

ΜΑΡΙΑ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

ΣΟΦΙΑ ΚΛΗΜΑΝΟΓΛΟΥ

ΙΩΑΝΝΑ ΜΠΟΣΙΝΑΚΗ



Βρεφοκομία

Γ' ΕΠΑ.Λ.

Ειδικότητα: Βοηθός Βρεφονηπιοκόμων



ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΝΟΙΑΣ - ΕΥΕΞΙΑΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Βρεφοκομία

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Δρ. Μπιρμπίλη Μαρία

Διδάσκουσα Πανεπιστημίου Οξφόρδης

Κλημάνογλου Σοφία

Εκπαιδευτικός Δ/θμιας Εκπ/σης ΠΕ 18 - Νηπιαγωγός

Μποσινάκη Ιωάννα

Βρεφονηπιοκόμος - Εκπαιδευτικός

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

Παπαπροκοπίου Αναστασία

Δρ. Ψυχοπαιδαγωγός

Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΙ Αθήνας

Πάλλα-Παυλίδου Δήμητρα

Νηπιαγωγός Εκπ/κός Πρωτ/θμιας Εκπ/σης

Καλογερία Μαρία

Βρεφονηπιοκόμος Εκπ/κός Δ/θμιας Εκπ/σης

Κοτονιάς Γεώργιος

Τεχνολόγος τροφίμων, Δ/ντης ΙΕΚ Σιβιτανιδείου

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Κουσκουνέλου Βασιλική Εκπ/κός Δ/θμιας Εκπ/σης

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Κυριάκου Γεώργιος

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Υπεύθυνη του τομέα

Υγείας και Πρόνοιας

Ματίνα Στάππα, Οδοντίατρος

Πάρεδρος ε.θ. του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Μπιρμπίλη Μαρία, Κλημάνογλου Σοφία, Μποσινάκη Ιωάννα

Η συγγραφή και η επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε υπό την
αιγίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Βρεφοκομία

Γ' ΕΠΑ.Λ.

Ειδικότητα: Βοηθός Βρεφονηπιοκόμων
ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΝΟΙΑΣ - ΕΥΕΞΙΑΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Προς διδάσκοντες και μαθητές

Ο ρόλος όσων ασχολούνται με παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πολύ απαιτητικός. Ο/η βρεφονηπιοκόμος, εκτός από αγάπη για τα παιδιά, πρέπει να έχει τις απαραίτητες γνώσεις, υπομονή, κατανόηση, παρατηρητικότητα, αίσθηση του χιούμορ και διάθεση να ενημερώνεται συνεχώς για θέματα που αφορούν το επάγγελμά του/της. Κυρίως οι γνώσεις και η παρατηρητικότητά του/της θα τον/τη βοηθήσουν να δημιουργήσει ένα χώρο μέσα στον οποίο τα παιδιά αισθάνονται ότι τα αγαπάνε και τα σέβονται, μαθαίνουν με το δικό τους ρυθμό, έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν και να πειραματιστούν και, γενικότερα, να αναπτυχθούν σε όλους τους τομείς.

Το βιβλίο αυτό έχει στόχο να προσφέρει στους μαθητές τις βασικές γνώσεις που χρειάζονται για τη φροντίδα και την αγωγή παιδιών ηλικίας 0 - 5 ετών. Μέσα από ένα συνδυασμό θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων το βιβλίο καλύπτει τις σημαντικότερες πτυχές της ανάπτυξης των παιδιών, τρόπους φροντίδας τους και το ρόλο των ενηλίκων στην ανάπτυξη και τη διαπαιδαγώγησή τους. Ταυτόχρονα, μέσα από τις ασκήσεις και το εργαστηριακό μέρος, που βρίσκονται στο τέλος κάθε κεφαλαίου, οι μαθητές/-τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους, να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στην πράξη, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με άλλους και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους μέσα από συζητήσεις με συμμαθητές και διδάσκοντες.

Με τρόπο, όσο το δυνατόν, πιο απλό και κατανοητό το βιβλίο παρουσιάζει απόψεις που συμφωνούν με τα διεθνή επιστημονικά δεδομένα. Ένα από τα πιο σημαντικά δεδομένα στο χώρο της προσχολικής αγωγής είναι η ιδέα ότι η αγωγή και η φροντίδα βρεφών και μικρών παιδιών είναι έννοιες άρρηκτα δεμένες μεταξύ τους. Πιστεύουμε ότι το βιβλίο αυτό δίνει στους μέλλοντες βοηθούς βρεφονηπιοκόμους τις γνώσεις που χρειάζονται για να συμβάλουν στην αγωγή και τη φροντίδα των παιδιών των βρεφονηπιακών σταθμών.

