



περιεχόμενα

από τη γέννηση

1

από 3 μηνών

84

από 6 μηνών

167

από 9 μηνών

251

από 12 μηνών

335

από 18 μηνών

419

από 24 μηνών

502

από 30 μηνών

587

από 3 ετών

670

από 4 ετών

780

από 5 ετών

891

Πρόλογος

Το παιδί σας αντιλαμβάνεται τον κόσμο μέσα από το παιχνίδι. Είναι το πρίσμα μέσα από το οποίο το παιδί διακρίνει όλα όσα το περιτοιχίζουν, το εργαλείο που θα το βοηθήσει να αγγίξει και να ερμηνεύσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το περιβάλλον του, αλλά και ο πρώτος και πιο σημαντικός τρόπος αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους.

Σήμερα, ο κόσμος των παιδιών και των γονιών είναι θορυβώδης, χαοτικός και πολλές φορές είναι δύσκολο να πιστέψει κάποιος πως υπάρχει χρόνος για πραγματική διασκέδαση. Ωστόσο, το παιχνίδι, από τη φύση του, είναι μια νοητική διεργασία, δεν είναι κάτι που απαιτεί προγραμματισμό. Όπου κι αν βρίσκεστε εσείς και το παιδί σας –και αυτό το βιβλίο είναι γεμάτο με δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι, στην ύπαιθρο, κατά τη διάρκεια μιας βόλτας ή, απλώς, σε έναν κλειστό χώρο–, το παιχνίδι σας ακολουθεί.

Μην προσπαθείτε να διδάσκετε το παιδί σας κάθε φορά που παίζετε μαζί του. Η μάθηση είναι κάτι που έρχεται



αυτόματα, μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού. Δίνετε στο παιδί μια κατσαρόλα για να χτυπήσει, τουβλάκια που θα μπορεί να πετάξει από το καρεκλάκι του ή ένα κουτί για να παίξει ανοιγοκλείνοντάς το. Η αίσθηση ότι έκανε κάτι μόνο του είναι η πιο βασική πηγή ικανοποίησης για το ίδιο και αρκετός λόγος για να μπει στη διαδικασία του παιχνιδιού. Στην πορεία, όμως, μαθαίνει τη σχέση αιτίας και αποτελέσματος και πώς λειτουργούν τα διάφορα αντικείμενα.

Αν είστε γονιός, παππούς ή γιαγιά, νηπιαγωγός ή δάσκαλος και αναζητείτε μια πηγή έμπνευσης, θα τη βρείτε σίγουρα στις σελίδες του *Χίλιες και Μία Δραστηριότητες για Έξυπνα Παιδιά*, μια συλλογή από τις καλύτερες δραστηριότητες του Gymboree Play & Music. Δραστηριότητες, σχεδιασμένες και επιλεγμένες από ειδικούς στην αγωγή και την ανάπτυξη των παιδιών, σας δίνουν χίλιες και μία ιδέες για να παίξετε με παιδιά ηλικίας από μηδέν έως πέντε ετών. Οι έξυπνες δραστηριότητες που παρουσιάζονται σε αυτές τις σελίδες –οι περισσότερες δεν απαιτούν τη χρήση κάποιου εργαλείου ή υλικών– θα αναπτύξουν τις ταχύτατα εξελισσόμενες σωματικές, κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες του παιδιού. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι πως θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε δημιουργικά τον κοινό χρόνο με το παιδί σας.



0+
μήνες



0 + από τη γέννηση

Ορόσημα

- Το νεογέννητο απορροφά πληροφορίες για τον κόσμο γύρω του κάθε μέρα, ώρα και λεπτό.
- Το πιο διασκεδαστικό παιχνίδι για το νεογέννητο είναι να κοιτάζει το πρόσωπό σας. Σε λίγο θα σας χαρίσει κι ένα χαμόγελο.
- Εστιάζει το βλέμμα του και ακολουθεί κινούμενα αντικείμενα, όπως ένα μόμπιλε – περιστρεφόμενα παιχνίδια κούνιας.
- Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι το κλειδί στην ανάπτυξή του. Το νεογέννητο αντιλαμβάνεται ότι είστε προέκταση της δικής του ύπαρξης και σας θέλει συνεχώς στο πλάι του.

Όταν τα νεογέννητα έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή με τον κόσμο γύρω τους, οι αισθήσεις τους αρχίζουν να αναπτύσσονται και είναι απόλυτα εξαρτώμενα από τους γονείς τους. Προσπαθείτε να αφουγκραστείτε το μωρό όταν επικοινωνεί μαζί σας με φωνούλες, με το κλάμα του και αργότερα με το γέλιο του. Προς το παρόν, το παιχνίδι έχει περισσότερο να κάνει με τη δημιουργία ουσιαστικών δεσμών, με την εμπιστοσύνη και τη χαλάρωση παρά με μια έντονη δραστηριότητα. Παίζοντας με το μωρό σας, το βοηθάτε να αναπτύξει το μυϊκό του σύστημα και τις αισθητηριακές δεξιότητες. Απλώς μη βιάζεστε. Ακολουθείτε τον δικό του ρυθμό και κάνετε όσα διαλείμματα νιώθετε πως είναι απαραίτητα.

0+
μήνες



1 ηρεμείτε το μωρό με τους χτύπους της καρδιάς

Μελέτες έχουν δείξει πως τα νεογέννητα ηρεμούν ακούγοντας τους χτύπους της καρδιάς ενός ενήλικα, γιατί είναι ο ίδιος ήχος που τα συντρόφευε όσο ακόμα βρίσκονταν στο σώμα της μητέρας τους. Αφήνετε κι εσείς το σώμα σας να απολαύσει αυτόν τον ήχο. Ξαπλώνετε με το νεογέννητο στο στήθος σας, με το δέρμα του να ακουμπά το δικό σας. Μπορείτε, ακόμα, να καθίσετε αναπαυτικά σε μια καρέκλα με το κεφαλάκι του μωρού στο αριστερό μέρος του στήθους. Ψυχολόγοι έχουν διαπιστώσει πως αυτό είναι το μέρος του στήθους που οι περισσότερες μητέρες τοποθετούν το κεφάλι του παιδιού τους ενστικτωδώς. Παρατηρείτε πως ο ήχος της καρδιάς και η αίσθηση του θερμού δέρματος ηρεμούν και ανακουφίζουν το νεογέννητο.

