



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ



MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Κεφάλαιο 1

Γνωριμία με τον κόσμο του βρέφους

Το μωρό κλάιει

Το πρώτο κλάμα του μωρού σας το ακούτε στην αίθουσα τοκετού. Είναι ένας γλυκός ήχος που καταπραΰνει την ένταση και την αγωνία σας. Σας λείπει ότι, ευτυχώς, όλη 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 με αυτόν τον τρόπο το μωρό σας δηλώνει τη δυσαρέσκειά του, και αυτό σας αναστατώνει· ανησυχείτε. Το πρώτο που σκέφτεστε είναι ότι κάτι του συμβαίνει ή ότι δεν ικανοποιήσατε επαρκώς κάποια ανάγκη του.

Είναι βέβαιο ότι το κλάμα του μωρού επηρεάζει τους γονείς και τους προκαλεί ανάμεικτα συναισθήματα. Για παρά-

δειγμα, μπορεί να αποθαρρυνθούν και να απογοητευτούν, αν δουν πως αποτυγχάνουν οι προσπάθειές τους να ηρεμήσουν το μωρό τους, να κατευνάσουν το κλάμα του όταν υποφέρει από κολλικούς ή όταν κλαίει γοερά και ασταμάτητα για ανεξήγητους, σε εκείνους, λόγους. Ίσως βιώσουν ακόμα και αρνητικά συναισθήματα για το παιδί τους. Τους περνάει η ιδέα ότι το μωρό τους τους απορρίπτει. Νιώθουν εντελώς ανίσχυροι και γεννιούνται μέσα τους αισθήματα ενοχής, επειδή νομίζουν ότι κάτι κάνουν λάθος.

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε

- Το κλάμα, εκτός του 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: κρυώνει, ζεσταίνεται, είναι βρεγμένο, πεινάει, αισθάνεται μόνο, νιώθει κουρασμένο, αν π.χ. είχατε πολλές επισκέψεις και ήταν το επίκεντρο της προσοχής ή υπήρχε πολλή φασαρία στο σπίτι, ή απλώς το ενοχλεί κάτι, που μπορεί να είναι ένα πολύ απλό πράγμα (π.χ. να έχει τυλιχτεί η κουβερτούλα στο ποδαράκι του) ή κάτι πιο σύνθετο, π.χ. να έχει κολλικό, να βγάζει κάποιο δόντι ή να αρρωσταίνει.
- Μην ξεχνάτε ότι το μωρό σας, κατά τους πρώτους μήνες, είναι τελείως αβοήθητο και εξαρτάται απολύτως από σας, όχι μόνο για το φαγητό αλλά και για συναισθηματική υποστήριξη.
- Τα βρέφη δεν κλαίει 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 πηλησιάζουν τα πρώτα τους γενέθλια, κλαίνε και για άλλους λόγους. Για παράδειγμα, όταν φοβούνται κάποιον ξένο, 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 το κλάμα του. Στην αρχή ίσως είναι δύσκολο, όμως σύντομα θα μάθετε να αναγνωρίζετε τι θέλει να σας δείξει. Χρειάζεται υπομονή, και με τον καιρό θα καταφέρετε να ξεχωρίζετε τι προσπαθεί να σας πει όποτε κλαίει.
- Να το αντιμετωπίζετε ήρεμα και σταθερά. Προσπαθήστε να συγκρατήσετε τον εκνευρισμό σας, γιατί σίγουρα θα τον μεταδώσετε στο παιδί, κάνοντάς το ακόμα πιο δύσκολο να ηρεμήσει.
- Αποφύγετε να το παρηγορείτε κάθε φορά κρατώντας το αγκαλιά, καθώς όσο μεγαλώνει τόσο πιο δύσκολο θα γίνεται για εσάς να το κρατάτε. Καθησυχάστε το χρησιμοποιώντας διάφορους τρόπους, π.χ. χαιδεύοντάς του την πλάτη, τραγουδώντας του, κουνώντας το απαλά στο ριθάξ, μιλώντας του χαμηλόφωνα κ.ο.κ.
- Η παρηγοριά που του παρέχετε με την τρυφερή και στοργική ανταπόκρισή σας στο κλάμα του αποτελεί μέρος της διαδικασίας της ανάπτυξής του.
- Όταν το μωρό κλαίει πολλή ώρα και πολύ συχνά, π.χ. κάθε βράδυ, χωρίς να μπορείτε να το ηρεμήσετε, ίσως είναι καλύτερα να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού.

