



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Μεγαλώστε ευτυχισμένα παιδιά



ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ



Σειρά: Οικογένεια – Υγεία – Lifestyle

Μεγαλώστε ευτυχισμένα παιδιά
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: Φεβρουάριος 2013

Επιμέλεια κειμένου: Κατερίνα Δουρίδα
Σχεδιασμός εξωφύλλου – Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης
Εικόνα εξωφύλλου: © Shutterstock

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 978-960-481-967-6

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ	21
--------------	----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	23
----------	----

Κεφάλαιο 1

Γνωριμία με τον κόσμο του βρέφους

Το μωρό κλαίει	25
----------------	----

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	26
------------------------------	----

Τι μπορείτε να κάνετε...	27
--------------------------	----

Το πρώτο χαμόγελο	27
-------------------	----

Τι σημαίνει, πράγματι, αυτό το χαμόγελο;	28
--	----

Η ώρα του μπάνιου	29
-------------------	----

Πώς θα βοηθήσετε το μικρό σας να μην φοβάται το νερό...	29
--	----

Κεφάλαιο 2

Διατροφή

Πότε το παιδί μπορεί να τρώει μαζί σας	31
--	----

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	32
------------------------------	----

Όταν τρώει λίγο	33
-----------------	----

Αιτίες που πιθανόν προκαλούν ανορεξία στο παιδί...	34
--	----

Τι μπορείτε να κάνετε...	34
--------------------------	----

Κεφάλαιο 3

Ύπνος

Από την κούνια στο κρεβάτι	37
----------------------------	----

Τι μπορείτε να κάνετε...	38
--------------------------	----

Αρνείται να κοιμηθεί το μεσημέρι	39
Τι μπορείτε να κάνετε...	40
Έχει άγχος την ώρα του ύπνου	41
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	42
Βοηθήστε το παιδί να αντιμετωπίσει	
ένα άσχημο όνειρο	43
Τι μπορείτε να κάνετε...	43

Κεφάλαιο 4

Σεξουαλικότητα

Το «παιχνίδι του γιατρού»	45
Γιατί αρέσει στα παιδιά;	45
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	46
Το παιδί αυνανίζεται	47
Τα αίτια του αυνανισμού σε μικρή ηλικία	48
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	49
Όταν το αγόρι σας παίζει με κούκλες	50
Πώς θα χειριστείτε το θέμα...	52
Σεξουαλική παρενόχληση	53
Ενδείξεις που κινούν υποψίες ότι κάτι συμβαίνει...	53
Τι μπορείτε να κάνετε...	54
Πρόληψη – Πώς θα μάθει το παιδί να αντιδρά	55

Κεφάλαιο 5

Φόβοι - άγχος - κατάθλιψη

Τι φοβούνται τα παιδιά;	57
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	57
Θυμηθείτε ότι...	59
Είναι φοβητσιάρικο;	60
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	60
Θυμηθείτε ότι...	61

Φόβος για τα ζώα	62
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	63
Το παιδί παρουσιάζει άγχος	64
Λόγοι που συμβάλλουν στην εμφάνιση άγχους...	64
Έχει άγχος όταν...	65
Η κατάθλιψη στο παιδί	66
Τι θα πρέπει να προσέχετε...	67
Παράγοντες κινδύνου	68
Τι μπορείτε να κάνετε...	69

Κεφάλαιο 6

Κακές συνήθειες του παιδιού

Το παιδί πιπιλίζει το δάχτυλό του	71
Γιατί συμβαίνει αυτό;	71
Πότε το παιδί βάζει το δάχτυλο στο στόμα...	72
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	73
Πιπίλα: Είναι εύκολο να τη σταματήσει;	74
Η πρώτη επαφή του παιδιού με την πιπίλα	74
Πώς θα κόψετε την πιπίλα...	75
Ονυχοφαγία	76
Τι μπορείτε να κάνετε...	76

Κεφάλαιο 7

Φιλία

Είναι σημαντικό το παιδί να έχει φίλους	79
Η δύναμη της φιλίας	80
Τι μπορείτε να κάνετε...	81
Δεν μοιράζεται τα παιχνίδια του	82
Τι μπορείτε να κάνετε...	83
Κάνει παράπονα για το φίλο του	83
Όταν παρουσιάζονται δυσκολίες στις φιλίες...	84

