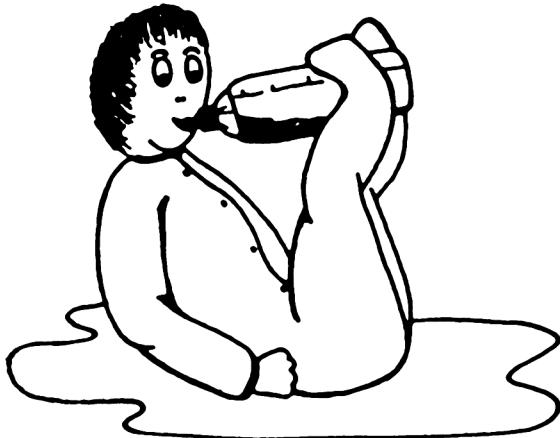


ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ώρα για φαγητό



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ DOWN ΕΛΛΑΣΟΣ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ & ΆΛΛΩΝ ΠΟΡΩΝ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
«ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ»
Το έργο συγχρηματοδοτείται κατά 75% από το Ε.Κ.Τ.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

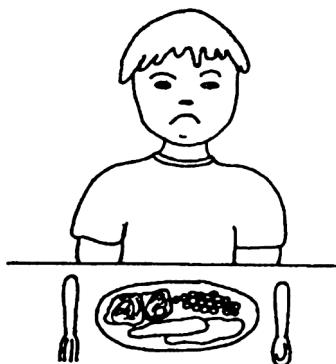
Η Ενέργεια ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΣΧΕΔΙΩΝ ΔΡΑΣΗΣ ΑΠΟ ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ εντάσσεται στο Ε.Π. «Απασχόληση και Επαγγελματική Κατάρτιση» του Υπουργείου Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας.

Οι ενέργειες συγχρηματοδοτούνται κατά 80% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ DOWN ΕΛΛΑΔΟΣ

Καρανιβάλου 31
544 54 Θεσσαλονίκη
Κ. Τούμπα
Τηλ.: 2310 925.000
Τηλ. & Fax: 2310 940.500
e-mail: down@hol.gr



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το φυλλάδιο αυτό είναι γεμάτο ιδέες, μερικές από τι οποίες ίσως σας φανούν χρήσιμες και άλλες όχι. Αυτός είναι και ο σκοπός μας - δε θέλουμε να νομίζετε ότι πρέπει να δοκιμάσετε όλα όσα σας προτείνουμε.

Ίσως σε ορισμένα σημεία σας φανεί ότι όσα λέμε είναι λίγο υπερβολικά. Ίσως πάλι αισθάνεστε ότι αυτή τη σπιγμή δεν μπορείτε να γίνετε η τέλεια μητέρα ή ο τέλειος πατέρας που θα επιθυμούσατε και όσα διαβάσετε να σας κάνουν να νομίζετε ότι έχετε αποτύχει στο ρόλο σας.

Αν συμβεί κάτι τέτοιο, θυμηθείτε ότι κανένας γονέας δε χρειάζεται να είναι τέλειος - απλώς “όσο το δυνατό καλύτερος”, και επίσης ότι εσείς γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα.

Αν το φυλλάδιο αυτό σας δώσει νέες ιδέες, ίσως να θελήσετε να σημειώσετε κάπου τα βασικά σημεία που θέλετε να θυμάστε ή κάποιες πρακτικές ιδέες που θέλετε να δοκιμάσετε.

Το πιο σημαντικό πράγμα για σας και το παιδί σας είναι να τα πηγαίνετε καλά και να τρώει με ευχαρίστηση το φαγητό του. Είναι πολύ πιθανό να έχετε ήδη βρει λύσεις για το πρόβλημα του φαγητού που δεν αναφέρονται εδώ. Αυτός δεν είναι λόγος να μη συνεχίσετε να τις εφαρμόζετε, αν βρίσκετε ότι φέρνουν αποτέλεσμα.



Ωρα για Φαγητό

Αν το παιδί σας - ή το παιδί που προσέχετε - έχει αργή ανάπτυξη, αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας δώσει κάποιες αρχικές ιδέες για το πώς να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Αν το παιδί έχει και άλλα προβλήματα - όπως κάποια σωματική αναπτηρία - τότε ίσως αποφασίσετε ότι οι πληροφορίες που σας δίνουμε δεν είναι επαρκείς. Σκοπός μας είναι να εφαρμόσετε όποιες ιδέες θέλετε και σας φαίνονται σωστές. Μπορεί να είστε από τους λίγους και τυχερούς γονείς που δεν έχουν προβλήματα την ώρα του φαγητού (με κλάματα και δύσκολη συμπεριφορά), οπότε και αυτές οι συμβουλές να μη σας είναι απαραίτητες.

Οι περισσότεροι από μας όμως αντιμετωπίζουμε κάποιες δύσκολες καταστάσεις όταν προσπαθούμε να μάθουμε στα παιδιά μας σωστούς τρόπους στο τραπέζι και η οικογενειακή ατμόσφαιρα την ώρα του φαγητού να είναι ταυτόχρονα ζεστή και φιλική για όλα τα μέλη της οικογένειας.

Όλα τα παιδιά πρέπει να μάθουν πώς να συμπεριφέρονται στο τραπέζι και τι απαιτήσεις έχουν οι άλλοι από αυτά, και αυτό είναι δύσκολο για οποιοδήποτε παιδί. Τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν το σχολείο χωρίς να έχουν μάθει πώς να τρώνε σωστά με μαχαίρι και πιρούνι και πώς να κάθονται ήσυχα στο τραπέζι καθ' όλη τη διάρκεια ενός γεύματος.

Είναι φυσικό ένα παιδί με πιο αργή ανάπτυξη να χρειαστεί περισσότερο χρόνο και αυτό ορισμένες φορές προκαλεί

ανησυχία στην υπόλοιπη οικογένεια. Στις περιπώσεις αυτές είναι συχνά δύσκολο να χαλαρώσουμε και να απολαύσουμε ένα ωραίο γεύμα και την παρέα άλλων.

Στο φυλλάδιο αυτό θα προσπαθήσουμε να προτείνουμε διάφορους τρόπους για να μάθετε στο παιδί σας πώς να τρώει μόνο του και τους σωστούς τρόπους για την ώρα του φαγητού. Οι γονείς των μικρών παιδιών μερικές φορές είναι δύσκολο να ξέρουν από πού να αρχίσουν και τι απαιτήσεις μπορούν να έχουν από το παιδί τους. Ίσως έχετε ήδη κάνει διάφορες προσπάθειες και έχετε απογοητευτεί γιατί δεν πέτυχαν. Ορισμένα παιδιά χρειάζονται αρκετό χρόνο για να μάθουν κάτι καινούργιο. Προσπαθήστε να μάθετε στο παιδί σας μόνο όσα μπορεί να καταφέρει.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι χρειάζεται αρκετός χρόνος για να μάθουν τα ειδικά παιδιά κάτι, ακόμα και όταν είναι μέσα στις δυνατότητές τους. Δεν πρέπει να χάνετε το κουράγιο σας και μην παραδίνετε τα όπλα πολύ εύκολα.

Καθώς εσείς γνωρίζετε καλύτερα από τον καθένα το παιδί σας - τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει, τι του αρέσει ή δεν του αρέσει - εσείς είστε σε θέση να αποφασίσετε πώς μπορείτε να το βοηθήσετε καλύτερα.

Περιεχόμενα

Τα φυλλάδια αυτής της σειράς ασχολούνται όλα με πρακτικά θέματα της ζωής όλων. Σας δείχνουν πώς μέσω πράξεων που κάνετε και αντικειμένων που χρησιμοποιείτε καθημερινά, μπορείτε να μάθετε κάτι καινούργιο στο παιδί σας ή να το βοηθήσετε σε κάτι που γνωρίζει ήδη.