Οι συγγραφείς

Μαρία Μπιρμπίλη
Σοφία Κλημάνογλου
Ιωάννα Μποσινάκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
----------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΟΥ

1.1. Προσόντα Βρεφονηπιοκόμου	16
1.2. Καθήκοντα Βρεφονηπιοκόμου	18
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	20
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	20
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ

2.1. Γονιμοποίηση	24
2.2. Αύξηση και ανάπτυξη των συστημάτων του εμβρύου	26
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	28
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	29

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΣΤΑΔΙΑ ΑΥΞΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

3.1. Βάρος	32
3.2. Μήκος	32
3.3. Περίμετρος κεφαλιού	33
3.4. Οδοντοφυΐα.....	33
3.5. Αντανακλαστικά	35
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	37
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	38
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ	39

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ

4.1. Περιποίηση του νεογέννητου.....	42
4.2. Αντικειμενική εξέταση	42

A. Δέρμα.....	43
B.Κεφάλι	44
Γ. Μάτια.....	45
Δ. Μύτη	45
E. Στόμα.....	45
ΣΤ. Τράχηλος.....	45
Ζ. Θώρακας	46
Η. Κοιλιά	46
Θ. Γεννητικά όργανα	46
Ι. Άκρα	48
4.3. Έλεγχος της λειτουργίας των οργάνων και συστημάτων του νεογέννητου	48
A. Αναπνευστικό σύστημα.....	48
B. Κυκλοφορικό σύστημα	49
Γ. Πεπτικό σύστημα	49
Δ. Ουροποιητικό σύστημα.....	49
E. Νευρικό σύστημα	50
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	51
ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....	52

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

5.1. Φυσική διατροφή.....	54
5.2. Έναρξη διατροφής	54
5.3. Σύσταση και διαφορές γυναικείου και νωπού γάλακτος αγελάδας	55
5.4. Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για το βρέφος.....	55
5.5. Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για τη μητέρα	56
5.6. Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για την κοινωνία	56
5.7. Αντενδείξεις θηλασμού από το μέρος της μητέρας	57
5.8. Αντενδείξεις θηλασμού από το μέρος του νεογέννητου.....	58
5.9. Τεχνητή διατροφή (τροποποιημένα γάλατα).....	58
5.10. Τεχνική τεχνητής διατροφής	59
5.11. Μεικτή διατροφή	60
5.12. Απογαλακτισμός	60
5.13. Προβλήματα στο φαγητό	61
• Παχυσαρκία	61
• Ανορεξία	61

• Αλλοτριοφαγία.....	62
• Εμετός.....	62
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	63
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	63
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	64
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	69

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ

6.1. Το παιδικό δωμάτιο	72
6.2. Η θέρμανση του παιδικού δωματίου	73
6.3. Τα έπιπλα και ο εξοπλισμός του παιδικού δωματίου	73
6.4. Επιπρόσθετα αντικείμενα.....	74
6.5. Ατυχήματα.....	75
• Εγκαύματα	77
• Δηλητηριάσεις	80
• Πτώσεις.....	81
• Εισρόφηση ξένου αντικειμένου.....	82
• Ηλεκτροπληξία	83
• Πνιγμός.....	84
• Τροχαία ατυχήματα.....	85
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	87
ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....	87
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	88

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

7.1. Γενικές αρχές εμβολιασμών	90
7.2. Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών	91
7.3. Αντενδείξεις εμβολιασμών	93
7.4. Ανεπιθύμητες ενέργειες	94
7.5. Λοιμώδη νοσήματα	94
• Ιλαρά	94
• Ερυθρά.....	95
• Παρωτίτιδα.....	95
• Ανεμοβλογιά	96

• Κοκκύτης	96
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ	98
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	99

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΥΓΙΕΙΝΗ, ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΝΤΥΣΙΜΟ ΒΡΕΦΟΥΣ

8.1. Υγιεινή βρέφους	102
Α. Βασικοί κανόνες καθαριότητας	102
Β. Μπάνιο	103
• Τεχνική μπάνιου.....	104
Γ. Τοπικό πλύσιμο	107
Δ. Αλλαγή πάνας	108
Ε. Παράτριμμα	109
ΣΤ. Περιποίηση ομφαλού	110
Ζ. Θερμομέτρηση	110
• Αντιμετώπιση πυρετού.....	113
8.2. Ύπνος βρέφους	114
Α. Προϋποθέσεις ευχάριστου ύπνου	114
Β. Διαταραχές ύπνου.....	117
• Εφιάλτες	117
• Νυκτερινοί τρόμοι	117
• Νυκτερινή ενούρηση.....	118
• Υπνοβασία	120
• Νυκτερινό χτύπημα του κεφαλιού	121
• Τριγμός των δοντιών	121
8.3. Ντύσιμο βρέφους	122
Α. Βασικός κατάλογος ιματισμού και άλλου υλικού για βρέφη	123
Β. Κατάλληλα παπούτσια για βρέφη και νήπια	124
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ	126
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	127
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ	127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (ΑΠΟ 0-3 ΕΤΩΝ)

9.1. Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας ανά περίοδο	130
• Ηλικία 0-6 μηνών	130

• Ηλικία 6-12 μηνών.....	131
• Ηλικία 12-18 μηνών.....	132
• Ηλικία 18-24 μηνών.....	133
• Ηλικία 24-30 μηνών.....	133
• Ηλικία 30-36 μηνών.....	133
9.2. Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας ανά περίοδο	133
• Ηλικία 0-6 μηνών.....	134
• Ηλικία 6-12 μηνών.....	134
• Ηλικία 12-18 μηνών.....	136
• Ηλικία 18-24 μηνών.....	136
• Ηλικία 24-30 μηνών.....	136
• Ηλικία 30-36 μηνών.....	137
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	138
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	139
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	139
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	144

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ (2-4 ΕΤΩΝ)