Κεφάλαιο 8

Ζήλια

Ζηλεύει το αδελφάκι του	87
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	88
«Μαμά, ποιον αγαπάς πιο πολύ, εμένα ή τη Λυδία;»	89
Πώς να το χειριστείτε...	90
Πρέπει να παρεμβαίνουμε όταν τα αδέλφια τσακώνονται;	91
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	91

Κεφάλαιο 9

Ψυχαγωγία

Παιδί σημαίνει παιχνίδι	93
Πού βοηθά το παιχνίδι;	93
Τα είδη παιχνιδιού	94
Παιχνίδια που προτιμούν...	95
Από 9 μέχρι 12 μηνών	95
Από 12 μέχρι 24 μηνών	95
Από 3 μέχρι 4 χρόνων	95
Από 4 μέχρι 6 χρόνων	96
Για τα παιδιά σχολικής ηλικίας	96
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	97
Το παιδί «παίζει πόλεμο»	99
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	99
Παραμύθι: πόσο σημαντικό είναι	100
Πού βοηθά το παραμύθι...	102
Παιδική χαρά	103
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	104
Η πρώτη βόλτα του παιδιού με το λεωφορείο	105

Τι μπορείτε να κάνετε...	106
Επιλέγετε σωστά	
τα ηλεκτρονικά παιχνίδια	107
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	108
Μια μέρα στο τσίρκο	109
Ενημερώστε το πώς είναι το τσίρκο...	110
Μια ξεχωριστή παράσταση	111
Τι μπορείτε να κάνετε...	112

Κεφάλαιο 10

Ασθένεια και παιδί

Φοβάται τον παιδίατρο	113
Βοηθήστε το παιδί σας να ξεπεράσει το φόβο του	114
Αρνείται να πάρει το φάρμακό του	115
Τι μπορείτε να κάνετε...	116
Το παιδί πρέπει να πάει στο νοσοκομείο	117
Τι μπορείτε να κάνετε...	118
Όταν ο ένας γονιός νοσηλεύεται	119
Τι μπορείτε να κάνετε...	119

Κεφάλαιο 11

Τα πρώτα σχολικά χρόνια

Το παιδί αρνείται να πάει	
στον παιδικό σταθμό	121
Ορισμένοι λόγοι της άρνησης...	122
Τι κάνει στον παιδικό σταθμό;	124
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	124
Η ώρα της μελέτης	125
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	126
Οι εξωσχολικές δραστηριότητες	127
Το παιδί πιέζεται όταν...	128

Τι μπορείτε να κάνετε...	129
Θαυμάζει τη δασκάλα του	130
Συνεργασία γονιού-δασκάλου	131
Τι μπορείτε να κάνετε...	132
Το παιδί είναι επιθετικό στο σχολείο	133
Επιθετικότητα συνήθως παρουσιάζουν...	133
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	134
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	135
«Οι συμμαθητές μου δεν με κάνουν παρέα!»	135
Γιατί συμβαίνει αυτό;	135
Τι μπορείτε να κάνετε...	136
Από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο	138
Βοηθήστε το παιδί σας να προσαρμοστεί...	138

Κεφάλαιο 12

Πώς επηρεάζονται τα παιδιά από τα αρνητικά γεγονότα

Μια δυσάρεστη είδηση	141
Τι μπορείτε να κάνετε...	141
Πώς επιδρούν οι καταστροφές στο παιδί	143
Πόσο επηρεάζεται;	143
Πιθανά συμπτώματα	144
Τι μπορείτε να κάνετε...	145
Επηρεάζεται το παιδί από τις ειδήσεις στην τηλεόραση;	146
Τι μπορείτε να κάνετε...	147
Ενημερώστε το παιδί για τον πόλεμο	148
Πώς αντιλαμβάνονται αυτή την είδηση	148
Τι μπορείτε να κάνετε...	149

