

10 ΚΟΛΠΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

για τη σωστή
ανατροφή
των παιδιών τους

Επιμέλεια:
Ε. Ρεμόν, Ε. Παρουσιέ, Ε. Λεπετί

Μετάφραση:
Αλέξανδρος Πανούσης



Το βιβλίο αυτό υλοποιήθηκε από ένα εργαστήριο γονέων με συντονίστρια τη Συλβί φον Λόβις, γενική γραμματέα του γαλλικού τομέα του Παγκόσμιου Κινήματος Μητέρων.

Το ΠΚΜ Γαλλίας διοργανώνει πολυπολιτισμικές ομάδες συζήτησης σε πόλεις και οργανισμούς για να δώσει στις μητέρες τη δυνατότητα να ανταλλάξουν γνώσεις και εμπειρίες για την ανατροφή των παιδιών τους.

10 astuces des parents

- *pour mettre ses enfants au lit et qu'ils y restent!*
επιμ. Emanuelle Rémond, © Groupe Fleurus, Paris 2006
- *pour faire face à la colère de ses enfants*
επιμ. Emanuelle Paroissier, © Groupe Fleurus, Paris 2006
- *pour faire manger tout à ses enfants... et qu'ils en redemandent!*
επιμ. Emanuelle Lepetit, © Groupe Fleurus, Paris 2008
- *pour aider ses enfants à faire leurs devoirs*
επιμ. Emanuelle Rémond, © Groupe Fleurus, Paris 2007

© Για την ελληνική μετάφραση: Εκδόσεις Διάπλαση 2012

10 ΚΟΛΠΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Αγάπη Σωτηροπούλου

Διαχωρισμοί-φιλομορφάφηση-ηλεκτρονικό μοντάζ-εκτύπωση: Βιβλιοσυνεργατική
Βιβλιοδεσία: Μάντης Ιωάννης & Υιοί Ε.Ε.

© 2014 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Α΄ Έκδοση: Σεπτέμβριος 2014

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΠΑΠΠΑ 6 ΒΟΤΑΝΙΚΟΣ

Κεντρική Διάθεση

Χαριλάου Τρικούπη 76, 106 80 Αθήνα

τηλ.: 210 38 08 455, 210 38 08 445, 210 38 08 455

e-mail: info@diaplasibooks.gr

www.diaplasibooks.gr

ISBN: 978-960-567-074-0

Απαγορεύεται η με οποιοδήποτε μέσο αναδημοσίευση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου δίχως την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

10 ΚΟΛΠΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ...

- για να πηγαίνουν τα παιδιά για ύπνο
και να μένουν στο κρεβάτι!.....9
- για να αντιμετωπίζουν
τον θυμό των παιδιών τους69
- για να τρώνε τα παιδιά τους τα πάντα...
και να ζητάνε κι άλλο!131
- για να βοηθούν τα παιδιά τους
στα μαθήματά τους189

10 ΚΟΛΠΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

**για να πηγαίνουν
τα παιδιά για ύπνο
και να μένουν στο κρεβάτι!**

Επιμέλεια:
Εμανουέλ Ρεμόν



Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή τους:

Ανά, μητέρα του Λουί (7 ετών) και του Βικτόρ (5 ετών)

Ελέν, μητέρα της Ελεονόρ (9 ετών) και του Φαμπιέν (8 ετών)

Ιρέν, μητέρα της Ιζαμπέλ (3 ετών) και της Αλίξ (1 έτους)

Καρόλ, μητέρα της Μαξίμ (6 ετών) και του Τεό (4 ετών)

Κλερ, μητέρα της Σελίν (7 ετών), της Βαλερί (5 ετών) και του Αλεξάντρ (1 μηνός)

Κριστίν, μητέρα της Αστρίντ (7 ετών) και της Μαρί (2 ετών)

Μανιού, μητέρα του Σαμς (7 ετών), της Εμιλί (5 ετών) και του Μαζέν (3 ετών)