Η σειρά περιλαμβάνει τους παρακάτω τίτλους:

- **Διακοπές**
- **Έξω από το σπίτι**
- **Μαγείρεμα και καθάρισμα**
- **Ωρα να ντυθούμε**
- **Ωρα για μπάνιο**
- **Ωρα για φαγητό**
- **Ωρα για παιχνίδι**
- **Ωρα για ύπνο**
- **Χρήση της τουαλέτας**

Το φυλλάδιο αποτελείται από μια σειρά ερωτήσεων. Πρέπει να τις διαβάσετε και να δείτε αν Υπάρχουν πράγματα που ήδη μπορεί να κάνει το παιδί σας. Αν ναι, θα βρείτε περισσότερες ιδέες και προτάσεις γι' αυτά στις αντίστοιχες σελίδες. Ίσως αποφασίσετε να ρίξετε μια γρήγορη ματιά σε όλο το φυλλάδιο αρχικά και αργότερα να κοιτάξετε ένα, δύο σημεία πιο προσεκτικά.

Δεν μπορούμε να αναφέρουμε όλες τις προτάσεις που θα θέλαμε για κάθε ερώτηση - το μέγεθος του φυλλαδίου δεν το επιτρέπει. Έτσι κι αλλιώς, κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, κάνει διαφορετικά πράγματα και μαθαίνει καινούργια με το δικό του τρόπο.

Αφού κοιτάξτε τις παρακάτω ερωτήσεις, διαβάστε την υπόλοιπη εισαγωγή και μετά τις σελίδες που αναφέρονται πιο συγκεκριμένα σε κάθε θέμα. Το φυλλάδιο χωρίζεται σε 11 ενότητες που αναφέρονται στην ώρα που προετοιμάζουμε, σερβίρουμε ή τρώμε το φαγητό και στα προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν ιδίως όταν τα παιδιά είναι μικρά.

Οι ερωτήσεις είναι σε χρονική σειρά και καλύπτουν την ώρα που προετοιμάζουμε το φαγητό έως και την ώρα που καθόμαστε στο τραπέζι και τρώμε.

1. Στο παιδί σας αρέσει να σας βοηθάει να ετοιμάζετε τραπέζι, π.χ. να το στρώνει; **σελ 5**
2. Μπορεί να σας φέρει κάτι αν του το ζητήσετε; **σελ 7**
3. Ξέρει την ονομασία διαφόρων φαγητών-μπορεί να τα ονομάσει ή καταλαβαίνει το όνομά τους όταν το λέτε εσείς; **σελ 8**
4. Του αρέσει να παίζει παιχνίδια με παιδικά κουζινικά; π.χ.
 - Παριστάνει ότι πίνει κάτι από το ποτηράκι του ή ότι ανακατεύει κάτι μέσα σε ένα φλιτζανάκι με το κουταλάκι του;
 - Παίζει διάφορα περίπλοκα παιχνίδια μόνο του, π.χ. ότι δήθεν ετοιμάζει φαγητό ή στρώνει τραπέζι; **σελ 9**
5. Καταλαβαίνει πότε ετοιμάζετε το φαγητό; **σελ 10**
6. Όταν τρώτε στο τραπέζι:
 - **Κρατάτε αγκαλιά το παιδί σας;**
 - **Ταίζετε το παιδί σας σε αναπηρική καρέκλα;**
 - **Κάθεται το παιδί σας σε παιδικό καρεκλάκι;**
 - **Μπορεί να κάθεται σε κανονική καρέκλα όπως όλοι;** **σελ 11**
7. Προσπαθεί συχνά να φύγει από το τραπέζι κατά τη διάρκεια του φαγητού; **σελ 12**
8. Τρώει διαφορετικό φαγητό από ότι η υπόλοιπη οικογένεια; **σελ 13**
9. Τρώει διαφορετική ώρα από ότι η υπόλοιπη οικογένεια (και μήπως δέχεται να το ταΐζει μόνο ένα συγκεκριμένο άτομο και ζηλεύει ή θυμώνει αν αλλάζει κανείς το πρόγραμμά του); **σελ 14**
10. Το παιδί σας:
 - **Πρέπει να το ταΐζετε εσείς όλο του το φαγητό;**
 - **Ανοίγει το στόμα του όταν βλέπει το φαγητό του;**
 - **Φέρνει το κουταλάκι προς το στόμα του αν του το έχει γεμίσει κάποιος με φαγητό;**
 - **Τρώει μόνο του με τα δάχτυλα;**
 - **Τρώει μόνο του με κουτάλι αν το φαγητό είναι αλεσμένο ή κομμένο σε μικρά κομμάτια;**
 - **Τρώει μόνο του με μαχαίρι και πιρούνι;** **σελ 15**
11. Έχει φαγητά που προτιμάει ή το αντίθετο; Πώς το δείχνει αυτό:
 - **Μόλις δοκιμάσει την πρώτη μπουκιά;**
 - **Καταλαβαίνει μόλις δει το φαγητό στο πιάτο του;**
 - **Καταλαβαίνει μόλις ακούσει το όνομα του φαγητού;** **σελ 19**

I. Στο παιδί σας αρέσει να σας βοηθάει να ετοιμάζετε τραπέζι, π.χ. να το στρώνει;

Το μαγείρεμα απαιτεί χρόνο και να είμαστε συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουμε. Είναι συχνά δύσκολο να προσέχουμε ταυτόχρονα το μάτι της κουζίνας και ένα ζωηρό παιδί.

Ορισμένα παιδιά κάνουν μεγάλη φασαρία όταν καταλάβουν ότι ετοιμάζουμε φαγητό. Δε θέλουν να περιμένουν και είναι δύσκολο, και μερικές φορές επικίνδυνο, να τα έχετε συνέχεια στα πόδια σας. Τι μπορείτε να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις, που μπορεί να τύχουν και 2-3 φορές τη μέρα;

Αν σας ανησυχεί το πώς θα προσέχετε το παιδί σας ενώ μαγειρεύετε και σερβίρετε το φαγητό, προσπαθήστε να σκεφτείτε τρόπους για να σας βοηθήσει. Στα περισσότερα παιδιά δεν αρέσει να τα αγνοούν, άλλα είναι περίεργα και θέλουν να βλέπουν τι κάνετε ή να αγγίζουν κάτι ή να σας μιμηθούν. Μόλις το παιδί σας είναι σε θέση να κάνει απλές δουλίτσες, βάλτε το να σας βοηθήσει και έτσι θα απασχολείται και θα του αρέσει.

Μπορείτε να του αναθέσετε μια συγκεκριμένη δουλειά, έτσι ώστε να σας βοηθάει με κάποιο τρόπο σε κάθε γεύμα. Μην έχετε την απαίτηση να τα κάνει όλα όπως θα τα κάνατε εσείς. Αν του ζητήσετε να στρώσει το τραπέζι, δεν πειράζει αν βάλει το μαχαίρι και το πιρούνι σε λάθος θέση. Θα χαρεί πολύ αν του πείτε “Μπράβο!” και μετά, όταν δεν βλέπει, μπορείτε να τα

βάλετε στη θέση που θέλετε εσείς.

Μην του πείτε να κάνει μια δουλειά που είναι πολύ δύσκολη ή απαιτεί πολύ χρόνο. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί να κάνει και που εξαρτώνται από τις δικές σας συνήθειες την ώρα του φαγητού και από τις δικές του δυνατότητες. Εμείς θα σας δώσουμε μερικές ιδέες και εσείς πιθανώς να σκεφτείτε πολλές άλλες ακόμη.

Στρώσιμο του τραπεζιού

Μπορεί να του ζητήσετε να στρώσει όλο το τραπέζι ή απλώς να φέρει το αλάτι και το πιπέρι. Με τα μαχαιροπήρουνα μπορείτε να σκεφτείτε διάφορα παιχνίδια που θα του προκαλέσουν την προσοχή και θα το βοηθήσουν, π.χ. μπορεί να αρχίσει να μετράει ή να καταλαβαίνει τους αριθμούς αν πείτε “ένα για τη μαμά, ένα για το μπαμπά ...”.