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Οικογενειακή ζωή

«Πότε να κάνω δεύτερο παιδί;»	151
Καλό είναι να ξέρετε ότι...	152
Πρωτότοκα και δευτερότοκα παιδιά	153
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	153
Το παιδί με ειδικές ανάγκες	155
Τι μπορείτε να κάνετε...	156
«Ποιον αγαπάς πιο πολύ, τη μαμά ή τον μπαμπά;»	157
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	157
Φωνάζει διαρκώς τη μαμά	158
Αναρωτηθείτε...	160
«Δεν θέλω να αγκαλιάζεις τη μαμά»	161
Τι μπορείτε να κάνετε...	162
Αντιμετωπίζοντας το διαζύγιο	163
Τι μπορείτε να κάνετε...	164
Μετά το διαζύγιο, η μητέρα μόνη με τα παιδιά	165
Τι μπορείτε να κάνετε...	166
Διακοπές με τη μαμά ή τον μπαμπά;	167
Πώς να το χειριστείτε...	167
«Αν έχω νέα σχέση να πάρω μαζί τον/τη σύντροφό μου;»	168
«Θέλω να πάρω το μικρό μου παιδί για διακοπές»	169
Το σαββατοκύριακο της οικογένειας	170
Κάποιες προτάσεις...	171
Όταν ο πατέρας ταξιδεύει συχνά	172
Πώς θα το ενημερώσετε...	173
Πώς θα καθουσιάσετε το παιδί...	174

Κεφάλαιο 14

Διακοπές με το παιδί

Οργανώνοντας τις διακοπές σας	175
Ο σωστός προγραμματισμός των διακοπών	176
Τι θα πρέπει να αποφεύγετε...	177
Ταξίδι με το αυτοκίνητο	178
Τι μπορείτε να κάνετε...	178
Παιδί και θάλασσα	179
Πρώτη φορά στην παραλία	179
Βοηθήστε το να εξοικειωθεί με τη θάλασσα	180
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	181
Προσαρμογή στην κατασκήνωση	182
Πού βοηθά η κατασκήνωση το παιδί	183
Σε ποια ηλικία μπορεί να πάει στην κατασκήνωση	183
Η επιλογή της κατασκήνωσης	184
Προετοιμάστε το παιδί...	184

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Ψυχοκοινωνικά θέματα

Ο γονιός είναι άνεργος	187
Τι μπορείτε να κάνετε...	188
Τι θα πρέπει να αποφεύγετε...	189
Μετακόμιση σε νέο σπίτι	190
Πώς θα βοηθήσετε το παιδί να προσαρμοστεί	191
Η επίσκεψη των φίλων με τα παιδιά τους	192
Τι μπορείτε να κάνετε...	193
Παιδί και ζώα – μια ιδιαίτερη σχέση	194
Προτού φέρετε το ζώο στο σπίτι...	196
Τι συμβολίζουν τα παιδικά σχέδια;	197
Πώς αξιολογείται το παιδικό ιχνογράφημα;	199

«Μαμά, ο Άγιος Βασίλης υπάρχει;»	200
Πότε το παιδί μαθαίνει την αλήθεια...	201
Τι μπορείτε να πείτε...	202
Τα ατυχήματα στο σπίτι	203
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	203
Το παιδί που εργάζεται στα ΜΜΕ	205
Τι μπορείτε να κάνετε...	206

Κεφάλαιο 16

Διαπαιδαγώγηση

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου	209
Τι μπορείτε να κάνετε...	209
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	210
«Μας ρωτά για το Θεό...»	211
Τι μπορείτε να πείτε στα παιδιά...	212
Το παιδί μόνο του στο σπίτι;	213
Καθορισμός κανόνων	214
Ασφάλεια	215
Ημερήσιο πρόγραμμα	216
Οδική αγωγή του παιδιού	217
Τι μπορείτε να τους πείτε...	217
Η αξία των χρημάτων για ένα παιδί	219
Η στάση των γονιών	219
Σε ποια ηλικία να δώσετε χαρτζιλίκι	220
Όλα εξαρτώνται από την ωριμότητα του παιδιού	220
Παιδί και καταναλωτισμός	222
Πώς αισθάνεται το παιδί...	222
Η δική μας ευθύνη	223
Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί ο παιδικός καταναλωτισμός	223

Τσιγάρο, αλκοόλ και ναρκωτικά	
– Πώς θα μιλήσετε στο παιδί σας	225
Τι μπορείτε να κάνετε...	225

