Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια
–
Η ανάπτυξη του παιδιού

Ένας περιεκτικός οδηγός για τα ορόσημα της ανάπτυξης, με πρακτικές συμβουλές ενίσχυσης δεξιοτήτων και συμπεριφορών στα πρώτα κρίσιμα χρόνια της ζωής του παιδιού.

→ onassis.org

Υπό την αιγίδα

ONASSIS EDUCATION

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Λέγεται συχνά πως ο γονέας και το παιδί γεννιούνται την ίδια στιγμή. Όσο δύσκολο κι αν φαντάζει αυτό, την ίδια στιγμή απελευθερώνει κάθε νέο γονέα που έχει απορίες για το πώς μπορεί να λειτουργήσει θετικά στην ανάπτυξη του παιδιού του. Χωρίς να συνοδεύεται από εγχειρίδιο χρήσης, ο ρόλος του γονέα είναι ένας από τους πιο απαιτητικούς —αν όχι ο απαιτητικότερος— στην ενήλικη ζωή ενός ατόμου.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη και την υγεία του. Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι οι επιδράσεις του περιβάλλοντος και οι εμπειρίες στην αρχή της ζωής ενός ανθρώπου διαμορφώνουν το δυναμικό του και επηρεάζουν το πόσο χαρούμενος, υγιής και δημιουργικός μπορεί να γίνει. Από την άλλη, η καθημερινότητα του γονέα είναι γεμάτη αντιφατικά συναισθήματα, τα οποία διαδέχονται το ένα το άλλο με γρήγορους ρυθμούς. Από την ημέρα που αποκτά αυτή την ιδιότητα, καλείται να αντιμετωπίσει καθημερινά μια σειρά από προκλήσεις, προσπαθώντας με τη συμπεριφορά του και τη στάση του να έχει όσο το δυνατόν θετικότερο αντίκτυπο στο παιδί του. Το παιδί μεγαλώνει και εξελίσσεται διαρκώς, απορροφώντας τα ερεθίσματα του περιβάλλοντός του — συνεπώς, ο ρόλος του γονέα είναι καταλυτικός.

Η θετική γονεϊκότητα αποσκοπεί στη μεγιστοποίηση του δυναμικού του κάθε παιδιού, μέσω της γνώσης των επιστημονικών δεδομένων για την πρώιμη ανάπτυξη, αλλά και της βελτίωσης των γονεϊκών δεξιοτήτων. Η κατανόηση για το πώς μεγαλώνει και αναπτύσσεται ένα παιδί, δηλαδή των σταδίων και των ορόσημων της ανάπτυξης, αποτελεί τη βάση της θετικής γονεϊκότητας, κάθε στιγμή, με τον πιο κατάλληλο τρόπο.

Το Ίδρυμα Ωνάση, με στόχο την υποστήριξη των νέων γονέων σε αυτό το δύσκολο αλλά και μαγικό ταξίδι της δημιουργίας μιας νέας οικογένειας, παρουσιάζει την πρωτοβουλία «Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια». Μέσα από μια σειρά διαδικτυακών συναντήσεων, οι οποίες εστιάζουν σε θεματικές ενότητες όπως τα αναπτυξιακά ορόσημα, η ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού, ζητήματα συμπεριφοράς, καθώς επίσης και θέματα κοινωνικοποίησης και επιβολής ορίων, είμαστε δίπλα σε όσους χρειάζονται καθοδήγηση σε κάτι εντελώς νέο στη ζωή τους. Για κάθε νέο γονιό που μαθαίνει μαζί με το παιδί του και θέλει να μάθει περισσότερα. Για όλες και όλους εσάς που προσπαθείτε να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στο παιχνίδι, την επιβράβευση και τα «μη».

Μετά την τεράστια ανταπόκριση των γονέων στις προηγούμενες διαδικτυακές συναντήσεις, που ξεπέρασαν τις 22.600 προβολές μέσα σε λίγους μήνες στο Onassis Channel στο YouTube, το Ίδρυμα Ωνάση συμπληρώνει την πρωτοβουλία με δύο ψηφιακούς οδηγούς, που παρέχονται δωρεάν και με ελεύθερη πρόσβαση για όλους, χωρίς αντίτιμο ή χρονικό περιορισμό.

Ο οδηγός αυτός, που έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας, περιλαμβάνει τα βασικά «στιγμιότυπα» της ανάπτυξης ενός παιδιού από τη γέννηση έως τα 5 του χρόνια, με στόχο τη διευκόλυνση του γονέα, προκειμένου να γνωρίζει τι είναι αναμενόμενο σε κάθε ηλικία και να παρακολουθεί τις αναδυόμενες δεξιότητες του παιδιού του.

Πιο συγκεκριμένα, παρέχει συμβουλές στους γονείς για θετική αλληλεπίδραση και ενίσχυση του παιδιού με βάση το αναπτυξιακό του στάδιο. Ο γονέας καλείται να διαχειριστεί τη συμπεριφορά του παιδιού του και να ανταποκριθεί στις ανάγκες του και η πιο αποτελεσματική παρέμβασή του φαίνεται πως επιτυγχάνεται όταν γνωρίζει τις αναμενόμενες λειτουργίες και συμπεριφορές ανά ηλικία.

Θα πρέπει να σημειωθεί πως σε καμία περίπτωση ο οδηγός δεν θα πρέπει να υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για οποιαδήποτε ανησυχία, θα πρέπει να αναφέρεστε στον/στην παιδίατρό σας ή σε αναπτυξιακό παιδίατρο.