Μιριάμ, μητέρα του Σιμόν (10 ετών), της Χανά (8 ετών), της Αμπιγκαέλ (4 ετών)
και της Ετέλ (1 έτους)

Ντελφίν, μητέρα της Μπερτίγ (4 ετών) και της Μελανί (2 ετών)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Εισαγωγή</i>	13
1. Επινοήστε παρέα μια τελετουργία κατάκλισης	19
2. Οριοθετήστε χρονικά την τελετουργία.....	25
3. Πείτε τους ένα σύντομο παραμύθι.....	32
4. Αγκαλιάστε και κανακέψτε τα παιδιά σας.....	38
5. Βεβαιωθείτε ότι ούτε πεινάνε ούτε διψάνε.....	43
6. Αφήστε κάποιο φωτάκι αναμμένο	47
7. Κάντε τους λίγο μασάζ	51
8. Δεχτείτε τις εκμυστηρεύσεις τους.....	54
9. Αφήστε τα να σας πουν τους εφιάλτες τους	58
10. Τολμήστε να τους αλλάξετε συνήθειες.....	62

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα μωρά που κλαίνε, τα παιδιά που αρνούνται να πέσουν για ύπνο, οι έφηβοι που ξυπνάνε μέσα στη νύχτα και οι ενήλικες που υποφέρουν από αϋπνίες αποδεικνύουν ότι ο ύπνος είναι κάθε άλλο παρά αυτονόητος. Τον έχουμε σωματικά ανάγκη για να ηρεμούμε και να χαλαρώνουμε μετά από μια κουραστική μέρα, αλλά δεν ξέρουμε πάντα πώς να τον εκμεταλλευτούμε σωστά. Και ο ύπνος είναι θέμα εκπαίδευσης και απαιτεί κάποιο χρόνο μαθητείας, ακριβώς όπως το περπάτημα, η ανάγνωση ή η γλώσσα.

Για τα μικρά παιδιά η φάση του αποκοιμίσματος είναι περιπλοκή. Πρέπει να μάθουν να είναι μόνοι τους, ή τουλάχιστον σε κάποια επαρκή απόσταση από τους άλλους. Πρέπει επίσης να μάθουν να εκτιμούν τα πλεονεκτήματα του σκοταδιού, που θα τους επιτρέψει να αφεθούν γρηγορότερα στον ύπνο. Τέλος, πρέπει να αποδεχτούν την ακινησία ώστε να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν σωματικά.

Από τη στιγμή που θα αποκοιμηθούν, η είσοδος στις διαφορετικές διαδοχικές φάσεις του ύπνου μπορεί επίσης να δημιουργήσει πρόβλημα: κατά τις φάσεις του αργού, βαθύ ύπνου, συχνά έχουν νυχτερινούς φόβους —το παιδί χτυπιέται και φωνάζει, ενώ κοιμάται βαθιά— ή κρίσεις υπνοβασίας· στις φάσεις

του παράδοξου ύπνου, μπορεί να έχουν εφιάλτες. Κατά το πέραςμα από τον έναν κύκλο στον άλλο ξυπνούν και ίσως δυσκολευτούν να ξανακοιμηθούν.

Ο χρόνος του ύπνου

Ο χρόνος του ύπνου δεν είναι γραμμικός. Περιλαμβάνει φάσεις κατά τις οποίες ποικίλλουν ο καρδιακός παλμός, η θερμοκρασία του σώματος και οι ορμονικές εκκρίσεις. Αυτές οι φάσεις επαναλαμβάνονται κατά το ίδιο πρότυπο στη διάρκεια του ύπνου και αποτελούν αντίστοιχους κύκλους που διαρκούν περίπου 90 λεπτά ο καθένας. Το τέλος κάθε κύκλου σηματοδοτείται από μια φάση ξυπνήματος. Το μωρό αναστενάζει, το παιδί ή ο ενήλικας μουρμουρίζει ή αλλάζει πλευρό. Στα παιδιά και τους ενήλικες το ξύπνημα ευνοείται και από το φως της ημέρας, επειδή μειώνει την έκκριση μελατονίνης, μιας ουσίας που βοηθάει στο να μας πάρει ο ύπνος.

