


Γονιός δε γεννιέσαι γίνεσαι

Σκέψεις και Οδηγίες
για Γονείς Παιδιών
Προσχολικής Ηλικίας



Το μέγλωμα κάθε παιδιού είναι μια περιπέτεια συναρπαστική, θαυμάσια, πλούσια από ανησυχίες, ελπίδες, αμφισβητήσεις, απογοητεύσεις και θριάμβους.

Περιεχόμενα

Γονιός δε γεννιέσαι, γίνεσαι	04
Τέλειος γονιός δε γίνεσαι ποτέ. Πάντα όμως μπορείς να γίνεις καλύτερος	06
Διαχειριστείτε τις προσδοκίες που έχετε για το παιδί και για τον εαυτό σας	08
Είμασταν δυο. Γίναμε τρεις. Γίναμε οικογένεια!	10
Κληρονομικότητα και ανατροφή. Προσδοκίες και προσαρμογές	11
Μάθετε να λέτε "όχι" από νωρίς	12

Συνηθισμένες δύσκολες φάσεις

Το μωρό έχει κολικούς	14
Άγχος αποχωρισμού	16
Αγωγή τουαλέτας	17
Οι ξενύχτηδες στην ηλικία της αθωότητας	18

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Οδηγίες πυρόσβεσης για σενάρια καθημερινών εκρηκτικών περιπτώσεων	20
Ο Θόδωρός σας, 19 μηνών, ρίχνει το γάλα, την πορτοκαλάδα, το νερό, στο τραπέζι, στο πάτωμα, στα ρούχα του κι ενθουσιάζεται	22
Η Μαριλένα σας, 26 μηνών, δαγκώνει τα παιδάκια στην παιδική χαρά	23
Η Αλεξάνδρα σας, 5 χρόνων, έδωσε στα μουλωχτά μια κλωτσιά στη γάτα	24
Ο Νικόλας σας, 2 1/2 χρόνων, χτυπιέται ουρλιάζοντας μπροστά στο ταμείο του σουπερμάρκετ	25
Ο Χρήστος σας, 20 μηνών, έχει άποψη για το τί θα φορέσει	26
Ο Μίνως σας, 6 χρόνων, έβαλε στη τσέπη του στο σουπερμάρκετ ένα μικρό αυτοκινητάκι που δεν σας ζήτησε να πληρώσετε	27
Η Τζίνα σας, 4 χρόνων, αρνιέται να ντυθεί ενώ σε 8 λεπτά θα περάσει το λεωφορείο του παιδικού σταθμού	28
Ο Σάκης σας, 3 χρόνων, επιμένει να ζωγραφίζει στους τοίχους	29
Η Ματίνα σας, 5 χρόνων, κατεβάζει από τα ράφια όλα της τα παιχνίδια και αρνείται πεισματικά να τα βάλει πίσω	30



Γονιός δε γεννιέσαι, γίνεσαι

Σκέψεις και Οδηγίες για Γονείς Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας

Αγαπητοί γονείς,

Το μεγάλωμα κάθε παιδιού είναι μια περιπέτεια συναρπαστική, θαυμάσια, πλούσια από ανησυχίες, ελπίδες, αμφισβητήσεις, απογοητεύσεις και θριάμβους.

Ο ρόλος του γονιού δεν είναι καθόλου εύκολος. Πολλές φορές θα νιώσετε αμήχανοι, εκνευρισμένοι, ακόμη και ένοχοι μπροστά στο παιδί σας, στη συμπεριφορά του, στη σχέση σας μαζί του.

Ξεκινάτε επιφορτισμένοι με τον τρόπο που σας μεγάλωσαν, με εμμονές, με εικόνες, με πρότυπα. Βασίζεστε στο ένστικτό σας αλλά ζητάτε και να ενημερώνεστε συνεχώς.

Καλό είναι να ακούτε με προσοχή όλες τις συμβουλές: συγγενών, φίλων, ειδικών και να αναζητάτε πληροφορίες σε σχετικά βιβλία, σε περιοδικά ή στο διαδίκτυο. Όμως, να θυμάστε πάντοτε ότι εσείς και το παιδί σας είστε ειδική περίπτωση, μοναδική και ανεπανάληπτη. Για αυτό, ποτέ μην εφαρμόζετε κάτι, από όποιον κι αν προέρχεται, αν δεν το περάσετε από τη δική σας κρίση, αν δεν το επεξεργαστείτε με ψυχραιμία. Για κάθε τι, να σκέφτεστε πάντα, αν ταιριάζει σε εσάς, στον χαρακτήρα σας, στον τρόπο ζωής σας, στο περιβά-

λον σας, στη νοοτροπία σας, στη φάση της ζωής σας, στο συγκεκριμένο παιδί.

Διαλέγετε όχι «τα καλύτερα» αλλά τα πιο «κατάλληλα» για σας. Με αυτό το πνεύμα θα πρέπει να διαβάσετε και αυτό το μικρό «εγχειρίδιο» γονιού παιδιού προσχολικής ηλικίας.

Περιέχει ιδέες και συμβουλές και βασίζεται σε γνώσεις, σε εμπειρίες, σε αποτυχίες και σε επιτυχίες αναφορικά με την ανατροφή του παιδιού, που αθροίστηκαν έπειτα από μακρόχρονη συνεργασία με γονείς και με μακρόχρονη μελέτη της επιστημονικής βιβλιογραφίας. Στόχος μας είναι να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε με ψυχραιμία και σύνεση κάποιες δύσκολες και αμήχανες στιγμές που ζει κάθε γονιός και να προλάβετε, όσο γίνεται, καταστάσεις έντασης που μπορεί να οδηγήσουν σε απόγνωση ή σε λεκτική ή σωματική βία προς το παιδί. Εσείς θα κρίνετε τι από όσα γράφουμε ταιριάζει στη δική σας περίπτωση.

Ελένη Βαλάσση-Αδάμ, Παιδιάτρος
Επιστημονικός Συνεργάτης *ΕΛΙΖΑ*



Τέλειος γονιός δεν υπάρχει

Μπορεί όμως ένας γονιός
να βελτιώνεται συνεχώς



Μέρα με τη μέρα, οι νέοι γονείς αντιλαμβάνονται ότι γονιός δε γεννιέσαι, γίνεσαι και αυτό με τη βοήθεια του ίδιου του παιδιού τους.

Η αναπαραγωγή βασίζεται σε ένα βασικό ένστικτο. Όμως, η ανατροφή του παιδιού είναι τέχνη που μαθαίνεται. Με τη γέννηση του παιδιού αποκτάς αυτόματως τον τίτλο και τις ευθύνες του γονιού. Όμως για να καλλιεργήσεις την τέχνη χρειάζεσαι μια ολόκληρη ζωή. Διαμορφώνουμε την προσωπικότητά μας ως γονείς αθροίζοντας γνώσεις βήμα βήμα, ανάλογα με τη φάση ανάπτυξης του παιδιού, και για κάθε παιδί χωριστά. Μα και το ίδιο παιδί αλλάζει σε κάθε φάση της ζωής του, εξελίσσεται και μαζί του εξελισσόμαστε και εμείς, ως γονείς.

Στην πραγματικότητα, παίζουμε τον ρόλο του γονιού αυτοσχεδιάζοντας. Ωστόσο, χρειάζεται να ξέρουμε αν αυτοσχεδιάζουμε σωστά. Ακόμη κι ο τρόπος που εκφράζουμε την αγάπη μας για το παιδί μας θέλει τέχνη και γνώση. Τέλειοι γονείς δεν υπάρχουν. Όλοι θα κάνουμε σφάλματα. Ας τα αναγνωρίζουμε. Αρκεί να κάνουμε την αυτοκριτική μας και να μη συνεχίζουμε αποτυχημένες τακτικές «κολλημένοι» στην ιδέα ότι «κάνουμε το σωστό» «αυτό που μας λένε οι ψυχολόγοι» «αυτό που γνωρίζουμε από τον τρόπο που μας μεγάλωσαν». Εξετάσεις δίνουμε κάθε μέρα με κριτές το παιδί μας και εμάς τους ίδιους.

Οι νέοι γονείς συχνά λένε:

Ούτε τι ήμουνα ήξερα, ούτε τι ήθελα, ούτε τι έπρεπε να κάνω.

Θα έπρεπε να υπάρχει σχολείο για γονείς.

Ήμουν εντελώς απροετοίμαστη. Ούτε να το πιάσω δεν ήξερα, ούτε να το ταΐσω. Φοβόμουν ακόμη και να το αγκαλιάσω.

Νόμιζα πώς θα έκανα ό,τι και οι γονείς μου. Αλλά δεν ήταν έτσι.

Ναι, έχω πείρα. Είναι το τρίτο μου παιδί. Αλλά έχει άλλες ανάγκες από τα δύο πρώτα. Απαιτήσεις που δεν τις είχα αντιμετωπίσει, ούτε τις είχα φανταστεί.

Όλοι νομίζουν πως με το που γεννάς ένα παιδί, ξέρεις και να το μεγαλώνεις. Κολυμπάω στα βαθιά και φοβάμαι μη βουλιάξω.

Διαχειριστείτε τις προσδοκίες που έχετε για το παιδί και για τον εαυτό σας

Πολύ συχνά οι γονείς εξομολογούνται:

Τι γκρινιάρη η Μαρίνα μας! Ο Πάνος δεν ήταν έτσι. Μιλιά δεν έβγαζε. Ετούτη μας κάνει τη ζωή πατίνι.

Πίστευα πως θα πλημμύριζα ευτυχία με το μωρό μου στην αγκαλιά. Και τώρα με πιάνουν τα κλάματα! Γιατί;

Δεν αναγνωρίζω πια τον εαυτό μου! Έχω χάσει το μπούσουλα!

Το παραδέχομαι! Θα προτιμούσαμε ένα κοριτσάκι.

Η διάγνωση της κατάστασής σας είναι φανερή. Είστε γονείς. Συγχαρητήρια και κουράγιο!

Είναι αναμενόμενο να νιώθετε συγχρόνως ή εναλλάξ πανευτυχείς και δυστυχισμένοι, σίγουροι και αμήχανοι, ενημερωμένοι και ανίδεοι, έμπειροι και άπειροι, πολυπράγμονες και μαλθακοί, περήφανοι και ταπεινωμένοι, προβληματισμένοι, ενθουσιασμένοι, κατάκοποι, εξαντλημένοι, απογοητευμένοι και ευχαριστημένοι από τη ζωή, με κρίσεις μελαγχολίας ή κυρίαρχοι του κόσμου.

Μην τρομάζετε και μην ντρέπεστε για τα αρνητικά σας συναισθήματα. Όλοι οι γονείς έχουν και αρνητικά συναισθήματα κι όλοι κάνουν σφάλματα στην ανατροφή των παιδιών. Πολλοί γονείς χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση και στον νέο τους ρόλο. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι γονείς δε νιώθουν ότι πλημμυρίζουν από αγάπη μόλις αντικρύζουν το μωρό τους. Δεν είναι ίσως όπως ακριβώς το είχαν

Ντρέπομαι που το ομολογώ αλλά δεν αντέχω άλλο να ξυπνά πέντε φορές κάθε νύχτα.

Χάνω την ψυχραιμία μου και του φωνάζω χωρίς να φταίει και μετά έχω ενοχές.

Δεν το αντέχω πια αυτό το παιδί.

Απογοητεύτηκα που το μωρό δε μου μοιάζει καθόλου.

Εγώ φταίω γιατρέ γιατί τον πίεσα να καθίσει στην τουαλέτα και τώρα έχει μόνιμο αρνητισμό.