Αύξηση και ανάπτυξη

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αυξάνεται το μέγεθός τους, σε όλο το σώμα και στα μέρη του. Αυτές είναι ποσοτικές αλλαγές και μετριούνται σε κιλά, εκατοστά κ.λπ. Παρακολουθούμε την αύξηση σε ένα παιδί, από τη γέννησή του, μετρώντας το βάρος, το μήκος ή το ύψος και την περίμετρο του κεφαλιού.

Ταυτόχρονα, τα παιδιά από τη γέννησή τους αναπτύσσονται, κατακτώντας ολοένα περισσότερες δεξιότητες και αυξάνοντας τη λειτουργικότητά τους. Η Ανάπτυξη ή Νευροανάπτυξη αφορά ποιοτικές αλλαγές, όλο και πιο σύνθετες, με στόχο την προσαρμογή. Μετριέται με «παρατηρήσεις» και πληροφορίες που λαμβάνονται από τους γονείς.

ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ανάπτυξη του παιδιού συνδέεται με την ωρίμανση του κεντρικού νευρικού συστήματος. Παρότι μιλάμε για «στάδια ανάπτυξης», στην πραγματικότητα πρόκειται για μια συνεχή διαδικασία, η οποία ακολουθεί μια προβλέψιμη ακολουθία. Κάθε στάδιο ανάπτυξης εξαρτάται από το προηγούμενο. Ο ρυθμός αύξησης και ανάπτυξης ποικίλλει από παιδί σε παιδί και είναι πιο έντονος σε κάποιες χρονικές περιόδους.

ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ανάπτυξη του παιδιού περιλαμβάνει 4 τομείς:

α. Κινητικότητα, και ειδικότερα την αδρή κινητικότητα (πώς ένα παιδί στηρίζει τον αυχένα ή τον κορμό, πώς βαδίζει κ.λπ.) και τη λεπτή κινητικότητα (πώς ένα παιδί πιάνει με το χέρι του, πώς γράφει κ.λπ.)
β. Επικοινωνία, και ειδικότερα τον αντιληπτικό και εκφραστικό λόγο
γ. Νοητικές λειτουργίες/προσαρμογή
δ. Κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη.

ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Οι σημαντικές και χαρακτηριστικές δεξιότητες των παιδιών, όπως όταν χαμογελάνε σε κάποιον για πρώτη φορά, τα πρώτα ανεξάρτητα βήματα, οι πρώτες λέξεις με νόημα κ.ά., λέγονται αναπτυξιακά ορόσημα. Τα παιδιά κατακτούν ορόσημα σε όλους τους τομείς, δηλαδή στο πώς μιλάνε, κινούνται, παίζουν, μαθαίνουν. Για κάθε ορόσημο υπάρχει ένα αναμενόμενο ηλικιακό εύρος εμφάνισής του — π.χ. ένα παιδί εκφράζει την πρώτη λέξη με νόημα από την ηλικία των 7 έως 14 μηνών. Αν περάσει η ηλικία αυτή και το παιδί δεν έχει κατακτήσει τη συγκεκριμένη δεξιότητα, θα πρέπει πιθανώς να εξεταστεί από τον/την παιδίατρό του ή από αναπτυξιακό παιδίατρο. Στον επικαιροποιημένο αυτόν οδηγό, περιλαμβάνονται τα αναθεωρημένα ορόσημα της ανάπτυξης, δηλαδή οι δεξιότητες που αποκτούν τα περισσότερα παιδιά (το 75%) στη συγκεκριμένη ηλικία (www.cdc.gov/ActEarly).

Δύο Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Ηρεμεί όταν του μιλούν ή όταν τον κρατούν
- Κοιτάζει στο πρόσωπό σου
- Μοιάζει χαρούμενη που σε βλέπει όταν κατευθύνεσαι προς το μέρος της
- Χαμογελάει όταν της μιλάς ή της χαμογελάς

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Παράγει ήχους διαφορετικούς από το κλάμα
- Αντιδρά σε δυνατούς θορύβους

Νοητική ανάπτυξη:
- Σε παρακολουθεί ενώ κινείσαι
- Κοιτάζει ένα παιχνίδι για μερικά δευτερόλεπτα

Κινητική ανάπτυξη:
- Κρατάει το κεφάλι ψηλά όταν ξαπλώνει με την κοιλιά (μπρούμυτα)
- Κουνάει και τα δύο χέρια και πόδια
- Ανοίγει στιγμιαία τις παλάμες

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 2 μηνών:

Προσπαθήστε να κοιτάζετε το μωρό σας στα μάτια και να του χαμογελάτε. Να ανταποκρίνεστε με χαμόγελο όταν σας χαμογελάει. Μιλάτε στο μωρό σας σε απαλό τόνο και με γλυκό τρόπο, λέγοντάς του απλές «μωρουδίστικες» κουβεντούλες και χρωματίζοντας τη φωνή σας. Διαβάστε του και τραγουδήστε του για να το βοηθήσετε να αναπτύξει και να καταλάβει τη γλώσσα. Ανταποκριθείτε με ενθουσιασμό και μιλήστε του όταν παράγει ήχους, σαν να συνομιλείτε μαζί του. Να αγκαλιάζετε συχνά το μωρό σας, κρατώντας επαφή δέρμα με δέρμα. Παρατηρήστε και ανταποκριθείτε στα «σήματα» του μωρού σας προκειμένου να κατανοήσετε τις ανάγκες του. Αναπτύξετε σταθερό πρόγραμμα (ρουτίνες) ύπνου και σίτισης.

