νιώθει ότι είναι διαφορετική, ότι υστερεί...

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρουμε ότι υπάρχουν ζευγάρια, τα οποία συνειδητά παίρνουν την απόφαση να μην αποκτήσουν ποτέ παιδί. Αυτό ίσως πηγάζει από την ανάγκη τους για μια ελεύθερη ζωή, από το φόβο για τις ευθύνες που συνεπάγεται η ύπαρξη ενός παιδιού κ.ά.

Κάποια άλλα ζευγάρια δεν συμφωνούν για το πότε θα αποκτήσουν παιδί ή επιθυμεί μόνο ο ένας από τους δύο να γίνει γονιός. Πραγματικά, είναι αρκετά δύσκολο να υπάρξει

ταύτιση στη χρονική στιγμή που ο άνδρας και η γυναίκα θα φτάσουν στην ωρίμανση της επιθυμίας τους για παιδί. Ωστόσο, η απόφαση έρχεται μέσα από την αμοιβαία κατανόηση, την αγάπη αλληλά και το σεβασμό του ενός προς τον άλλο.

Εξάλλου, για να μεγαλώσει σωστά ένα παιδί, είναι γνωστό ότι δεν αρκούν μόνο οι φροντίδες για τη διατροφή του, όπως πίστευαν οι γονείς μέχρι τα μέσα του περασμένου αιώνα. Οι απαιτήσεις παρά την οικονομική κρίση είναι αυξημένες και οι γονείς θέλουν να φέρουν στον κόσμο ένα παιδί που δεν θα του λείπει η καλή ανατροφή, η σωστή εκπαίδευση και το ποιοτικό παιχνίδι. Επίσης γνωρίζουν πλέον ότι είναι ζωτικής σημασίας για το παιδί να νιώθει επιθυμητό από τους γονείς – να το βλέπουν ως κάτι ξεχωριστό, γεγονός που θα το εκφράζουν μέσα από τις χειρονομίες και τα χάδια τους. Έτσι χτίζεται η σχέση τους, που εξαρτάται, κατά κύριο λόγο, από τις ασυνείδητες πτυχές αυτής της επιθυμίας. Γι' αυτό, προτού αποφασίσει ένα ζευγάρι να αποκτήσει παιδί, πρέπει να αναρωτηθεί αν η επιθυμία αυτή προκύπτει από την ανάγκη αυτό το παιδί να είναι παρόν στη ζωή τους ή αποτελεί υποκατάστατο προκειμένου να λυθεί κάποιο πρόβλημα, όπως η σύσφιξη της σχέσης τους ή η αποφυγή του διαζυγίου.

## **Η ψυχολογική προετοιμασία της εγκύου**

Η πραγματοποίηση της επιθυμίας του ζευγαριού ν' αποκτήσει ένα παιδί επιβεβαιώνεται με τη σύλληψη και την εγκυμοσύνη της γυναίκας. Αυτό το γεγονός προκαλεί πλημμυρίδα συναισθημάτων – χαρά, ευτυχία, ανυπομονησία, αηλιά και αγωνία. Εισάγει το ζευγάρι σε μια μεταβατική περίοδο

προετοιμασίας για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν από τον ερχομό του μωρού τους, γεγονός που συχνά προκαλεί, ιδιαίτερα στη γυναίκα, άγχος και ψυχική αναστάτωση. Η γέννηση ενός παιδιού είναι ιδιαίτερα σημαντικό γεγονός. Αφενός, ήδη από την έναρξη της εγκυμοσύνης, η γυναίκα καλείται να πάρει σημαντικές μακροπρόθεσμες αποφάσεις σε ό,τι αφορά τον επαγγελματικό, κοινωνικό και προσωπικό τομέα. Αφετέρου, καλείται να επανεξετάσει, να επανεκτιμήσει και, σταδιακά, να επαναπροσαρμόσει τη θέση της στο νέο οικογενειακό σύστημα καθώς και στο νέο, διπλό της ρόλο: της μητέρας και της συζύγου.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης χαρακτηριστική είναι η αίσθηση της αλλαγής. Τίποτε δεν είναι όπως πριν. Η μεταμόρφωση του γυναικείου σώματος δημιουργεί σε μερικές εγκύους μεγάλη αναστάτωση. Κάποιες φορές, μάλιστα, τις κάνει να νιώθουν λιγότερο επιθυμητές, αφού και ο σύντροφός τους τις αντιμετωπίζει περισσότερο ως μέλητρες μητέρες και λιγότερο ως σεξουαλικές συντρόφους. Κι η ίδια η γυναίκα, εξάλλου, αισθάνεται πολλές φορές ότι ο ρόλος της ως σεξουαλικού όντος είναι δευτερεύουσας σημασίας σε σχέση με εκείνον της μητέρας.