2 κοιτάζετε το μωρό στα μάτια

Η οπτική επαφή δημιουργεί έναν ισχυρό δεσμό ανάμεσά σας και διδάσκει στο νεογέννητο πώς να επικοινωνεί, χωρίς να χρησιμοποιεί λέξεις.

3 κοιτάζοντας στον καθρέφτη

Τα μωρά λατρεύουν τα πρόσωπα, ειδικά τα πρόσωπα άλλων μωρών. Αφήνετε το νεογέννητο να απολαύσει το θέαμα του δικού του προσώπου, κοιτάζοντας για λίγο τον καθρέφτη. Μέχρι να γίνει δώδεκα με δεκαπέντε μηνών, δεν θα συνειδητοποιεί πως αυτό που βλέπει είναι το δικό του πρόσωπο, αλλά είναι σίγουρο πως θα του αρέσει το προσωπάκι που κοιτάζει.



4 διαβάζετε τα μηνύματα του μωρού σας

Τα ματάκια του μωρού, καθώς κοιτάζουν τριγύρω, είναι πραγματικά μαγικά, εν μέρει επειδή είναι μια ισχυρότατη ένδειξη της εξυπνάδας του και της αστείρευτης επιθυμίας του να γνωρίσει τον κόσμο. Ωστόσο, τα νεογέννητα μπορούν να είναι σε εγρήγορση μόνο για τριάντα λεπτά κάθε φορά και είναι εύκολο να κουραστούν αν εκτεθούν σε υπερβολική δραστηριότητα. Πώς μπορείτε να καταλάβετε αν το μωρό σας κουράστηκε και χρειάζεται ένα διάλειμμα; Ίσως στρέψει το κεφάλι του προς την αντίθετη κατεύθυνση, ίσως βάλει τα κλάματα ή δείξει ότι νυστάζει. Σεβαστείτε την ανάγκη του αυτή και δίνετε του λίγο χώρο. Έτσι, το βοηθάτε να ορίζει το ίδιο πόσο δραστήριο μπορεί να είναι, ανά πάσα στιγμή.



5 ξαπλώνετε κάτω από ένα δέντρο

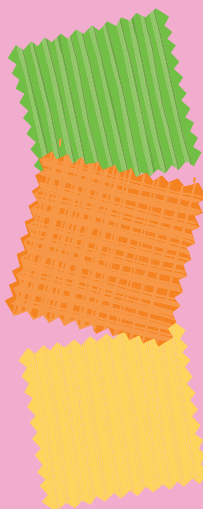
Μπορείτε να απολαμβάνετε, αγκαλιά με το μωρό σας, τον υπέροχο χορό που κάνει το φως του ήλιου ανάμεσα στα κλαδιά. Αφεθείτε στο απαλό αεράκι και νανουριστείτε μαζί με το χαλαρωτικό θρόισμα των φύλλων.

6 περπατάτε στην εξοχή

Ένας περίπατος στην εξοχή θα ηρεμήσει και, ταυτόχρονα, θα ενθουσιάσει τα περισσότερα νεογέννητα, είτε είναι στο καροτσάκι είτε είναι κουλουριασμένα στην αγκαλιά σας. Ο καθαρός αέρας μπορεί να κάνει θαύματα τόσο για το μωρό όσο και για εσάς.

7 μια απαλή αίσθηση στο δέρμα

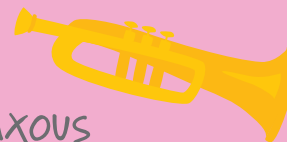
Κόβετε μερικά κομμάτια από μαλακό ύφασμα, όπως βελούδο, λούτρινη γούνα, κοτλέ ή σατέν και το ακουμπάτε στο σώμα του. Καθώς μεγαλώνει θα μπορεί με μεγαλύτερη ευκολία να πιάσει αντικείμενα με τα χέρια του και θα δείτε πως θα απολαμβάνει να τα καϊδεύει και να περνάει το ύφασμα ανάμεσα στα δάχτυλά του. Βεβαιώνετε πως τα κομμάτια αυτά είναι τουλάχιστον 15x15 εκ., ώστε να μην κινδυνεύει από πνιγμό αν τα βάλει στο στόμα. Όταν θα φτάσει στην ηλικία των 6 μηνών, μπορεί να επιλέξει ένα από αυτά τα κομμάτια, για να ηρεμεί αγγίζοντάς το και να αποκοιμιέται.



8 χαρίζετε ένα χαμόγελο

Φροντίζετε να χαμογελάτε στο μωρό σας όσο πιο συχνά γίνεται. Αυτή η τόσο απλή πράξη είναι απαραίτητη για να κάνει το παιδί να νιώσει πόσο ιδιαίτερο είναι και πόση στοργή νιώθετε γι' αυτό. Όταν θα αρχίσει να ανταποκρίνεται στο χαμόγελό σας με ένα δικό του χαμόγελο, θα νιώσετε υπέροχα.

9 κάνετε αστείους ήχους



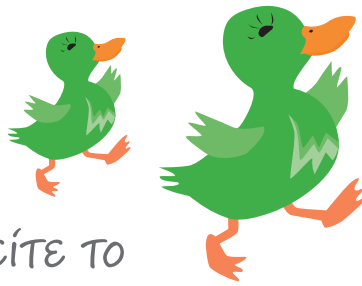
Το μωρό σας λατρεύει να σας ακούει να μιλάτε και να γελάτε. Μπορείτε να βοηθήσετε στην ανάπτυξη της ακοής του –και να το κάνετε να γελάσει επίσης–, παράγοντας με το στόμα σας ένα σωρό αστείους ήχους. Μπορείτε να μιμηθείτε τον παπαγάλο, την κόρνα ενός φορτηγού ή να επαναλάβετε μια απλή λέξη με αστεία τσιρικτή φωνούλα. Παρόλο που θα εκπλαγεί στην αρχή, θα το βρει διασκεδαστικό και, σύντομα, θα το ακούσετε να κάνει τις δικές του αστείες φωνούλες.