Μπορείτε να του πείτε να βάλει τα μαχαίρια, τα πιρούνια και τα κουτάλια σε ξεχωριστές θήκες και έτσι να εξασκηθεί στο να βλέπει, να σκέφτεται και να ξεχωρίζει. Αν αυτό είναι δύσκολο, τότε μπορείτε να του ζητήσετε απλώς να σας φέρει ένα από αυτά τα αντικείμενα και να απασχοληθεί έτσι για λίγο.

Προετοιμασία του φαγητού

Υπάρχουν πολλές μικρές δουλειές στην προετοιμασία του φαγητού που είναι δύσκολες για τα παιδιά.

Εκμεταλλευτείτε τις περιπτώσεις που το παιδί σας προσπαθεί να σας μιμηθεί. Δώστε του κάτι να κάνει κοντά σας για να το προσέχετε, π.χ. να πλύνει λίγα λαχανικά μέσα σε ένα μπολ. Σε πολλά παιδιά αρέσει πολύ να παίζουν με νερό. Δώστε του ένα κομμάτι ζύμη να πιάσει και να σφίξει στα χέρια του. Μπορεί αυτή να είναι μια ευκαιρία να μιλήσετε μαζί του και να μάθει καινούργιες λέξεις.

Παιχνίδια

Μερικές φορές χρειάζεται να είναι το παιδί σε ασφαλή απόσταση την ώρα που ετοιμάζετε κάποιο δύσκολο φαγητό ή η κουζίνα είναι άνω κάτω.

Αν το παιδί θέλει να είναι κοντά σας, δώστε του μερικά κουζινικά σε ένα ασφαλές μέρος και πείτε του να κάνει τα ίδια με σας χρησιμοποιώντας πλαστικές κατσαρόλες, πιατάκια και κούκλες. Μπορείτε να του δώσετε και καμία κονσέρβα φαγητού, αφεκτί να μην υπάρχει φόβος να χυθεί το περιεχόμενο. Με αυτόν τον τρόπο τα



παιδιά μπορούν να αναπτύξουν τη φαντασία τους και το λεξιλόγιό τους.

Αν όμως δεν θέλει -ή δεν μπορεί-να κάτσει ήσυχα το παιδί

Αν το παιδί σας δεν κάθεται ήσυχα και μπορεί να προκαλέσει κάποιο ατύχημα στην κουζίνα, σκεφτείτε τρόπους να απασχοληθεί και ταυτόχρονα να μην μπορεί να μπει στην κουζίνα.

Μια φορητή καγκελόπορτα (όπως βάζουν σε εσωτερικές σκάλες σπιτιών) μπορεί να σας φανεί χρήσιμη, γιατί έτσι μπορείτε να βλέπετε το παιδί αλλά δεν υπάρχει φόβος να τρέξει κοντά σας τη στιγμή που, π.χ. βγάζετε κάτι από το φούρνο.

Προσπαθήστε να το απασχολείτε την ώρα που και εσείς είστε απασχολημένοι. π.χ. ζητήστε του να μαζέψει τα παιχνίδια του την ώρα που είστε έτοιμοι να σερβίρετε το φαγητό. Ίσως στην αρχή να μην του αρέσει η ιδέα. Αν όμως ξέρει ότι μόλις μαζέψει τα παιχνίδια του το φαγητό του θα είναι στο τραπέζι, τότε ίσως αρχίσει να το κάνει με μεγαλύτερη προθυμία.

2. Μπορεί να σας φέρει κάτι αν του το ζητήσετε;

Αν μπορεί να το κάνει αυτό, τότε ζητήστε την βοήθειά του - και δώστε του έτσι κάτι να κάνει. Με τον τρόπο αυτό θα βελτιωθεί και η ικανότητά του να ακούει προσεκτικά, θα μάθει περισσότερες λέξεις και θα ενισχυθεί και η μνήμη του.

Το παιδί σας θα απασχολείται και θα νιώσει ανεξάρτητο και χρήσιμο. Κάντε το σαν παιχνίδι και επαινέστε το πολύ αν τα καταφέρει. Στα περισσότερα παιδιά αρέσει πολύ να τα επαινούν και ακόμα και στα πολύ μικρά παιδιά αρέσει να κάνουν διάφορα πράγματα μόνα τους.

Αν το παιδί σας καταλαβαίνει μόνο μερικές απλές φράσεις ή λέξεις, μπορεί σύντομα να μάθει να συνδέει τα διάφορα αντικείμενα με το μέρος που βρίσκονται.

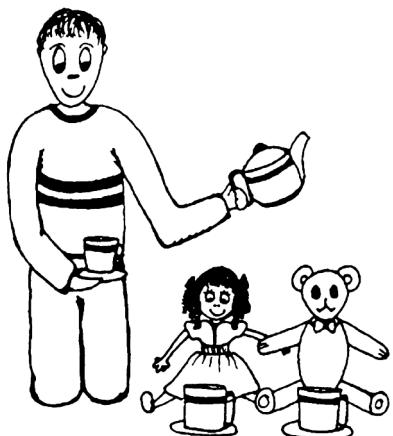


Το παιχνίδι αυτό είναι πολύ καλή εξάσκηση για την ακοή και τη μνήμη. Σύντομα θα μπορέσετε να προσθέσετε και νέες λέξεις, δείχνοντας στο παιδί το αντικείμενο και το μέρος που βρίσκεται συνήθως.

Για λίγα λεπτά μπορείτε να του ζητήσετε να ψάξει και να σας φέρει μερικά πράγματα, μετά πιθανώς να βαρεθεί αυτό το παιχνίδι. Ίσως το καλύτερο είναι να παίζετε αυτό το παιχνίδι όταν θέλετε να σας προσέξει και να του αφιερώσετε λίγο χρόνο.

Το παιχνίδι αυτό είναι χρήσιμο και όταν προσπαθείτε να αποσπάσετε την προσοχή του παιδιού και να μην κάνει κάτι που δεν πρέπει. Αν το παίζετε για λίγα λεπτά κάθε μέρα και δείχνετε μεγάλο ενθουσιασμό όταν βρίσκει κάτι, τότε θα θέλει και αυτό να το παίζει. Και έτσι την επόμενη φορά που θα προσπαθήσετε να το σταματήσετε π.χ. να πηδάει πάνω στον καναπέ ή να αδειάζει όλα τα συρτάρια, το παιχνίδι αυτό μπορεί να σας φανεί πιο χρήσιμο από ένα απλό “όχι”.

Σε πολλά παιδιά αρέσουν τα ζωηρά παιχνίδια (που συνήθως δεν αρέσουν σε μας) και κυρίως όταν δεν έχουν τίποτε άλλο να κάνουν. Έτσι το δικό σας παιχνίδι θα πρέπει να φαίνεται πιο διασκεδαστικό. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να επαινείτε πολύ το παιδί όταν κάνει κάτι σωστά. Τα περισσότερα παιδιά αγαπούν τις αγκαλιές και τα χαμόγελα και νιώθουν πολύ ευτυχισμένα όταν τους τα δίνετε επειδή έκαναν κάτι



για να σας βοηθήσουν.

Όσο τα παιδιά αναπύσσονται και καταλαβαίνουν περισσότερες λέξεις, μπορείτε να κάνετε το παιχνίδι πιο πολύπλοκο. Ζητήστε του 2, 3 ή 4 πράγματα, αν μπορεί να τα καταφέρει. Αργότερα μπορείτε να προσθέσετε και άλλες λέξεις, π.χ. δώσε μου τη μεγάλη κατσαρόλα ή το κόκκινο μπολ. Μπορεί να εξασκηθεί στο “μέσα, πάνω, κάτω από, πίσω από” καθώς θα αρχίσει να καταλαβαίνει πιο περίπλοκες εκφράσεις.