Νευρίασα γιατρέ μου και του έδωσα μια στα μαλακά.

φανταστεί. Είναι όμως μοναδικό! Μην προσπαθείτε να το συγκρίνετε με το πρότυπο που έχετε διαμορφώσει βάσει των προσδοκιών σας.

Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους ιδανικούς γονείς που προβάλλονται κάποιες φορές μέσα από τη λογοτεχνία, τον κινηματογράφο, την τηλεόραση, τα περιοδικά. Δεν είστε κακός γονιός εάν συχνά αναπολείτε τη

ζωή σας πριν έρθει το μωρό. Όλοι οι γονείς κουράζονται κι αγανακτούν και νιώθουν εξαντλημένοι κάποια στιγμή. Δεν αποτελείτε εξαίρεση. Είστε φυσιολογικοί άνθρωποι με συγκεκριμένες δυνατότητες και με αδυναμίες. Δε χρειάζεται και δεν πρέπει να προσδοκάτε να φτάσετε την τελειότητα. Αρκεί που προσπαθείτε να γίνετε όσο καλύτεροι μπορείτε.

Ήμασταν δυο Γίναμε τρεις Γίναμε οικογένεια!



- Το παιδί σας είναι ένα ακόμη πολύ σημαντικό μέλος της οικογένειάς σας.
- Εξίσου σημαντικοί είστε κι εσείς.
- Εξίσου σημαντική είναι κι η σχέση σας ως σύντροφοι και για εσάς αλλά και για το παιδί σας.
- Μην παραμελείτε τη σχέση σας. Μην απομακρυνθείτε, σταθείτε δίπλα ο ένας στον άλλο. Δείτε την οικογένεια σαν ένα τρίγωνο, τετράγωνο ή πολύπλευρο. Όλες οι πλευρές είναι το ίδιο σημαντικές.
- Μεγαλώστε το παιδί μαζί! Το μεγάλωμα ενός παιδιού είναι δουλειά για δύο. Μοιραστείτε την. Μην πείτε σε στιγμές ενθουσιασμού, «ευτυχώς πήρε από το δικό μου σόι». Αναγνωρίστε ότι η λέξη «μαζί» είναι σημαντική και για τους δυο σας.
- Μοιράζετε την ευθύνη, τη φροντίδα, τον χρόνο, την αγωνία, τη χαρά, την απογοήτευση και αυτό αποδεικνύει ότι επικοινωνείτε και ότι έχετε τη γνώμη και τη συμπαράσταση ο ένας του άλλου.
- Δεχτείτε ότι μπορεί να έχετε διαφορετική άποψη για το μεγάλωμα του παιδιού σας. Αυτή η διαφορετική προσέγγιση είναι δικαίωμα του καθενός

σας αλλά και του ίδιου του παιδιού σας.

- Παρουσιάστε κοινό μέτωπο. Δεν μπορεί ο ένας να γίνεται έξω φρενών όταν το μικρό κάνει κάτι απαράδεκτο και ο άλλος να λέει «μπράβο, έτσι σε θέλω μάγκα μου».
- Συζητήστε μεταξύ σας και αποφασίστε κοινό «οικογενειακό εσωτερικό κανονισμό». Κάντε ο καθένας κάποιες υποχωρήσεις. Θα τα καταφέρετε! Για το παιδί σας πρόκειται.
- Η φυσική απουσία δε σας κάνει αμέτοχο. Παρόντες μπορεί να είστε και από μίλια απόσταση αν βρίσκετε τρόπο να δείχνετε την αγάπη σας. Δεν αρκεί η φυσική παρουσία σας. Απόντες μπορεί να είστε και μέσα στο ίδιο σας το σπίτι.
- Πιο εύκολα θα βρείτε τρόπο να μοιράζετε την ταλαιπωρία και να διπλασιάζετε τη χαρά, αν είστε και οι δύο μαζί!

Προσδοκίες και προσαρμογές

- Προετοιμαστείτε να δεχθείτε το παιδί όπως είναι. Δεν αρκεί η αγάπη σας, χρειάζεται και η αποδοχή σας.
- Μην πείτε σε στιγμές απογοήτευσης: Μα σε τίποτε πια δε μου έμοιασες!
- Μην προσπαθείτε να διαμορφώσετε το παιδί σύμφωνα με προκαθορισμένα πρότυπα.
- Μπορείτε να κάνετε όνειρα για το μέλλον του αλλά αφήστε το να κάνει τα δικά του όνειρα.
- Μη ζητάτε από το παιδί να ζήσει τα δικά σας όνειρα γιατί αυτά μπορεί να δημιουργούν αβάσταχτες και άγονες υποχρεώσεις.
- Μην αφήνετε τις προσωπικές σας φιλοδοξίες να δημιουργούν ένταση και συχνά απογοήτευση στο παιδί.
- Μην κάνετε επαγγελματικό προσανατολισμό στα νήπια. Απαιτείται να κάνει το καλύτερο που μπορεί, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του αλλά μη σταλάζετε μέσα του την πεποίθηση ότι πρέπει οπωσδήποτε να γίνει γιατρός ή δάσκαλος, πλούσιος ή ποδοσφαιριστής, να διακριθεί στις τέχνες ή στα γράμματα.
- Όταν οι απαιτήσεις των γονιών υπερβαίνουν το γενετικό δυναμικό των παιδιών, τότε τα παιδιά βιώνουν ψυχική σκληρότητα.
- Μην προσπαθείτε συνεχώς να προστατεύετε το παιδί από αποτυχίες, απογοητεύσεις και καταστάσεις έντασης. Τα παιδιά καλό είναι να ξέρουν ότι υπάρχουν δυσκολίες γιατί έτσι μόνο θα μάθουν να τις χειρίζονται.

Κληρονομικότητα και ανατροφή

- Αναγνωρίστε τα κληρονομικά χαρακτηριστικά, αποδεχθείτε τα και φροντίστε να τα αξιοποιήσετε.
- Ένα μωρό δεν μπορεί να είναι ποτέ ακριβώς όπως το είχατε φανταστεί. Δεν έχει πάρει μόνο τα καλύτερα χαρακτηριστικά σας. Έχει και χαρακτηριστικά που δεν εντοπίζονται σε εσάς, αλλά τα έχει κληρονομήσει από μακρινούς παππούδες. Το γενετικό υλικό των παιδιών μας το επιλέγει η φύση από εμάς -μισό από τον ένα γονιό και μισό από τον άλλο.
- Βιώματα της νηπιακής ηλικίας μπορεί να εγγράφονται στην προσωπικότητα του παιδιού ανεξίτηλα όπως ακριβώς και τα γενετικά χαρακτηριστικά.
- Η ανατροφή δεν αλλάζει το γενετικό υλικό. Μπορεί όμως να το διαχειριστεί και να το αξιοποιήσει.
- Οι συνήθειες των γονιών μπορεί να κληρονομούνται σα να ήταν γενετικά χαρακτηριστικά.
- Οι κακές μας συνήθειες αποτελούν βαριά κληρονομιά για τα παιδιά μας. Οι καλές μας συνήθειες είναι πολύτιμη προίκα. Οι «αμαρτίες» των γονιών στον τρόπο ζωής -κάπνισμα, παχυσαρκία, έλλειψη ισορροπίας και μέτρου -ταλαιπωρούν τα παιδιά.

Χαρά σε εκείνο το γονιό, γνώση που δεν του λείπει, να παίρνει σε όλο τη χαρά και στο μισό τη λύπη.

(παραφθορά κρητικής μαντινάδας)

Μάθετε να λέτε «όχι» από νωρίς

Δε δείχνετε την αγάπη σας με το να κάνετε όλα τα χατίρια του παιδιού. Το μόνο που δείχνετε είναι αδυναμία και ανευθυνότητα. Οι υπεύθυνοι γονείς βάζουν όρια. Τα «όχι» είναι απαραίτητα, θέτουν όρια και φραγμούς, προφυλάσσουν, διδάσκουν.

Αν το παιδί συνηθίσει να παίρνει ό,τι ζητά με τη δικαιολογία ότι είναι ακόμη μικρό, θα δυσκολευτείτε πολύ στο μέλλον να αλλάξετε τη συμπεριφορά του.

Επιπλέον, θα του δώσετε την εντύπωση ότι μπορεί να ικανοποιεί πάντοτε όλες του τις επιθυμίες. Γνωρίζετε πολύ καλά ότι δεν μπορεί και κανείς δεν μπορεί να το κάνει για αυτόν. Μην παραπληροφορείτε λοιπόν το παιδί. Βάλτε κανόνες και σεβαστείτε τους. Οι σταθεροί οικογενειακοί κανόνες διευκολύνουν όλα τα μέλη.

Αποφασίστε κάθε πότε μπορεί να ικανοποιείτε κάποιο αίτημα του παιδιού: Όταν, για παράδειγμα, βγαίνετε μαζί για ψώνια και ζητά να αγοράσει και κάτι για τον εαυτό του, μπορεί να συμφωνήσετε μαζί του πως θα αγοράζετε ένα πράγμα τη φορά (να ξέρει ότι θα τηρήσετε τη συμφωνία αλλά δεν θα αγοράσετε ποτέ δύο). Αν το αίτημα προς ικανοποίηση αφορά στο καθημερινό διαιτολόγιο π.χ. μια τυρόπιτα, μια πίτσα, μπορείτε να τα αγοράζετε σε κάθε έξοδο, αλλά πάντα με φειδώ. Αν πρόκειται για κάποιο παιχνίδι, αποφασίστε αν θέλετε να το δεχτείτε ή ξεκαθαρίστε ότι δεν αγοράζετε παιχνίδια στο σούπερ μάρκετ. Μπορείτε να του πείτε ότι «εδώ ερχόμαστε για τρόφιμα και είδη του σπιτιού» ή «δεν ήρθαμε για παιχνίδια σήμερα». Σε ό,τι αποφασίσετε, δείξτε συνέπεια και μην υποχωρείτε για να γλυτώσετε τη γκρίνια του.

Τα ίδια όρια μπορείτε να βάλετε και σε μη υλικές απαιτήσεις. Αν το πιτσιρίκι σας, 20 μηνών ζητά «αγκαλίτσα» την ώρα που εσείς μεταφέρετε τα ψώνια από το αυτοκίνητο και τα τακτοποιείτε στο ψυγείο, μπορείτε να πείτε «Σε λίγο, αγάπη μου. Περίμενε να βάλω πρώτα τα πράγματα στη θέση τους». Το να αρνηθείτε

να ανταποκριθείτε αμέσως σε αυτό που ζητά δε σημαίνει σκληρότητα ούτε παραμέληση. Σημαίνει απλά ότι θα διδαχθεί να περιμένει. Σπουδαία κατάκτηση!

Όταν μιλάτε στο τηλέφωνο αφήνει τα παιχνίδια του και ορμά να σας διακόψει, δείξτε του τον δείκτη του ρολογιού και πείτε του ότι όταν φτάσει στο επόμενο σημάδακι, πχ. 5 λεπτά, θα σταματήσετε το τηλεφώνημα και θα είστε όλη δική του.

Αυτές οι μικρές καθυστερήσεις σιγά σιγά θα δώσουν στο παιδί να καταλάβει ότι δεν μπορεί να έχει πάντα αυτό που θέλει και όταν το θέλει. Δεν είναι μια σπουδαία γνώση;

Σεβαστείτε τις επιθυμίες του παιδιού αλλά μην υποχωρείτε σε αυτές.