10 ντύνετε κατάλληλα το μωρό σας

Από τη στιγμή που θα φέρετε το μωρό στο σπίτι, πολλοί θα είναι αυτοί που, καλοπροαίρετα, θα σας συμβουλεύσουν για το πώς πρέπει να το ντύνετε. Τις περισσότερες φορές θα σας προτείνουν να του φορέσετε αρκετά ρούχα, αλλά θα πρέπει να γνωρίζετε πως, όταν ντύνουμε τα μωρά με πολλά ρούχα, κινδυνεύουν από υπερθέρμανση. Πράγματι, τα νεογέννητα χρειάζονται ζέστη, αφού δεν μπορούν ακόμη να ορίσουν τα ίδια τη θερμοκρασία τους, αλλά μετά τον πρώτο μήνα το σώμα τους μπορεί να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σταθερή. Αυτός είναι ένας βασικός κανόνας, που θα σας βοηθήσει στην επιλογή των ρούχων. Προτιμάτε να ντύνετε το μωρό σας με ένα επιπλέον ρούχο από αυτό που εσείς θα φορούσατε. Μετά τον πρώτο μήνα, το μωρό δεν χρειάζεται περισσότερα ή λιγότερα ρούχα από όσα φοράτε εσείς – εκτός, φυσικά, αν έχετε ιδρώσει λόγω σωματικής άσκησης ή κάποιας άλλης δραστηριότητας.



0+
μήνες



11

μιμηθείτε το

Όταν το μωρό σας προσπαθεί να σας μιμηθεί, σημαίνει πως είστε ο πρώτος και πιο σημαντικός δάσκαλός του. Φαντάζεστε, λοιπόν, πόση ικανοποίηση θα νιώσει όταν κι εσείς προσπαθήσετε να μιμηθείτε τις φωνούλες του, τους αστείους λαρυγγισμούς και τα αθώα χαμόγελα. Είναι ένας θαυμάσιος τρόπος να του δείξετε πόσο πολύτιμο είναι για εσάς.

0+
μήνες

12

μιλάτε συχνά στο νεογέννητο

Το μωρό σας είναι πλήρως εναρμονισμένο με τον ήχο της φωνής σας και τις εκφράσεις του προσώπου σας – στοιχεία απαραίτητα, για να μάθει να μιλάει. Απευθύνεστε με ήρεμο τρόπο στο μωρό σας και, αν θέλετε να δείτε τα ματάκια του να ανοίγουν διάπλατα και το κεφαλάκι του να γέρνει όσο σας παρατηρεί με ενδιαφέρον, δεν έχετε παρά να του μιλήσετε ζωηρά, γρήγορα και με πολλές διαφορετικές εκφράσεις στο πρόσωπό σας.

13

αρχίζετε μαθήματα ποδηλάτου

Κουνώντας τα πόδια του μωρού με κυκλικές κινήσεις, σαν να κάνει ποδήλατο, το βοηθά να συνειδητοποιήσει καλύτερα τις κινήσεις που μπορεί να κάνει το σώμα του. Επίσης, ενδυναμώνει τους κοιλιακούς μυς και το εισάγει στην ιδέα της κίνησης εκ περιτροπής –πρώτα το ένα πόδι, μετά το άλλο–, μια δεξιότητα που αργότερα θα χρειαστεί για να μπουσουλήσει. Κι εσείς σίγουρα θα βρείτε αυτό το παιχνίδι διασκεδαστικό, γιατί σας δίνει τη δυνατότητα να κοιτάζετε το προσωπάκι του όση ώρα το μωρό κάνει ποδήλατο.

14

παίζετε επάνω σε μια κουβέρτα

Στρώνετε κάτω μια απαλή αφράτη κουβέρτα και ξαπλώνετε το μωρό μπρούμυτα για να ξεμουδιάσει. Σηκώνετε απαλά το κεφαλάκι του και το βοηθάτε να τεντώσει και να κουνήσει τα χεράκια του.



15

διασκεδάζετε με τα δαχτυλάκια

Ένα ελαφρό γαργάλημα στα ποδαράκια και τα δάχτυλα του μωρού το βοηθά να αποκτήσει την αίσθηση των άκρων του και να μάθει πώς να τα χειρίζεται. Περνάτε τα δάχτυλά σας μέσα από τα δαχτυλάκια του μικρού του ποδιού, χαϊδεύετε τις πατούσες του, κάνετε μικρά βηματάκια με τα δάχτυλά σας επάνω στα ποδαράκια του. Συνεχίζετε με τα παιχνιδιάρικα χάδια, καθώς τραγουδάτε ένα ρυθμικό τραγουδάκι, δίνετε ένα στοργικό χάδι στο κεφάλι κι ένα φιλί στο μετωπάκι του για να του πείτε «καληνύχτα».

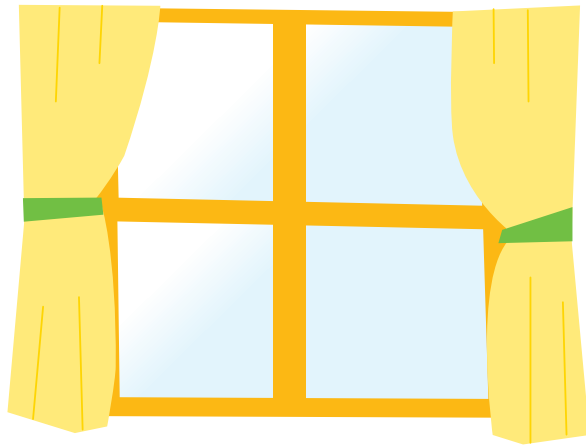
16

παίζετε μια γνώριμη μουσική

Τα νεογέννητα αντιδρούν θετικά στη μουσική που άκουγαν όταν ήταν ακόμη μέσα στην κοιλιά της μαμάς τους, είτε αυτό είναι ένα κομμάτι των U2, του Μπαχ, είτε ένα φάλτσο να-νούρισμα που τραγουδούσε στην κοιλιά σας το μεγάλο του αδελφάκι. Το άκουσμα ενός οικείου κομματιού θα δώσει στο μωρό σας ένα ενδιαφέρον και χρήσιμο ερέθισμα και, παράλληλα, θα το κάνει να νιώσει ασφάλεια.