Το παιδί αρχίζει μπαίνοντας στη φάση του αργού ελαφρού ύπνου. Οι μύες του χαλαρώνουν, αλλά διατηρεί την αντίληψη του περιβάλλοντος. Ακούει τους θορύβους, αισθάνεται το κρύο ή τη ζέστη. Είναι λοιπόν σημαντικό να δημιουργήσετε ευνοϊκές συνθήκες σε αυτή την πρώτη φάση ύπνου: π.χ., να κοιμίζετε το παιδί σε ένα δωμάτιο με σωστή θερμοκρασία, μακριά από τη φασαρία του σπιτιού.

Στη συνέχεια το παιδί εισέρχεται στη φάση του αργού βαθύ ύπνου, οπότε δεν ακούει τίποτα. Είναι σε πλήρη ηρεμία και αναπνέει αργά. Σε αυτό το στάδιο εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη.

Μετά από δύο ή τρεις ώρες ύπνο ξεκινά η φάση του παράδοξου ύπνου. Η μετάβαση προς αυτή τη φάση ελαφρότε-

ρου ύπνου μπορεί να είναι λίγο επίπονη: το παιδί υποφέρει από νυχτερινούς φόβους ή κρίσεις υπνοβασίας. Πρόκειται για συμπτώματα εντυπωσιακά, αλλά εντελώς ακίνδυνα: πρέπει απλώς να το ξαναβάζετε στο κρεβάτι χωρίς να το ξυπνήσετε, περιμένοντας καλύτερες νύχτες!

Όταν το παιδί εισέρχεται στη φάση του παράδοξου ύπνου, ονειρεύεται: αυτή η φάση τού επιτρέπει να ανακτήσει από το νευρικό σύστημα και να απομνημονεύσει τα κεκτημένα της ημέρας. Στο τέλος του ονείρου του ξυπνά και ξεκινά έναν καινούργιο κύκλο ύπνου, εκτός κι αν σας φωνάξει για βοήθεια μέσα στη νύχτα. Επομένως ο ατάραχος ύπνος του παιδιού σας σας παρέχει μεγάλο όφελος: τόσο τα βράδια όσο και οι νύχτες σας θα γίνουν πιο εύκολα.

Η διάρκεια του ύπνου

Όσο μεγαλώνει το παιδί, τόσο λιγότερο ύπνο χρειάζεται. Αυτή η μείωση όμως συντελείται προοδευτικά: 6 μηνών, ένα παιδί κοιμάται κατά μέσο όρο 15 ώρες την ημέρα· γύρω στα 2 χρόνια, κοιμάται 13-14 ώρες· μεταξύ 3 και 5 ετών κοιμάται 12 ώρες· μεταξύ 6 και 11 ετών, κατεβαίνει στις 10-11 ώρες ύπνου. Η ιδιοσυγκρασία ενός παιδιού, αν κοιμάται πολύ ή λίγο, μπορεί να δικαιολογήσει κάποιες αποκλίσεις, αλλά σε γενικές γραμμές οι ανάγκες τους παραμένουν κοντά σε αυτόν τον μέσο όρο.

Σε αντίθεση με αυτή τη σταδιακή μείωση, γύρω στο 4ο έτος προκύπτει μια μείζων αναστάτωση, που μεταβάλλει εκ βάθρων τη δομή αυτού του ύπνου: το παιδί παύει να κοιμάται για μεσημέρι στο σχολείο. Επωφελείται γενικώς από την «ώρα χαλάρωσης» στους παιδικούς σταθμούς, αλλά δεν διαθέτει