Γι' αυτούς τους λόγους η ψυχολογική προετοιμασία της εγκύου αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αν αναλογιστούμε ότι, σύμφωνα με τα τελευταία πορίσματα της επιστήμης, το έμβρυο δεν είναι ένας παθητικός οργανισμός, αλλά ένα πλάσμα ικανό να αντιδρά.

## Ο μέλλων πατέρας

Ο ρόλος του υποψήφιου πατέρα είναι πολύ σημαντικός, αφού αποτελεί τον ουσιαστικό συνδετικό κρίκο μεταξύ της μητέρας και του εμβρύου. Η στάση του θα βοηθήσει στην ισορροπία και την ηρεμία της εγκύου ή, αντίθετα, θα αυξήσει την ανασφάλεια και θα διογκώσει τις δυσκολίες της. Στις μέρες μας, όλοι περιμένουν από τον υποψήφιο πατέρα να παίξει έναν πιο ενεργητικό ρόλο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και αργότερα της φροντίδας του παιδιού.

Από τη στιγμή που επιβεβαιώνεται η εγκυμοσύνη, ο άνδρας ενθαρρύνεται από τους γιατρούς να μάθει τι συμβαίνει στο σώμα της γυναίκας του, αληθιά και να συμμετέχει σε όλες τις απαραίτητες διαδικασίες, από τις οποίες είναι υποχρεωμένη να περάσει η σύζυγός του μέχρι τον τοκετό. Κι όταν όλα πάνε καλά, μετά τον τοκετό, ο σύζυγος οφείλει να μοιράζεται με τη σύντροφό του τις φροντίδες για το μεγάλωμα του παιδιού.

Εδώ ακριβώς ανακύπτουν δύο προβλήματα, τα οποία πιθανόν να προκαλέσουν σύγχυση στον άνδρα. Καταρχήν, δεν έχει κάποιο πρότυπο να τον καθοδηγήσει προκειμένου να μάθει και να ενστερνιστεί όσα απαιτούνται σήμερα να γνωρίζει, αφού και ο δικός του πατέρας συνήθως περιοριζόταν στο ρόλο του «κουβαλητή» συμμετέχοντας έμμεσα στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού του. Τον ενεργό ρόλο του πατέρα στη διαπαιδαγώγηση δεν του τον έδειξε κανείς· εισέρχεται ψηλαφιστά σε έναν άγνωστο κόσμο. Το δεύτερο πρόβλημα προκύπτει από το διπλό μήνυμα που δέχεται ο υποψήφιος πατέρας από το σύγχρονο πολιτισμό. Οι άνδρες οφείλουν μεν να συμμετέχουν στην εγκυμοσύνη και τη γέννηση των παιδιών τους, αληθιά συχνά εγκλιωβίζονται στην άποψη ότι

«ο ρόλος τους είναι συμπληρωματικός». Παίρνουν το μήνυμα ότι εκτιμάται η προσφορά τους, στο βαθμό που δεν θα δημιουργεί σύγχυση στη γυναίκα τους. Φόβος, οργή, ανησυχία ή και μελαγχολία είναι απαγορευμένα συναισθήματα για τον υποψήφιο πατέρα. Οι έρευνες δείχνουν καθαρά ότι οι άνδρες έχουν συχνά μεγάλους φόβους και έντονες συγκινήσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη της συντρόφου τους και το ρόλο τους. Επισκέψεις από κοινού στο γυναικολόγο, στα μαθήματα προετοιμασίας για τον τοκετό, ανάγνωση του «οδηγού για τον καλό γονιό» είναι οι συνήθεις δραστηριότητες που χαρακτηρίζουν τον τρόπο λειτουργίας του σύγχρονου άνδρα που πρόκειται να γίνει πατέρας. Από την πλευρά της, η μέλλουσα μητέρα συνήθως διοχετεύει στο έμβρυο την ενέργεια και την προσοχή που πρώτα αφιέρωνε σ' εκείνον. Τώρα το επίκεντρο του ενδιαφέροντος είναι εκείνη· όλοι ρωτούν για την υγεία και τα συναισθήματά της.