Να έχετε πάντα πρόχειρα κάποια αγαπημένα cd, για να τα παίζετε όταν το μωρό σας είναι ανήσυχο ή αναστατωμένο.



17 κοιτάζετε έξω από το παράθυρο

Δίνετε στο μωρό σας χρόνο να κοιτάζει έξω από το παράθυρο. Το απαλό κούνημα της κουρτίνας από το αεράκι, οι σκιές που παίζουν με το φως, αλλά και οι ήχοι και οι κινήσεις των πουλιών που περνούν ή στέκονται έξω από το σπίτι θα το μαγέψουν. Μ' αυτόν τον τρόπο ενισχύει την όρασή του, εντοπίζει διάφορους ήχους και στρέφει το κεφαλάκι του προς το σημείο απ' όπου προήλθαν.

18 ΤΕΝΤΩΝΕΤΕ τα άκρα

Τεντώνετε τα χεράκια και τα ποδαράκια του, βοηθώντας το έτσι να ξεφύγει από την εμβρυϊκή στάση, αλλά και να αρχίσει να αποκτήσει την αίσθηση των άκρων του. Με απαλές κινήσεις τεντώνετε εναλλάξ τα χεράκια του ψηλά, επάνω από το κεφάλι του. Κάνετε το ίδιο με τα πόδια του, σπρώχνοντάς τα προς τα κάτω, μέχρι να τεντωθούν εντελώς. Όσο κάνετε αυτές τις κινήσεις, παρακολουθείτε με προσοχή τις αντιδράσεις του, προκειμένου να σταματήσετε όταν νιώσετε πως το παιδί κουράστηκε.

19 «φοράτε» το μωρό σας!

Πολύ γρήγορα θα συνειδητοποιήσετε πως δεν υπάρχει καλύτερο μέρος για το βρέφος σας από την αγκαλιά σας. Πολλά μωρά, μάλιστα, δυσανασχετούν μόλις νιώσουν πως απομακρύνθηκαν από το σώμα της μαμάς τους. Η ανάγκη του νεογέννητου για ανθρώπινη σωματική επαφή και ρυθμική κίνηση είναι απόλυτα φυσιολογική. Καθοδηγούμενο από το ένστικτό του, το παιδί νιώθει πως είναι πολύ ασφαλέστερο όταν βρίσκεται στην αγκαλιά ενός ενήλικα. Ικανοποιείτε, λοιπόν, αυτή την τόσο σημαντική ανάγκη του για συνεχή επαφή, «φορώντας» το μωρό με έναν συμβατικό μάρσιπο ή μάρσιπο αγκαλιάς. Μια αναγνωρισμένη μελέτη που έγινε σε ένα δείγμα μπτέρων με τα βρέφη τους αναφέρει ανάμεσα στα ευρήματά της πως βρέφη ηλικίας έξι μηνών, που περνούσαν περισσότερο από τρεις ώρες την ημέρα επάνω στη μητέρα τους, έκλαιγαν κατά το ήμισυ λιγότερο από τα βρέφη εκείνα που δεν είχαν το προνόμιο της αγκαλιάς. Επίσης, η αγκαλιά τονώνει την ανάπτυξη εκείνων των μυών που, αργότερα, θα το βοηθούν να κάθεται, να στέκεται και να περπατάει.

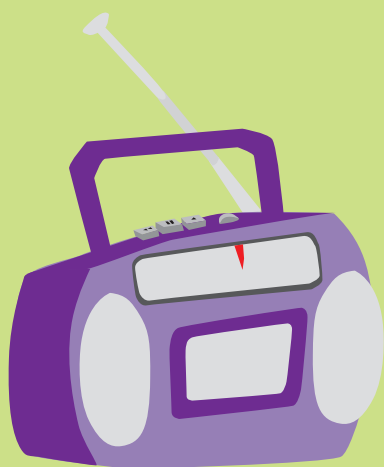


0+
μήνες

0+
μήνες

20 χορεύετε με ρυθμό

Ο χορός με το μωρό είναι μια παλιά και δοκιμασμένη τεχνική που βοηθά το παιδί να κοιμηθεί ή απλώς να ηρεμήσει. Είναι το λίκνισμα και η σωματική επαφή που τόσο έχει ανάγκη. Κάποια μωρά απολαμβάνουν τα κλασικά νανουρίσματα, ενώ άλλα δείχνουν να προτιμούν τη ροκ. Όποια και αν είναι η μουσική προτίμηση του μωρού σας, μερικά λεπτά απαλού χορού με το παιδί στην αγκαλιά είναι ο τέλειος τρόπος να δεθείτε με το βρέφος σας.



21 χαδάκια στην πλάτη

Όταν το παιδί είναι ανήσυχο, νυστάζει ή απλώς χρειάζεται ένα άγγιγμα, καϊδεύετε ή χτυπάτε πολύ απαλά την πλάτη του. Αυτή η απλή κίνηση το βοηθά να αποβάλλει αέρια, αποσπά την προσοχή του από ένα ίσως πολύ δραστήριο και στρεσογόνο περιβάλλον και του υπενθυμίζει με τρόπο τρυφερό και ανακουφιστικό πως δεν είναι μόνο του.