Το πρώτο χαμόγελο

Σε μια συνάντηση που είχα με ένα ζευγάρι, το οποίο πριν από τρεις μήνες είχε αποκτήσει ένα πανέμορφο κοριτσάκι, εντυπωσιάστηκα με τη ζωντανή περιγραφή που έκαναν και οι δύο για το μωρό τους, κυρίως όμως για το χαμόγελό του. «Ήταν μια ανεπανώληπτη 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 πλατεύω και μου το ανταποδίδει...»

Αν παρατηρήσετε προσεκτικά το νεογέννητο, θα δείτε ότι, ήδη τις δύο πρώτες εβδομάδες της ζωής του, φαίνεται να χαμογελά. Στην αρχή, πρόκειται για έναν αμυδρό 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 στον δεύτερο και τον τρίτο μήνα, το βρέφος αρχίζει να χαμογελά. Αυτό είναι το κοινωνικό χαμόγελο και η αποκάθιψή του είναι μια γλυκύτατη εμπειρία για κάθε γονιό. Το μωρό ανοίγει διάπλατα τα μάτια, προσπλώνει το βλέμμα στο πρόσωπο της μητέρας (ή του ατόμου που έχει αναλάβει την κύρια φροντίδα του) και σκάει ένα χαμόγελο, που αρκεί για να πλημμυρίσει ο γονιός από συγκίνηση και χαρά.

Τι σημαίνει, αλήθεια, αυτό το χαμόγελο;

- Το μωρό χαμογελά για πρώτη φορά στον κόσμο όπως τον βλέπει, μέσα από το χαρούμενο πρόσωπο της μητέρας του.
- Το χαμόγελο σηματοδοτεί την έναρξη των κοινωνικών του

σχέσεων, το πρώτο σήμα διαλόγου με το πρόσωπο που το φροντίζει ή του προσφέρει την προσοχή του.

- Μέσω αυτών των πρώτων θετικών εμπειριών, το παιδί αρχίζει να συγκεντρώνει εκείνα τα συναισθήματα εμπιστοσύνης και σιγουριάς που θα συμβάλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.
- Μην χάνετε την ευκαιρία να απαντάτε σε αυτό το χαμόγελο, που έχει τη γεύση της ανακάλυψης του κόσμου, με ένα άηλο εξίσου ζεστό χαμόγελο, που θα διαβεβαιώσει το μωρό σας: «Μην φοβάσαι, είμαι εδώ και σε φροντίζω».

Η ώρα του μπάνιου

Η ώρα του μπάνιου είναι πολύ ευχάριστη για τα περισσότερα βρέφη, που πλατσουρίζουν ήδη μέσα στο νερό από τον πρώτο χρόνο της ζωής τους. Σας παρακολουθούν τι κάνετε με το σφουγγάρι και έπειτα προσπαθούν να το δοκιμάσουν στο σώμα τους. Χαίρονται πολύ να γεμίζουν και να αδειάζουν πλαστικά δοχεία και να παρακολουθούν το νερό να «εξαφανίζεται» στην μπανιέρα. Παρατηρούν ότι κάποια αντικείμενα επιπλέουν στο νερό, ενώ κάποια άλλα βυθίζονται. Κουνούν τα ποδαράκια τους και ενθουσιάζονται. Δυστυχώς, όμως, 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;». Άλλοτε το πιέζετε και άλλοτε το αφήνετε για μία με δύο ημέρες, αλλά την επόμενη φορά το δυσάρεστο σκηνικό επαναλαμβάνεται.

Πώς θα βοηθήσετε το μικρό σας να μη φοβάται το νερό

- Κάνετε το μπάνιο του διασκεδαστικό δίνοντάς του διάφο-

ρα αντικείμενα, όπως πλαστικά δοχεία διαφόρων μεγεθών και παιχνίδια που επιπλέουν, π.χ. παπάκια και σκυλιάκια, ή εφεύρετε ένα δικό σας παιχνίδι, οργανώστε μια παράσταση με τα παπάκια κ.λπ.