Τέσσερις Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Χαμογελάει μόνος του για να τραβήξει την προσοχή σου
- Γελά (αθόρυβα, όχι ακόμα κανονικό γέλιο) όταν προσπαθείς να τον κάνεις να γελάσει
- Σε κοιτάζει, κινείται ή κάνει ήχους για να τραβήξει/κρατήσει την προσοχή σου

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Παράγει ήχους με φωνήεντα, όπως «ooo» ή «aaa»
- Παράγει ήχους ανταποκρινόμενος όταν του μιλάς
- Γυρίζει το κεφάλι προς τον ήχο της φωνής σου

Νοητική ανάπτυξη:
- Αν πεινάει, ανοίγει το στόμα όταν βλέπει στήθος ή μπουκάλι
- Κοιτάζει τα χέρια της με ενδιαφέρον

Κινητική ανάπτυξη:
- Κρατάει το κεφάλι σταθερό, χωρίς υποστήριξη, όταν τον κρατάς
- Κρατάει ένα παιχνίδι όταν το βάζεις στο χέρι του
- Χρησιμοποιεί το χέρι του για να κουνάει παιχνίδια
- Φέρνει τα χέρια στο στόμα
- Στηρίζεται με τους αγκώνες και τα αντιβράχια όταν ξαπλώνει με την κοιλιά

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 4 μηνών:

Ανταποκριθείτε θετικά στο μωρό σας. Δείξτε ενθουσιασμό, χαμογελάστε και μιλήστε μαζί του όταν παράγει ήχους, σαν να συνομιλείτε μαζί του. Δώστε του ευκαιρίες να πιάσει παιχνίδια και να εξερευνήσει τον χώρο με ασφάλεια (για παράδειγμα, τοποθετώντας το σε μια κουβέρτα με ασφαλή παιχνίδια). Αφήστε το να δει, να ακούσει και να πιάσει ασφαλή αντικείμενα (όχι μικρά, αιχμηρά, ζεστά) υπό την επίβλεψή σας.

Έξι Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Γνωρίζει τα οικεία πρόσωπα
- Του αρέσει να κοιτάζει τον εαυτό του στον καθρέπτη
- Γελάει

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Ανταλλάσσει ήχους μαζί σου αμοιβαία
- Βγάζει τη γλώσσα έξω και φυσάει
- Παράγει τσιριχτούς ήχους

Νοητική ανάπτυξη:
- Βάζει πράγματα στο στόμα της για να τα εξερευνήσει
- Πλησιάζει να πιάσει ένα παιχνίδι που θέλει
- Κλείνει τα χείλη για να δείξει ότι δεν θέλει να φάει άλλο

Κινητική ανάπτυξη:
- Γυρίζει (ρολάρει) από την κοιλιά (μπρούμυτα) στην πλάτη (ανάσκελα)
- Στηρίζεται με τα χέρια τεντωμένα όταν βρίσκεται μπρούμυτα
- Ακουμπάει στα χέρια για να στηριχθεί όταν κάθεται

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 6 μηνών:

Κάνετε αμοιβαίο παιχνίδι με το μωρό σας. Μιμηθείτε τις φωνούλες και τις εκφράσεις του: χαμογελάστε όταν χαμογελάει, αντιγράψτε τους ήχους που παράγει. Αυτό ενισχύει την κοινωνικότητα. «Διαβάστε» στο μωρό σας, δείχνοντάς του χρωματιστές εικόνες και μιλήστε του γι' αυτές. Να δείχνετε στο μωρό σας νέα αντικείμενα, ονοματίζοντάς τα. Όταν το μωρό σας κοιτάζει κάτι, δείξτε το και μιλήστε για αυτό. Όταν το μωρό σας είναι ξαπλωμένο, βάλτε παιχνίδια σε κοντινή απόσταση και ενθαρρύνετέ το να τα πιάσει.

Εννέα Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Είναι ντροπαλός, προσκολλημένος στους οικείους ή φοβισμένος με τους ξένους
- Δείχνει διάφορες εκφράσεις προσώπου, όπως χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος ή έκπληκτος
- Σε κοιτάζει όταν τη φωνάζεις με το όνομά της
- Αντιδρά όταν φεύγεις (κοιτάζει, σε αναζητεί ή κλαίει)
- Χαμογελά ή γελά όταν παίζεις «κούκου-τσα»

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Παράγει πολλούς διαφορετικούς ήχους όπως «μαμαμαμα» ή «μπαμπαμπαμπα»
- Σηκώνει τα χέρια ψηλά για να τον πιάσουν

Νοητική ανάπτυξη:
- Ψάχνει αντικείμενα (όπως το κουτάλι του ή ένα παιχνίδι) όταν βγαίνουν από το οπτικό του πεδίο
- Χτυπάει δύο αντικείμενα μαζί

Κινητική ανάπτυξη:
- Έρχεται στην καθιστή θέση μόνη της
- Κάθεται χωρίς υποστήριξη
- Χρησιμοποιεί τα δάχτυλα για να τραβήξει την τροφή προς το μέρος του
- Μετακινεί αντικείμενα από το ένα της χέρι στο άλλο

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 9 μηνών:

Καλείτε το μωρό σας με το όνομά του, όσο πιο συχνά μπορείτε. Επαναλάβετε τους ήχους που παράγει και πείτε απλές λέξεις χρησιμοποιώντας αυτούς τους ήχους. Για παράδειγμα, αν λέει «μπαμπαμπα», πείτε «μπαμπαμπα» και στη συνέχεια «μπάλα». Διδάξτε στο μωρό σας απλές χειρονομίες, όπως να κάνει «γεια» ή να γνέφει «όχι» με το κεφάλι για να το βοηθήσετε να σας πει τι θέλει πριν μιλήσει. Δίνετέ του να φτάνει, να αγγίζει, να παίζει με ασφαλή, καθαρά και χρωματιστά παιχνίδια, τα οποία μπορεί να τα περιεργάζεται για λίγο ή να τα κουνάει, να τα χτυπάει ή να τα πετάει. Παίξτε με το μωρό σας βάζοντας και βγάζοντας τουβλάκια σε κουτί. Διαβάστε του και ονομάστε τις εικόνες καθώς τις δείχνετε. Κρύβετέ του αντικείμενα στο οπτικό του πεδίο (π.χ. κάτω από ένα ύφασμα) και ενθαρρύνετέ το να τα βρίσκει. Παίξτε κούκου-τσα. Τοποθετήστε παιχνίδια λίγο μακριά του, σε χαλάκι ή στο πάτωμα, και ενθαρρύνετέ το να τα φτάσει.