22 «ξεσκονίζετε» το μωρό σας

Δοκιμάζετε να γαργαλήσετε το μωρό σας με ένα φτερό σε διάφορα σημεία του κορμιού του. Το βοηθά να συνειδητοποιήσει πού αρχίζει και τελειώνει το σώμα του. Αν συνεχίσετε να το «ξεσκονίζετε» τακτικά, θα δείτε πως μετά τους τρεις μήνες, κάθε φορά που θα βλέπει το φτερό, θα ξεκαρδίζεται.

23 η αλλαγή της πάνας γίνεται παιχνίδι

Ίσως η αλλαγή της πάνας να είναι μια άχαρη διαδικασία, αλλά μπορεί να μετατραπεί σε διασκέδαση. Δίνετε στο μωρό σας να κρατάει μια καθαρή πάνα και την παίρνετε πίσω με ένα χαρούμενο «ευχαριστώ». Μπορείτε να συνοδεύετε τις κινήσεις σας, καθώς αλλάζετε το παιδί, με ένα ρυθμικό τραγουδάκι. Όπως η ρουτίνα πριν από τον βραδινό ύπνο το βοηθά να ηρεμήσει και να αποκοιμηθεί πιο εύκολα, έτσι και η αλλαγή της πάνας μπορεί να γίνει μια αγαπημένη συνήθεια, που τελικά θα βοηθήσει στην ανάπτυξη της συνεργασίας ανάμεσα σε εσάς και το μωρό σας.



Φροντίζετε να δημιουργείτε περισσότερες από μία γωνιές αλλαγής πάνας, με όλα όσα χρειάζεστε εύκαιρα, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε πάντα αυτή που είναι πιο κοντά σας.

24 φιλιά στον αέρα

Σουρώνετε τα χείλη σας και μιμείστε την κίνηση και τον ήχο του φιλιού. Αυτός ο ήχος φαίνεται ότι ανακουφίζει πολλά μωρά. Ο ανθρωπολόγος Ashley Montagu στο βιβλίο του Άγγιγμα, Η Ανθρώπινη Αξία του Δέρματος γράφει: «Το βρέφος αναγνωρίζει τους ήχους και τα χείλη που του έχουν χαρίσει ευχάριστες εμπειρίες...» όπως, για παράδειγμα, το φιλί του γονιού.

25 χάρτινα πιάτα

Εκμεταλλεύεστε την έμφυτη έλξη του μωρού σας στα πρόσωπα, βοηθώντας το να μάθει πώς να ακολουθεί με το βλέμμα του διάφορα κινούμενα αντικείμενα. Παίρνετε ένα χάρτινο πιάτο ή ένα στρογγυλό κομμάτι από χαρτόνι και ζωγραφίζετε ένα χαμογελαστό πρόσωπο. Κρατώντας το πιάτο σε απόσταση 20-38 εκ. από το πρόσωπο του παιδιού, το μετακινείτε με αργές κινήσεις δεξιά κι αριστερά.

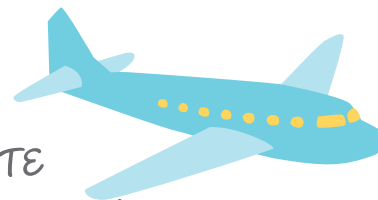


26 μεταλλικός μελωδός

Η ακοή είναι η πρώτη πλήρως αναπτυγμένη αίσθηση στα νεογέννητα – ακόμα και ως έμβρυα τα μωρά μπορούν να ακούσουν ήχους μέσα από την κοιλιά της μαμάς τους. Ένας μεταλλικός μελωδός μπορεί να ερεθίσει την ακοή του. Το μωρό θα απολαύσει τον γλυκό μελωδικό ήχο που παράγει ένας μελωδός και δεν αποκλείεται να διασκεδάσει κοιτάζοντάς το να λικνίζεται στον ρυθμό του αέρα.



27 πετάτε σαν αεροπλάνο



Κρατάτε το μωρό μπρούμυτα με την κοιλίτσα του και το πρόσωπο προς το έδαφος. Για πολλά βρέφη αυτή η στάση είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική όταν έχουν αέρια ή είναι πολύ κουρασμένα. Καθώς στηρίζετε το κεφάλι του, κινείστε ήρεμα για να του προσφέρετε μια διασκεδαστική «πτήση» στον αέρα.

28 φυσάτε απαλά

Φυσώντας απαλά επάνω στο δερματάκι του, ενεργοποιείτε την αίσθηση της αφής. Φυσάτε επάνω στα δαχτυλάκια του, στην κοιλίτσα του και στα δάχτυλα των ποδιών, καθώς αλλάζετε την πίεση του. Ίσως αυτό αποσπάσει την προσοχή του από την ενοχλητική αναμονή κατά τη διαδικασία της αλλαγής, αν βλέπετε πως γίνεται ανυπόμονο... Πού ξέρετε, μπορεί να του αρέσει τόσο πολύ, ώστε να σας χαρίσει κι ένα χαμόγελο.

29 επιδιώκετε την επαφή

Τα νεογέννητα απολαμβάνουν τη ζεστασιά της ανθρώπινης επαφής. Μια σουηδική μελέτη έδειξε πως βρέφη, τα οποία είχαν συχνά επαφή με το δέρμα της μητέρας τους, έκλαιγαν αισθητά λιγότερο σε σύγκριση με άλλα μωρά που δεν είχαν συχνή μητρική επαφή. Μια πρόσφατη έρευνα στη Νότια Αφρική απέδειξε ότι τα νεογέννητα, που ήρθαν άμεσα και σε συνεχή σωματική επαφή με το γυμνό δέρμα της μητέρας τους, διατηρούσαν με ευκολία τη θερμότητα στο σώμα τους και ανέπνεαν με μεγαλύτερη άνεση σε σύγκριση με μωρά που βρίσκονταν σε θερμοκοιτίδα. Ακόμα

και μετά τους πρώτους μήνες, η άμεση φυσική επαφή του μωρού με τους γονείς του είναι σημαντική για τη συναισθηματική και σωματική υγεία του.