Κεφάλαιο 17

Γενικά θέματα συμπεριφοράς

Όρια και κανόνες	229
Τι μπορείτε να κάνετε...	230
Τι θα πρέπει να αποφεύγετε...	231
Μας προκαλεί με τη συμπεριφορά του	231
Γιατί συμβαίνει αυτό;	231
Πώς να το αντιμετωπίσετε...	232
Μάθετε να χειρίζεστε τα «όχι» του	234
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	234
Ο θυμός του παιδιού	236
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	236
Όταν ξεσπά...	237
Έχει επιθετική συμπεριφορά	238
Το παιδί αντιδρά με επιθετικότητα όταν...	238
Πώς ενισχύεται η επιθετική συμπεριφορά του...	238
Τι μπορείτε να κάνετε...	239
Η σωματική τιμωρία	240
Ποιες είναι οι επιπτώσεις της σωματικής τιμωρίας στο παιδί	241
Λειτουργήστε με σύνεση	241
Θυμηθείτε ότι...	243
Τι θα πρέπει να αποφεύγετε...	243
Το παιδί γίνεται αδιάκριτο	244
Τι μπορείτε να κάνετε...	245

Το παιδί είναι αδέξιο	246
Πώς να το βοηθήσετε...	246
Όταν έρχεται σε δύσκολη θέση	247
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	248
Είναι εξαρτημένο από τους γονείς	249
Τι μπορείτε να κάνετε...	250
Δεν του αρέσει να χάνει	251
Τι μπορείτε να κάνετε...	252
Παραπονιέται ότι βαριέται	253
Τι θα πρέπει να κάνετε...	253
Το παιδί λέει άσχημες κουβέντες	254
Τι μπορείτε να κάνετε...	255
Επιμένει να φορέσει ό,τι θέλει εκείνο	256
Τι μπορείτε να κάνετε...	257
«Πώς θα γίνει το παιδί μου ευγενικό;»	258
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	258
Κανόνες καλής συμπεριφοράς	260
Λέει ψέματα	261
Τι μπορείτε να κάνετε...	262
Τι θα πρέπει να αποφεύγετε...	263
Το ντροπαλό παιδί	264
Χαρακτηριστικά των ντροπαλών παιδιών	265
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	265
Τι θα πρέπει να αποφεύγετε...	267
Στο κατώφλι της εφηβείας	267
Τι μπορείτε να κάνετε...	268
Πότε να ανησυχείτε για	
τη συμπεριφορά του παιδιού	269
Στοιχεία που θα σας προβληματίσουν...	270
Τι μπορείτε να κάνετε...	270

Κεφάλαιο 18

Επικοινωνήστε με το παιδί

Αποτελεσματικοί τρόποι επικοινωνίας	271
Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...	272
Μήπως το παιδί νιώθει ενοχές;	273
Με ποιον τρόπο;	274
Τι μπορείτε να κάνετε...	274
Όταν το παιδί δεν σας μιλά γι' αυτά που το απασχολούν	275
Τι μπορείτε να κάνετε...	276
Προσοχή στον τρόπο που του μιλάτε	277
Μάθετε να ακούτε...	278
Τι μπορείτε να κάνετε...	279
Πώς θα ήθελε το παιδί σας να του φέρεστε	280
Ιατροπαιδαγωγικοί σταθμοί υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας	282
Βιβλιογραφία	284

Στον αγαπημένο μου Έκτορα,
και σε όλα τα παιδιά





ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Το βιβλίο αυτό εκδόθηκε για πρώτη φορά το 2003 και αυτά τα δέκα χρόνια είχε μια συνεχή παρουσία, με πολλή επανεκδόσεις, αποτελώντας βασική επιλογή των γονιών σε θέματα διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους. Έφτασε η εποχή να αναθεωρηθεί και να εμπλουτιστεί με νέα δεδομένα.

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλους όσους συνετέλεσαν να επανεκδοθεί και, ιδιαίτερα, στους νέους μου εκδότες, Γιάννη και Ζωή Κωνστανταρόπουλου.