Δώδεκα Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Παίζει αμοιβαία παιχνίδια μαζί σου, όπως «χτυπάω τα χεράκια»

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Κάνει «γεια» με το χέρι
- Φωνάζει τον γονέα «μαμά», «μπαμπά» ή άλλο ειδικό όνομα
- Καταλαβαίνει το «όχι» (παύει για λίγο ή σταματά όταν του το λες)

Νοητική ανάπτυξη:
- Βάζει κάτι σε δοχείο, όπως έναν κύβο σε κύπελλο
- Ψάχνει για αντικείμενα που σε βλέπει να τα κρύβεις, όπως ένα παιχνίδι κάτω από μια κουβέρτα

Κινητική ανάπτυξη:
- Σηκώνεται στηριζόμενος κάπου για να σταθεί όρθιος
- Περπατάει ενώ κρατιέται από τα έπιπλα
- Πίνει από κύπελλο χωρίς καπάκι καθώς το κρατάς
- Πιάνει αντικείμενα με τον αντίχειρα και τον δείκτη, όπως μικρά κομμάτια τροφής

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 12 μηνών:

Διδάξτε στο παιδί σας επιθυμητές συμπεριφορές. Δείξτε του τι να κάνει και χρησιμοποιήστε θετικές λέξεις ή δώστε του αγκαλιές-φιλιά όταν το κάνει. Ονοματίστε αυτό που κάνετε, π.χ. «η μαμά πλένει τα χέρια σου». Χτίστε πάνω σε αυτό που λέει το παιδί, π.χ. αν λέει «μπα» πείτε «ναι, να η μπάλα» και αν λέει «μπάλα» πείτε «ναι, να μια μεγάλη μπάλα». Λέγετέ του τα ονόματα των ανθρώπων και των πραγμάτων στο περιβάλλον του. Δείχνετέ του πώς να επικοινωνεί με χειρονομίες, όπως να χαιρετάει με το χέρι, συνδέοντας την κίνηση με την αντίστοιχη λέξη, π.χ. «γεια». Ανακατευθύνετε το παιδί σας γρήγορα και σταθερά δίνοντάς του ένα παιχνίδι ή μετακινώντας το αν εμπλέκεται σε πράγματα που δεν θέλετε. Χρησιμοποιήστε το «όχι» για συμπεριφορές που είναι επικίνδυνες. Περιορίστε τον χρόνο έκθεσης σε οθόνη (τηλεόραση, tablet, τηλέφωνα κ.λπ.) στις βιντεοκλήσεις με αγαπημένα πρόσωπα. Ο χρόνος έκθεσης σε οθόνη δεν συνιστάται για παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών. Τα μωρά μαθαίνουν μιλώντας, παίζοντας και αλληλεπιδρώντας με άλλους.

Δεκαπέντε Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Αντιγράφει άλλα παιδιά όταν παίζει, όπως το να βγάζει παιχνίδια έξω από κουτί, όταν το κάνει ένα άλλο παιδί
- Σου δείχνει ένα αντικείμενο που της αρέσει
- Χειροκροτεί όταν είναι ενθουσιασμένος
- Αγκαλιάζει πάνινη κούκλα ή άλλο παιχνίδι
- Σου δείχνει στοργή (σε αγκαλιάζει ή σε φιλάει)

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Προσπαθεί να πει 1 ή 2 λέξεις εκτός από το «μαμά», «μπαμπά», όπως «μπα» για την μπάλα
- Κοιτάζει ένα οικείο αντικείμενο όταν το ονομάσεις
- Ακολουθεί οδηγίες που δίνονται λεκτικά και ταυτόχρονα με χειρονομία, για παράδειγμα σου δίνει ένα παιχνίδι όταν απλώνεις το χέρι σου και λες «δώσε μου το παιχνίδι»
- Δείχνει για να ζητήσει κάτι ή αν θέλει βοήθεια

Νοητική ανάπτυξη:
- Προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τα πράγματα (π.χ. τηλέφωνο, φλιτζάνι, βιβλίο) με τη σωστή τους χρήση
- Στοιβάζει τουλάχιστον δύο μικρά αντικείμενα, όπως κύβους

Κινητική ανάπτυξη:
- Κάνει μερικά βήματα μόνος του
- Χρησιμοποιεί τα δάχτυλα για να φάει μόνη της μικρή ποσότητα τροφής

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 15 μηνών:

Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να μιλάει. Οι πρώτες λέξεις του παιδιού δεν είναι ολοκληρωμένες. Επαναλάβετε και προσθέστε σε αυτά που λέει. Να λέτε στο παιδί σας τα ονόματα των αντικειμένων όταν τα δείχνει και να περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα να δείτε αν κάνει ήχους πριν του τα δώσετε. Αν το κάνει, αναγνωρίστε το και επαναλάβετε το όνομα του αντικειμένου, π.χ. «ναι, γάλα!». Βρείτε τρόπους να σας βοηθάει το παιδί σας στις καθημερινές δραστηριότητες. Αφήστε το να σας φέρει τα παπούτσια ή να βάλει κάτι μέσα στην τσάντα πριν βγείτε έξω. Κρατήστε σταθερές ρουτίνες για τον ύπνο και τη σίτιση.