Προσέξτε όμως μην το παρακάνετε. Μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον του ή να στεναχωρηθεί επειδή δεν μπορεί να κάνει κάτι και το παιχνίδι να πάψει να είναι διασκεδαστικό. Εσείς ξέρετε το παιδί σας καλύτερα και ξέρετε ακριβώς τις δυνατότητές του.

3. Ξέρει την ονομασία διαφόρων φαγητών-μπορεί να τα ονομάσει ή καταλαβαίνει όταν λέτε εσείς το όνομά τους;

Αν το παιδί σας μπορεί να ονομάσει πολλά είδη φαγητών τότε πιθανώς να καταλαβαίνει ήδη πολλές λέξεις. Χρησιμοποιήστε την ώρα του φαγητού για να του εξηγήσετε τι κάνετε.

Σε αυτό το στάδιο θα μπορείτε να συνομιλείτε μαζί του, γιατί θα μπορεί να σας καταλάβει αν μιλάτε σιγά και απλά. Μπορεί να θέλει να κάθεται μαζί σας στην κουζίνα και να βλέπει τι κάνετε ή να σας βοηθάει λίγο. Είναι πολύ ενδιαφέρον για ένα μικρό παιδί όταν του λέτε τι κάνετε - και ακόμα καλύτερο αν μπορεί να σας βοηθήσει, π.χ. αν φτιάχνετε γλυκά μπορείτε να του μιλήσετε για το τι βάζετε στο μίγμα, για το ανακάτεμα, το ψήσιμο κ.ά. Είναι μια ευκαιρία για πολλές καινούργιες λέξεις και ιδέες. Αν το αφήσετε να βοηθήσει με το ανακάτεμα και ίσως και να γλείψει την κουτάλα στο τέλος, ακόμα καλύτερα!

Ίσως να μην έχει πολλή υπομονή αλλά δεν πειράζει, ακόμα και λίγο αρκεί. Και αν του έχετε αφιερώσει λίγο χρόνο, είναι πολύ πιο εύκολο μετά να του



ζητήσετε να πάει να παιίζει κάπου αλλού.
Έτσι θα έχετε και εσείς το χώρο και το
χρόνο να τελειώσετε τις δουλειές σας.



4. Του αρέσει να παιίζει παιχνίδια με παιδικά κουζινικά;

- Παριστάνει ότι πίνει κάτι από το ποτηράκι του ή ότι ανακατεύει κάτι μέσα σε ένα φλιτζανάκι με το κουταλάκι του;
- Παιίζει διάφορα περίπλοκα παιχνίδια μόνο του, π.χ. ότι δήθεν ετοιμάζει φαγητό ή στρώνει τραπέζι;

Η φαντασία των παιδιών αναπτύσσεται αργά. Στην αρχή το παιδί σας θα κάνει απλά πράγματα με τα πλαστικά ποτηράκια, πιατάκια και κουτάλια του. Ίσως κάνει ότι πίνει ή ότι ανακατεύει κάτι με το κουταλάκι. Το ενδιαφέρον του δε θα κρατήσει πολύ και σε αυτό το στάδιο θα βαριέται να παιίζει πολύ ώρα μόνο του. Ίσως να θέλει να φτιάξει κάτι για να το πιείτε εσείς - πολλές φορές! Μπορείτε να του δώσετε μικρά κομματάκια φαγητού - κύβους πατάτας ή καρότου, λίγα μπιζέλια, ή ένα μικρό κομμάτι ψωμί. Αυτά θα το ενθαρρύνουν να παιίζει με τα κουζινικά του. Βέβαια θα θέλει να φάει ότι του δώσετε, γι' αυτό προσοχή!

Θα πρέπει να είναι πάντα καθαρά τα πράγματα με τα οποία παιίζει - θα μπορούσε να τα πλένει μόνο του μετά το

παιχνίδι. Ίσως να του αρέσει να παιίζει με φλοιόδες φρούτων και λαχανικών. Αυτά τα στριφογυριστά κομμάτια προξενούν το ενδιαφέρον των παιδιών - και αν είναι καθαρά μπορεί και να τα φάει.

Δεν υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μάθετε στο παιδί σας να παιίζει μόνο του, εκτός αν συμμετέχετε και εσείς στο παιχνίδι. Ίσως και πάλι να βρίσκεται συνέχεια στα πόδια σας - εκτός όταν κάθεται στο καρεκλάκι του ή σε κάποιο άλλο ασφαλές κάθισμα.

Παρ' όλα αυτά, τα παιδιά αργότερα αρχίζουν να παιζουν πιο πολύπλοκα παιχνίδια. Μιμούνται τις πράξεις που βλέπουν γύρω τους χρησιμοποιώντας κούκλες. Μπορείτε να τους δώσετε πράγματα ίδια με αυτά που χρησιμοποιείτε εσείς, καθώς έτσι το παιχνίδι αυτό θα τους αρέσει περισσότερο.

Μπορείτε να τα βάλετε να σας μιμηθούν ή να βοηθήσουν τις κούκλες τους σε διάφορα πράγματα. Οι κούκλες είναι υπέροχα παιχνίδια και για τα αγόρια και για τα κορίτσια. Και αυτό διότι βοηθούν τα παιδιά να μιμηθούν αυτά που κάνουν οι μεγάλοι.

Δεν έχουν βέβαια πάντα όλες οι

προσπάθειες το επιθυμητό αποτέλεσμα. Μερικές φορές θα χρειαστεί να εφεύρετε τις δικές σας λύσεις. Για παράδειγμα, μία μητέρα είπε:

“Αφού τα δοκίμασα όλα, την κόρη μου συνέχισε να την τραβάει η ηλεκτρική κουζίνα σαν μαγνήτης. Το μόνο πράγμα που την διασκεδάζει όταν μαγειρεύω είναι η τηλεόραση, και να της ζητώ να έρθει να με φωνάξει όταν αρχίζει κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Μετά, όταν φωνάζω “έτοιμο”, κλείνει την τηλεόραση και έρχεται και με παίρνει για να μου δείξει ότι την έσβησε. Μετά της λέω πολλά “μπράβο” και χαίρεται πολύ και είναι έτοιμη για φαγητό. Δεν πιάνει πάντα αυτό το κόλπο - όταν όμως πιάνει, είναι πολύ χρήσιμο.”

Αυτού του είδους τα παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να βλέπουν, να ακούνε και να μαθαίνουν διάφορα για τον κόσμο γύρω τους. Και είναι ιδιαίτερα σημαντικό αυτό, όταν το παιδί σας τυχάινει να είναι όλη μέρα στο σπίτι. Καθώς μεγαλώνει, θα μαθαίνει έτσι καινούργια και διαφορετικά πράγματα.

5. Καταλαβαίνει πότε ετοιμάζετε το φαγητό;

Πολλά παιδιά, ακόμα και τα πολύ μικρά που δεν μπορούν να μιλήσουν, καταλαβαίνουν πότε ετοιμάζουμε φαγητό. Και αν δεν τους αρέσει να περιμένουν, μπορούν να κάνουν φασαρία. Για μερικά

παιδιά είναι δύσκολο να περιμένουν 10, 15 ή ακόμα και 30 λεπτά, όταν θα έχουν προσέξει τις ωραίες μυρωδιές που έρχονται από την κουζίνα.

Μερικές φορές βοηθάει αν έχετε να τους δώσετε κάτι να μασουλήσουν όσο περιμένουν - κάτι που θα το φάνε σχετικά γρήγορα και δε θα τους κόψει την όρεξη. Αν δεν μπορούν να μασήσουν ή να φάνε μόνα τους με τα δάχτυλα, τότε αυτή η λύση δεν είναι κατάλληλη.