Τέλος, ευχαριστώ από καρδιάς την οικογένειά μου, για όλα όσα μου προσέφερε και συνεχίζει να μου προσφέρει.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή της πληροφορόρησης, της τεχνολογίας, της εξειδίκευσης αθλή και της οικονομικής κρίσης, όπου το άγχος αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της καθημερινότητας, οι γονείς διακατέχονται από αγωνία και ανησυχία για το πώς θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις, ώστε το παιδί τους να ανταποκριθεί μελλοντικά στις υψηλές απαιτήσεις των καιρών.

Τα περισσότερα παιδιά έχουν ήδη ένα αρκετά «φορτωμένο» πρόγραμμα από την προσχολική ηλικία, με διάφορες δραστηριότητες, κι αυτό σταδιακά γίνεται πιο εντατικό. Το παιδί νιώθει ότι δεν έχει χρόνο για «χάσιμο», ότι πρέπει να ικανοποιεί τις προσδοκίες των γονιών του σχετικά με τη μάθηση για να είναι αγαπητό, αποδεκτό και για να πετύχει. Αρχίζουν, λοιπόν, τα «ατελείωτα» μαθήματα για το σχολείο, οι ξένες γλώσσες, τα μαθήματα πληροφορικής, ο χορός, η μουσική, η ζωγραφική, ο αθλητισμός. Αρχίζει, δηλαδή, η ιδιγνώδης κούρσα της «πρώιμης μάθησης»: πρέπει να μάθει τα πάντα, και μάλιστα καλύτερα από τους άλλους.

Είναι πλέον κοινή διαπίστωση ότι στην εποχή μας τα μαζικά αυτά ερεθίσματα μεταφράζονται συνήθως σε ποσότητα πληροφοριών, γνώσεων και όχι απαραίτητα σε ποιότητα. Το σημερινό παιδί από νωρίς μαθαίνει πολλά πράγματα, με ένα ρυθμό τέτοιο, όμως, που είναι αμφί-

βοήλο αν η συναισθηματική του ανάπτυξη μπορεί να τον παρακολουθήσει.

Επενδύοντας τα πάντα ή σχεδόν τα πάντα στην απόκτηση γνώσεων, παραβλέπονται οι θεμελιώδεις ανάγκες του, οι οποίες είναι πριν από όλα συναισθηματικές. Αφήνουμε ακάθλιπτο τον ψυχικό του κόσμο για να γεμίσουμε το μυαλό του. Το μάθημα αντικαθιστά το παιχνίδι, η μάθηση τη φαντασία, ο υπολογιστής το φίλο, το τρέξιμο, τη συζήτηση κ.λπ. Αναρωτηθήκατε ποτέ αν το παιδί σας είναι ευτυχισμένο, αν μπορεί να αντέξει από τόσο μικρό όλης αυτές τις υποχρεώσεις; Έχετε ποτέ προβληματιστεί αν έχει αρκετό χρόνο να παίξει, τότε συναντά τους φίλους του, ποια παιχνίδια παίζει μαζί τους;

Το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στα παιδιά και φιλοδοξεί να δώσει απαντήσεις στα καθημερινά σας ερωτήματα αναφορικά με τον καταλληλότερο τρόπο διαπαιδαγώγησής τους. Είναι δομημένο με ερωταπαντήσεις και με πρακτικές συμβουλές, ώστε να είναι εύχρηστο. Θα επιθυμούσα να γίνει ένας σύμβουλος της καθημερινότητάς σας, στον οποίο θα ανατρέχετε όταν έχετε δυσκολίες. Το βιβλίο σίγουρα θα φανεί χρήσιμο και σε εκπαιδευτικούς, παιδαγωγούς, παιδιάτρους, λογοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς και σε όποιους γενικά ασχολούνται με παιδιά.

Αποτελεί επανέκδοση αναθεωρημένη και εμπλουτισμένη με σύγχρονα θέματα που απασχολούν τους γονείς. Τα ονόματα που αναφέρονται δεν είναι πραγματικά, ώστε να προστατεύεται το απόρρητο. Οπωσδήποτε κανένα βιβλίο δεν μπορεί να υποκαταστήσει την επίσκεψη στον ψυχολόγο· αυτό το αφήνουμε στην κρίση σας όπου και όταν χρειάζεται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Γνωριμία με τον κόσμο του βρέφους



Το μωρό κλαίει

Το πρώτο κλάμα του μωρού σας το ακούτε στην αίθουσα τοκετού. Είναι ένας γλυκός ήχος που καθησυχάζει την ένταση και την αγωνία σας. Σας λέει ότι, ευτυχώς, όλα πήγαν καλά και σας ηυτρώνει. Ολοκληρώθηκε η προσπάθεια που καταβάλλατε τόσους μήνες για να φέρετε σε πέρας την «αποστολή» σας, δηλαδή να φέρετε στη ζωή το μωρό σας.