0+
μήνες

30 φυσάτε έναν πολύχρωμο μύλο



Καθώς περιστρέφονται τα χρώματα, ενόσω φυσάτε αυτό το τόσο απλό παιχνίδι, μπορεί να γοπεύσει ακόμα και νεογέννητα μερικών ημερών. Κρατάτε τον μύλο σε απόσταση 60 εκ. από το πρόσωπό του. Είναι η ιδανική απόσταση για να απολαύσει το μαγευτικό θέαμα. Φυσάτε απαλά, αφού σιγουρευθείτε πως δεν μπορεί να το φτάσει με τα χεράκια του. Μην αφήσετε το μωρό να το αρπάξει, γιατί μπορεί να τραυματιστεί αν ο μύλος έχει γωνίες ή κοφτερές άκρες.

0+
μήνες

31 ενθαρρύνετε την ονειροπόληση

Μπορεί να τονίζουμε συχνά πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι και οι κάθε λογής δραστηριότητες για τα μωρά, αλλά ορισμένες φορές τα βρέφη μας είναι απόλυτα ευτυχή όταν απλώς χαλαρώνουν και ονειροπολούν, όπως και οι ενήλικες. Αν το μωρό σας έχει αφαιρεθεί, κοιτάζοντας το μόμπιλε στο κρεβάτι του ή απλώς χαζεύοντας το χεράκι του, καθώς το κουνάει πάνω κάτω, το αφήνετε να απολαύσει τη στιγμή. Μαθαίνει να αυτοαπασχολείται και, ταυτόχρονα, εξασκείται στη δεξιότητα της συγκέντρωσης.



32 ανοιγοκλείνετε τα μάτια

Κοιτάζετε απευθείας στα μάτια του μωρού σας και ανοιγοκλείνετε γρήγορα τα μάτια σας. Ίσως αποσπάσετε ένα χαμόγελο, αλλά, το κυριότερο, θα δώσετε στο παιδί σας –που τείνει να σας μιμείται σε όλα– άλλη μια νέα πρόκληση.

33 διαβάζετε στο μωρό σας

Το νεογέννητο δεν μπορεί να καταλάβει τις ιστορίες που του διαβάζετε, αλλά σίγουρα θα απολαύσει την αίσθηση μιας ζεστής αγκαλιάς και τον ήχο της ήρεμης φωνής σας. Άλλωστε, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά, στα οποία οι γονείς τούς διάβαζαν από τη βρεφική ηλικία, αναπτύσσουν αργότερα πλουσιότερο λεξιλόγιο, αφού ως μωρά άκουγαν συστηματικά πολύ περισσότερες λέξεις.



34 αγκαλίτσα και κούνια

Όταν το μωρό σας είναι ανήσυχο, το παίρνετε αγκαλιά και, κρατώντας το σταθερά επάνω στο στήθος σας, λικνίζετε ήρεμα. Η αγκαλιά σας πρέπει να το περικλείει σχεδόν ολόκληρο και οι κινήσεις σας να είναι ρυθμικές και ήμερες, ενώ εκείνο θα μπορεί να κοιτάζει γύρω με το κεφαλάκι του στον ώμο σας. Μπορείτε, ακόμα, να το αφήσετε να κουλουριαστεί επάνω σας με το κεφάλι του κάτω από το πιγούνι σας, ώστε να νιώθει τις δονήσεις που κάνει ο λαιμός και το σώμα σας, καθώς του μιλάτε ή του τραγουδάτε απαλά.

35 λέγετε συχνά το όνομά του

Το νεογέννητο δεν έχει συνείδηση της ταυτότητάς του. Δεν γνωρίζει καν πως είναι ένα ανεξάρτητο ανθρώπινο ον, που έχει ένα δικό του όνομα. Φροντίζετε να επαναλαμβάνετε συχνά το όνομά του, διατηρώντας πάντα έναν γλυκό και ήμερο τόνο στη φωνή σας. Θα το βοηθήσει να μάθει πως είναι αγαπητό, αλλά και μοναδικό ταυτόχρονα.



Μην ξεχνάτε να χαμογελάτε διαρκώς στο μωρό σας. Γρήγορα θα μάθει να διαβάζει το πρόσωπό σας και να ανταποδίδει τη θετική ενέργεια με ένα δικό του χαμόγελο.

36 Κάνετε μασάζ στο νεογέννητο

Η πίεση και η κίνηση ενός χαλαρωτικού μασάζ βοηθά στην ανάπτυξη του ακόμα ανώριμου πεπτικού και κυκλοφορικού συστήματος του νεογέννητου. Διαλέγετε μια στιγμή μέσα στην ημέρα που τόσο το μωρό όσο κι εσείς είστε ήρεμοι και χαλαροί. Γδύνετε το παιδί, απλώνετε στα χέρια σας ένα αγνό, φυσικό, βρώσιμο και μη αρωματισμένο λαδάκι, όπως είναι το αμυγδαλέλαιο ή το ελαιόλαδο, και τα αναμειγνύετε. Κάνετε απαλές μαλάξεις και χαϊδεύετε τα χεράκια, τα ποδαράκια, την πλάτη και την κοιλίτσα του. Αποφεύγετε προϊόντα με αρωματισμένα παραφινέλαια, που αφήνουν ένα λιπαρό στρώμα επάνω στο δέρμα του, κλείνοντας έτσι τους πόρους. Επίσης, αποφεύγετε το φιστικέλαιο, σε περίπτωση που το παιδί είναι αλλεργικό.



37 Κάνετε αστείες γκριμάτσες

Από την πρώτη στιγμή της γέννησής του, το μωρό σας προσπαθεί να μιμηθεί τις εκφράσεις του προσώπου σας, λειτουργώντας σαν καθρέφτης. Του αρέσει να κοιτάζει το πρόσωπό σας, ειδικά όταν του χαρίζετε ένα μεγάλο χαμόγελο ή κάνετε διάφορες γκριμάτσες.