Προσπαθήστε να τους αποσπάσετε την προσοχή. Αν το παιδί σας κάθεται να φάει σε ειδική καρέκλα, μπορείτε να του δώσετε κάποιο παιχνίδι. Διαλέξτε παιχνίδια που κολλάνε με βεντούζες ή που είναι δεμένα με σχοινί στην καρέκλα για να μην τα ρίξει κάτω. Σε ορισμένα παιδιά αρέσουν οι κουδουνίστρες - και οτιδήποτε άλλο κάνει θόρυβο. Αν τους αρέσει να σας μιμούνται, δώστε τους μια κούκλα για να την ταΐσουν πριν φάνε το δικό τους φαγητό.



Πολλά παιδιά όμως δεν μπορούν να σκεφτούν κάτι άλλο άμα τους μπει στο μυαλό στο φαγητό. Στην περίπτωση αυτή, πιθανώς να χρειαστεί να τα ψυχαγωγήσει κάποιος άλλος όσο περιμένουν.

6. Όταν τρώτε στο τραπέζι:

- **Κρατάτε αγκαλιά το παιδί σας;**
- **Ταΐζετε το παιδί σας σε αναπηρική καρέκλα;**
- **Κάθεται το παιδί σας σε παιδικό καρεκλάκι;**
- **Μπορεί να κάθεται σε κανονική καρέκλα όπως όλοι;**

Αν κρατάτε το παιδί αγκαλιά

Αν θέλετε να μάθετε στο παιδί σας πώς να τρώει - και σωστούς τρόπους στο τραπέζι - τότε παίζει μεγάλο ρόλο το περιβάλλον. Το κάθισμα και το ύψος του τραπεζιού πρέπει να είναι άνετα και ασφαλή.

Μερικές φορές είναι δύσκολο να βρούμε πώς πρέπει να κάθεται το παιδί μας. Και αυτό ισχύει όταν έχει κάποια σοβαρή σωματική αναπηρία και υπάρχει φόβος να πνιγεί. Αν σας ανησυχεί αυτό το γεγονός, τότε πρέπει να δημιουργήσετε μια ήρεμη ατμόσφαιρα για να είναι και το παιδί σας ήρεμο. Είναι δύσκολο να κρατάτε ένα βαρύ παιδί με το ένα χέρι και να προσπαθείτε να το ταΐσετε με το άλλο.

Προσπαθήστε να βρείτε κάτι που θα κάνει την ώρα να περάσει πιο ευχάριστα - μουσική, βάλτε ραδιόφωνο, οτιδήποτε. Ακόμα και αν δεν καταλαβαίνουν τι λέτε,

τα παιδιά μπορούν υπερβολικά εύκολα να καταλάβουν αν είστε εκνευρισμένοι, αγχωμένοι ή βιαστικοί. Προσπαθήστε να δώσετε στο παιδί σας όση περισσότερη προσοχή μπορείτε-και μην αφήνετε τους άλλους να σας αποσπούν την προσοχή.

Ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να σας βοηθήσουν, π.χ. στο σερβίρισμα του φαγητού και το συμπάζεμα των πιάτων μετά το γεύμα. Ίσως να χρειαστείτε περισσότερο χρόνο για να ταΐσετε το παιδί σας από ότι οι άλλοι για να τελειώσουν το γεύμα τους. Για να μη σας ενοχλεί αυτό, τακτοποιήστε έτσι τις δουλειές σας ώστε να μην βιάζεστε.

Αν κάθεται το παιδί σας σε αναπηρική καρέκλα ή σε ψηλό παιδικό καρεκλάκι

Θα γλιτώσετε πολύ καθάρισμα αν καλύψετε τα ρούχα του παιδιού σας - και



την καρέκλα του - με κάποιο πανί. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε μόνα τους λερώνονται εύκολα και μόνο έτσι θα γλιτώσετε και χρόνο και τα νεύρα σας. Κανένα παιδί δε μαθαίνει να τρώει μόνο του χωρίς να λερωθεί και πάντα περισσότερο φαγητό του πέφτει από ότι βάζει στο στόμα του. Για ορισμένα παιδιά που αναπτύσσονται πιο αργά, η φάση αυτή μπορεί να κρατήσει αρκετό καιρό και ίσως να σας κουράσει.

Ορισμένα παιδιά μεγαλώνουν και δε χωράνε πλέον στο καρεκλάκι τους αλλά ακόμα δεν μπορούν να καθίσουν με ασφάλεια σε κανονικό κάθισμα. Στην περίπτωση αυτή υπάρχουν ειδικές ζώνες για να τα προστατέψουν.

Αν κάθεται σε κανονική καρέκλα

Αν το παιδί σας μπορεί να καθίσει σε κανονική καρέκλα αλλά δε φτάνει το τραπέζι, βάλτε του μαξιλάρια για να κάθεται πιο ψηλά ή δοκιμάστε έπιπλα πιο χαμηλά - π.χ. μια χαμηλή καρέκλα και ένα χαμηλό τραπεζάκι.

7. Προσπαθεί συχνά να φύγει από το τραπέζι κατά τη διάρκεια του φαγητού;

Είναι πολύ κουραστικό και εκνευριστικό για τους γονείς, όταν τα παιδιά προσπαθούν συνέχεια να σηκωθούν από



το τραπέζι κατά τη διάρκεια του φαγητού. Ορισμένες φορές σ' αυτή τη φάση συνηθίζουν να πετάνε κάτω το φαγητό τους.

Όλα τα παιδιά περνούν αυτό το στάδιο από την ηλικία των 9 μηνών έως να γίνουν 2-3 χρονών. Όταν τα παιδιά αναπτύσσονται με πιο αργό ρυθμό, το στάδιο αυτό ίσως ξεκινήσει αργότερα και διαρκέσει περισσότερο. Γενικά, δεν υπάρχει λόγος να φερθείτε διαφορετικά από ότι σε οποιοδήποτε άλλο παιδί.

Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να προσπαθήσει να φάει μόνο του όσο μπορεί. Μείνετε κοντά του για να μπορείτε να το επιβλέπετε και να το ενθαρρύνετε. Τα περισσότερα παιδιά που μαθαίνουν να τρώνε μόνα τους δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν σε κάτι που τους είναι και καινούργιο και δύσκολο.

Αν αρχίσει να βαριέται, βοηθήστε το και πείτε πολλά “μπράβο” για όσα κατάφερε μόνο του. Είναι ίσως δύσκολο, αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε τον πειρασμό να τα κάνετε όλα εσείς, γιατί πώς αλλιώς θα αρχίσει να μαθαίνει;

Μπορείτε να το βοηθάτε πότε πότε αν αργεί πολύ να φάει και πεινάει ή για παράδειγμα να έχετε σειρά: μια κουταλιά μόνο του, μια κουταλιά εσείς. Έχρησιμοποιήστε αν θέλετε δύο κουτάλια - ένα για σας, ένα για το παιδί σας. Πείτε κάποιο τραγουδάκι την ώρα του φαγητού, αν βοηθάει.

Πολλά παιδιά μπορούν να φάνε αρκετά καλά μόνα τους αλλά δυσκολεύονται να καθίσουν ήσυχα καθ' όλη τη διάρκεια ενός γεύματος. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος να το αντιμετωπίσετε αυτό, εξαρτάται από τις συνήθειες της οικογένειάς σας και τι απαιτήσεις έχετε εσείς από το παιδί. Θέλετε να μείνει στο τραπέζι μέχρι να τελειώσουν όλοι το φαγητό; Ή δεν είναι απαραίτητο αυτό για σας; Αφού αποφασίσετε, μην αλλάξετε τους κανόνες ούτε “μια φορά μόνο”. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά τι θέλετε και ότι εννοείτε αυτό που λέτε.