10.1. Ορισμός.....	146
10.2. Το γνωστικό σχήμα του σώματος	147
10.3. Αμφιπλευρικότητα.....	148
10.4. Αδρή και λεπτή κινητικότητα	149
10.5. Η αντίληψη του χώρου.....	151
10.6. Η αντίληψη του χρόνου και του ρυθμού	153
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ	155
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	155
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	156
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	158

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

11.1. Ορισμός.....	160
11.2. Το άγχος προς τα άγνωστα πρόσωπα και το άγχος του αποχωρισμού	167
11.3. Ανάπτυξη της επικοινωνίας ενός βρέφους 0-12 μηνών με τον ενήλικα	169
11.4. Ο ρόλος του πατέρα.....	171

11.5. Η σχέση του βρέφους με τους συνομηλίκους του.....	173
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	175
ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....	178
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	178

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

12.1. Η σημασία του λόγου.....	180
12.2. Στάδια γλωσσικής ανάπτυξης (0-2 ετών).....	181
12.3. Στάδια γλωσσικής ανάπτυξης (3-4 ετών).....	184
12.4. Ο ρόλος του περιβάλλοντος του παιδιού στη γλωσσική του ανάπτυξη.....	185
12.5. Διαταραχές ομιλίας και λόγου.....	187
• Δυσλαλία.....	187
• Βραδυγλωσσία.....	187
• Καθυστέρηση ομιλίας.....	187
• Εκλεκτική αλαλία.....	187
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	189
ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....	189
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	190
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.....	191

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

13.1. Η αύξηση και η ανάπτυξη των αισθήσεων κατά την ενδομήτρια ζωή του εμβρύου..	194
13.2. Η αύξηση και η ανάπτυξη των αισθήσεων του βρέφους.....	194
Α. Όραση.....	194
Β. Ακοή.....	196
Γ. Γεύση - Όσφρηση.....	197
Δ. Αφή.....	198
13.3. Δραστηριότητες ανάπτυξης των αισθήσεων.....	198
• Βασικές αρχές για την έναρξη μιας δραστηριότητας.....	199
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	200
ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....	201
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	201
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ.....	201

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Η ΗΘΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

14.1. Ορισμός.....	210
14.2. Πειθαρχία.....	213
14.3. Η τιμωρία.....	222
14.4. Ο ρόλος του ενήλικα στη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού	225
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	230
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	231
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	231

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

15.1. Ορισμός.....	234
15.2. Η σημασία του παιχνιδιού.....	234
15.3. Οι κυριότερες θεωρίες για το παιχνίδι	238
15.4. Ο ρόλος του ενήλικα στο παιδικό παιχνίδι	242
15.5. Παιχνίδια κατάλληλα για βρέφη.....	244
15.6. Το παιχνίδι ως μέσο γνωριμίας των παιδιών	255
15.7. Το παιδί προσχολικής ηλικίας και οι Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές.....	256
15.8. Ο περίπατος	259
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ.....	260
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	262
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	262
ΓΛΩΣΣΑΡΙ	263
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	265

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ
ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ/ΤΗΣ
ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΟΥ

1.1 Προσόντα Βρεφονηπιοκόμου

Η βρεφοκομία είναι ο κλάδος που απορρέει από επιστήμες, όπως την ψυχολογία, τις επιστήμες αγωγής, τη βιολογία, και ασχολείται με τη φροντίδα και την αγωγή των βρεφών και των μικρών παιδιών. Το άτομο που ασχολείται με την αγωγή και φροντίδα των βρεφών και των νηπίων είναι ο/η βρεφονηπιοκόμος, που πρέπει να είναι άριστα εκπαιδευμένος/-η και ικανός/-ή για να εκτελέσει τα καθήκοντά του/της.

Ο ρόλος του/της βρεφονηπιοκόμου είναι πολύτιμος τόσο για το μικρό παιδί όσο και για την κοινωνία. Στο παιδί προσφέρει αγάπη και στοργή στα πρώτα βήματα της ζωής του, τα οποία είναι τόσο σημαντικά για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς του. Άλλωστε, το παιδί αναπτύσσεται με την πράξη του «αγαπώ» (Α. Φρόυδ, Μ. Τζάνη). Το άτομο που έχει λάβει σωστή αγωγή στη βρεφική και νηπιακή ηλικία θα γίνει στην ενήλικη ζωή του σωστό και χρήσιμο για την κοινωνία.

Ο/η βρεφονηπιοκόμος με μεγάλη υπευθυνότητα και αγάπη πρέπει να δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα (περιβάλλον και επικοινωνία), ώστε τα μωρά και τα μικρά παιδιά να αισθανθούν ασφάλεια και να αναπτυχθούν σωστά. Για το λόγο αυτό πρέπει να έχει, εκτός από κατάλληλες γνώσεις και επιστημονική κατάρτιση, θετικά στοιχεία στο χαρακτήρα του/της, όπως γλυκύτητα, υπομονή, υπευθυνότητα και φαντασία.

Το βρέφος και το μικρό παιδί έχουν ανάγκη από ένα πρόσωπο αναφοράς με το οποίο θα βρίσκονται σε αλληλεξάρτηση. Στην οικογένεια αυτό το πρόσωπο είναι η μητέρα. Όταν όμως το παιδί έρχεται σ' ένα βρεφονηπιακό σταθμό, ο/η βρεφονηπιοκόμος θα αντικαταστήσει τη μητέρα, θα είναι το πρόσωπο που θα πρέπει να φερθεί με στοργή και αγάπη στο παιδί.