Ο μέλλων πατέρας ανησυχεί μήπως οι ρυθμοί της εργασίας του και η ελευθερία των κινήσεών του αλληλάξουν δραστικά με τον ερχομό του παιδιού. Καριέρα ή οικογένεια, εργασία ή παιδί είναι τα διλήμματα που τίθενται από το περιβάλλον και απασχολούν πολλούς άνδρες. Στην πραγματικότητα, όμως, όσο δύσκολο κι αν φαίνεται, είναι στο χέρι του καθενός να συμβιβάσει αρμονικά και τα δύο, ιεραρχώντας προτεραιότητες και προσδιορίζοντας με σαφήνεια τα χωρικά και χρονικά πλαίσια των δραστηριοτήτων του.

## **Μητέρα-βρέφος: περίοδος γνωριμίας**

Είναι πλέον γνωστό ότι το βρέφος, από την αρχή της γέννησής του, είναι βιολογικά εξοπλισμένο για επικοινωνία και

ότι ο δεσμός μητέρας-βρέφους ξεκινάει από την περίοδο της εγκυμοσύνης. Η συναλληλαγή μητέρας και βρέφους είναι αμοιβαία. Μετά τη γέννηση, το βρέφος στηρίζεται πρωταρχικά στη μητέρα για την ικανοποίηση της βασικής βιολογικής ανάγκης του: της τροφής. Παράλληλα, η μητέρα το φροντίζει, το περιποιείται, του εξασφαλίζει ηρεμία, του δείχνει την αγάπη της, τη στοργή της, τη ζεστασιά και την τρυφερότητα, που συμβάλλουν στη ανάπτυξη αυτής της σχέσης. Το απαλό της άγγιγμα επενεργεί στο βρέφος καταλυτικά, το βοηθά να ηρεμήσει από το στρες και του δημιουργεί τις προϋποθέσεις για καλύτερη ανάπτυξη.

Η δυνατότητα της μητέρας να ταυτιστεί με το μωρό της εξαρτάται από διάφορους παράγοντες: από τις προηγούμενες εμπειρίες της, κυρίως από τη σχέση της με τη δική της μητέρα, πώς βίωσε την εγκυμοσύνη της, πώς υποδέχθηκε τον ερχομό του μωρού της, από την υποστήριξη που της παρέχει το περιβάλλον της και κυρίως ο σύζυγός της, από την οικονομική αλλά και κοινωνική κατάσταση της οικογένειας.

*Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.*

# Οι γονείς κάνουν τη διαφορά!

Ανατρέφοντας το παιδί με λογική και ευαισθησία

Η έγκριτη ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος Αλεξάνδρα Α. Καππάτου δίνει απαντήσεις σε ερωτήματα, ανησυχίες και δυσκολίες που απασχολούν το ζευγάρι από τη στιγμή που αποφασίζει να φέρει στον κόσμο ένα παιδί. Με απλό και κατανοητό τρόπο εξηγεί και αναλύει όλα τα ζητήματα που προκύπτουν από τη σύλληψη του παιδιού μέχρι το στάδιο που προηγείται της εφηβείας, προσφέροντας στους σημερινούς γονείς τη δυνατότητα να γνωρίσουν καλύτερα το παιδί τους και να ενημερωθούν για τα σημαντικότερα θέματα που τους προβληματίζουν όπως:

- ▶ τρόποι επικοινωνίας με το παιδί
- ▶ προβλήματα στον ύπνο, άρνηση, εφιάλτες
- ▶ επιθετικότητα, πείσμα, ψέμα
- ▶ μαθησιακές δυσκολίες
- ▶ σχολικός εκφοβισμός
- ▶ χρήση υπολογιστών και διαδικτύου, ηλεκτρονικά παιχνίδια
- ▶ διαζύγιο γονιών, δεύτερος γάμος: αντιδράσεις του παιδιού
- ▶ πώς να ενημερώσετε το παιδί για την υιοθεσία
- ▶ άγχος-φόβοι, κατάθλιψη
- ▶ πώς να ενημερώσετε τα παιδιά για την οικονομική κρίση.



**www.minoas.gr**



9 789604 819669

ISBN 978-960-481-966-9

**ΚΩΔ. 32072**

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο  
της Αλεξάνδρας Α. Καππάτου:  
[www.akappatou.gr](http://www.akappatou.gr)