- Δώστε του ένα δικό του σφουγγάρι και αφήστε το να πειραματιστεί μόνο του.
- Χρησιμοποιείτε ειδικό παιδικό αφρόλουτρο και σαμπουάν που δεν ερεθίζει τα μάτια.
- Μένετε συνεχώς δίπλα του. Μην ξεχνάτε ότι ένα μωρό μπορεί να γλιστρήσει και ότι κινδυνεύει να πνιγεί ακόμα και σε λίγο νερό.
- Μη 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.
- Προσπαθήστε να καταλάβετε τι άλλη μπορεί να το τρομάζει. Μήπως για κάποιο λόγο το τρομάζει η μπανιέρα ή κάποιο από τα παιχνίδια που του έχετε για την ώρα του μπάνιου; Δοκιμάστε να το βάλετε σε μια μικρότερη λεκάνη, ή ακόμα και να το πλένετε έξω από την μπανιέρα για λίγο καιρό με ένα λεκανάκι και πανάκι, πειραματιστείτε με άλλα παιχνίδια κ.ο.κ.
- Αν εφαρμόσετε τα παραπάνω χωρίς να ανησυχείτε μήπως βραχείτε, θα διασκεδάσετε κι εσείς μαζί του.

Κεφάλαιο 2

Διατροφή

Πότε το παιδί μπορεί να τρώει μαζί σας

Πολλές φορές οι γονείς με ρωτούν σε ποια ηλικία μπορούν να αρχίσουν να τρώνε μαζί με το παιδί και ποιος είναι ο καταλληλότερος τρόπος να γίνει αυτό.

Το ωράριο του παιδιού, περίπου από την ηλικία των είκοσι μηνών, μοιάζει όλο και πιο πολύ με εκείνο των ενηλίκων. Έτσι, μπορεί πια να τρώει με τους μεγάλους. Θα έχετε παρατηρήσει ότι το μικρό σας θέλει να τρώει μόνο του, χωρίς τη βοήθειά σας. Μία από τις πρώτες λέξεις που σας λέει είναι: «Μόνο, μόνο...».

Είναι αποηλαυστικό να βλέπει κάποιος ένα λιλιπούτειο πηλασματάκι να προσπαθεί να φάει μόνο του, έχοντας τριγύρω του την απαραίτητη ακαταστασία· πετάει το φαγητό, ηερώνεται κ.λπ. Οι περισσότεροι γονείς, στην αρχή τουλάχιστον, βρίσκουν αυτό το θέαμα διασκεδαστικό, κάποτε όμως κουράζονται να μαζεύουν και αρχίζουν να του λένε: «Μην τα ρίχνεις όλα κάτω, καλύτερα να σε ταΐσω εγώ». Το καλύτερο όμως είναι να οπλιστείτε με υπομονή και να του δώσετε τον χρόνο που χρειάζεται για να μάθει να κάθεται μαζί σας στο τραπέζι, χωρίς αυτό να θυμίζει έπειτα πεδίο μάχης.

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε

- Η ώρα του φαγητού είναι μια ευκαιρία να ενισχύσετε την επικοινωνία με το παιδί σας.
- Αν το παιδί καθίσει στο τραπέζι μαζί σας για φαγητό, θα νιώσει σημαντικό μέλος της οικογένειας και θα χαρεί πολύ που το υπολογίζετε.
- Συμφιλιωθείτε με την ιδέα ότι το παιδί σας θα λερώσει τα ρούχα του και μην εκπληγάτε αν, στην αρχή τουλάχιστον, κάποιες φορές βουτήξει τα χέρια του μέσα στο πιάτο. Σιγά σιγά, θα ξεπεράσει αυτήν τη φάση και θα μάθει να τρώει με πιο «πολιτισμένο» τρόπο.
- Δεν πρέπει να αποθαρρύνετε ή να εκνευρίζετε που ίσως αργεί να φάει ή, άθελά του, σκορπίζει το φαγητό, ή πιάνει το κουτάλι με λανθασμένο τρόπο. Σταδιακά, θα το διδάξετε πώς να χρησιμοποιεί τα σκεύη.
- Τα παιδιά μαθαίνουν με τη μίμηση και, αν το μικρό τρώει μαζί σας, θα παρατηρήσει πώς τρώτε, τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεστε το κουτάλι, αργότερα το πιρούνι και τελευταίο το μαχαίρι.
- Για να διευκολύνετε το παιδί σας, δεν πρέπει να το πιέζετε να φάει κάτι αν δεν το θέλει. Καλό είναι, ειδικά στη διάρκεια αυτής της περιόδου προσαρμογής στο οικογενειακό τραπέζι, να προσφέρετε τα φαγητά που του αρέσουν περισσότερο.
- Επαινέστε το για την προσπάθειά του και συνεχίστε να τρώτε μαζί.
- Καθιερώστε το οικογενειακό τραπέζι, ακόμα κι αν είναι παρών μόνον ο ένας από τους δύο γονείς.

Όταν τρώει λίγο...