Η ενασχόληση και η φροντίδα μ' ένα μικρό παιδί παρουσιάζει δυσκολίες. Μπορεί το βρέφος ή το νήπιο να έχει, για κάποιο λόγο, μια αρνητικότητα, να κλαίει, ν' αρνείται την τροφή, να πετάει τα παιχνίδια του και, γενικά, να προκαλεί στο άτομο που το φροντίζει σύγχυση. Στο σημείο αυτό ο/η βρεφονηπιοκόμος δεν πρέπει να εκνευρίζεται αλλά με υπομονή και πραότητα να αντιμετωπίζει κάθε δύσκολη κατάσταση.

Επιπλέον, κάθε μικρό παιδί, επειδή είναι ανώριμο, είναι εκτεθειμένο σε κινδύνους. Αν δεν προσεχθεί καλά, μπορεί να πέσει και να χτυπήσει ή να καταπιεί κάποιο αντικείμενο και να πνιγεί. Σε κάθε στιγμή, μπορεί να προκληθεί ατύχημα, αν το άτομο που ασχολείται μαζί του δεν το



Εικόνα 1.1α

Η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να προσφέρει αγάπη και στοργή στο παιδί

προσέξει και δε νοιάζεται γι' αυτό. Συνεπώς, η υπευθυνότητα είναι ένα βασικό προσόν που είναι σωστό να διακρίνει τον/τη βρεφονηπιοκόμο.

Καθημερινά ο/η βρεφονηπιοκόμος είναι υποχρεωμένος/-η να παρέχει ερεθίσματα και να κάνει διάφορες δραστηριότητες που να προάγουν τους διάφορους τομείς ανάπτυξης των παιδιών. Δραστηριότητες που ν' αναφέρονται στο σωματικό, ψυχοκινητικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και νοητικό τομέα. Για το λόγο αυτό ο/η βρεφονηπιοκόμος καλό είναι να διαθέτει δημιουργική φαντασία, να μπορεί να εναλλάσσει τις καθημερινές δραστηριότητες έτσι, ώστε αυτές να μην είναι στερεότυπες και μονότονες. Άλλωστε, ένα πλούσιο σε ερεθίσματα περιβάλλον συντελεί στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού.

Ο/η βρεφονηπιοκόμος, καθημερινά, δεν έρχεται σε επαφή μόνο με τα παιδιά, αλλά και με ενήλικους, οι οποίοι είναι συνάδελφοι και συνεργάτες. Θα πρέπει να έχει καλή σχέση μαζί τους για τη δημιουργία ενός σωστού και φιλικού περιβάλλοντος. Προστριβές και διαμάχες μέσα σ' έναν επαγγελματικό χώρο, όπως είναι ο βρεφονηπιακός σταθμός, ταραάζουν την ηρεμία των παιδιών και τους προκαλούν εκνευρισμό. Θα πρέπει λοιπόν να δείχνει ανεκτικότητα προς τους άλλους και να κατανοεί τα τυχόν προβλήματά τους. Να μην είναι προκλητικός/-ή και προσβλητικός/-ή, ιδίως με άτομα που έχουν λιγότερα προσόντα από τον/την ίδιο/-α. Ο ευχάριστος χαρακτήρας, η ευσυνειδησία και η συναδελφικότητα που πρέπει να τον/την διακρίνουν σίγουρα θα τον/την κάνουν αγαπητό/-ή στους άλλους.

Επίσης πρέπει να έχει ευχάριστο χαρακτήρα, φιλική διάθεση και να συνεργάζεται με τους γονείς των παιδιών. Τυχόν αρνητισμός ή καχυποψία απέναντι στους γονείς δεν οικοδομεί κλίμα εμπιστοσύνης. Οι γονείς θέλουν να εμπιστεύονται το άτομο στο οποίο αφήνουν το παιδί τους. Αν επιτευχθεί κάτι τέτοιο, τότε είναι έτοιμοι να συνεργαστούν από κοινού για προβλήματα που ίσως προκύψουν, είτε αφορούν το παιδί είτε τη λειτουργία του βρεφονηπιακού σταθμού. Ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να ζητάει πάντα τη συνδρομή των γονέων για να κατανοήσει τη συμπεριφορά και τις συνήθειες του βρέφους. Η επικοινωνία αυτή είναι προϋπόθεση για την καλή προσαρμογή του βρέφους και του μικρού παιδιού στο πρώτο εξω-οικογενειακό περιβάλλον. Αν υπάρχει κλίμα εμπιστοσύνης και καλής συνεργασίας τότε οι γονείς θα συνεργαστούν χωρίς κανένα πρόβλημα για τη σωστή λειτουργία των διαφόρων δραστηριοτήτων.