Αν η κόρη σας γκρινιάζει συνεχώς γιατί θέλει ακόμη μια κούκλα, μην πείτε «Είπα ΟΧΙ! Μου τρύπησες τα αυτιά με τη γκρίνια σου». Μην της κάνετε διάλεξη για το πόσο αχόρταγη είναι και πόσα φτωχά παιδάκια δεν έχουν να φάνε κ.ά.. Δε μειώνετε καθόλου την επιθυμία της για την κούκλα. Θα εξακολουθήσει να τη θέλει και ίσως θα ντρέπεται κι από πάνω που ζητά κάτι που εσείς θεωρείτε παράλογο. Καλύτερα να δηλώσετε ότι σέβεστε την επιθυμία της «Ναι, πράγματι είναι πολύ ωραία αυτή η κούκλα». Ύστερα, ανάλογα με τη δική σας πολιτική, μπορείτε να πείτε: «Δεν έχουμε λεφτά τώρα. (Τούτο, μόνο αν είναι αλήθεια, δηλαδή αν πράγματι η προτεινόμενη αγορά υπερβαίνει τους οικονομικούς σας σχεδιασμούς). Όμως θα μαζεύω σιγά σιγά λεφτά για να σου την πάρω στα γενέθλιά σου».

«Δεν μπορούμε να αγοράσουμε κούκλα τώρα. Αλλά, αφού σου αρέσει τόσο, θα σου την πάρω τα Χριστούγεννα». «Να το πεις στον παππού όταν σε ρωτήσει τι δώρο θέλεις για τη γιορτή σου». Τα «ΟΧΙ» που λέτε μπορούν να θέτουν όρια χωρίς να είναι επώδυνα, τραυματικά, ταπεινωτικά, απογοητευτικά για το παιδί.

Να μερικές φράσεις άρνησης διπλωματικών γονιών:

Θα έρθω να παίξουμε μόλις τελειώσω τους λογαριασμούς μου.

Άσε με να το σκεφτώ και θα σου απαντήσω αργότερα.

Όχι σήμερα. Μια άλλη φορά ίσως.

Βάλτο στον κατάλογο με τα πράγματα που θέλεις πολύ και θα δούμε.

Εντάξει, σε καταλαβαίνω που θέλεις να μένεις αργά όπως ο αδελφός σου. Όταν γίνεις κι εσύ 12 χρονών θα κοιμάσαι αργότερα.

Ε, καλά, κι εγώ θα το ήθελα τώρα ένα παγωτό. Αλλά σε 10 λεπτά θα είναι έτοιμο το φαγητό. Ούμισέ μου να πάρουμε ένα κουτί το Σάββατο που θα πάμε για ψώνια.

Ωραία θα ήταν να είχαμε κήπο ώστε να μπορούσαμε να πάρουμε ένα σκυλάκι.

Υπάρχουν μερικά όχι που σε άλλη περίπτωση μπορεί να γίνουν ναι. Αυτό το όχι θα μείνει όχι!

Στη δική μας οικογένεια δεν επιτρέπουμε να παίζουν τα παιδιά με πυροβόλα όπλα.

Το μωρό έχει κολικούς

Ένα σήριαλ κλασικό, δραματικό, γεμάτο ανησυχία, συγκίνηση, ένταση, αϋπνία, απόγνωση, ενοχές και... αίσιο τέλος!

Κάποια στιγμή το μωρό κλαίει σπαρακτικά κι επίμονα χωρίς φανερό λόγο. Σας έχουν πει ότι τα μωρά έχουν κολικούς και να μην ανησυχείτε. Όμως εσάς σας πιάνει απελπισία όταν το μωρό σας κλαίει. Οι προσπάθειες να το ηρεμήσετε αποβαίνουν μάταιες. Πρώτα εξαντλείστε εσείς και έπειτα εκείνο. Ο σύζυγος σας το κουνάει ρυθμικά, η μητέρα σας σας λέει να το βάλετε μπρούμυτα. Η γιαγιά σας να του δώσετε χαμομήλι με φασκόμηλο, η φίλη σας να ανοίξετε τον απορροφητήρα για να ηρεμήσει από τον ήχο! Περίπου δύο στα δέκα φυσιολογικά, απολύτως υγιή μωρά παρουσιάζουν κρίσεις επίμονου κλάματος που χαρακτηρίζονται «κολικοί του πρώτου τριμήνου» -καμιά φορά συνεχίζονται και στον τέταρτο μήνα. Η αιτιολογία τους δεν έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά. Θεωρούνται μια φάση στη ζωή των μωρών, χωρίς επιπτώσεις στην υγεία τους. Στην πραγματικότητα δεν πάσχουν τα μωρά από κολικούς. Πάσχει η οικογένεια! Αν δεν υπάρχει οικογένεια για να πάσχει, δεν παρουσιάζονται κολικοί. Δεν εμφανίζονται κολικοί σε μωρά που μεγαλώνουν σε ιδρύματα! Φάρμακο για τους κολικούς δεν υπάρχει. Υπάρχουν διάφορες γενικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Δοκιμάστε όποιες σας ταιριάζουν.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Πρώτα ελέγξτε μήπως έχει το μωρό κάποιο πρόβλημα. Πεινάει; Ζεσταίνεται; Κρυώνει; Πονάει; Έχει πλακώσει το χέρι του και νιώθει άβολα; Το ενοχλεί μια πτυχή του σεντονιού; Του λείπετε; Βοηθήστε το να κοιμηθεί ή απλώς να «βολευτεί».
- Χαϊδέψτε το. Ακουμπήστε σταθερά την παλά-

μη σας στην πλάτη ή στην κοιλιά του πιέζοντας ελαφρά. Πολλά μωρά ηρεμούν και μόνο με αυτό. Ίσως είναι ένας τρόπος να πείτε «εδώ είμαι και σε κρατώ».

- Τυλίξτε το με μια μεγάλη πάνα χαλαρά. Φαίνεται ότι στα μικρά μωρά το τύλιγμα δίνει μια σιγουριά που θυμίζει τη ζωή στη μήτρα.
- Νανουρίστε το με κάποιο ήρεμο τραγούδι που έχει επαναλαμβανόμενη ρυθμική μελωδία.
- Βάλτε την κούνια του μωρού δίπλα στο πλυντήριο ή χρησιμοποιήστε την ηλεκτρική σκούπα. Μερικά μωρά τα ηρεμούν αυτοί οι σταθεροί θόρυβοι.
- Βάλτε το να ακούσει κάποια ήρεμη μουσική που σας αρέσει.
- Κουνήστε το ρυθμικά και ήπια στο καρότσι του.
- Περπατήστε πάνω κάτω με το μωρό στην αγκαλιά χωρίς να το κουνάτε. Η φυσιολογική κίνηση του κορμιού σας είναι χαλαρωτική για το μωρό.
- Πάτε στο διπλανό δωμάτιο και αφήστε το λίγο μόνο του. Μπορεί να κλαίει για να ακούει τη φωνή του! Μπορεί να νανουρίζεται από το κλάμα του.
- Προσπαθήστε να ηρεμήσετε! Αν εκνευριστείτε -και ποιος δεν εκνευρίζεται όταν ακούει ένα μωρό που ουρλιάζει συνεχώς -ο εκνευρισμός σας περνάει στο παιδί που κλαίει ακόμα πιο σπαρακτικά.
- Αν νιώσετε ότι δεν ελέγχετε την κατάσταση και τα νεύρα σας, εγκαταλείψτε τις προσπάθειες. Πάρτε το μωρό και πάτε το στο μακρινότερο νοσοκομείο. Με το καρότσι ή με το αυτοκίνητο. Μέχρι να φτάσετε, το μωρό θα κοιμάται βαθιά κι εσείς θα έχετε κάνει μια ωραία βόλτα!



Τα δώδεκα ΜΗ!



Μη χάνετε την ψυχραιμία σας.



Μην προσπαθείτε να «μπουκώσετε» το μωρό για να πάψει να κλαίει.



Μην ορμάτε οικογενειακώς γύρω από το μωρό και μη δοκιμάζετε συγχρόνως όλες τις συνταγές για την αντιμετώπιση των κολικών.



Μην απογοητεύεστε αν δεν έχει αποτέλεσμα αμέσως αυτό που κάνατε. Δώστε περιθώριο δέκα λεπτών πριν δοκιμάσετε κάτι άλλο.



Μην βιαστείτε να βάλτε το μωρό στο κρεβάτι του μόλις ηρεμήσει. Αν βολεύτηκε στον ώμο σας, αφήστε το. Δεν πειράζει! Δεν κακομαθαίνει!



Μη φοβάστε ότι θα πάθει κάτι από το πολύ κλάμα. Το κλάμα είναι σύμπτωμα κι όχι αιτία προβλήματος.



Μην πιέζετε τον γιατρό να σας δώσει φάρμακα. Δε λύνουν το πρόβλημα.



Μην αφήνετε να σας πάρει η κάτω βόλτα. Μην πιστέψετε (και μην αφήσετε να σας πείσουν) ότι είστε αποτυχημένοι γονείς!



Μη θυμώνετε με τον εαυτό σας ή με το μωρό. Χειροτερεύει τα πράγματα. Μη ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον δικό σας.



Μη διστάζετε να «εγκαταλείψετε» το μωρό για λίγη ώρα σε «ξένα χέρια» για να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί ή σας ξεκουράζει.



Μη θεωρείτε ότι ο χρόνος σας θα πρέπει να αφιερώνεται εξ' ολοκλήρου στη φροντίδα του μωρού. Κρατήστε λίγη ώρα κάθε μέρα για να φροντίσετε και τον εαυτό σας.



Ποτέ, μα ποτέ μην παρασυρθείτε από την απόγνωση και τραντάξετε το παιδί. Μπορεί να του προκαλέσετε ανεπανόρθωτες βλάβες.

Άγχος αποχωρισμού

**Θα ήθελε να ήσασταν μια μάνα καγκουρό.
Να μην ξεκολλάει από την ποδιά σας!**

Είναι μια φυσιολογική φάση που την περνούν όλα σχεδόν τα παιδιά σε διαφορετικό διάστημα και ένταση. Κάποιες φορές ήδη από τους πρώτους μήνες της ζωής, άλλες φορές γύρω στους 12 μήνες ή αργότερα, μόλις η μητέρα απομακρυνθεί, το παιδί εκδηλώνει φόβο και αγωνία. Δεν την αφήνει να λείψει ούτε στιγμή, ούτε για να απαντήσει στο τηλέφωνο στο διπλανό δωμάτιο, ούτε για να λουστεί, ούτε για να μαγειρέψει! Είναι μια περίοδος που η μητέρα νιώθει μια τρομερή δέσμευση και συχνά βρίσκεται σε απόγνωση. Συνήθως η φάση περνά γρήγορα αλλά καμιά φορά μπορεί να διαρκέσει μέχρι τα 2,5 χρόνια ή και αργότερα.

Χειριστείτε την κατάσταση με ψυχραιμία και υπομονή

- Μη φύγετε ποτέ κρυφά!
- Μην το αφήσετε ξαφνικά με άγνωστα πρόσωπα.
- Μην το αφήσετε κοιμισμένο και φύγετε. Θα διαπιστώσει όταν ξυπνήσει πως το σκάσατε και θα έχει δικίο να γίνει έξαλλο!
- Μην απειλείτε ποτέ ότι θα το αφήσετε και θα φύγετε «αν δεν είναι καλό παιδί».
- Μην ξεστομίσετε, σε φάση απόγνωσης που συμβαίνει και στους πιο ψύχραιμους και ήρεμους γονείς, ότι αν δε σταματήσει να κλαίει θα το δώσετε στον αστυφύλακα, στην κακή νεράιδα ή στο ίδρυμα!
- Μην το κλείνετε στο δωμάτιο για τιμωρία αν ξέρετε ότι φοβάται να μείνει μόνο του.
- Μην το αποπαίρνετε που δε μπορεί να κάνει χωρίς εσάς «κοτζάμ άντρας» ή «κοτζάμ κοπέλα»!
- Μην αφεθείτε σε συναισθήματα ενοχής επειδή «εγκαταλείπετε» το παιδάκι σας!
- Μην αφήσετε τον πατέρα να το πάρει κατάκαρδα που το μικρό προσκολλήθηκε στη μάνα του κι εκείνον τον αγνοεί. Όταν σε επόμενη φάση προσκολληθεί σε εκείνον η μάνα νιώθει αμήχανα.