Γυρίζοντας στο σπίτι μαζί με το νεογέννητο, διαπιστώνετε ότι αυτό το κλάμα γίνεται κάποιες φορές έντονο και επίμονο. Νιώθετε ότι το μωρό σας, μ' αυτό τον τρόπο, υποδηλώνει τη δυσαρέσκειά του, και αυτό σας αναστατώνει· ανησυχείτε. Το πρώτο που σκέφτεστε είναι ότι κάτι του συμβαίνει ή ότι δεν ικανοποιήσατε κάποια ανάγκη του.

Είναι βέβαιο ότι τα κλάματα του μωρού επηρεάζουν τους γονείς και τους προκαλούν ανάμεικτα συναισθήματα. Για παράδειγμα, μπορεί να αποθαρρυνθούν και να απογοη-

τευτούν, αν δουν πως αποτυγχάνουν οι προσπάθειές τους να ηρεμήσουν το μωρό τους, να κατευνάσουν το κλάμα του όταν πάσχει από κολλικούς ή όταν κλαίει γοερά και ασταμάτητα για ανεξήγητους, σε εκείνους, λόγους. Ίσως βιώσουν ακόμα και αρνητικά συναισθήματα για το παιδί τους. Αισθάνονται ότι το μωρό τους τους απορρίπτει. Νιώθουν εντελώς ανίσχυροι και γεννιούνται μέσα τους συναισθήματα ενοχής, επειδή νομίζουν ότι κάτι κάνουν λάθος.

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε...

- Το κλάμα, εκτός από το ότι αποτελεί ένδειξη της κατάστασης της υγείας του μωρού, είναι και μια «πρωτογενής μορφή επικοινωνίας» με το άμεσο περιβάλλον.
- Είναι ο μόνος τρόπος που διαθέτει το βρέφος να μεταδώσει ένα πλήθος μηνυμάτων: κρυσώνει, ζεσταίνεται, είναι βρεγμένο, πεινάει, αισθάνεται μόνο ή απλώς κάτι το ενοχλεί.
- Μην ξεχνάτε ότι το μωρό σας, κατά τους πρώτους μήνες, είναι τελείως αβοήθητο και εξαρτάται απολύτως από εσάς, όχι μόνο για το φαγητό αλλά και για τη συναισθηματική υποστήριξη.
- Τα βρέφη δεν κλαίνε μόνο επειδή πεινούν ή νιώθουν άσχημα, ακόμα και όταν είναι λίγων μηνών, επιδιώκουν με αυτή την ενέργεια να τραβήξουν την προσοχή σας.
- Καθώς μεγαλώνουν, θα παρατηρήσετε ότι το κλάμα τους διαρκεί λιγότερη ώρα.
- Όταν πλησιάζουν τα πρώτα τους γενέθλια, κλαίνε

για πρόσθετους λόγους. Για παράδειγμα, όταν φοβούνται κάποιον ξένο ή δεν τα καταφέρνουν με κάποιο παιχνίδι, ή όταν απομακρύνεστε από το οπτικό τους πεδίο.

Τι μπορείτε να κάνετε...

- Να κατανοείτε κάθε φορά τι επιθυμεί να σας δηλώσει το μωρό με τον τρόπο του. Στην αρχή ίσως είναι δύσκολο, όμως σύντομα θα μάθετε να αναγνωρίζετε τι θέλει να σας δείξει.
- Να το αντιμετωπίζετε ήρεμα και σταθερά όταν κλαίει.
- Σε αρκετές περιπτώσεις, το μωρό θα ηρεμήσει αν του μιλήσετε γλυκά, τραγουδήσετε κάτι ή βάλετε λίγη μουσική.
- Η παρηγοριά που του παρέχετε με την τρυφερή και στοργική ανταπόκρισή σας στο κλάμα του αποτελεί μέρος της διαδικασίας ανάπτυξης του βρέφους.
- Όταν το μωρό κλαίει πολλή ώρα, χωρίς να μπορείτε να το ηρεμήσετε, π.χ., κάθε βράδυ, ίσως είναι καλύτερα να ζητήσετε βοήθεια ειδικού.