Δεκαοχτώ Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Απομακρύνεται από εσένα, αλλά κοιτάζει να σιγουρευτεί ότι είσαι κοντά
- Σου δείχνει με το χέρι κάτι που τον ενδιαφέρει
- Σου απλώνει τα χέρια για να του τα πλύνεις
- Κοιτάζει λίγες σελίδες σε βιβλίο μαζί σου
- Σε βοηθάει να τον ντύσεις, σπρώχνοντας το χέρι στο μανίκι ή σηκώνοντας το πόδι

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Προσπαθεί να πει 3 ή περισσότερες λέξεις, εκτός από «μαμά», «μπαμπά»
- Ακολουθεί οδηγίες ενός βήματος, χωρίς χειρονομίες, όπως να σου δίνει το παιχνίδι όταν του λες «δώσε το»

Νοητική ανάπτυξη:
- Σε μιμείται όταν κάνεις δουλειές του σπιτιού, όπως όταν σκουπίζεις με τη σκούπα
- Παίζει με παιχνίδια με απλό τρόπο, για παράδειγμα σπρώχνει ένα αυτοκινητάκι

Κινητική ανάπτυξη:
- Περπατά χωρίς να κρατιέται από κανέναν ή οτιδήποτε
- Μουτζουρώνει
- Πίνει από κύπελλο χωρίς καπάκι και μπορεί κάποιες φορές να χύνεται λίγο έξω
- Τρώει μόνη της με τα δάχτυλα
- Προσπαθεί να χρησιμοποιήσει κουτάλι
- Σκαρφαλώνει και κατεβαίνει από καναπέ ή καρέκλα χωρίς βοήθεια

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 18 μηνών:

Χρησιμοποιήστε θετικές λέξεις και δώστε περισσότερη προσοχή σε επιθυμητές συμπεριφορές, αυτές που θέλετε να δείτε. Δώστε λιγότερη προσοχή σε μη επιθυμητές συμπεριφορές. Ενθαρρύνετε το παιχνίδι προσποίησης (δώστε στο παιδί σας ένα κουτάλι ώστε να προσποιηθεί ότι ταΐζει το αρκουδάκι). Βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων και να αντιδρά με θετικό τρόπο σε αυτά (π.χ. «δες, το παιδί είναι λυπημένο, ας του δώσουμε ένα παιχνίδι»). Ρωτήστε το παιδί απλές ερωτήσεις (π.χ. «τι είναι αυτό;»). Δώστε του απλές επιλογές, κατά προτίμηση μεταξύ δύο πραγμάτων.

Δύο Έτη

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Προσέχει όταν οι άλλοι είναι λυπημένοι ή θυμωμένοι, για παράδειγμα σταματά ό,τι κάνει ή κοιτάζει λυπημένος όταν κάποιος κλαίει ή φωνάζει
- Κοιτάζει στο πρόσωπό σου για να δει πώς να αντιδράσει σε μια νέα περίσταση

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Δείχνει αντικείμενα σε βιβλίο όταν το ζητάς, για παράδειγμα «πού είναι η αρκούδα;»
- Λέει τουλάχιστον 2 λέξεις μαζί, όπως «κι άλλο γάλα»
- Δείχνει τουλάχιστον 2 μέρη του σώματος όταν του το ζητάς
- Χρησιμοποιεί περισσότερες χειρονομίες από το να χαιρετά και να δείχνει, όπως το να στέλνει «φιλάκι» ή να γνέφει «ναι»

Νοητική ανάπτυξη:
- Κρατάει κάτι στο ένα χέρι ενώ χρησιμοποιεί το άλλο, για παράδειγμα κρατάει ένα κουτί με το ένα χέρι ενώ βγάζει το καπάκι με το άλλο
- Προσπαθεί να χρησιμοποιήσει διακόπτες, πόμολα ή κουμπιά σε ένα παιχνίδι
- Παίζει με περισσότερα από ένα παιχνίδια ταυτόχρονα, για παράδειγμα βάζει παιδικό φαγητό σε παιδικό πιάτο

Κινητική ανάπτυξη:
- Κλοτσάει μπάλα
- Τρέχει
- Ανεβαίνει (όχι σκαρφαλώνει) λίγα σκαλιά με ή χωρίς βοήθεια
- Τρώει με κουτάλι

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 2 ετών:

Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει τον ήχο των λέξεων, έστω και αν δεν τις λέει ακόμα καθαρά (π.χ. αν πει «νάνα», πείτε του «θέλεις μπανάνα;»). Παρακολουθήστε το παιδί σας κατά τη διάρκεια παιχνιδιού με άλλα παιδιά: τα νήπια σε αυτή την ηλικία θέλουν να βρίσκονται με άλλα παιδιά, αλλά δεν ξέρουν πώς να μοιράζονται και να επιλύουν προβλήματα. Δείξτε του πώς να μοιράζεται, να κρατάει τη σειρά του, να αντιμετωπίζει τις διαμάχες. Βάλτε το παιδί σας να σας βοηθήσει στις καθημερινές δραστηριότητες και ευχαριστήστε το που το κάνει.