Χειρισμοί που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικοί

- Θυμίζετε συνεχώς στον εαυτό σας ότι πρόκειται για φυσιολογική εξέλιξη που θα περάσει αργά ή γρήγορα.
- Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να εξοικειωθεί με το πρόσωπο που θα το φροντίσει κατά την απουσία σας. Ακόμη κι όταν πρόκειται για γνωστό πρόσωπο, π.χ. τον παππού, προετοιμάστε το δηλώνοντας ότι ο παππούς θα του κάνει συντροφιά.
- Αν είναι βρέφος ακόμα, άστε τον παππού να παίξει λίγο μαζί του μπροστά σας. Μην το παραδίσετε σαν πακέτο!
- Προετοιμάστε το παιδί για τον αποχωρισμό ακόμη κι αν πρόκειται να πάτε στο διπλανό δωμάτιο κι είναι πολύ μικρό για να σας ακολουθήσει. Αν είναι για παράδειγμα στο πάρκο του και παίζει, πείτε «Τώρα θα πάω δίπλα να μαγειρέψω». «Μπαίνω στο μπάνιο για να λούσω τα μαλλιά μου».
- Αναφέρετε ότι φεύγετε δίνοντας έμφαση στο γυρισμό σας: «Πάω στη λαϊκή κι όταν γυρίσω θα...»
- Δηλώστε με ειλικρίνεια πού πάτε και τι θα κάνετε εκεί (έστω κι αν το παιδί είναι πολύ μικρό για να καταλάβει). Δε φεύγετε πάντα για να κάνετε κάτι δυσάρεστο!
- Χαίρεστε όταν φεύγετε και θα χαρείτε όταν γυρίσει! Συνηθίστε το να νιώθει τη χαρά του γυρισμού σας. Πείτε θριαμβευτικά «Γύρισα», δώστε ένα φιλί πανηγυρικό όταν γυρίζετε από την αγορά. Σας έλειψε πολύ κι εσάς!
- Κάντε πρόβες αποχωρισμών μικρής διάρκειας. Ψάξτε μήπως φοβάται κάτι το συγκεκριμένο όταν κλαίει που το αφήνετε.
- Διερευνήστε μήπως συμβαίνει κάτι δυσάρεστο κατά την απουσία σας π.χ. το πρόσωπο που το φροντίζει του κάνει γκριμάτσες που το τρομάζουν!

Αγωγή τουαλέτας

**Όταν έρθει η ώρα του!
Κάποτε θα μάθει να
χρησιμοποιεί την τουαλέτα.**



Πολύ συχνά οι γονείς αδημονούν. Μα πότε πια θα μάθει να λέει «κακά», να βγάλουμε την πάνα; Μερικά παιδιά μαθαίνουν πριν γίνουν 2 ετών (25%), τα περισσότερα καταφέρνουν πριν γίνουν δυόμισι, κάποια θα αργήσουν μέχρι τα τρία χρόνια. Κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο ωρίμανσης. Αν προσπαθήσετε να ξεκινήσετε εκπαίδευση πιο νωρίς μπορεί να ταλαιπωρηθείτε άδικα και εσείς και το παιδί και να καθυστερήσετε την εξέλιξη του σε αυτή τη δεξιότητα. Ξεκινήστε την κατάλληλη εποχή και εφόσον δεν υπάρχουν αλλαγές στη ζωή της οικογένειας, όπως μετακόμιση, καινούργιο αδελφάκι. Τότε μπορείτε να ξεκινήσετε δοκιμαστικά και πολύ προσεκτικά μετά τα 2 χρόνια. Κι αν δείτε αντίδραση σταματήστε τις προσπάθειες και ξαναδοκιμάστε μετά από 2-3 μήνες.

Πώς θα μάθει να χρησιμοποιεί δοχείο ή τουαλέτα

- Αγοράστε του ένα δοχείο (γιογιό) δικό του.
- Τοποθετήστε το στην τουαλέτα, στο δωμάτιο του ή στο σαλόνι αλλά πάντα στην ίδια θέση.
- Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη λεκάνη της τουαλέτας αγοράστε ειδική στεφάνη και σκαλάκι για να ακουμπά τα πόδια του. Είναι σημαντικό να πατά γερά τα πόδια του, λυγισμένα προς την κοιλιά και να νιώθει σιγουριά. Για αυτό ίσως είναι πιο εύκολο το γιογιό.
- Αρχικά θα πρέπει να συνδέσει τη λερωμένη πάνα με το δοχείο. Αδειάστε τη λερωμένη πάνα στο δοχείο και εξηγήστε του ότι τώρα που μεγάλωσε μπορεί να βγάλει την πάνα και να χρησιμοποιεί το δοχείο του ή την τουαλέτα.
- Αν έχει σταθερή ώρα που κάνει κένωση, βάλτε το λίγο πριν και για λίγη ώρα. Αν δεν έχει σταθερή ώρα ή έχει πολλές κενώσεις μπορείτε να το βάζετε στο γιογιό για λίγα λεπτά σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Μείνετε μαζί του όση ώρα κάθεται στο γιογιό.

Αν δείτε ότι δε θέλει, δεν του αρέσει, το φοβάται, μην επιμείνετε. Ξαναδοκιμάστε μετά από 1-2 μήνες.

- Όταν τα καταφέρει να γεμίσει το δοχείο, πείτε «μπράβο». Αν την επομένη δεν τα καταφέρει ή προτιμήσει να τα κάνει στο πάτωμα μην απογοητεύεστε. Πλύντε το, και καθαρίστε χωρίς σχόλια.
- Αδειάστε το δοχείο στη λεκάνη με τη σύμφωνη γνώμη του: «Έλα τώρα να τα αδειάσουμε. Να τραβήξουμε και το νερό, ε;». Μερικά παιδιά χαίρονται να αποχαιρετούν τα «κακά» τους «γεια σας, γεια σας». Άλλα, θέλουν να ξέρουν που πηγαίνουν όταν τραβάμε το καζανάκι. Ίσως ικανοποιητική απάντηση είναι «Μακριά, πολύ μακριά». Αποφεύγετε λεπτομέρειες.

Η διαδικασία της εκπαίδευσης μπορεί να κρατήσει γύρω στους τρεις μήνες, σε άλλα παιδιά λιγότερο σε άλλα περισσότερο.

- Μην ανυπομονείτε.
- Μην απογοητεύεστε.
- Αποφεύγετε τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά. Μπορεί ο ανιψιός σας να ήταν στεγνός από 16 μηνών κι η μητέρα σας να επιμένει ότι εσείς της λέγατε ότι θέλετε «κακά» από 10 μηνών! Δεχθείτε ότι για το δικό σας το παιδί δεν ήρθε ακόμη η ώρα.
- Αποφεύγετε να το πιέζετε.
- Αποφεύγετε να το αποπαίρνετε με λέξεις «βρώμικο», «πεισματάρικο», «κακό παιδί», ό,τι κι αν συμβεί.
- Μην υπερβάλλετε σε έκφραση αηδίας για την όψη ή τη μυρωδιά των κοπράνων του. Η έκφραση «κακά» είναι αρκετός χαρακτηρισμός.
- Μην το τιμωρήσετε ποτέ για αποτυχία ή για «ατυχήματα»

Οι ξενύχτηδες στην ηλικία της αθωότητας

Δε θέλει να πάει να κοιμηθεί.

Έχει τακτικά εφιάλτες.

Συνέχεια ξυπνά στη μέση της νύχτας.

Με ένα νεογέννητο, οι γονείς λίγο ή πολύ περιμένουν πως θα περάσουν κάποιες νύχτες άγρυπνοι. Καθώς όμως μεγαλώνει, όλοι περιμένουν ότι το παιδί τους θα κοιμάται «μονορούφι» όλη τη νύχτα, μόλις το βάζουν στο κρεβατάκι του. Πλάνη μεγάλη. Οι «δυσκολίες» στον ύπνο κάποια περίοδο της ζωής, είναι κάτι φυσιολογικό και αναμενόμενο για κάθε παιδί. Μπορεί η αρχή των δυσκολιών να συμπίπτει με κάποιο συμβάν, όπως οδοντοφυΐα, με την αρχή του νηπιακού σταθμού. Μερικά παιδιά αρκούνται σε λίγο ύπνο. Άλλα, απλώς περνούν φάσεις. Είναι αμφίβολο αν μπορεί να λείπει πραγματικά ύπνος στο παιδί. Η δική σας έλλειψη ύπνου είναι αυτή που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του: Σας εξαντλεί, σας αποδιοργανώνει, σας εκνευρίζει και επηρεάζει τη συμπεριφορά σας προς το παιδί.

Γενικές Οδηγίες

- Εγκαταστήστε από νωρίς σταθερές διαδικασίες ύπνου: Πλύσιμο δοντιών, πιτζάμα, καληνύχτα στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ή καληνύχτα στον αρκούδο ή το αγαπημένο του ελεφαντάκι, τραγουδάκι ή παραμύθι, ή προσευχή, φιλάκι.
- Δημιουργήστε συνθήκες ηρεμίας στο σπίτι πριν από την ώρα του ύπνου. Δεν περιμένετε βέβαια να κοιμηθεί «οικειοθελώς» όταν ακούγονται από το σαλόνι γέλια και φωνές και τηλεοπτικά γλέντια!
- Κάνετε σαφές από την αρχή ότι ο καθένας κοιμάται στο κρεβάτι του και στο δωμάτιό του. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις -είναι λίγο ανήσυχο, άρρωστο, είδε ένα τρομακτικό όνειρο, φοβάται τους κεραυνούς -μπορείτε να του κάνετε παρέα στο δωμάτιό του και σε εξαιρετικές περιπτώσεις -κυρια-

κάτι πρωινά όπου κάνει τούμπες με το μπαμπά ή χουχουλίζει στην αγκαλιά της μαμάς -χαίρεστε να σας κάνει παρέα στο δικό σας κρεβάτι.

Όταν αρνείται να πάει να κοιμηθεί στην ώρα του

- Μην αλλάζετε τη σειρά των διαδικασιών ύπνου. Κάνετε, αν μπορείτε, μια υποχώρηση και δώσετε παράταση μιας ώρας.
- Αν δουλέψει το σύστημα της παράτασης μπορείτε κάθε τρεις ημέρες να την μειώνετε κατά 10' χωρίς σχόλια. Πολλοί γονείς μειώνουν ή καταργούν το μεσημεριανό ύπνο με καλά αποτελέσματα.
- Η άλλη «μέθοδο» που χρησιμοποιούν τα παιδιά για να παρατείνουν την ώρα του ύπνου, είναι να πηγαίνουν μεν στο κρεβάτι τους αλλά να ζητούν και άλλο παραμύθι, και άλλη καληνύχτα, λίγο νεράκι, λίγο γάλα. Μερικοί γονείς «το παίζουν αυστηροί». Άλλοι διαπραγματεύονται: «Αφήνω εδώ το νεράκι σου αλλά δεν μπορούμε να πούμε παραμύθι τώρα». «Θα σου κρατώ το χέρι μέχρι να πω τρεις φορές άσπρη πέτρα ξέξασπρη κι απ' τον ήλιο ξεξασπρότερη και μετά θα πάω μέσα κι εσύ θα κοιμηθείς».
- Δοκιμάστε ό,τι σας φαίνεται αποτελεσματικό.
- Δείξτε συνέπεια «Τα έχουμε συμφωνήσει! Είναι ώρα για ύπνο. Δε γίνεται να γυρίσεις στο σαλόνι».
- Φροντίστε να μη δείχνετε εκνευρισμένοι αλλά αποφασισμένοι.