Τέλος, θα λέγαμε πως ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση και να προκαλεί το σεβασμό των άλλων. Γι' αυτό δεν πρέπει να έχει προκλητική και ανάρμοστη συμπεριφορά μέσα και έξω από το βρεφονηπιακό σταθμό. Άλλωστε, είναι το άτομο στο οποίο εμπιστεύονται οι άλλοι τα παιδιά τους, για να τα διαπαιδαγωγήσει διαμορφώνοντας το χαρακτήρα τους στα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

1.2 Καθήκοντα Βρεφονηπιοκόμου

Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο ο/η βρεφονηπιοκόμος είναι το άτομο που ασχολείται με τη φροντίδα και την αγωγή βρεφών και νηπίων. Με υπευθυνότητα και υπομονή διαπαιδαγωγεί και φροντίζει παιδιά 0-6 ετών, έχοντας ένα σύνολο καθηκόντων, τα οποία έχουν στόχο να προάγουν ολόπλευρα την προσωπικότητα των παιδιών.

Βασικά καθήκοντα του/της βρεφονηπιοκόμου είναι:

- Να ικανοποιεί τις ανάγκες των βρεφών και μικρών παιδιών. Αυτές οι ανάγκες είναι:
 1. **Σωματικές**: τροφή, καθαριότητα, σωματική άσκηση, υγιεινό περιβάλλον.
 2. **Κινητικές**: τρέξιμο, μπουσούλημα, περπάτημα.
 3. **Συναισθηματικές**: αγάπη, στοργή, γλυκύτητα, ασφάλεια.
 4. **Κοινωνικές**: επαφή με τον/την ίδιο/-α, με άλλα ενήλικα άτομα, με άλλα συνομήλικα ή μεγαλύτερα παιδιά.
 5. **Νοητικές**: διάφορα ερεθίσματα και δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της σκέψης και του λόγου.
- Να σέβεται την προσωπικότητα και τις τυχόν ιδιαιτερότητες που έχουν τα παιδιά. Δεν πρέπει ο/η βρεφονηπιοκόμος να του φέρεται άσχημα και να το προσβάλλει. Μπορεί να έχει στην τάξη του/της παιδιά άλλης εθνικότητας, άλλου χρώματος ή άλλου θρησκευματος. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τα ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα. Αν κάνει κάτι τέτοιο, λειτουργεί **αντιπαιδαγωγικά**.
- Να μην είναι σκληρός/-ή απέναντι στα παιδιά ούτε υπερβολικά αυστηρός/-ή. Αντίθετα, πρέπει να τον/τη χαρακτηρίζει η πραότητα, η γλυκύτητα και η υπομονή.
- Να παίρνει πρωτοβουλίες και να είναι δημιουργικός/-ή έχοντας πολλή φαντασία. Με τον τρόπο αυτό δεν θα επαναλαμβάνονται οι ίδιες δραστηριότητες και το παιδί θα αποκτά ποικίλα ερεθίσματα μάθησης.

- Να τηρεί τους κανόνες υγιεινής τόσο στα παιδιά όσο και στον εαυτό του/της. Ιδιαίτερα, ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να προσέχει τα νύχια του/της. Τα μακριά νύχια, εκτός ότι μπορούν να τραυματίσουν τα παιδιά, αποτελούν και εστίες μικροβίων.
- Με τους γονείς των παιδιών πρέπει να έχει καλή συνεργασία και να είναι φιλικός/-ή και προσιτός/-ή. Αν προκύψει κάποιο πρόβλημα, να συζητάει μαζί τους και να τους συμβουλεύει.
- Είναι υποχρεωμένος/-η να ενημερώνεται για τις επιστημονικές εξελίξεις του επαγγέλματός του/της, διαβάζοντας βιβλία, επιστημονικά περιοδικά ή λαμβάνοντας μέρος σε σεμινάρια.
- Επίσης ο/η βρεφονηπιοκόμος είναι υποχρεωμένος/-η να τηρεί τη δεοντολογία του επαγγέλματος και το επαγγελματικό απόρρητο και να μη μεταφέρει στοιχεία της δουλειάς -που αφορούν τα παιδιά ή τους γονείς τους-, όπως να συζητάει για κάποιο παιδί που έχει γεννηθεί εκτός γάμου ή που είναι υιοθετημένο.
- Ο αυτοσεβασμός και οι κανόνες καλής συμπεριφοράς είναι μέσα στα καθήκοντα του/της βρεφονηπιοκόμου. Επίσης, η σωστή αμφίεσή του/της συντελεί στην αποφυγή αρνητικών σχολίων από τους γονείς.
- Οι σχέσεις του/της βρεφονηπιοκόμου με τους συναδέλφους πρέπει να είναι καλές και να σέβεται τους ανωτέρους του/της. Επίσης καλές πρέπει να είναι οι σχέσεις με άτομα που εργάζονται στον ίδιο χώρο και είναι διαφορετικών ειδικοτήτων.

**Εικόνα 1.2α**

Το κάθε παιδί έχει τη δική του προσωπικότητα ανεξάρτητα από εθνικότητα, χρώμα δέρματος ή θρησκεία