Τριάντα Μήνες

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Παίζει δίπλα σε άλλα παιδιά και μερικές φορές παίζει μαζί τους
- Σου δείχνει τι μπορεί να κάνει λέγοντας «κοίτα με»
- Ακολουθεί απλές οδηγίες ρουτίνας όταν του δίνονται, όπως το να μαζεύει τα παιχνίδια όταν λες «είναι ώρα να μαζέψουμε»

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Λέει περίπου 50 λέξεις
- Λέει τουλάχιστον 2 λέξεις μαζί, μία από τις οποίες είναι λέξη «δράσης», όπως «τρέξε σκυλάκι»
- Ονοματίζει πράγματα σε βιβλίο όταν τα δείχνεις και ρωτάς «τι είναι αυτό;»
- Λέει λέξεις όπως «εγώ», «εμένα» ή «εμείς»

Νοητική ανάπτυξη:
- Χρησιμοποιεί πράγματα για να προσποιηθεί, για παράδειγμα ταΐζει μια κούκλα με έναν κύβο, σαν να ήταν τροφή
- Δείχνει απλές δεξιότητες επίλυσης προβλήματος, όπως το να σταθεί πάνω σε σκαμνάκι για να φτάσει κάτι
- Ακολουθεί οδηγίες 2 βημάτων, για παράδειγμα «άσε το παιχνίδι κάτω και κλείσε την πόρτα»
- Δείχνει να γνωρίζει τουλάχιστον 1 χρώμα, για παράδειγμα δείχνει έναν κόκκινο μαρκαδόρο όταν τον ρωτάς «ποιο είναι το κόκκινο;»

Κινητική ανάπτυξη:
- Χρησιμοποιεί τα χέρια για να στρίβει πράγματα, για παράδειγμα γυρίζει το πόμολο της πόρτας ή ξεβιδώνει καπάκια
- Βγάζει μερικά ρούχα μόνος του, όπως ένα φαρδύ παντελόνι ή ένα ανοιχτό μπουφάν
- Πηδάει από το έδαφος και με τα δύο πόδια
- Γυρίζει σελίδες βιβλίου, μία τη φορά, όταν της διαβάζεις

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 30 μηνών:

Ενθαρρύνετε το ελεύθερο παιχνίδι, όπου το παιδί σας μπορεί να ακολουθήσει τα ενδιαφέροντά του και να δοκιμάσει καινούρια πράγματα. Χρησιμοποιήστε θετικές λέξεις και δώστε περισσότερη προσοχή σε επιθυμητές συμπεριφορές, αυτές που θέλετε να δείτε. Δώστε στο παιδί σας επιλογές φαγητού, απλές και υγιεινές. Αφήστε το να διαλέξει τι να φάει ή τι να φορέσει. Μειώστε τις επιλογές σε 2 ή 3. Ρωτήστε το παιδί απλές ερωτήσεις για βιβλία ή ιστορίες, όπως «ποιος;», «τι;», «πού;». Δώστε στο παιδί σας να ζωγραφίσει με μπογιές σε χαρτί. Όταν σχεδιάζετε μια γραμμή, δείτε αν την αντιγράφει. Όταν τα καταφέρει με τις γραμμές, δείξτε του πώς να ζωγραφίσει κύκλο. Περιορίστε τον χρόνο έκθεσης σε οθόνη (τηλεόραση, tablet, τηλέφωνα κ.λπ.) σε όχι περισσότερο από 1 ώρα την ημέρα ενός παιδικού προγράμματος με έναν ενήλικα παρόντα.

Τρία Έτη

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Ηρεμεί μέσα σε 10 λεπτά όταν την αφήνεις και φεύγεις, όπως στον παιδικό σταθμό
- Παρατηρεί τα άλλα παιδιά και μπαίνει στην ομάδα για να παίξει

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Συζητάει μαζί σου, χρησιμοποιώντας τουλάχιστον 2 αμοιβαίες εναλλαγές φράσεων
- Κάνει ερωτήσεις με «ποιος;», «τι;», «πού;», «γιατί;», όπως «πού είναι η μαμά;»
- Λέει ποια δράση συμβαίνει σε μια εικόνα ή βιβλίο όταν τη ρωτάνε, όπως «τρέχει», «τρώει» ή «παίζει»
- Λέει το όνομά του όταν τον ρωτάνε
- Μιλάει αρκετά καλά ώστε να είναι κατανοητός από άλλους, τις περισσότερες φορές

Νοητική ανάπτυξη:
- Ζωγραφίζει έναν κύκλο, όταν του δείξεις τον τρόπο
- Αποφεύγει να αγγίξει καυτά αντικείμενα, όπως μια σόμπα ή φούρνο, όταν την προειδοποιήσεις

Κινητική ανάπτυξη:
- Περνάει αντικείμενα σε κορδόνι, όπως μεγάλες χάντρες ή μακαρόνι
- Βάζει μερικά ρούχα μόνος του, όπως ένα φαρδύ παντελόνι ή ένα ανοιχτό μπουφάν
- Χρησιμοποιεί πιρούνι

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 3 ετών:

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να επιλύει μόνο του τα προβλήματα που προκύπτουν, με τη βοήθειά σας. Κάντε ερωτήσεις για να το βοηθήσετε να καταλάβει το πρόβλημα. Προτρέψτε το παιδί σας να σκεφτεί λύσεις και να τις δοκιμάσει. Μιλήστε για τα συναισθήματα του παιδιού και βοηθήστε το να εκφράσει το πώς αισθάνεται. Θέστε απλούς και ξεκάθαρους κανόνες, τους οποίους μπορεί να ακολουθήσει το παιδί σας. Κάντε απλό διάλογο με το παιδί σας, με ερωτήσεις και απαντήσεις. Ενθαρρύνετέ το να σας περιγράψει τη συνέχεια μιας ιστορίας. Διαβάστε ένα βιβλίο και κάντε απλές ερωτήσεις πάνω σε αυτό. Παίξτε με τουβλάκια, παζλ και απλά ενσφηνώματα και σχήματα. Δείξτε του να γράφει και να αντιγράφει σχήματα σε χαρτί. Ζωγραφίστε. Παίξτε μαζί του με την μπάλα. Προσπαθήστε να υποστηρίξετε το παιδί σας να κάνει πράγματα μόνο του (να ντυθεί, να γδυθεί, να φάει, να πλύνει τα χέρια του) χωρίς να τα κάνετε εσείς για αυτό. Δώστε του να κάνει μια μικρή δουλειά του σπιτιού (όπως να ποτίσει ένα φυτό). Χρησιμοποιήστε τον έπαινο και τις αρχές της θετικής πειθαρχίας. Δημιουργήστε προβλέψιμες ρουτίνες και προειδοποιήστε για τις αλλαγές.