Όταν το πιτσιρίκι ξυπνάει στη μέση της νύχτας και τρομάζετε να το ξανακοιμίσετε

Ξεχωρίστε αν πρόκειται για κακή συνήθεια ή αν πραγματικά έχει ανάγκη την παρουσία σας. Στην πρώτη περίπτωση, όταν πρόκειται για βρέφος, μόλις σας δει γελά κι αρχίζει τα παιχνίδια, αν είναι μεγαλύτερο παιδί, ζητά νερό, ρωτά τι ώρα είναι ή τι κάνει θόρυβο έξω από το παράθυρο. Στην περίπτωση που έχει πραγματικά ανάγκη την παρουσία σας, κλαίει ασταμάτητα, γαντζώνεται επάνω σας και τρομάζετε να το ηρεμήσετε. Το παιδί υποφέρει. Στη δεύτερη αυτή περίπτωση, αγκαλιάστε το, καθησυχάστε το ότι δεν το εγκαταλείπετε, κάντε ό,τι νομίζετε, ό,τι σας ταιριάζει, ό,τι βρίσκετε αποτελεσματικό για να το ηρεμήσετε. Στην περίπτωση που πρόκειται για κακή συνήθεια, δηλαδή απλώς του αρέσει η παρεούλα στη μέση της νύχτας, δοκιμάστε τα παρακάτω:

Μέθοδος I

- Νύχτα 1η: Πηγαίνετε αμέσως να δείτε γιατί κλαίει, αγκαλιάστε το, ηρεμήστε το. Δείξτε ότι είστε πάντα κοντά του όταν σας χρειάζεται αλλά δεν έχετε όρεξη για κουβέντες και παιχνίδια μέσα στη νύχτα. Τη νύχτα κοιμόμαστε και ξεκουραζόμαστε.
- Νύχτα 2η: Αν ξυπνήσει ξανά χωρίς λόγο, δηλώστε παρουσία, ενθαρρύνετέ το να κοιμηθεί, χαϊδέψτε το μαλακά στην πλάτη όπως είναι ξαπλωμένο, χωρίς να το σηκώσετε από το κρεβάτι και αποσυρθείτε.
- Νύχτα 3η: Μόλις ξυπνήσει, πηγαίνετε δίπλα του αλλά μην το αγγίζετε. Καθησυχάστε το και αποσυρθείτε.
- Νύχτα 4η: Σταθείτε στην πόρτα του δωματίου και μιλήστε του καθησυχαστικά από εκεί.
- Νύχτα 5η: Μιλήστε του από το δικό σας δωμάτιο. Η μέθοδος αποδεικνύεται αποτελεσματική στις περισσότερες περιπτώσεις μέσα σε 3-4 ημέρες, ιδίως αν την εφαρμόσετε από την αρχή.

Μέθοδος II

- Παράδειγμα: Ο πιτσιρίκος ξυπνάει στις 3π.μ. Στην αρχή ψευτοκλαίει αλλά σύντομα το γυρίζει σε γοερό κλάμα.
- Τον αφήνετε να κλαίει για 5 λεπτά, αν ανήκετε στον μέσο όρο, 10 λεπτά αν είστε «σκληροί», 2 λεπτά αν είστε ευαίσθητοι, 1 λεπτό αν είστε πολύ ευαίσθητοι. Το πόσο το αφήνετε να κλαίει εξαρτάται από το πόσο αντέχετε εσείς και πόσο πραγματικά στενοχωριέται το παιδί. Ξέρετε να μεταφράζετε το κλάμα του: Μην υποχωρήσετε σε μουρμουρίσματα και φασαριόζικα κλάματα χωρίς δάκρια. Αν όμως

το παιδί είναι αναστατωμένο, τρομαγμένο, έξαλλο, τρέξτε αμέσως να το ηρεμήσετε.

- Μπαίνετε στο δωμάτιό του, το σηκώνετε, το αγκαλιάζετε, το ηρεμείτε. Αν μπορείτε να το ηρεμήσετε χωρίς να το σηκώσετε χτυπώντας του μαλακά την πλάτη όπως είναι ξαπλωμένο, τόσο το καλύτερο. Όταν το γοερό κλάμα γυρίζει σε ρουθουνίσματα και λυγμούς είναι η ώρα να το βάλετε στο κρεβάτι του και να αποσυρθείτε ήρεμα αλλά με αποφασιστικότητα.
- Η προσβολή της αποχώρησής σας είναι μεγάλη! Το πιτσιρίκι αρχίζει αμέσως να κλαίει σε ένδειξη διαμαρτυρίας.
- Τώρα αφήστε το για 2 λεπτά περισσότερο από όσο πριν -10 λεπτά πριν; 12 τώρα! 1 λεπτό πριν; 3 λεπτά τώρα!
- Μπαίνετε πάλι στο δωμάτιό του, το σηκώνετε, το αγκαλιάζετε, το ηρεμείτε. Μόλις δείτε ότι αρχίζει να υποχωρεί το κλάμα, βάλτε το πάλι στο κρεβάτι. Εγκαταλείψτε το δωμάτιο αμέσως. Αυξήστε πάλι το χρόνο που το αφήνετε να κλαίει κατά 2 λεπτά. Μετά ηρεμήστε το πάλι, αγκαλιάστε το και ούτω καθεξής. Να είστε ανυποχώρητοι και εντελώς αποφασισμένοι. Συνεχίστε όσο χρειαστεί.
- Είναι κρίμα να ξεκινήσετε την εφαρμογή αυτής της τεχνικής αν δεν είστε αποφασισμένοι να τη φέρετε σε αίσιο τέλος.
- Μόλις το πιτσιρίκι κοιμηθεί προσπαθήστε να κοιμηθείτε κι εσείς. Αν ξαναξυπνήσει ξαναρχίστε με την ίδια συνέπεια. Εφαρμόστε την ίδια τακτική για τις επόμενες νύχτες και για όσο χρειαστεί.

Αναφέρεται ότι παιδιά μεγαλύτερα των 2 χρονών, ανταποκρίνονται 100% σε αυτήν την αντιμετώπιση. Παιδιά ηλικίας 1 και 2 ετών σταμάτησαν να ξυπνούν στο 93%, συνήθως μέσα σε μια εβδομάδα. Αναφέρονται και πολλές αποτυχίες κυρίως γιατί οι γονείς (και οι γείτονες) δεν αντέχουν το κλάμα στη μέση της νύχτας. Συχνά ο ένας από τους γονείς «σπάει», υποχωρεί και παίρνει το παιδί στην αγκαλιά του, στο κρεβάτι του, κοιμάται στο πάτωμα δίπλα στο κρεβατάκι κατηγορώντας τον άλλο γονιό για αναισθησία! Αν είναι η δική σας περίπτωση, εγκαταλείψτε τις προσπάθειες, κάντε όποια υποχώρηση χρειάζεται προκειμένου να διαφυλάξετε την ψυχική σας ηρεμία και την οικογενειακή γαλήνη. Συμβουλευτείτε και τον/την παιδίατρό σας. Μπορεί γνωρίζοντάς σας να έχει κάποια εναλλακτική πρόταση.

Όταν σας φέρνει σε απόγνωση

Δεν υπάρχει παιδί που να φέρεται πάντα τέλεια! Μερικά παιδιά είναι πιο δύσκολα από άλλα, κάποια περνούν κρίσεις εκνευριστικής συμπεριφοράς, άλλα είναι συνήθως υπάκουα και γενικά καλόβολα. Όλα κάποια στιγμή μπορεί να φέρουν τους γονείς σε απόγνωση με τη συμπεριφορά τους. Μην τρέφετε ψευδαισθήσεις ότι το δικό σας το παιδί δε θα είναι σαν αυτά τα κακομαθημένα που βλέπετε γύρω σας. Μην απορησείτε πώς έγινε έτσι παλιόπαιδο το αγγελούδι σας. Το δικό σας το παιδί; που ήταν μάλαμα; Που έτρωγε, κοιμόταν, γελούσε και γουργούριζε; Τι του συνέβη κι άλλαξε χαρακτήρα; Κάτι συνταρακτικό συνέβη; Μεγάλωσε! Δεν είναι πια βρέφος. Είναι νήπιο με δική του προσωπικότητα, ανάγκες, προτιμήσεις, απορίες, απαιτήσεις. Και, δεν έχει μάθει ακόμη τους κώδικες καλής συμπεριφοράς.

Μην απογοητεύεστε που παρά τις προσπάθειές σας να το μεγαλώνετε «σωστά», δεν έγινε τέλειο όπως σας περιγράφουν τα παιδιά τους οι φίλοι σας και οι γονείς σας. Κυρίως οι γονείς σας είναι αυτοί που σας σπάνε τα νεύρα: «Εμένα ο Λάκης μου δεν έκανε ποτέ μούτρα». «Εσύ ουδέποτε έφτυσες τη σούπα». «Ο γιος μου ποτέ δε χτυπιόταν έτσι, πώς έγινε ο γιος του τόσο νευρικός, δεν ξέρω»!

Αλήθεια σας λένε όλοι! Ο Λάκης πράγματι δεν έκανε ποτέ μούτρα -έκανε τσίσα από το κεφαλόσκαλο και κατάρρεχε τη γιαγιά κάθε φορά που έβγαζε τα σκουπίδια, αλλά τούτο αποσιωπάται. Εσείς, πράγματι ουδέποτε φτύσατε τη σούπα -το συνηθισμένο σας σπορ ήταν η ζωγραφική στους τοίχους με όποιο υλικό σας ήταν προσβάσιμο, κακάο, μαρκαδόρο, μαρμελάδα, κραγιόν χειλιών. Ο σύζυγός σας πράγματι δεν είχε τέτοια νεύρα σαν τον γιο σας -εκείνος, δάγκωνε όποιο παιδί τον πλησίαζε πάντοτε με πλήρη ηρεμία και αγγελικό χαμόγελο.

Τα παιδιά πρότυπα είναι αποκυήματα της φαντασίας ή της εξωραϊστικής μνήμης περήφανων γονιών. Αν σας περιγράψουν νήπιο το οποίο δε λερώνεται, δεν κάνει ζημιές, δε γκρινιάζει, υπακούει πρόθυμα σε ό,τι του πείτε, σέβεται τις ώρες κοινής ησυχίας, λέει παρακαλώ και ευχαριστώ και συγνώμη, δε ζητά πεισματικά να του αγοράσουν κάτι, κοιμάται αμέσως μόλις έρθει η ώρα, ξυπνά καλόβολο, χαιρετά ευγενικά, απαντά σε κάθε χαζή ερώτηση, τρώει ό,τι του δώσετε, δε φτύνει ότι δεν του αρέσει, να ξέρετε ότι πρόκειται για ειδική περίπτωση! Το δικό σας το παιδί είναι απολύτως φυσιολογικό, κάποιες στιγμές ή κάποιες περιόδους είναι αφόρητα παλιόπαιδο. Σας απογοητεύει, σας εξαντλεί, σας εκνευρίζει, σας κάνει έξω φρενών!