Π.χ. αν το παιδί σας τρώει υπερβολικά αργά, ίσως να βαρεθεί και να προσπαθήσει να φύγει από το τραπέζι πολλές φορές πριν τελειώσει το γεύμα του. Πείτε του ότι θα πάρετε το φαγητό του αν φύγει. Αν συνεχίσει, ίσως χρειαστεί να το κάνετε. Φαίνεται ίσως σκληρό, μόνο έτσι όμως θα καταλάβει ότι το εννοείτε.

Μερικές φορές τα παιδιά φεύγουν από το τραπέζι επειδή νιώθουν ξεκομμένα από την υπόλοιπη οικογένεια. Βάλτε τα να καθίσουν κοντά σε όλους σας. Χρειάζονται την ενθάρρυνσή σας, πολλά χαμόγελα και την προσοχή σας.

8. Τρώει διαφορετικό φαγητό από ότι η υπόλοιπη οικογένεια;

Αυτό είναι πολύ δύσκολο όταν συμβαίνει. Χρειάζεται χρόνος και φαντασία για να φτιάξει κανείς φαγητό για παιδιά που ακολουθούν κάποια ειδική δίαιτα για ιατρικούς λόγους. Αν το παιδί σας τρώει



ακόμα αλεσμένες τροφές, είναι δύσκολο να τις ετοιμάζετε προσπαθώντας να κρατήσετε ζεστό το φαγητό της υπόλοιπης οικογένειας. Για αυτές τις περιπτώσεις είναι πολύ χρήσιμο ένα μπλέντερ.

Αν έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό, βοηθάει αν μαγειρεύετε μεγάλες ποσότητες και τις αποθηκεύετε σε μερίδες στην κατάψυξη. Άλλις είναι χρήσιμο να μαγειρεύετε αρκετό φαγητό για δύο μέρες.

9. Τρώει διαφορετική ώρα από ότι η υπόλοιπη οικογένεια (και μήπως δέχεται να το ταιζει μόνο ένα συγκεκριμένο άτομο και ζηλεύει ή θυμώνει αν αλλάζει κανείς το πρόγραμμά του);

Μερικές φορές είναι αδύνατο το παιδί σας να φάει μαζί σας. Ίσως να αφήνει μόνο εσάς να το ταιστετε και να αρνείται την βοήθεια των άλλων. Ή μπορεί να δείχνει υπερβολική ζήλια αν εσείς τρώτε το δικό σας φαγητό ή μιλάτε στους άλλους στο τραπέζι. Και επειδή φωνάζει και κάνει φασαρία, ίσως να συνηθίζετε να το ταιζετε χωριστά από την υπόλοιπη οικογένεια.

Όταν αυτό συμβαίνει, δημιουργείται μεγάλο πρόβλημα διότι αναστατώνεται το πρόγραμμα της οικογένειας και συχνά σημαίνει ότι δεν μπορείτε να πάτε κάποια εκδρομή ή να φάτε όλοι μαζί έξω με φίλους ή συγγενείς. Επίσης είναι πιθανώς δύσκολο να καλείτε κόσμο για φαγητό για



τον ίδιο λόγο.

Η κατάσταση αυτή δυσκολεύει όλους αλλά συχνά δεν ξέρουμε πώς να την αλλάξουμε. Να θυμάστε ότι όταν πάει σχολείο θα πρέπει να το ταιζουν άλλα άτομα. Καλύτερα λοιπόν να κόψετε τις κακές συνήθειες όσο το δυνατό νωρίτερα. Θα χρειαστεί μεγάλη αποφασιστικότητα και επιμονή για να το καταφέρετε αυτό. Πιθανώς να περάστε μια δύσκολη περίοδο καθώς θα αντιδρά στις αλλαγές που επιχειρείτε. Είναι καλύτερο να προσπαθείτε να αλλάζετε ένα πράγμα τη φορά, έτσι ώστε να μπορέστε τελικά να κάνετε τα πράγματα όπως εσείς τα θέλετε.

Μια καλή αρχή είναι να συνηθίσει να τον / την ταιζει κάποιος άλλος καμία φορά. Στην αρχή μπορείτε να ταιζετε εσείς το παιδί σας και απλώς να βλέπει ή να ακούει το άλλο άτομο, χωρίς να γίνεται η παρουσία του πολύ αισθητή.

Όταν το συνηθίσει αυτό, μπορεί το

άλλο άτομο να αρχίσει να σας βοηθάει στο τάισμα - π.χ. δίνοντας στο παιδί το αγαπημένο του φαγητό. Σταδιακά θα καταλάβετε ότι μπορείτε να μειώσετε το δικό σας ρόλο και να αναλάβει το άλλο άτομο. Μη βιαστείτε!

Όταν συνηθίσει το τάισμα από δύο διαφορετικά άτομα, τότε θα είναι πιο εύκολο να φάει με την υπόλοιπη οικογένεια - ίσως πάλι όμως να το πειράζει όταν το άτομο που το ταιζει, τρώει και μιλάει με τους άλλους. Αρχίστε να πολεμάτε και αυτές του τις κακές συνήθειες - σιγά σιγά.

Στην αρχή τρώετε μια μπουκιά εσείς και μια το παιδί. Ίσως να μην μπορείτε να συμμετέχετε κανονικά στις συζητήσεις της οικογένειας. Το παιδί πρέπει να συνηθίσει να ακούει άλλες φωνές την ώρα που εσείς του δίνετε την αμεριστή προσοχή σας. Σιγά σιγά θα μπορέσετε να το μάθετε να περιμένει για να φάτε και εσείς το φαγητό σας.

Επίσης σταδιακά θα μάθει να σας αφήνει να κάνετε και άλλα πράγματα διότι θα καταλάβει ότι μετά από λίγο θα ξανασχοληθείτε μαζί του. Αυτό θα του αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την υπομονή. Θα χρειαστεί ίσως πολύς καιρός για να φτάσετε σε αυτό το σημείο - αν όμως επιμείνετε θα τα καταφέρετε.

Επίσης βοηθάει αν εσείς επωφελείστε από τις επιτυχίες σας για να κάνετε κάτι για τον εαυτό σας. Όταν μάθει να τρώει από κάποιον άλλο, εσείς εκμεταλλευτείτε την "ελευθερία" σας. Πηγαίνετε σε κάποιο άλλο δωμάτιο και κάντε κάτι που σας χαλαρώνει και σας ευχαριστεί. Έτσι θα μπορέσετε να μαζέψετε αποθέματα

επιμονής και υπομονής.

Με τον ίδιο τρόπο, όταν φτάσετε στο σημείο να τρώτε όλοι μαζί ως οικογένεια, είναι καλή ιδέα να κάνετε τα πρώτα γεύματα μια ξεχωριστή περίσταση, π.χ. ετοιμάστε κάποιο αγαπημένο φαγητό και ίσως το γεύμα να είναι πιο ευχάριστο και να ξεπεράσετε ευκολότερα τις κάποιες "δύσκολες" στιγμές που θα αντιμετωπίσετε τις πρώτες φορές.

Όλα αυτά θα βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να συνεχίσετε την προσπάθειά σας.

10. Το παιδί σας:

- **πρέπει να το ταιζετε εσείς όλο του το φαγητό;**

Αν χρειάζεται να ταιζει κάποιος το παιδί σας, τότε είναι σημαντικό να κάθονται και οι δύο άνετα και χαλαρά. Το παιδί χρειάζεται να κάθεται σε σωστή θέση και να το στηρίζει ειδική καρέκλα αν είναι απαραίτητο. Διαφορετικά, θα του είναι δύσκολο να κινήσει το κεφάλι και τα χέρια του καθώς θα τρώει. Τα πόδια του θα πρέπει να ακουμπούν στο πάτωμα ή σε μια σταθερή βάση για να έχει σωστή ισορροπία. Το πάνω μέρος του σώματός του πρέπει να είναι σε τέτοια θέση ώστε να μπορεί να κινήσει το κεφάλι και τους ώμους του με άνεση. Το κεφάλι του πρέπει να είναι ίσιο για να μπορεί να καταπίνει πιο εύκολα.