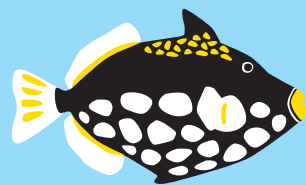
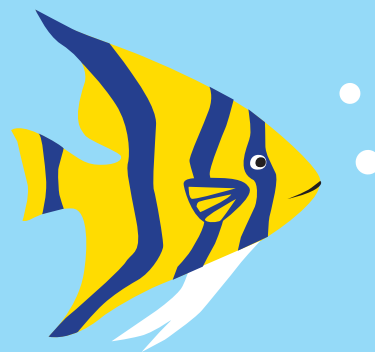
38 αγκαλιές με δαχτυλάκια

Το βρέφος σας έχει γερά ανακλαστικά. Αυτό σημαίνει πως, κάθε φορά που χαϊδεύετε την παλάμη του, εκείνο αρπάζει το δάχτυλό σας και το κρατάει σφιχτά. Μπορεί αυτή να είναι μια ακούσια κίνηση, ωστόσο, αφήνοντας το μωρό να κρατάει το δάχτυλό σας, βοηθάτε στην ανάπτυξη της αίσθησης της αφής και, ταυτόχρονα, ενισχύετε την αίσθηση ασφάλειας με μια ζεστή σωματική επαφή.



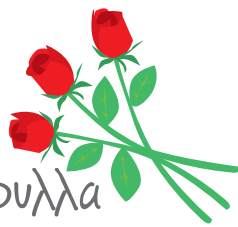
39 ακολουθείτε τα ψάρια

Αν επισκεφθείτε κάποιο pet shop, είναι μια καλή ευκαιρία να κρατήσετε το μωρό μπροστά σε ένα ενυδρείο. Το βλέμμα του θα ακολουθήσει τα ψάρια που κολυμπούν στο νερό και το θέαμα σίγουρα θα το διασκεδάσει. Αυτή η δραστηριότητα θα αναπτύξει την ικανότητά του να διακρίνει με ευκολία κινούμενα αντικείμενα.



0+
μήνες

40 μυρίζετε τα τριαντάφυλλα



Το μωρό σας γεννήθηκε με μια ιδιαίτερα ευαίσθητη όσφρηση. Λίγα λεπτά μετά τη γέννησή τους, τα βρέφη μπορούν να αναγνωρίσουν με ευκολία τη μυρωδιά της μητέρας τους. Μάλιστα, η όσφρηση είναι αυτή που καθοδηγεί τα νεογένητα στη θηλή της μαμάς. Ενισχύετε, λοιπόν, την αίσθηση της όσφρησης στο μωρό σας, περνώντας μπροστά από τη μύτη του αντικείμενα με ευχάριστη μυρωδιά, όπως λουλούδια, πορτοκάλια ή εκχύλισμα βανίλιας. Δεν μπορεί να μυρίσει εκούσια – αυτό θα συμβεί μετά τους δεκαοκτώ μήνες –, αλλά θα απολαύσει τις ευωδιές που αναδίδονται στον αέρα.

0+
μήνες



41 μια ωραία αυτοκινητάδα

Πολλά ανήσυχα μωρά ηρεμούν μέσα στο αυτοκίνητο και συχνά αποκοιμούνται όταν αυτό κινείται για αρκετή ώρα. Μερικές φορές ο ύπνος έρχεται ακόμα και μέσα στα πρώτα πέντε λεπτά, ενώ άλλες φορές μπορεί να περάσουν δεκαπέντε λεπτά ή και περισσότερο. Δοκιμάζετε, λοιπόν, μια ωραία βόλτα με το αυτοκίνητο, για να διαπιστώσετε αν το μωρό σας χαλαρώνει με αυτόν τον τρόπο – και, φυσικά, έχετε πάντα πρόχειρο ένα cd με την αγαπημένη σας μουσική, για να χαλαρώσετε κι εσείς.

42 κουνάτε την κουδουνίστρα

Μόλις το μωρό σας αποκτήσει την ικανότητα να αρπάζει πράγματα με τα χεράκια του, θα λατρεύει τις κουδουνίστρες, που μπορεί να πιάσει και να κουνήσει όσο θέλει. Οι πρώτες φορές που θα το κάνει θα είναι αποτέλεσμα ακούσιων κινήσεων. Ακούγοντας όμως τον ήχο της κουδουνίστρας, θα συνειδητοποιήσει τη σχέση της κίνησης με τον ήχο. Αρχίζετε με μια ελαφριά υφασμάτινη κουδουνίστρα. Όταν η κουδουνίστρα είναι βαριά, είναι πιο δύσκολο για το νεογέννητο να την κρατήσει και κινδυνεύει να αυτοτραυματιστεί στο κεφάλι.



43 παιχνίδια για ταξίδι

Κάποιες φορές μια πάνινη τσάντα γεμάτη διάφορα καλούδια στο αυτοκίνητο μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια για εσάς και το μωρό σας. Εφοδιάξετε, λοιπόν, με έναν μικρό θησαυρό από κουδουνίστρες, πάνινα βιβλία και άλλα ελαφρά παιχνίδια, φροντίζοντας να ανανεώνετε συχνά το περιεχόμενό της, ώστε να έχετε πάντα μια μικρή έκπληξη για το μωρό σας!

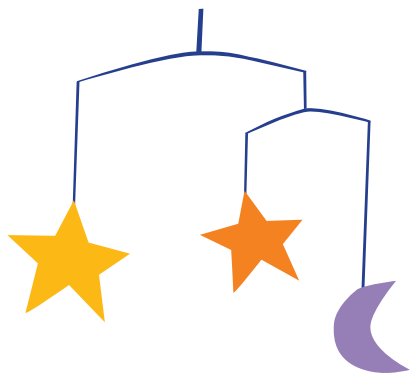


44 μαθαίνετε το σώμα

Μετά το μπάνιο, μπορείτε να μάθετε στο παιδί σας πώς ονομάζονται τα διάφορα μέρη του σώματος. Χαϊδεύετε με ένα απαλό πανάκι ή πετσέτα το κορμάκι του, ονομάζοντας κάθε φορά ό,τι αγγίζετε.