Τέσσερα Έτη

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Προσποιείται ότι είναι κάτι άλλο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (δάσκαλος, σούπερ ήρωας, σκύλος κ.ά.)
- Ζητάει να πάει να παίξει με άλλα παιδιά αν δεν είναι κανείς τριγύρω, όπως «μπορώ να παίξω με τον Αλέξανδρο;»
- Παρηγορεί τους άλλους όταν είναι πληγωμένοι ή λυπημένοι, για παράδειγμα αγκαλιάζοντας έναν φίλο που κλαίει
- Αποφεύγει τον κίνδυνο, όπως το να μην πηδάει από ύψη στους παιδότοπους
- Του αρέσει να είναι «βοηθός»
- Αλλάζει συμπεριφορά με βάση το πού βρίσκεται (εκκλησία, βιβλιοθήκη, παιδότοπος)

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Λέει προτάσεις με τουλάχιστον 4 λέξεις
- Λέει μερικές λέξεις από ένα τραγούδι, μια ιστορία ή παιδικούς στίχους
- Μιλάει για τουλάχιστον ένα πράγμα που συνέβη κατά τη διάρκεια της μέρας της, όπως «έπαιξα ποδόσφαιρο»
- Απαντά σε απλές ερωτήσεις, όπως «σε τι χρησιμεύει το παλτό;» ή «τι κάνει το μολύβι;»

Νοητική ανάπτυξη:
- Ονοματίζει μερικά χρώματα αντικειμένων
- Λέει τι ακολουθεί σε μια γνωστή ιστορία
- Ζωγραφίζει άνθρωπο με τουλάχιστον 3 μέρη σώματος

Κινητική ανάπτυξη:
- Πιάνει μεγάλη μπάλα τις περισσότερες φορές
- Βάζει φαγητό ή νερό στον εαυτό της, με την επίβλεψη ενήλικα
- Ξεκουμπώνει μερικά κουμπιά
- Κρατάει μολύβι μεταξύ δαχτύλων και αντίχειρα (όχι σε γροθιά)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 4 ετών:
Βοηθήστε το παιδί σας να προετοιμαστεί για νέα πρόσωπα και μέρη (π.χ. διαβάστε του σχετικές ιστορίες ή παίξτε παιχνίδι προσποίησης). Ενισχύστε τον διάλογο με το παιδί σας. Ενθαρρύνετέ το να σας αφηγηθεί ή να σας περιγράψει πώς πέρασε την ημέρα του στο σχολείο, μια αγαπημένη του ιστορία ή ταινία. Διαβάστε ένα βιβλίο και συζητήστε πάνω σε αυτό. Παίξτε με τουβλάκια, παζλ και απλά ενσφηνώματα και σχήματα. Ρωτήστε το για το χρώμα, το σχήμα και το μέγεθος πραγμάτων που βλέπει στη διάρκεια της ημέρας. Ζωγραφίστε. Δώστε του να κάνει απλές δουλειές του σπιτιού. Χρησιμοποιήστε τον έπαινο και τις αρχές της θετικής πειθαρχίας. Δώστε απλές και σαφείς εντολές όταν θέλετε να θέσετε όρια. Εξηγήστε του με απλό τρόπο γιατί δεν μπορεί να κάνει κάτι (που οδηγεί σε μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά). Δώστε στο παιδί σας απλές επιλογές για να αποφασίσει. Λειτουργήστε ως πρότυπο για τις επιθυμητές συμπεριφορές. Περιορίστε τον χρόνο έκθεσης σε οθόνη σε λιγότερο από μία ώρα συνολικά, παρουσία ενός ενήλικα. Μην τοποθετείτε οθόνες στο υπνοδωμάτιο του παιδιού.

Πέντε Έτη

Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:
- Ακολουθεί κανόνες ή εναλλάσσει τη σειρά του όταν παίζει με άλλα παιδιά
- Τραγουδά, χορεύει ή παίζει θέατρο για σένα
- Κάνει απλές δουλειές στο σπίτι, όπως το να ταιριάζει τις κάλτσες ή να καθαρίζει το τραπέζι μετά το φαγητό

Γλώσσα-επικοινωνία:
- Λέει μια ιστορία που άκουσε ή επινόησε με τουλάχιστον 2 γεγονότα, για παράδειγμα «μία γάτα παγιδεύτηκε στο δέντρο και ο πυροσβέστης την έσωσε»
- Απαντά σε απλές ερωτήσεις για ένα βιβλίο ή μια ιστορία, αφού του το διαβάσεις ή διηγηθείς
- Συνεχίζει μία συζήτηση με περισσότερες από 3 αμοιβαίες εναλλαγές φράσεων
- Χρησιμοποιεί ή αναγνωρίζει απλές ομοιοκαταληξίες

Νοητική ανάπτυξη:
- Μετράει έως το 10
- Ονοματίζει μερικούς αριθμούς μεταξύ 1 και 5 όταν τους δείχνεις
- Χρησιμοποιεί λέξεις για τον χρόνο, όπως «χθες», «αύριο» «πρωί» ή «βράδυ»
- Δίνει προσοχή (συγκεντρώνεται) για 5-10 λεπτά κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, για παράδειγμα κατά τη διάρκεια διήγησης ιστορίας ή κάνοντας χειροτεχνίες (ο χρόνος έκθεσης σε οθόνες δεν μετράει)
- Γράφει μερικά γράμματα του ονόματός της
- Ονοματίζει μερικά γράμματα όταν τα δείχνεις