Πολλά παιδιά - ειδικά όσα έχουν σωματικές αναπτηρίες - ίσως να μην



μπορούν να φάνε μόνα τους. Κάθε παιδί με προβλήματα στο φαγητό έχει διαφορετικές ανάγκες και χρειάζεται η συμβουλή ενός ειδικού. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για παιδιά που δυσκολεύονται να καταπιούν στερεά τροφή διότι πνίγονται. Μερικά παιδιά έχουν μεγάλη ευαισθησία στην περιοχή του προσώπου και του στόματος και ίσως για αυτό το λόγο να μην μπορούν να φάνε σκληρές τροφές.

- **ανοίγει το στόμα του όταν βλέπει το φαγητό του;**

Αυτό σημαίνει ότι καταλαβαίνει την ώρα του φαγητού. Ξέρει ότι υπάρχει φαγητό στο κουτάλι και ότι πρέπει να ανοίξει το στόμα του για να το φάει.

Όταν αρχίσει να κλείνει τα χείλη του γύρω από το κουτάλι και να κρατάει το φαγητό στο στόμα του χωρίς να χρειάζεται να το βάλετε εσείς μέσα, αυτό σημαίνει ότι έχει αρχίσει να ταιΐζει τον εαυτό του. Τώρα μπορείτε να κάνετε περισσότερα βήματα.

Σιγουρευτείτε ότι κάθεται άνετα και ότι

μπορεί να κινήσει το χέρι του χωρίς να χάσει την ισορροπία του ή να κινηθεί το κεφάλι του. Γεμίστε το κουτάλι. Βάλτε το στο χέρι του και με το χέρι σας πάνω στο δικό του κινήστε το κουτάλι προς το στόμα του. Κρατάτε το χέρι του απαλά για να νιώθετε τις κινήσεις που κάνει.

Όταν το παιδί αρχίσει να κάνει την κίνηση αυτή μόνο του, κρατάτε απαλά μόνο τον καρπό του για βοήθεια. Αν θέλετε, συνεχίστε να γεμίζετε εσείς το κουτάλι με φαγητό και να το βάζετε στο χέρι του.

Σιγά σιγά θα μάθει να κρατάει το κουτάλι χωρίς να του πέφτει από το χέρι ή να του πέφτει το φαγητό. Στο στάδιο αυτό μπορείτε απλώς να το καθιδηγείτε κρατώντας τον αγκώνα του για να σιγουρευτείτε απλώς ότι κινεί το χέρι του προς τη σωστή κατεύθυνση. Όταν έχει μάθει να κάνει αυτήν την κίνηση μόνο του, δώστε του ένα γεμάτο κουτάλι και αφήστε το μόνο να φάει.

Ίσως προσέξετε ότι δυσκολεύεται με τις κινήσεις του χεριού και το φαγητό πέφτει από το κουτάλι, παρ' όλο που ξέρει τι πρέπει να κάνει. Οι μυς μερικών



παιδιών είναι πολύ αδύναμοι και δεν μπορούν να κρατούν αντικείμενα για πολλή ώρα. Υπάρχουν ειδικά κουτάλια που έχουν ένα λουρί για να περνούν γύρω από το χεριού του παιδιού και να μην πέφτουν. Άλλα παιδιά δεν μπορούν να κάνουν την καμπύλη κίνηση του καρπού τους για να βάλουν το φαγητό στο στόμα τους. Υπάρχουν ειδικά κυρτά κουτάλια που ίσως σας φανούν χρήσιμα.

Όταν το παιδί σας μάθει να παίρνει το κουτάλι από σας και να τα κάνει όλα μόνο του, γεμίστε το κουτάλι και αφήστε το να το σηκώσει από το πιάτο.

Το κλειδί της επιτυχίας είναι να τα κάνετε όλα με αργό ρυθμό. Πρέπει να έχει πετύχει κάθε στάδιο πριν προχωρήσετε στο επόμενο. Πολλά παιδιά ίσως να αργήσουν, τελικά όμως θα τα καταφέρουν.

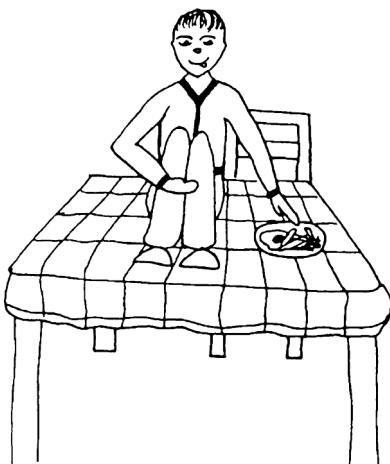
• φέρνει το κουταλάκι προς το στόμα του αν του το έχει γεμίσει κάποιος με φαγητό;

Το παιδί σας μπορεί να φάει το φαγητό του με κουτάλι. Ίσως να έχει συνηθίσει να βάζει ότι του προξενήσει την προσοχή στο στόμα του. Αυτό το φυσικό στάδιο της ανάπτυξής του μπορεί να σας φανεί πολύ χρήσιμο και στο φαγητό.

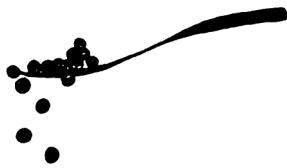
Είναι δύσκολο να μάθει να γεμίζει το κουτάλι του με φαγητό. Πολλά παιδιά σε αυτό το στάδιο μπορούν και τρώνε εύκολα φαγητό με τα δάκτυλά τους. Είναι καλή ιδέα να τους αφήσετε να το κάνουν αυτό για λίγο καιρό με μικρά κομμάτια φαγητού διότι μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα χέρια τους.

Όταν αρχίσει να μαθαίνει το παιδί να γεμίζει το κουτάλι με φαγητό λερώνεται συχνά όλο το σπίτι και έτσι πρέπει να είστε προετοιμασμένοι. Είναι πιθανό να χυθεί φαγητό, γι' αυτό καλύψτε όλα τα πράγματα που δεν καθαρίζονται εύκολα. Βάλτε κάτι κάτω από το πιάτο του για να μη γλιστράει (Υπάρχουν ειδικά πιάτα με βεντούζα που κολλάει στο τραπέζι). Χρησιμοποιήστε πιάτα που δεν σπάνε αν πέσουν κάτω. Το πιάτο πρέπει να είναι βαθύ και να μην είναι πολύ γεμάτο, αλλιώς θα χύνεται περισσότερο φαγητό από όσο τρώει.

Όταν όλα είναι έτοιμα μπορείτε να του μάθετε να γεμίζει το κουτάλι του χωρίς να ανησυχείτε αν θα λερωθεί το σπίτι. Στην αρχή θα πρέπει να κρατάτε το χέρι του για να το καθοδηγείτε - μόλις γεμίσει το κουτάλι αφήστε το παιδί σας να φάει μόνο του. Στο τέλος θα καταλάβει τι πρέπει να κάνει χωρίς τη βοήθειά σας. Στην αρχή του γεύματος θα είναι πιο εύκολο διότι θα



υπάρχει περισσότερο φαγητό στο πιάτο. Ίσως να θελήσει να φάει μόνο μερικές κουταλιές μόνο του. Μόλις χάσει το ενδιαφέρον του, αναλάβετε εσείς. Αν δείχνετε ενθουσιασμό και το ενθαρρύνετε, ίσως να προσπαθήσει περισσότερο και επίσης είναι καλό να του δώσετε φαγητά που του αρέσουν πολύ τις πρώτες φορές.