45 κρεμαστές κορδέλες

Ικανοποιείτε την περιέργεια του μωρού σας για καθετί χρωματιστό που κινείται. Δένετε αρκετές χρωματιστές κορδέλες σε μια κρεμάστρα ή σε ένα βραχιόλι. Κουνάτε τις κορδέλες μπροστά του, ενώ τις αφήνετε να γαργαλίσουν τα χεράκια και τα ποδαράκια του. Σε λίγο καιρό θα απλώνει τα χέρια του για να τις πιάσει.



46 μαγευτική κίνηση

Σε ηλικία δύο μηνών τα βρέφη αρχίζουν να εντυπωσιάζονται από την κίνηση και τον ήχο ενός μουσικού μελωδού ή μόμεπλε. Η περιοδική κίνηση των παιχνιδιών, τα πολλά ζωντανά χρώματα και οι χαλαρωτικές μελωδίες είναι ιδανικά εργαλεία για την ανάπτυξη της όρασης και της ακοής. Διασκεδάζετε, λοιπόν, το μωρό σας, κρεμώντας ένα μόμεπλε πάνω από την κούνια ή την αλλαξιέρα. Για να βεβαιωθείτε πως δεν θα μπλεχτεί ποτέ ανάμεσα στα κορδόνια του παιχνιδιού, τοποθετείτε το μόμεπλε σε απόσταση ίση με το χέρι σας, από την παλάμη μέχρι τον ώμο. Όταν πλέον το παιδί είναι σε θέση να σηκωθεί όρθιο στην κούνια του, θα έχει έρθει η ώρα να αφαιρέσετε το μόμεπλε.

47 κούνια με αιώρα

Η χαλαρωτική κίνηση μιας αιώρας είναι το ιδανικό φυσικό ηρεμιστικό για τα μωρά. Τονώνει και ερεθίζει το αισθητικό σύστημα, το σύστημα δηλαδή που μαζί με την όραση ευθύνεται για την ικανότητά μας να διατηρούμε την ισορροπία μας και να συνειδητοποιούμε την κίνηση αντικειμένων στον χώρο. Αν η αιώρα σας είναι φτιαγμένη από σχοινί, προσθέτετε μια χοντρή πετσέτα για να σιγουρευτείτε πως το μωρό σας νιώθει άνετα και πως κανένα άκρο του δεν έχει περάσει μέσα από την πλέξη. Μην αφήσετε ποτέ το μωρό σας μόνο και μην αποκοιμηθείτε στην αιώρα μαζί του, διότι, αν κατά λάθος το πρόσωπό του κολλήσει επάνω σας, δεν έχει τη δύναμη να γυρίσει μόνο του και υπάρχει ο κίνδυνος της ασφυξίας.



0+
μήνες

48 η ρουτίνα της καληνύχτας

Καθώς εσείς και το μωρό σας θα διαμορφώνετε μια ρουτίνα ύπνου, θα πρέπει οι δραστηριότητες που θα εντάξετε σε αυτή να είναι διασκεδαστικές, αλλά όχι ιδιαίτερα ενεργητικές. Πρακτικά, η ρουτίνα σας μπορεί να περιλαμβάνει ένα ζεστό χαλαρωτικό μπανάκι ή τοπικό πλύσιμο και αλλαγή σε μια μαλακή και ζεστή πιτζάμα. Δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς για να αρχίσετε να διαβάζετε παραμύθια στο κρεβατάκι του. Μπορείτε ακόμα να επιλέξετε μια χαλαρωτική μουσική, ένα τρυφερό νανούρισμα, ένα τάισμα ή μια ζεστή αγκαλιά στην κουνιστή πολυθρόνα. Αν αποφασίσετε να του μιλάτε για τα πιο σημαντικά γεγονότα της ημέρας, μην ανησυχείτε...

σύντομα δεν θα μιλάτε μόνο εσείς. Μόλις το παιδί συνηθίσει τη ρουτίνα αυτή, θα την ακολουθεί ευλαβικά για πολύ καιρό.

0+ μήνες



49 ένα ένα τα παιχνίδια

Ίσως θέλετε να δώσετε στο παιδί όλα τα παιχνίδια –τις κουδουνίστρες, τα κουκλάκια που του έχετε αγοράσει– για να το ευχαριστήσετε, αλλά θα πρέπει να αντισταθείτε στον πειρασμό. Το βρέφος σας μπορεί να κρατήσει μόνο ένα αντικείμενο τη φορά και η πληθώρα των παιχνιδιών και των ερεθισμάτων γύρω του μπορεί να το εκνευρίσει και να το υπερδέψει. Δίνετε ένα ή δύο παιχνίδια για να απασχοληθεί και, όταν τα βαρεθεί, του δίνετε κάτι άλλο. Έτσι το βοηθάτε να συγκεντρώνει την προσοχή του σε κάτι συγκεκριμένο, αποφεύγοντας την υπερδιέγερση.



50 δαχτυλάκια-γουρουνάκια

Αυτό το παραδοσιακό αγγλοσαξονικό τραγούδι-παιχνίδι πάντα ενθουσίαζε τα μωρά. Καθώς λέτε κάθε στίχο, πιάνετε με τα δάχτυλά σας ένα ένα τα δαχτυλάκια του ποδιού του και τα τραβάτε απαλά.

Αυτό το γουρουνάκι πήγε στην αγορά

Αυτό το γουρουνάκι έμεινε σπίτι

Αυτό το γουρουνάκι έφαγε το βραδινό του

Αυτό το γουρουνάκι έμεινε νηστικό

Και αυτό το μικρό μικρό γουρουνάκι έκλαιγε «ουά, ουά, ουά!» και ήρθε στο σπίτι μονάχοοοο...

Στην κατάληξη του τραγουδιού γαργαλάτε την κοιλίτσα.