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Ο/η βρεφονηπιοκόμος είναι το άτομο που φροντίζει και προσφέρει αγωγή στα βρέφη και τα νήπια. Ο ρόλος του/της είναι πάρα πολύ σημαντικός επειδή προσφέρει όχι μόνο στα παιδιά αλλά και σε ολόκληρη την κοινωνία. Ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να αγαπάει, να σέβεται τα παιδιά, να έχει υπομονή και υπευθυνότητα. Η συνεργασία με τα άλλα άτομα του βρεφονηπιακού σταθμού, συναδέλφους και συνεργάτες πρέπει να είναι άψογη, για να αποφεύγονται συγκρούσεις και εκνευρισμοί που έχουν ως αντίκτυπο να ταραχθεί η ηρεμία των παιδιών. Επίσης, πρέπει να συνεργάζεται και με τους γονείς και να υπάρχει μεταξύ τους ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Ο/η βρεφονηπιοκόμος δεν ασκεί απλά ένα επάγγελμα, αλλά επιτελεί ένα λειτούργημα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ποια πρέπει να είναι τα συναισθήματα του/της βρεφονηπιοκόμου απέναντι στα παιδιά;
2. Ποια είναι τα θετικά στοιχεία που πρέπει να έχει ο/η βρεφονηπιοκόμος στον χαρακτήρα του/της;
3. Ποια στάση είναι καλό να έχει ο/η βρεφονηπιοκόμος απέναντι στους συναδέλφους και στους συνεργάτες;
4. Τι ρόλο πρέπει να διαδραματίζει απέναντι στους γονείς;
5. Σε ποιους τομείς ανάπτυξης του παιδιού πρέπει να απευθύνονται οι δραστηριότητες του/της βρεφονηπιοκόμου;
6. Γιατί οφείλει ο/η βρεφονηπιοκόμος να τηρεί τη δεοντολογία του επαγγέλματός του/της;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Να γίνει συζήτηση με τους μαθητές μέσα στην τάξη για τους λόγους που τους ώθησαν να ακολουθήσουν το επάγγελμα του/της βρεφονηπιοκόμου.
2. Μετά από δύο επισκέψεις στο βρεφονηπιακό σταθμό που κάνετε την πρακτική σας άσκηση, να συζητήσετε τη συμπεριφορά του/της βρεφονηπιοκόμου απέναντι:
 - α) στους γονείς,
 - β) στους συναδέλφους,
 - γ) στους συνεργάτες.

Στη συνέχεια, μέσα στην τάξη να γίνει συζήτηση με τον καθηγητή πάνω στα εξής ερωτήματα:

- α) -Έδειχνε αρκετή υπομονή ο/η βρεφονηπιοκόμος απέναντι στα παιδιά, όταν αυτά έκαναν φασαρία;
-Τους μίλαγε με γλυκύτητα και πραότητα;
- β) Η συμπεριφορά του/της απέναντι στους συναδέλφους ήταν καλή και φιλική ή επιθετική και υπερβολικά τυπική;
- γ) Απέναντι στους γονείς ήταν:
 - φιλικός/-ή
 - αδιάφορος/-η
 - επιθετικός/-ή;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΚΑΙ
ΦΑΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ

2.1 Γονιμοποίηση

Η αμοιβαία συνένωση και συνεύρεση ενός άντρα και μιας γυναίκας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας νέας ανθρώπινης ύπαρξης. Από τη μεριά του άντρα, έχουμε τη συμμετοχή του σπερματοζωαρίου, που παράγεται στους όρχεις, ενώ, από τη μεριά της γυναίκας, έχουμε τη συμμετοχή του ωαρίου που παράγεται σε μια από τις δύο ωοθήκες της.

Η ένωση ωαρίου και σπερματοζωαρίου ονομάζεται **γονιμοποίηση** και συντελείται στη μια από τις δύο σάλπιγγες της γυναίκας. Μετά τη συνένωσή τους, προκύπτει ένα νέο κύτταρο -το γονιμοποιημένο ωάριο-, το οποίο αποτελείται από 46 χρωματοσώματα. Τόσος είναι, άλλωστε, και ο αριθμός των κυττάρων του ανθρώπου. Η αμοιβαία αυτή συνένωση των δύο φύλων -του αρσενικού και του θηλυκού- φαίνεται άλλωστε και από το γεγονός ότι κατά τη συνένωσή τους δίνουν ίσο αριθμό χρωματοσωμάτων, 23 ο άντρας και 23 η γυναίκα .

Μετά τη γονιμοποίηση το νέο κύτταρο αρχίζει να διαιρείται γεννώντας νέα κύτταρα. Το ένα κύτταρο γίνεται δύο, τα δύο γίνονται τέσσερα, τα τέσσερα οκτώ, τα οκτώ δεκαέξι κ.ο.κ. Έτσι, έχουμε λοιπόν το φαινόμενο της **μίτωσης**. Με τις συνεχείς διαιρέσεις του νέου αυτού κυττάρου παρατηρείται αλλαγή στο σχήμα του, που τώρα αρχίζει να παίρνει τη μορφή μούρου, για αυτό και ονομάζεται **μορίδιο**.

Το γονιμοποιημένο ωάριο, μορίδιο όπως λέγεται τώρα πια, κατευθύνεται προς τη μήτρα. Αυτή έχει ήδη προετοιμάσει το εσωτερικό της τοίχωμα με κατάλληλα συστατικά, ώστε να μπορεί να φωλιάσει και να αναπτυχθεί το έμβρυο.