Το πρώτο χαμόγελο

Σε μια συνάντηση που είχα με ένα ζευγάρι, το οποίο πριν από τρεις μήνες απέκτησε ένα πανέμορφο κοριτσάκι, εντυπωσιάστηκα με τη ζωντανή περιγραφή που έκαναν και οι δυο για το μωρό τους, κυρίως όμως για το χαμόγελό του.

«Ήταν μια ανεπανάληπτη εμπειρία! Δεν ήταν πια γκριμάτσα, ήταν πραγματικό χαμόγελο! Ένωσα ότι το πρόσφερε

σ' εμένα» είπε χαρακτηριστικά η μητέρα. «Η συγκίνησή μου ήταν ανείπωτη, η καρδιά μου πλημμύρισε από ευτυχία. Σκέφτηκα ότι μάλλον το μικρό μου πλάσματάκι καταλαβαίνει ότι το λατρεύω και μου το ανταποδίδει...»

Αν παρατηρήσετε προσεκτικά το νεογέννητο, θα δείτε ότι, από τις δύο πρώτες εβδομάδες της ζωής του, φαίνεται να χαμογελά. Στην αρχή, πρόκειται για ένα μικρό μορφασμό που μόλις διαγράφεται, με τα μάτια κλειστά. Έπειτα, εμφανίζεται μια έκφραση χαλαρή, που δηλώνει ικανοποίηση, κάτι που συνήθως ακολουθεί το φαγητό του παιδιού.

Ανάμεσα στο δεύτερο και τον τρίτο μήνα, το βρέφος αρχίζει να χαμογελά. Αυτό είναι το κοινωνικό χαμόγελο. Η ανακάλυψη αυτού του χαμόγελου είναι μια γλυκύτατη εμπειρία για κάθε γονιό. Το μωρό ανοίγει διάπλατα τα μάτια, προσηλώνει το βλέμμα στο πρόσωπο της μητέρας και σκάει ένα χαμόγελο.

Τι σημαίνει, πράγματι, αυτό το χαμόγελο;

- Χαμογελά για πρώτη φορά στον κόσμο, όπως τον βλέπει, μέσα από το χαρούμενο πρόσωπο της μητέρας του.
- Σηματοδοτεί την έναρξη των κοινωνικών του σχέσεων, το πρώτο σήμα διαλόγου με το πρόσωπο που το φροντίζει ή που του προσφέρει την προσοχή του.
- Μέσω αυτών των πρώτων και θετικών εμπειριών, το παιδί αρχίζει να συγκεντρώνει εκείνα τα συναισθήματα εμπιστοσύνης και σιγουριάς, που θα συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.
- Μην χάνετε την ευκαιρία να απαντάτε σε αυτό το χαμό-

γελο, που έχει τη γεύση της ανακάλυψης του κόσμου, με ένα άηλο εξίσου ξεστό χαμόγελο, που θα διαβεβαιώσει το μωρό σας: «Μη φοβάσαι, η μαμά σου είναι εδώ και σε φροντίζει».

Η ώρα του μπάνιου

Η ώρα του μπάνιου είναι πολύ ευχάριστη για τα περισσότερα βρέφη. Πλντισουρίζουν ήδη μέσα στο νερό από τον πρώτο χρόνο της ζωής τους. Σας παρακολουθούν τι κάνετε με το σφουγγάρι και μετά προσπαθούν να το δοκιμάσουν στο σώμα τους. Χαίρονται πολύ να γεμίζουν και να αδειάζουν πλνστικά δοχεία και να παρακολουθούν το νερό να «εξαφανίζεται» στην μπανιέρα. Παρατηρούν ότι κάποια αντικείμενα επιπλέουν στο νερό, ενώ κάποια άηλα βυθίζονται. Κουνούν τα ποδαράκια τους και ενθουσιάζονται.