Να θυμάστε ότι τα πιτσιρίκια «φέρονται απαράδεκτα» γιατί:

- είναι κουρασμένα
- χρειάζεται να τραβήξουν την προσοχή σας
- αισθάνονται καταπιεσμένα
- βαριούνται
- δεν έχουν ακόμη καταλάβει ότι αυτή η συμπεριφορά είναι απαράδεκτη

Αν σταθείτε μια στιγμή να δείτε τα πράγματα από την πλευρά του παιδιού, αποκτάτε αμέσως ένα πλεονέκτημα που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά κάθε περίπτωση. Η αντιμετώπισή σας αποβλέπει βραχυπρόθεσμα στο να μην επαναληφθεί η ίδια συμπεριφορά και μακροπρόθεσμα στο να δώσετε στο παιδί αρχές σωστής συμπεριφοράς -σεβασμό των κανόνων και των γύρω του.

Βασική οδηγία. Εφαρμόστε την σε κάθε περίπτωση:

Πριν αντιδράσετε σε οποιαδήποτε πράξη ή συμπεριφορά του παιδιού αναρωτηθείτε τι την προκάλεσε.



Ο Θοδωράκης σας, 19 μηνών, ρίχνει το γάλα, την πορτοκαλάδα, το νερό, στο τραπέζι, στο πάτωμα, στα ρούχα του κι ενθουσιάζεται!

Όπως έχετε ήδη διαπιστώσει υπάρχουν δύο περιπτώσεις τέτοιας διαχείρισης υγρών: Το ατύχημα λόγω ανωριμότητας και η προσχεδιασμένη επιχείρηση! Και οι δύο περιπτώσεις είναι αναμενόμενες και συγχωρητές αλλά κουραστικές κι εκνευριστικές!



Πώς να δράσετε

Αν πρόκειται για ανωριμότητα Προβλέψτε την! Χρησιμοποιείστε κατάλληλο πλαστικό ποτηράκι με στόμιο, δίνετε πάντα μικρό ποτηράκι τέτοιο που να μπορεί να το πιάσει καλά με το χεράκι του, βάλτε λίγο υγρό, μη γεμίζετε το ποτηράκι, δώστε του την ευκαιρία να κάνει «άσπρο πάτο». Αν το πιτσιρίκι «έχει άποψη» και απαιτεί γεμάτο ποτήρι, αγοράστε πολύ μικρό ποτηράκι. Δίνετε και παίρνετε τα ποτήρια και τα μπιμπερό στο χέρι -μην τα ακουμπάτε σε ακτίνα βραχίονα. Αν τα ακουμπήσετε -είναι διαδικασία εκπαιδευτική για το παιδί να απλώσει να πάρει το ποτήρι για να πιει και να το ξανά ακουμπήσει -φροντίστε να είναι ακριβώς μπροστά του και όχι πλάγια δεξιά ή αριστερά και όχι κοντά στην άκρη του τραπεζιού. Αφήνετέ το να πίνει μόνο του σε κατάλληλους χώρους όπου δε δημιουργείται πρόβλημα αν χυθούν υγρά (όχι στον καλό καναπέ, όχι όταν φοράει τα καλά του για να πάτε σε βόλτα). Πείτε μπράβο κάθε φορά που τα καταφέρνει να πιει χωρίς να λερωθεί ή να λερώσει. Έχετε κοντά σας χαρτομάντιλα, οτιδήποτε απορροφά και καθαρίζει, οπλιστείτε με υπομονή για να σκουπίσετε ήρεμα και αποτελεσματικά το παιδί και τον περιβάλλοντα χώρο.

Αναρωτηθείτε

Για μη προσχεδιασμένη επιχείρηση: Όταν συμβαίνει ατύχημα -θα γίνεται για αρκετούς μήνες και στην αρχή πολλές φορές σε κάθε γεύμα- αντιμετωπίστε το ακριβώς ως αυτό που είναι: εκπαιδευτική διαδικασία σε νέες τεχνικές. Δεν περιμένετε από το παιδί να τρώει σαν πρεσβευτής στο προεδρικό μέγαρο! Το εγχείρημα «τρώω-πίνω μόνο μου» δεν είναι απλή υπόθεση όταν δεν είσαι ούτε 2 χρονών ακόμη! Εσείς, εξασκείστε πάνω από 25 χρόνια και πάλι καμιά φορά ρίχνετε το κρασί στο τραπεζομάντιλο! Εδώ πρόκειται για αρχάριο! Δώστε του λίγο χρόνο.

Για προσχεδιασμένη επιχείρηση:

Μιλάει ο ερευνητής μέσα του:

Αν πειραματίζεται στην υδροδυναμική πετώντας νερό από το ποτήρι με το κουταλάκι, αν χύνει το νερό από το ποτήρι στο τραπέζι και παρακολουθεί με ενδιαφέρον την πορεία του, αν απλώνει το χυμένο νερό με το χεράκι του βγάζοντας ευχαριστημένες κραυγές «Κοίτα! Κοίτα», μιλάει ο ερευνητής μέσα του! Πείτε με αποφασιστικότητα «όχι, όχι στο τραπέζι, τώρα τρώμε, δεν παίζουμε». Μεταφέρετε αργότερα την ερευνητική δραστηριότητα σε κατάλληλο χώρο, στη μπανιέρα, στη βεράντα. Δώστε του κουβαδάκια, πλαστικά ποτηράκια, μπολάκια κι αφήστε το να μεταγγίζει νερά να το ευχαριστηθεί.

Μιλάει ο ηθοποιός μέσα του:

Αν πιτσιλάει -χύνει- αναποδογυρίζει μπολάκια και κοιτάει να δει την αντίδρασή σας -αν θυμώνετε ή αν γελάτε -μιλάει ο ηθοποιός μέσα του! Ζητάει ακροατήριο! Στερήστε του το ακροατήριο. Πάρτε το ποτήρι με συγκρατημένη αδιαφορία και πείτε του «Θα στο δώσω όταν θελήσεις να πιεις». Κάντε σαφές ότι δεν σας αρέσει αυτό το παιχνίδι κι αν δε θέλει να πιεί, δεν πίνει.



Τι να μην κάνετε

- Αντισταθείτε στον πειρασμό και μην απομακρύνετε αντικείμενα, ποτήρια, μπιμπερό, κουτάλια για «να μη λερώνεται» και «για να τελειώνουμε καμιά φορά με το φαγητό του».
- Δώστε του ευκαιρίες να αποκτήσει σιγά-σιγά τις απαραίτητες δεξιότητες. Μην το μαλώνετε «Πρόσεχε πια!» «Μα τι είναι αυτά, πάλι χάλια τα έκανες!».
- Μην το παίρνετε όμως στο αστείο: «Μα τι είσαι εσύ; Γουρουνάκι είσαι, καμάρι μου;». Αποφεύγετε κάθε σχόλιο.

Η Μαριλένα σας, 26 μηνών, δαγκώνει τα παιδάκια στην παιδική χαρά.

Μην το παίρνετε κατάκαρδα. Δεν έχει η κόρη σας ...εγκληματική προσωπικότητα! Τα περισσότερα παιδιά, κάποια εποχή ανάμεσα στα πρώτα και στα τρίτα τους γενέθλια, δαγκώνουν (ή κλωτσάνε ή δέρνουν).



Πώς να δράσετε

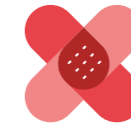
Πείτε ΜΗ, ΟΧΙ, με αποφασιστικότητα. Πάρτε τη Μαριλένα μακριά για λίγα λεπτά. Πείτε της «Δε δαγκώνουμε γιατί ο άλλος πονά».



Αναρωτηθείτε

τι κίνητρο μπορεί να έχει το παιδί.

Σε αυτή την ηλικία το δάγκωμα είναι ένας συνηθισμένος τρόπος έκφρασης έντονων συναισθημάτων. Μπορεί στην περίπτωση της Μαριλένας το παιδί να αντιδρά επειδή δεν μπορεί να χειριστεί μία κατάσταση που την πιέζει, π.χ. να διεκδικήσει το παιχνίδι του. Δεν είναι σε θέση να πει «Λυπάμαι που σε ενοχλώ αλλά αυτό το αρκουδάκι είναι δικό μου και θα ήθελα να παίξω μόνο εγώ με αυτό» και το λέει με μια δαγκωνιά που οπωσδήποτε, περνάει το μήνυμα χωρίς περιστροφές! Μπορεί να χρησιμοποιεί τις δαγκωνιές ως εξερευνητική τεχνική: «Για να δούμε, τι γεύση έχει ο ώμος του Κωστάκη! Μοιάζει με τον ώμο της μαμάς»; Μπορεί να είναι μια εκδήλωση αγάπης ή ενθουσιασμού! Μπορεί η Μαριλένα να δαγκώνει επειδή δαγκώνει και η ξαδέλφη της και τη μιμείται και σε αυτό. Μπορεί να είναι απλώς έκφραση βαρεμάρας ή κούρασης.



Τι να μην κάνετε

- Να κάνετε το σφάλμα να την δαγκώσετε και εσείς «για να καταλάβει ότι πονάει». Εκείνο που θα καταλάβει είναι ότι αν είσαι μεγάλος και δυνατός, μπορείς να δαγκώνεις!
- Να κάνετε διάλεξη επί του θέματος και να καταλήγετε «Είσαι άχρηστη!»
- Να απελπίζετε όταν συνεχίσει να δαγκώνει για κάποιο διάστημα. Η μνήμη του παιδιού για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει σε αυτή την ηλικία, υποχωρεί ακόμη πολύ εύκολα μπροστά στην παρόρμηση και στην επιθυμία. Οι κοινωνικοί και ηθικοί κανόνες μαθαίνονται σιγά-σιγά με την επανάληψη.
- Να χαρακτηρίσετε το παιδί ως ιδιαιτέρως επιθετικό. Πρόκειται για μια φυσιολογική εκδήλωση στην ανάπτυξη του παιδιού. Σύντομα θα την σταματήσει, αρκεί με ηρεμία και αποφασιστικότητα να περάσετε το μήνυμα ότι δεν εγκρίνετε αυτή τη συμπεριφορά.

Η Αλεξάνδρα σας, 5 χρόνων, έδωσε στα μουλωχτά μια κλωτσιά στη γάτα.



Πώς να δράσετε

Θυμώστε πολύ! Δηλώστε ότι αυτό είναι απαράδεκτο. Πού ακούστηκε να χτυπάμε τα ζώα; Τα ζώα πονούν κι έχουν αισθήματα όπως και οι άνθρωποι. Πείτε της έντονα να μην το ξανακάνει ποτέ!

Αναρωτηθείτε

Μήπως η Αλεξάνδρα είναι εκνευρισμένη ή καταπιεσμένη από κάτι;
Διδάξτε την εναλλακτικούς, υγιέστερους τρόπους για να ξεθυμαίνει. Να μάθει να εκφράζει τη στενοχώρια της, να μιλάει για αυτήν. Μήπως η Αλεξάνδρα βρήκε τη γάτα ως το μόνο πιο αδύναμο ον που μπορεί να το χτυπήσει ατιμώρητα; Μήπως υπάρχουν κι άλλοι στο σπίτι που κλωτσούν τη γάτα;

Τι να μην κάνετε

Μην πάρετε το επεισόδιο ελαφρά. Μην αντιμετωπίσετε το επεισόδιο με βία «Να! για να μάθεις κι εσύ πόσο πόνεσε η γάτα».