Τα κύτταρα της εξωτερικής επιφάνειας του μοριδίου σχηματίζουν την **τροφοβλάστη**, ενώ τα κύτταρα της κεντρικής επιφάνειάς του (μοριδίου) σχηματίζουν την **εμβρυοβλάστη**. Από την τροφοβλάστη θα σχηματισθεί ο πλακούντας, ο οποίος θα τρέφει το έμβρυο, καθώς επίσης και ο ομφάλιος λώρος, ενώ από την εμβρυοβλάστη θα αναπτυχθεί το σώμα του εμβρύου και τα όργανά του. Σύντομα, ανάμεσα στις δύο στοιβάδες (τροφοβλάστη και εμβρυοβλάστη) δημιουργούνται κενά γεμάτα υγρό. Τότε αρχίζει το μορίδιο να παίρνει τη μορφή κυστιδίου και ονομάζεται πια **βλαστίδιο**. Στο βλαστίδιο αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους τρία στρώματα: το **εξώδερμα** (εξωτερικό στρώμα), το **ενδόδερμα** (εσωτερικό στρώμα) και το **μεσόδερμα** (ενδιάμεσο στρώμα). Από το **εξώδερμα** θα δημιουργηθεί: η επιδερμίδα, τα νύχια, οι τρίχες, οι αδέ-

νες του δέρματος, τα όργανα του νευρικού συστήματος και κάποιοι από τους ενδοκρινείς αδένες. Από το **ενδόδερμα** θα δημιουργηθούν το αναπνευστικό σύστημα, το πεπτικό, και το συκώτι. Από το **μεσόδερμα** θα έχουμε τη δημιουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, του σκελετού, των μυών και μέρους του ουροποιητικού.

ΣΤΑΔΙΑ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ ΚΑΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	
ΗΛΙΚΙΑ ΚΥΗΣΗΣ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ
4η Εβδομάδα	Μήκος: 5 χιλιοστά. Το έμβρυο έχει το σχήμα από το αγγλικό γράμμα C.
8η Εβδομάδα	Μήκος: 35 χιλιοστά. Βάρος: 1 γραμμάριο. Αποκτά ανθρώπινη μορφή.
12η Εβδομάδα	Μήκος: 95 χιλιοστά. Βάρος: 15 γραμμάρια. Έχουμε τη λεγόμενη: οργανογένεση. Μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης θα τελειοποιηθούν τα διάφορα όργανα.
16η Εβδομάδα	Μήκος: 16 εκατοστά. Βάρος: 110 γραμμάρια. Δημιουργία υποδόριου λίπους και τρίχωσης του δέρματος. Αρχίζει να φαίνεται το φύλο του εμβρύου.
20η Εβδομάδα	Μήκος: 25 εκατοστά. Βάρος: 320 γραμμάρια. Το πρόσωπο διαγράφεται καθαρά. Δημιουργία σημηματογόνων αδένων του δέρματος. Αρχίζουν τα πρώτα σκιρτήματα του εμβρύου.
24η Εβδομάδα	Μήκος: 30 εκατοστά. Βάρος: 630 γραμμάρια.
28η Εβδομάδα	Μήκος: 35 εκατοστά. Βάρος: 1000 γραμμάρια. Αρχίζουν να τελειοποιούνται τα νεύρα και οι μύες. Ανοίγουν τα βλέφαρα.



Εικόνα 2.1α
Έμβρυο 6 εβδομάδων

**Εικόνα 2.1 β**

Έμβρυο μέσα σε
αμνιακό σάκο.

Διακρίνονται
το συκώτι, τα μάτια,
τα άνω και κάτω άκρα
καθώς και ο ομφάλιος
λώρος. Στα αριστερά
της φωτογραφίας
παρατηρείται
ο πλακούντας
που τρέφει το έμβρυο
κατά την ενδομήτρια
ζωή του

32η Εβδομάδα	Μήκος: 40 εκατοστά. Βάρος: 1700 γραμμάρια. Τα διάφορα όργανα έχουν σχηματισθεί. Μερικά ήδη λειτουργούν, ενώ άλλα θα λειτουργήσουν μετά τη γέννηση του παιδιού, όπως το στομάχι, οι νεφροί, τα έντερα.
36η Εβδομάδα	Μήκος: 45 εκατοστά. Βάρος: 2500 γραμμάρια. Είναι πια έτοιμο να γεννηθεί.
40η Εβδομάδα	Μήκος: 50 εκατοστά. Βάρος: 3000 γραμμάρια. Έχει δέρμα ροδαλό και ώριμα χαρακτηριστικά.

2.2 Αύξηση και ανάπτυξη των συστημάτων του εμβρύου

Η ιδιότητα των ζωντανών οργανισμών να αυξάνουν τη μάζα τους ονομάζεται **ανάπτυξη**. Ήδη από τη στιγμή της ένωσης του ωαρίου με το σπερματοζωάριο, το έμβρυο αρχίζει να αναπτύσσεται. Τις πρώτες 20 ημέρες της ζωής του το έμβρυο είναι ακόμη ασχημάτιστο, αλλά έπειτα αρχίζουν να φαίνονται οι προεκτάσεις των άκρων του, ενώ το κεφάλι του διακρίνεται φανερά και συναγωνίζεται σε μέγεθος το υπόλοιπο σώμα του.