Κινητική ανάπτυξη:
- Κουμπώνει μερικά κουμπιά
- Χοροπηδάει στο ένα πόδι

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 5 ετών:

Ενισχύστε τον διάλογο με το παιδί σας με πλήρεις προτάσεις. Ενθαρρύνετέ το να σας αφηγηθεί ή να σας περιγράψει πώς πέρασε την ημέρα του στο σχολείο, μια αγαπημένη του ιστορία ή ταινία. Διευρύνετε τις απαντήσεις χρησιμοποιώντας το «γιατί» και το «πώς». Διαβάστε ένα βιβλίο και συζητήστε πάνω σε αυτό. Το παιδί σας μπορεί να αρχίσει να σας «αντιμιλάει» προκειμένου να αισθανθεί ανεξάρτητο και να δει πώς θα αντιδράσετε. Μειώστε την προσοχή σε αρνητικές συμπεριφορές και προσπαθήστε να δώσετε έμφαση στις επιθυμητές. Βρείτε εναλλακτικές δράσεις για να κάνετε το παιδί σας να αισθανθεί ανεξάρτητο. Ενθαρρύνετέ το να παίζει αμοιβαία με παιδιά της ηλικίας του και να κρατάει τη σειρά του. Δώστε του να κάνει απλές δουλειές του σπιτιού. Ενισχύστε τις προγραφικές και προμαθηματικές του δεξιότητες αντιγράφοντας σχήματα και γράμματα και μετρώντας. Χρησιμοποιήστε τον έπαινο και τις αρχές της θετικής πειθαρχίας. Δώστε απλές και σαφείς εντολές όταν θέλετε να θέσετε όρια. Δώστε στο παιδί σας απλές επιλογές για να αποφασίσει. Λειτουργήστε ως πρότυπο για τις επιθυμητές συμπεριφορές. Περιορίστε τον χρόνο έκθεσης σε οθόνη σε λιγότερο από μία ώρα συνολικά, παρουσία ενός ενήλικα. Μην τοποθετείτε οθόνες στο υπνοδωμάτιο του παιδιού. Οργανώστε τον χρόνο έκθεσης και χρήσης ψηφιακών μέσων για το παιδί σας.

Πηγές:
Developmental milestone content and artwork provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, “Learn the Signs: Act Early” program (www.cdc.gov/ActEarly; accessed [25-6-2023]).
Zubler, J. M., Wiggins, L. D., Macias, M. M., Whitaker, T. M., Shaw, J. S., Squires, J. K., Pajek, J. A., Wolf, R. B., Slaughter, K. S., Broughton, A. S., Gerndt, K. L., Mlodoch, B. J., & Lipkin, P. H. (2022). “Evidence-Informed Milestones for Developmental Surveillance Tools”. *Pediatrics*, 149(3), e2021052138

Ο οδηγός αυτός δεν υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για κάθε ανησυχία, θα πρέπει να απευθυνθείτε στον/στην παιδίατρό σας ή σε αναπτυξιακό παιδίατρο.

ONASSIS CULTURE

Αφροδίτη Παναγιωτάκου
Director of Culture

Δημήτρης Θεοδωρόπουλος
Deputy Director of Culture

COMMUNICATION & CONTENT

Δημήτρης Δρίβας
Group Communication
& Content Manager

Αλέξανδρος Ρουκουτάκης
Content Leader

Χρήστος Σαρρής
Head of Creative

Κανέλλα Ψυχογυιού
Senior Campaign Manager

Δανιήλ Βεργιάδης
Campaign Manager

Ειρήνη Σκούφη
Junior Campaign Manager

Χριστίνα Κοσμόγλου
Publications Manager

Μαργαρίτα Γραμματικού
Βάλια Παπαδημητράκη
Copy Editors

Βασίλης Μπίμπας
Social Media Manager

Σύλβια Κουβέλη
Αλεξάνδρα Σαραντοπούλου
Social Media Editors

Βάσω Βασιλάτου
Κατερίνα Χορταριά-Ταμβάκη
Media Officers

Νεφέλη Τσαρτακλέα-Κασσελάκη
Media Office Assistant

Δήμητρα Παππά
Audience Development Coordinator

Μαρία Προεστάκη
CRM Specialist

ONASSIS EDUCATION

Έφη Τσιότσιου
Executive Director
& Director of Education

Χριστίνα Παναγιωτάκου
Educational Programs Manager

Κορίνα Δευτεραίου
Δέσποινα Μαρτή
Τζίνα Παπαμιχαήλ
Educational Programs Coordinators

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

ΣΥΛΛΗΨΗ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Χριστίνα Παναγιωτάκου
Educational Programs Manager

Δέσποινα Μαρτή
Κορίνα Δευτεραίου
Educational Programs Coordinators

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Νένη Περβανίδου
Αναπτυξιακή Παιδίατρος, Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία», Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αναπτυξιακών Παιδιάτρων

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Θεόδωρος Κωβαίος
Γεωργία Λεοντάρα
Μαρία Πογιατζή
Graphic Designers

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Βασίλης Δουβίτσας

Copyright © 2024 Ίδρυμα Ωνάση. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή της παρούσας έκδοσης, η αποθήκευσή της σε βάση δεδομένων και η αναμετάδοσή της σε οποιαδήποτε μορφή ή οποιοδήποτε μέσο χωρίς την προηγούμενη άδεια του Ιδρύματος Ωνάση. Χρήση της για εκπαιδευτικούς σκοπούς επιτρέπεται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.