Το να χτυπήσετε ένα παιδί δεν είναι ποτέ καλή παιδαγωγική μέθοδος. Είναι πολύ χειρότερη αν θέλετε να περάσετε το μήνυμα ότι η βία δεν είναι καλή συμπεριφορά. Πώς να καταλάβει η Αλεξάνδρα ότι εσείς τη δείρατε «για το καλό της»; Ίσως για «το καλό της» κλώτσησε κι αυτή τη γάτα, για να τη μάθει να μην κάθεται στο καρεκλάκι της!

Ο Νικόλας σας, 2 1/2 χρόνων, χτυπιέται ουρλιάζοντας μπροστά στο ταμείο του σουπερμάρκετ.

Λέγεται κρίση θυμού ή temper tantrum.



Πώς να δράσετε

Οι κρίσεις θυμού συνήθως γίνονται για να τραβήξουν την προσοχή. Επομένως το να τις αγνοείτε είναι η καλύτερη αντιμετώπιση. Όταν δουν τα παιδιά ότι δεν εντυπωσιάζει η κρίση θυμού και δε φέρνει κανένα αποτέλεσμα, σταματούν να έχουν κρίσεις. Μόλις λοιπόν σιγουρευτείτε ότι δεν κινδυνεύει να χτυπήσει, συνεχίστε απτόητοι να ξεφορτώνετε τα ψώνια σας στον πάγκο του ταμείου.

Αν δεν αντέχετε τη δημόσια έκθεση του οικογενειακού σας προβλήματος -τα σχόλια, την ενόχληση, τον οίκτο του φιλοθεάμονος κοινού του σουπερμάρκετ -αφήστε τα ψώνια μέσα στο καρότσι, πάρτε τον Νικόλα έξω, ή στο αυτοκίνητο και άστε τον χωρίς σχόλια και παραινήσεις, να ουρλιάζει εκεί μέχρι να ξεθυμάνει. Μόλις ηρεμήσει, πάρτε τον αγκαλίτσα, δώστε του ένα φιλάκι και πείτε του «Χαίρομαι που σταμάτησες να κλαις! Πάμε τώρα να πάρουμε τα ψώνια μας».

Αναρωτηθείτε

Τι μπορεί να προκάλεσε την κρίση. Μήπως κουράστηκε το παιδί; Μήπως είχατε τάξει άλλη δραστηριότητα κι όχι το σουπερμάρκετ; Μήπως δε φέρατε μαζί κάποιο παιχνιδάκι ή κάποια μπισκότα που έχει συνηθίσει;

Τι να μην κάνετε

Μη βάζετε τις φωνές «Σταμάτα αμέσως παλιόπαιδο. Δε θα σε ξαναπάρω βόλτα». Πιθανόν αυτό είναι εκείνο που ζητά, διάλογο ουρλιαχτών! Και οπωσδήποτε θα χάσετε: ουρλιάζει πιο εκνευριστικά από εσάς!

«Να του τις βρέξετε για τα καλά»:
Πρώτον, γιατί το ξύλο είναι αποδεδειγμένα αναποτελεσματική μέθοδος. Θα συνεχίζει να κάνει κρίσεις θυμού όποτε νιώσει την ανάγκη. Δεύτερον, γιατί είναι, όπως ξέρετε, αντιδημοκρατική μέθοδος. Η όποια βία γεννά βία κι εσείς δε θέλετε να μάθει το παιδί σας να δέρνεται. Τρίτον, γιατί αν το σκεφτείτε έντιμα, ο λόγος που θέλετε να δείρετε το παιδί δεν είναι εκπαιδευτικός, για να μάθει να μην το ξανακάνει δηλαδή. Θέλετε να το δείρετε γιατί σας έκανε ρεζίλι στο σουπερμάρκετ και θέλετε να αποδείξετε στον εαυτό σας και στο πανελλήνιο ότι επιβάλλεστε στο παιδί σας!

Μην υποχωρείτε! Σε καμιά περίπτωση, μην κάνετε αυτό που ζητά, π.χ. μην αγοράσετε γλειφιτζούρι ή μπαλόνι αν πρόκειται για κάτι για το οποίο ήδη έχετε αρνηθεί. Αν υποχωρήσετε τώρα, το παιδί θα πάρει το μήνυμα ότι με μια κρίση θυμού μπορεί να αποκτήσει αυτό που θέλει και θα επαναλάβει την τεχνική!

Φερθείτε όσο πιο ψύχραιμα μπορείτε και κάντε υπομονή. Φάση είναι, θα περάσει!

Ο Χρήστος σας, 20 μηνών, έχει άποψη για το τί θα φορέσει.

Ο Χρήστος, 20 μηνών, κάθε πρωί, ελέγχει την ντουλάπα του και δείχνει αυτό που θέλει να φορέσει αγνοώντας το δελτίο καιρού. Η Γιώτα, 4 ετών, θέλει κάθε μέρα τα καλά παπούτσια που έφερε η γιαγιά. Ο Νάσος θέλει τη στολή παραλλαγής αλλιώς δεν πάει στο πάρτι. Όχι! Ο καυγάς δεν είναι για τα ρούχα. Άλλα διακυβεύονται: Τα νήπια αναπτύσσουν μια πιο ισχυρή αντίληψη της προσωπικότητάς τους και η επιλογή του τι θα φορέσουν είναι ένας σίγουρος, ακίνδυνος τρόπος να τεκμηριώσουν την ανεξαρτητοποίησή τους.

Πώς να δράσετε

Ναι, δεν είναι εύκολο για μια μητέρα να δεχτεί να φορέσει το παιδί της κάτι ακατάλληλο διότι αισθάνεται ότι απο-

τυπώνει τη δική της επάρκεια ή ανεπάρκεια. Λογικό να θέλει να επιβάλλει το «σωστό» ντύσιμο. Δεν έχετε λόγο να δημιουργείτε αντιπαλότητα. Δε θέλετε να ξεκινάτε τη μέρα σας με εχθροπραξίες. Μη διστάζετε να κάνετε συμβιβασμούς που θα είναι αποδεκτοί και από τις δυο πλευρές. Εσείς διαθέτετε την εξουσία για συμβιβασμούς! Διαθέτετε και την εξυπνάδα! Προσπαθήστε να καταλάβετε την άποψη του παιδιού.

Αναρωτηθείτε

Γιατί επιμένει να φορά αυτό το ρούχο; Καμιά φορά ένα συγκεκριμένο ρούχο μπορεί να αντανακλά τις συναισθηματικές ανάγκες του μικρού. Παιδιά που νιώθουν ότι δε βρίσκονται συχνά σε θέση ισχύος έχουν τάσεις να διαλέγουν ρούχα που τα κάνουν να νιώθουν δυνατά π.χ. φορούν μπλουζάκια με γνωστούς ήρωες, δεινόσαυρους, λιοντάρια. Επίσης για πολλά νήπια, γύρω στα 5-6 έχει μεγάλη σημασία η αίσθηση της αφής και είναι σημαντικό να τους αρέσει η υφή των ρούχων. Προτιμούν τα μαλακά υφάσματα, τα χαλαρά χωρίς σκληρές ραφές και κουμπώματα.

Καλό είναι λοιπόν να προσέξετε τι αρέσει στον μικρό, να μην θεωρείτε τις προτιμήσεις του παράλογες και να φροντίσετε να του αγοράζετε ρούχα που να ανταποκρίνονται στις δικές του προδιαγραφές. Πριν από τα 6 χρόνια είναι πολύ σπάνιο να θέλει ένα μικρό να φορέ-

σει κάποιο ρούχο «επειδή το φορούν τα άλλα παιδάκια». Η αντίληψη της μόδας εμφανίζεται μετά την πρώτη Δημοτικού. Είναι πολύ θετική εκδήλωση να εκφράζουν αυτού του τύπου τη δημιουργικότητα.

Τι να μην κάνετε

Μη χάσετε την ψυχραιμία σας και την κατανόηση.

Καλό είναι να ζητιέται και η γνώμη του παιδιού όταν του αγοράζετε ρούχα. Μια καλή τακτική είναι να διαλέξετε εσείς τρία ρούχα και να αφήσετε το παιδί να διαλέξει ένα από αυτά. Έτσι ικανοποιείτε εσείς γιατί προτείνετε μόνο τα κατάλληλα αλλά και το παιδί γιατί του δίνει την αίσθηση ότι σέβαστε το δικαίωμα του να επιλέξει.

Μη περιμένετε να υποχωρήσει μόνο εκείνο. Μετά τα 4 χρόνια είναι αρκετά μεγάλα για να κρατήσουν κάποιες συμφωνίες, τις οποίες ωστόσο πρέπει να τις κρατάτε και εσείς. «Ναι, μπορείς να διαλέγεις εσύ τι θα φοράς κάθε μέρα αλλά θα πρέπει να είναι καθαρό. Εσύ διαλέγεις το μπλουζάκι που θέλεις κι εγώ το παντελόνι. Εσύ μου λες τι καιρό κάνει κι εγώ βγάζω από τη ντουλάπα σου όσα ταιριάζουν με αυτόν τον καιρό, για να διαλέξεις».

Προγραμματίστε καθημερινά. Μία καλή ιδέα είναι να διαλέγετε από το βράδυ τα ρούχα που θα φορέσει το πρωί. Είναι μια καλή συνήθεια, οργανωτικά επιθυμητή. Το βράδυ έχετε περισσότερο καιρό και διάθεση για διαπραγματεύσεις και συνεργασίες ενώ το πρωί συνήθως τρέχετε για να προλάβετε.

Ο Μίνως σας, 6 χρόνων, έβαλε στη τσέπη του στο σουπερμάρκετ ένα μικρό αυτοκινητάκι που δε σας ζήτησε να πληρώσετε.

Το ανακαλύπτετε όταν έχετε ήδη απομακρυνθεί.

Πώς να δράσετε

Επιστρέψτε αμέσως στο μαγαζί το αυτοκινητάκι. Αν έχετε απομακρυνθεί πολύ, τηλεφωνήστε στο σουπερ μάρκετ αμέσως μόλις φτάσετε στο σπίτι. Πάρτε το αυτοκινητάκι από το παιδί, δηλώνοντας ότι πρέπει να το επιστρέψετε με την πρώτη ευκαιρία.

Αναρωτηθείτε

Ρωτήστε τον γιατί πήρε κάτι που δεν είναι δικό του. Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά έχουν συναίσθηση της ιδιοκτησίας. Εξηγήστε του ότι ο καθένας έχει τα δικά του πράγματα, τα οποία δεν πρέπει να τα παίρνουμε χωρίς να πάρουμε την άδεια του. Πώς θα ένιωθε αν κάποιος έμπαινε στο δωμάτιό του και έπαιρνε ένα από τα παιχνίδια του;

Συζητήστε μαζί του. Κάντε του διάλεξη περί προσωπικής ιδιοκτησίας αλλά όχι θυμωμένα ούτε ντροπισμένα. Μάλλον, δείχνοντας απορημένη που δεν ήξερε αυτά τα βασικά πράγματα!

Τι να μην κάνετε

- Να κάνετε μεν διάλεξη περί ιδιοκτησίας αλλά να αγοράσετε το αυτοκινητάκι.
- Να αμελήσετε το τηλεφώνημα στο σουπερ μάρκετ με το σκεπτικό ότι θα γυρίσετε το αυτοκινητάκι την επομένη.
- Να μιλήσετε για συνέπειες τύπου «θα μας πιάσουν και θα μαςβάλουν φυλακή», «Θα μας σκοτώσει η ταμίας αν το πάρει είδηση». Αφήνετε έτσι ανοι-



χτό το ενδεχόμενο υπεξαίρεσης ξένης περιουσίας όταν έχει εξασφαλιστεί η ατιμωρησία. Όμως εσείς θέλετε το παιδί να μην κλέβει «επειδή δεν είναι σωστό» όχι γιατί φοβάται μην αποκαλυφθεί.