- **τρώει μόνο του με τα δάχτυλα;**

Τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν να το κάνουν αυτό μόνα τους κάποια στιγμή. Έχοντας μούρα ή λαχανικά με τα χέρια μας για να πιάνουμε διάφορα πράγματα και τα μικρά παιδιά δεν καταλαβαίνουν γιατί δεν πρέπει να κάνουμε το ίδιο και με τις τροφές. Θα πρέπει σύντομα να μάθει να χρησιμοποιεί πιρούνι και μαχαίρι, είναι όμως καλό να εξασκηθεί να τρώει μόνο του αρχικά και με τα χέρια.

Θα έχετε προσέξει πόσο δύσκολο είναι για τα παιδιά να πιάσουν κάτι με το χέρι. Αρχικά χρησιμοποιούν όλο το χέρι τους σαν φτυάρι. Δεν μπορούν να πιάσουν μικρά αντικείμενα με το δάκτυλο και τον αντίχειρα τους όπως εμείς.

Όταν αρχίσει το παιδί να μασάει το φαγητό, είναι καλό να εξασκηθεί με μικρά κομμάτια φαγητού όπως κομμένα

λαχανικά ή φρούτα, προσπαθώντας να τα πιάσει με τα χέρια του. Δεν μπορεί να φάει όλες τις τροφές με αυτόν τον τρόπο, ιδίως αν είναι ρευστές, μερικές φορές όμως θα το βοηθήσει πολύ να τρώει με τα χέρια του.

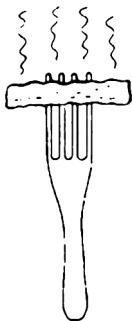
- **τρώει μόνο του με κουτάλι αν το φαγητό είναι αλεσμένο ή κομμένο σε μικρά κομμάτια;**

Τα περισσότερα παιδιά χρειάζονται αρκετό χρόνο για να μάθουν να χρησιμοποιούν καλά το κουτάλι. Αν το παιδί σας αναπτύσσεται αργά θα χρειαστεί πολύ εξάσκηση για να μάθει να χρησιμοποιεί και πιρούνι.

Ίσως να του είναι δύσκολο να φάει τις τελευταίες κουταλιές του φαγητού. Πρέπει να μάθει να μαζεύει όλο το φαγητό από το πιάτο. Επίσης πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί το άλλο χέρι για να κρατάει το πιάτο ή να το γέρνει για να το καθαρίσει. Μπορείτε να του δώσετε ένα πιρούνι για να σπρώχνει το φαγητό πάνω στο κουτάλι, αλλά μόνο όταν αρχίσει να χρησιμοποιεί το ελεύθερό του χέρι για να βοηθήσει.

Αργότερα θα αρχίσει να χρησιμοποιεί το πιρούνι για να φάει “καρφώνοντας” το φαγητό και τέλος θα μάθει να χρησιμοποιεί πιρούνι και μαχαίρι μαζί.

Ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσετε το παιδί σας είναι να παρακολουθείτε τι μπορεί να κάνει μόνο του και έστι θα ξέρετε πότε να του δείξετε το επόμενο βήμα.



11. Έχει φαγητά που προτιμάει ή το αντίθετο; Πώς το δείχνει αυτό:

- μόλις δοκιμάσει την πρώτη μπουκιά;
- καταλαβαίνει μόλις δει το φαγητό στο πιάτο του;
- καταλαβαίνει μόλις ακούσει το όνομα του φαγητού;

• τρώει μόνο του με μαχαίρι και πιρούνι;

Είναι πολύ δύσκολο να μάθει ένα παιδί να χρησιμοποιεί πιρούνι και μαχαίρι μόνο του. Όλα τα παιδιά χρειάζονται πολύ χρόνο τρώγοντας με κουτάλι και πιρούνι πριν μάθουν πώς να κόβουν το φαγητό τους και να το τρώνε με πιρούνι.

Αρχίστε με μαλακές τροφές που κόβονται εύκολα. Να κόβετε εσείς το κρέας. Αν ξαναρχίσει να χρησιμοποιεί πολύ τα δάκτυλά του, ίσως σημαίνει ότι προχωρήσατε υπερβολικά γρήγορα. Ξανά δοκιμάστε με κουτάλι και πιρούνι και δείξτε του πώς να κόβει τις μαλακές τροφές με την άκρη του κουταλιού. Όταν αρχίσει να κόβει μερικές τροφές μόνος του με το κουτάλι, ξαναδοκιμάστε να του δείξετε το μαχαίρι.

Όλα τα παιδιά έχουν αγαπημένα φαγητά. Δημιουργείται πρόβλημα μόνο όταν αρνούνται να φάνε πολλές από τις τροφές που τους είναι απαραίτητες για την υγειεινή διατροφή τους.

Οι γονείς πάντα ανησυχούν όταν τα παιδιά δεν τρώνε πολύ. Πολύ λίγα παιδιά τρώνε τόσο λίγο φαγητό ή τόσο “βλαβερό” φαγητό ώστε αυτό να έχει επίπτωση στην υγεία τους. Δεν υπάρχει πρόβλημα αν δεν φάνε σε κάποιο γεύμα. Θα πεινάσουν μάλιστα περισσότερο στο επόμενο.

Είναι εύκολο όμως η κατάσταση αυτή να γίνει ένας πόλεμος που δύσκολα θα κερδίσετε. Μερικοί γονείς νομίζουν ότι είναι σημαντικό θέμα πειθαρχίας τα παιδιά να κάνουν ότι τους λένε και να τρώνε ότι τους δίνουν. Άλλοι δεν ανησυχούν αρκεί το παιδί να τρώει αρκετό φαγητό έτσι ώστε να αναπτύσσεται υγιεινά. Δεν υπάρχει κάπι που να αποδεικνύει ότι τα παιδιά που δεν τρώνε πολύ έχουν αργότερα προβλήματα συμπεριφοράς.

Αν παρ' όλα αυτά ανησυχείτε και θέλετε να προσπαθήσετε να αλλάξετε τις συνήθειές του παιδιού σας στο φαγητό,

σας προτείνουμε μερικές ιδέες:

Ο πρώτος κανόνας είναι “να μην προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις”. Αν δεν τρώει αυτό που του δίνετε, πάρτε το φαγητό ήσυχα αλλά χωρίς να υποχωρήσετε. Μην προσπαθείτε να το αναγκάσετε να φάει: αυτό πιθανώς να το κάνει να αγχώνεται σε κάθε γεύμα. Να έχετε πολλά υγρά για να πιει - οι χυμοί φρούτων και το γάλα περιέχουν πολλές θρεπτικές ουσίες. Μην του προσφέρετε όμως άλλο φαγητό μέχρι την ώρα του επομένου γεύματος. Αν επιμείνετε σ' αυτό κάθε φορά, θα καταλάβει ότι ή θα φάει εκείνη την ώρα ή θα πεινάσει.

Αν υπάρχει μόνο μια τροφή στο πιάτο που δεν τους αρέσει, και το ξέρετε αυτό, προσπαθήστε να φάνε λίγο απ' όλα είτε ανακατεύοντας τις διάφορες τροφές είτε προσπαθώντας να φάνε με τη σειρά μια κουταλιά από κάθε τροφή.

Θα έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα αν είστε ήρεμοι και χαλαροί. Αν τα πράγματα δυσκολέψουν πολύ, να θυμάστε ότι τα περισσότερα παιδιά αργά ή γρήγορα ξεπερνούν αυτό το στάδιο μόνα τους.

*We wish to thank the National Toy Libraries Association for their invaluable support
and permission to translate their publications.*

Θερμότατες ευχαριστίες στη Φανούλα Καραμανώλη για την απόδοση του κειμένου από τα Αγγλικά.
Ειδικές ευχαριστίες στον κ. Παναγιώτη Φαναρά για την πλεκτρονική επεξεργασία του κειμένου.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ DOWN ΕΛΛΑΛΟΣ

Καρανιβάλου 31 • 544 54 Θεσσαλονίκη - Κ. Τούμπα • Τηλ.: 2310 925.000 • Τηλ.&Fax: 2310 940.500
e-mail: down@hol.gr