Δυστυχώς, κάποια μωρά δεν απολαμβάνουν την ώρα του μπάνιου. Όταν φτάνει αυτή η στιγμή, αντιδρούν, αρνούνται και κλαίνε, ενώ εσείς αναρωτιέστε: «Μα γιατί αντιδρά έτσι; Μήπως δεν κάνω κάτι καλά;». Άηλοτε το πιέζετε κι άηλοτε το αφήνετε για μία με δύο ημέρες, αηλά την επόμενη φορά το δυσάρεστο σκνικό επαναλαμβάνεται.

Πώς θα βοηθήσετε το μικρό σας να μην φοβάται το νερό...

- Κάνετε το μπάνιο του διασκεδαστικό.
- Δώστε του διάφορα αντικείμενα, όπως πλνστικά δοχεία διάφορων μεγεθών και παιχνίδια που επιπλέουν, όπως παπάκια και σκυλάκια.

- Απολαμβάνετε μαζί με το μικρό σας το μπάνιο του. Δίνετε του ένα δικό του σφουγγάρι και αφήνετέ το να πειραματίζεται μόνο του.
- Χρησιμοποιείτε ειδικό παιδικό αφρόλουτρο και σαμπουάν που δεν ερεθίζει τα μάτια.
- Μένετε συνεχώς δίπλα του. Μην ξεχνάτε ότι μπορεί να γλιστρήσει και να πνιγεί ακόμα και σε λίγο νερό!
- Μην βάζετε ποτέ με τη βία ένα τρομαγμένο μωρό στην μπανιέρα. Αν είναι πολύ φοβισμένο, για κάποιο διάστημα κάντε του μπάνιο χρησιμοποιώντας απλώς ένα σφουγγάρι, ή μειώστε τη στάθμη του νερού.
- Παρακολουθείτε πώς αντιδρά το μικρό σας όταν αδειάζετε το νερό από την μπανιέρα. Αν ανακαλύψετε ότι φοβάται μήπως παρασυρθεί και αυτό μαζί με το νερό και τους αφρούς, μην την αδειάζετε παρά μόνο αφού το έχετε βγάλει από αυτήν.
- Αν τα εφαρμόσετε αυτά και δεν ανησυχείτε μήπως βραχείτε, θα διασκεδάσετε κι εσείς μαζί του.

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.

Μεγαλώστε ευτυχισμένα παιδιά

Πώς μπορείτε να κάνετε το παιδί σας πιο χαρούμενο, ευτυχισμένο και δημιουργικό; Ποιες είναι οι θεμελιώδεις ανάγκες του παιδιού; Επικοινωνείτε ουσιαστικά μαζί του; Η έγκριτη ψυχολόγος-παιδο-ψυχολόγος Αλεξάνδρα Α. Καππάτου προσφέρει στους γονείς έναν οδηγό «πρώτων βοηθειών» για θέματα της καθημερινότητας που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του παιδιού, αλήθια και για προβλήματα που προκύπτουν σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του.

Μια αναθεωρημένη και εμπλουτισμένη έκδοση, γραμμένη με απλό και κατανοητό τρόπο, για όλα τα σύγχρονα θέματα που απασχολούν τους γονείς, όπως:

- ▶ Πότε το παιδί μπορεί να τρώει μαζί μου;
- ▶ Πώς θα αντιμετωπίσει ένα άσχημο όνειρο;
- ▶ Τι φοβούνται τα παιδιά;
- ▶ Είναι ανησυχητικό όταν το αγοράκι μου παίζει με κούκλες;
- ▶ Πιπίλα: είναι εύκολο να τη σταματήσει;
- ▶ Επιλέγω σωστά τα ηλεκτρονικά παιχνίδια του;
- ▶ Ο ένας γονιός είναι άνεργος: τι μπορώ να κάνω;
- ▶ Επηρεάζεται το παιδί από τις ειδήσεις στην τηλεόραση;
- ▶ Πότε να κάνω δεύτερο παιδί;
- ▶ Πώς θα χειριστώ τα «όχι» του παιδιού μου;
- ▶ Πώς θα γίνει το παιδί μου ευγενικό;



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)

www.minoas.gr



9 789604 819676
ISBN 978-960-481-967-6

ΚΩΔ. 32073

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο
της Αλεξάνδρας Α. Καππάτου
www.akappatou.gr