- Να ξεχάσετε να επιστρέψετε το αυτοκινητάκι στο σουπερμάρκετ ή να το επιστρέψετε χωρίς να το δει το παιδί.
- Να κατηγορήσετε το παιδί ότι είναι κλέφτης. Κατηγορήστε τη συμπεριφορά, την πράξη, όχι το παιδί.
- Να νιώσετε ντροπή και ανησυχία που το παιδί σας «κλέβει». Όλα τα παιδιά κλέβουν κάποια στιγμή.
- Να φοβηθείτε ότι το παιδί «έχει κακό χαρακτήρα».
- Ακόμη κι αν «υποτροπιάζει» να είστε σίγουροι ότι τελικά θα τα καταφέρετε να σταματήσει. Εκτός αν εσείς συνηθίζετε να παίρνετε αναμνηστικά τασάκια ή κουταλάκια από τα ξενοδοχεία και τα εστιατόρια. Τότε, ναι, θα έχετε πρόβλημα να το πείσετε με θεωρίες περί σεβασμού της ατομικής και της δημόσιας ιδιοκτησίας.

Η Τζίνα σας, 4 χρόνων, αρνιέται να ντυθεί ενώ σε 8 λεπτά θα περάσει το λεωφορείο του παιδικού σταθμού.



Πώς να δράσετε

Αφήστε την να φορέσει αυτό που θέλει εκείνη. Πείτε «στάσου να σε βοηθήσω» και αρχίστε από τις κάλτσες ή το καλσόν, παινεύοντάς την συγχρόνως που βοηθάει να ντυθεί γρήγορα. Αν αρνείται να συνεργαστεί, εξηγήστε ήρεμα ότι θα αναγκαστείτε να αφαιρέσετε κάποιο προνόμιο π.χ. δε θα πάμε στη γιαγιά το απόγευμα, δε θα δεις το παιδικό πρόγραμμα στην τηλεόραση.

Αναρωτηθείτε

Τι μπορεί να προκάλεσε αυτή την αντίδραση; Μπορεί να σημαίνει ότι το παιδί δεν έχει κοιμηθεί αρκετά. Φροντίστε να μην του λείπει ο βραδινός ύπνος.

Μπορεί να είναι αποτέλεσμα υπερβολικής βιασύνης και έντασης στην πρωινή προετοιμασία. Ίσως χρειάζεται να την ξυπνάτε δέκα λεπτά νωρίτερα για να έχετε άνεση χρόνου. Μια καλή τακτική είναι να βάζετε από το προηγούμενο βράδυ τα ρούχα σε μια καρέκλα αφού τα διαλέξετε μαζί με το παιδί. Πιθανόν να συνέβη κάτι στον νηπιακό σταθμό και δε θέλει να πάει. Ρωτήστε τη νηπιαγωγό σχετικά και συνεργαστείτε μαζί της.

Τι να μην κάνετε

Να ντύνετε το παιδί με το ζόρι. «Θα ντυθείς και θα πεις κι ένα τραγούδι!» Θα ντυθεί, ναι, αλλά δε θα πει τραγούδι ούτε αυτό, ούτε εσείς. Η μέρα και των δύο έχει ξεκινήσει πολύ άσχημα!

Ο Σάκης σας, 3 χρόνων, μόλις βρει μαρκαδόρο, μολύβι, κραγιόν χειλιών μουτζουρώνει τους τοίχους.



Πώς να δράσετε

Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Σιγουρευτείτε ότι ηρεμήσατε και δε θέλετε να το πετάξετε από το παράθυρο. Πείτε «Ζωγραφίζουμε μόνο στο χαρτί. Ποτέ στους τοίχους του σπιτιού». Είναι σημαντικό να αναφερθείτε στους τοίχους του σπιτιού γιατί κάποτε βγήκαμε ψεύτες όταν η Μαριγούλα, κόρη παπά, αντέτεινε ότι στο σπίτι του μπαμπά, στην εκκλησία δηλαδή, έχουν ζωγραφίσει όλους τους τοίχους! Το παιδί ήθελε να αιογραφήσει το δωμάτιο κι εμείς του λέγαμε ότι μόνο σε χαρτί ζωγραφίζουμε! Πάρτε δυο σφουγγάρια και λεκάνη με απορρυπαντικό και βάλτε το παιδί να σας βοηθήσει να καθαρίσετε τον τοίχο. Η διαδικασία είναι ιδιαίτερα ευχάριστη για παιδιά αυτής της ηλικίας για αυτό όσο καθαρίζετε, δηλώνετε πόσο δύσκολο είναι να καθαρίσει τώρα ο τοίχος και πόσο στενοχωρηθήκατε που λερώθηκε.

Αναρωτηθείτε

Ποιος άφησε κραγιόν των χειλιών και μαρκαδόρους εκεί που μπορεί να τα βρει το παιδί; Μήπως δεν του δίνετε ευκαιρία να «δημιουργήσει» υπό την επίβλεψή σας με τους κατάλληλους μαρκαδόρους στο χαρτί; Μήπως ξεχνάτε να δώσετε ένα φιλάκι στον Σάκη όποτε ζωγραφίζει σε χαρτί;

Τι να μην κάνετε

Να βάζετε τις φωνές και να πείτε το παιδί παλιόπαιδο. Καταδικάζετε την κακή συμπεριφορά πάντα, το παιδί ποτέ. Να κατηγορείτε μπροστά στο παιδί τον ενήλικο που το επέβλεπε «Μα πού είχες τα μάτια σου; Παιδί είναι. Τι περιμένεις!»

Η Ματίνα σας, 5 χρόνων, κατεβάζει από τα ράφια όλα της τα παιχνίδια και αρνείται πεισματικά να τα βάλει πίσω.



Πώς να δράσετε

Δείξτε ότι έχετε πάρει το πράγμα πολύ σοβαρά. Πάτε στο δωμάτιο που βρίσκεται το παιδί. Σταθείτε απέναντί του, κοιτάξτε το κατάματα, πείτε «Θέλω να βάλεις τα πράγματα στη θέση τους. Τώρα που έχω καιρό θα σε βοηθήσω κι εγώ. Αύριο όμως θα τα μαζέψεις μόνη σου. Όταν τελειώσουμε μπορούμε να διαβάσουμε ένα παραμύθι». Αν δεν έχει αποτέλεσμα αυτή η προσπάθεια τότε τιμωρήστε την αφαιρώντας κάποιο προνόμιο «Αν δεν μαζέψεις τα πράγματά σου δε θα διαβάσουμε παραμύθι».

Αναρωτηθείτε

Τι κάνουν άλλοι γονείς; Σε άλλες χώρες οι γονείς βρίσκουν ως καλή τιμωρία το time out. Δηλαδή υποχρεωτική διακοπή κάθε δραστηριότητας για λίγα λεπτά. Στην Ελλάδα οι προ-παππούδες έβαζαν τους σημερινούς παππούδες τιμωρία στη γωνιά. Μια ξαδέρφη μου έβαζε τον ανεψιό μου Βασίλη να κάθεται άπραγος σε μια καρέκλα για πέντε λεπτά. Η τιμωρία, πολύ αποτελεσματική για τον Βασίλη, απέτυχε πλήρως στον μικρό του αδελφό, Δημήτρη. Περιέργως, ο Δημήτρης, χρησιμοποιεί τώρα το σύστημα με επιτυχία στα δικά του παιδιά!

Τι να μην κάνετε

Να φωνάζετε από το άλλο δωμάτιο «Μάζεψε επιτέλους τα πράγματά σου». Να λέτε «Δεν αντέχω πια με αυτό το παιδί! Το πείσμα της είναι άλλο πράγμα!». Να πείτε μερικές φορές «Μάζεψε, κοριτσάκι μου τα παιχνίδια σου» και τελικά να τα μαζέψετε εσείς.

Το Σωματείο ΕΛΙΖΑ ιδρύθηκε στην Ελλάδα το 2008, με μοναδικό σκοπό την Πρόληψη, τον Εντοπισμό και την Αντιμετώπιση των περιστατικών κακοποίησης και παραμέλησης σε παιδιά. Το ΕΛΙΖΑ εργάζεται για την καταπολέμηση του φαινομένου της κακοποίησης των παιδιών στην Ελλάδα, την αλλαγή της νοοτροπίας της ελληνικής κοινωνίας ως προς την ανοχή της κακοποίησης στα παιδιά, των θεσμοθετημένων διαδικασιών προστασίας των παιδιών, αλλά και της νομοθεσίας.

Η επίτευξη των στόχων του ΕΛΙΖΑ στα 12 χρόνια συνεχούς δράσης του:

Ιδρύσαμε, σε συνεργασία με τα Παιδικά Χωριά SOS, τον πρώτο στην Ελλάδα Πρότυπο Ξενώνα για την Προστασία και την Αποκατάσταση βρεφών και μικρών παιδιών, που έχουν υποστεί παραμέληση και άλλες μορφές κακοποίησης.

Ιδρύσαμε τη Μονάδα Φροντίδας για την Ασφάλεια των Παιδιών «Σόφη Βαρβιτσιώτη», Νοσοκομείο Παιδων Π. & Α. Κυριακού, υπό τη Β' Πανεπιστημιακή Παιδιατρική Κλινική.

Μαθαίνουμε σε παιδιά ηλικίας από 5 έως 9 ετών πώς να προστατεύονται από τη σεξουαλική κακοποίηση, με το πρόγραμμα «Ασφαλές Άγγιγμα», εκπαιδεύοντας παράλληλα γονείς και δασκάλους.

Συνεργαζόμαστε με την οργάνωση «Ένα παιδί - Ένας κόσμος» και υλοποιούμε μαζί το «ΒΗΜΑ» -το κοινοτικό πρόγραμμα για την πρόληψη της κακοποίησης, που στηρίζει ευάλωτες οικογένειες.

Υφαίνουμε ένα δίκτυο προστασίας των παιδιών εκπαιδεύοντας έως σήμερα 5.000 επαγγελματίες από όλη τη χώρα, οι οποίοι έρχονται σε επαφή με παιδιά στο πλαίσιο της εργασίας τους.

Πρωθούμε τη θέσπιση και υλοποίηση κατευθυντηρίων οδηγιών που θα διευκολύνουν το έργο της πρόληψης και του εντοπισμού παιδιών που υποβάλλονται σε βίαιη συμπεριφορά.

Έχουμε διανεμίει 82.350 οδηγούς για γονείς και έχουμε δημιουργήσει τηλεοπτικά σποτ ευαισθητοποίησης πολιτών.

Για ό,τι έχουμε πετύχει έως σήμερα στο ΕΛΙΖΑ, ο ISPCAN (International Society for the Prevention of Child Abuse & Neglect) μας ενέταξε ανάμεσα στον οργανισμό του ως Country Partner.

Το ΕΛΙΖΑ δε λαμβάνει καμία κρατική οικονομική ενίσχυση. Στηρίζεται στην αγάπη και στη γενναιοδωρία των πολιτών.





Στο ΕΛΙΖΑ τολμάμε να ονειρευτούμε ότι θα έρθει μία ημέρα που η κοινωνία μας συντεταγμένα, πολιτεία και πολίτες, θα στραφεί με όλες της τις δυνάμεις ενάντια στην κακοποίηση του παιδιού, στηρίζοντας με δομές και με δράσεις την πρόληψη και την αντιμετώπιση περιστατικών κακοποίησης σε παιδιά.

Ερμού & Χριστοπούλου 2, 105 63 Αθήνα Τ. 210 32 31 704 info@eliza.org.gr eliza.org.gr