Η μητέρα του τρίχρονου Άγγελου είναι απελπισμένη, γιατί ο γιος της τρώει ελάχιστα. Δεν δέχεται να δοκιμάσει νέες γεύσεις. «Ευτυχώς πίνει πέντε μπουκάλια γάλα την ημέρα. Τα φαγητά που τρώει είναι λιγοστά. Το έχω συζητήσει με την παιδιάτρο και μου πρότεινε να του περιορίσω το γάλα και να τον αφήσω νηστικό» περιγράφει η μητέρα. «Πώς μπορώ να το κάνω αυτό, αφού δεν δοκιμάζει φαγητό; Ανησυχώ, φοβάμαι πολύ... Ίσως το έχει καταλάβει γιατί, κάθε φορά που έρχεται η ώρα του φαγητού, σκέφτομαι ότι αρχίζει το μαρτύριο. Πραγματικά, δεν με δυσκόλεψε η εγκυμοσύνη, ούτε ο τοκετός, ούτε οι πόνες. Η άρνησή του όμως να φάει με έχει αποδιοργανώσει. Όταν είμαι μόνη μου, πολλές φορές κλαίω, αισθάνομαι υπεύθυνη γι' αυτό που συμβαίνει στο παιδί μου. Ο σύζυγός μου με στηρίζει, μου ζητά να προσπαθήσει και ο ίδιος, αλλά δεν τον αφήνω. Βλέπω πόσο αδύνατος είναι ο Άγγελος και φοβάμαι μήπως πάθει κάτι. Η παιδιάτρος μας καθησυχάζει, λέγοντάς μας ότι η ανάπτυξή του είναι φυσιολογική».

Το παιδί που τρώει «λίγο» απασχολεί συχνά τους γονείς και, κατά κανόνα, δοκιμάζουν πολλούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν την «ανορεξία» του.

Αρκετοί μου αναφέρουν ότι αναγκάζονται να πιέζουν το παιδί να φάει, άλλοι το «ξεγελούν», όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν, βάζοντάς το να παρακοιλουθήσει ένα έργο στην τηλεόραση ή στο τάμπλετ, ή διαβάζοντάς του ένα βιβλίο, προκειμένου να το ταΐσουν. Άλλοι συνεχίζουν να το ταΐζουν και όταν είναι πλέον δέκα χρόνων. Σε κάποιες ακραίες περιπτώσεις, το παιδί μπορεί να αντιδρά σε αυτή την πίεση κάνοντας εμετό.

Είναι γνωστό ότι κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης και προσλαμβάνει αυθόρμητα την ποσότητα της τροφής που του είναι απαραίτητη. Ανά περιόδους το παιδί μπορεί να έχει μικρότερες ανάγκες και συνεπώς λιγότερη όρεξη· είναι καλύτερο να τις σεβαστείτε και να αποφύγετε να επιβάλλετε πολύ αυστηρούς κανόνες, που ενέχουν τον κίνδυνο να προκαλέσουν επίμονη ανορεξία. Κάποιες φορές η σοβαρή ανορεξία του παιδιού είναι πιθανό να υποκρύπτει σημαντικά προβλήματα, ωστόσο αυτό είναι σπάνιο.

Αιτίες που πιθανόν προκαλούν ανορεξία στο παιδί

- Είναι γνωστό ότι οποιαδήποτε ασθένεια, ακόμα και ελαφριά, μπορεί να προκαλέσει παροδική ανορεξία σ' ένα παιδί.
- Όταν οι γονείς δείχνουν μεγάλη αγωνία και ασχολούνται διαρκώς με το πόσο θα φάει.
- Όταν το πιάτο του είναι συνεχώς πολύ γεμάτο με φαγητό, μπορεί να νιώσει απέχθεια.

ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

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-παιδοψυχολόγος Αλεξάνδρα Α. Καππάτου προσφέρει στους γονείς έναν οδηγό «πρώτων βοηθειών» για θέματα της καθημερινότητας που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του παιδιού, αλλά 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:

- ▶ Πώς μιλάμε στα παιδιά για μια επιδημία;
- ▶ Πώς χτίζεται η αυτοεκτίμηση του παιδιού;
- ▶ Πώς θα αντιμετωπίσει το παιδί 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;
- ▶ Πώς θα προετοιμάσω σωστά το παιδί μου για τον παιδικό σταθμό;
- ▶ Πότε να κάνω δεύτερο παιδί;
- ▶ Πώς θα χειριστώ τα «όχι» του παιδιού μου;
- ▶ Πώς θα γίνει το παιδί μου ευγενικό;



www.minoas.gr

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



9 786180 214482
ISBN 978-618-02-1448-2

ΚΩΔ. 32043