Μάλιστα, στο τέλος της δωδέκατης εβδομάδας της ενδομήτριας ζωής του, το έμβρυο είναι ήδη ένα ον τελείως σχεδιασμένο σ' όλα τα μέρη του. Όλα τα όργανά του είναι παρόντα αν και όχι τελείως σχηματισμένα. Παρ' όλα αυτά όμως, πολλά από τα όργανά του αρχίζουν τη λειτουργία τους από την εμβρυϊκή κιόλας περίοδο, ενώ άλλα έχουν διαφορετική δραστηριότητα από αυτήν που θα έχουν αργότερα στη ζωή τους έξω από τη μήτρα. Πιο συγκεκριμένα έχουμε τις παρακάτω αλλαγές στην αύξηση και ανάπτυξη των διαφόρων συστημάτων του εμβρύου:

KRANIO: Ο εγκέφαλος ξεκινά την ανάπτυξή του από την αρχή της ενδομήτριας ζωής και συνεχίζει και μετά τη γέννηση του εμβρύου. Από την άλλη, χρειάζεται να υπάρχει κάποια ελαστικότητα στα οστά του κρανίου για να μπορέσει αυτό να περάσει από τον κόλπο της γυναίκας κατά τον τοκετό. Έτσι, λοιπόν, έχουμε δύο λόγους για τους οποίους τα οστά του κρανίου δεν είναι ακόμη γερά συνδεδεμένα μεταξύ τους. Το δέρμα που καλύπτει το κρανίο -αλλά και όλο το σώμα- καλύπτεται από χνούδι, το

λεγόμενο **εμβρυϊκό χνούδι**, το οποίο θα εξαφανισθεί μετά τη γέννηση.

ΑΔΕΝΕΣ: Είναι δύο τύπων: οι **ιδρωτοποιοί**, που έχουν σκοπό το σχηματισμό του ιδρώτα, που εμπλουτίζει το αμνιακό υγρό, μέσα στο οποίο κολυμπά το έμβρυο, και οι **σμηγματογόνοι**, οι οποίοι παράγουν το σμήγμα. Το σμήγμα είναι μια λιπαρή ουσία που προστατεύει το δέρμα του εμβρύου κατά τη διάρκεια των εννέα μηνών της ενδομήτριας ζωής του.

ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ: Η λειτουργία τους ξεκινά από την προγεννητική περίοδο, όμως το έμβρυο δεν εισπνέει αέρα, μιας και δεν υπάρχει αέρας στην αμνιακή κοιλότητα, αλλά υγρό. Το αμνιακό αυτό υγρό άλλωστε διατηρεί υγρές και σε καλή κατάσταση τις κυψελίδες των πνευμόνων και τις προετοιμάζει για τη μελλοντική αναπνευστική λειτουργία.

ΝΕΦΡΟΙ: Έχουν εκκριτική λειτουργία από τον τέταρτο μήνα της κύησης, δηλαδή παράγουν ένα υγρό το οποίο είναι σε θέση να ξαναγυρνά χρήσιμο στο έμβρυο. Αργότερα, και αφού γεννηθεί, θα λειτουργούν οι νεφροί του απεκκριτικά, δηλαδή θα έχουν τη δυνατότητα να απεκκρίνουν τις βλαβερές ουσίες από τον οργανισμό του.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ: Δεν είναι το ίδιο με αυτό που θα είναι μετά τη γέννησή του. Κι αυτό, γιατί από τη μια οι πνεύμονες δεν έχουν την αναπνευστική λειτουργία που θα έχουν μετά τη γέννηση, ενώ από την άλλη είναι γνωστό ότι, κατά την ενδομήτρια ζωή, όλες οι θρεπτικές ουσίες περνούν στο έμβρυο μέσα από τον πλακούντα και την κυκλοφορία του αίματος της μητέρας του.



Εικόνα 2.2α
Έμβρυο μέσα στον
αμνιακό σάκο.
Διακρίνονται
τα μέλη του, και ο
ομφάλιος λώρος

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η δημιουργία μιας νέας ανθρώπινης ύπαρξης, ενός εμβρύου, είναι το αποτέλεσμα της αμοιβαίας συνένωσης των δύο φύλων, του αρσενικού και του θηλυκού.

Η γονιμοποίηση γίνεται με την ένωση του ωαρίου, που προσφέρει η γυναίκα, και του σπερματοζωαρίου, που προσφέρει ο άντρας. Ο αριθμός των χρωματοσωμάτων είναι ίσος και για τους δύο: θα δώσουν από 23 χρωματοσώματα ο καθένας, συνολικά 46 χρωματοσώματα για τη δημιουργία του νέου αυτού οργανισμού.

Το νέο αυτό κύτταρο, για να πάρει την ονομασία έμβρυο, θα περάσει από τα στάδια που θα ονομασθεί μορίδιο, βλαστίδιο κτλ., ενώ ταυτόχρονα θα υποστεί πλήθος αλλαγών τόσο στο σχήμα όσο στη σύσταση και στο μέγεθος.

Αν και στο τέλος του τρίτου μήνα το έμβρυο έχει σχηματίσει όλα τα μέρη του και όλα τα όργανά του είναι παρόντα, εντούτοις όλο το υπόλοιπο διάστημα της παραμονής του στη μήτρα της μητέρας του θα το χρειαστεί, για να αναπτυχθεί και να τελειοποιηθεί.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, όλα τα όργανά του είναι παρόντα, δεν έχουν όμως απαραίτητα την ίδια λειτουργία που θα έχουν και μετά τη γέννησή του.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Τι ονομάζουμε γονιμοποίηση;
2. Πώς επιτυγχάνεται η αμοιβαία συνένωση των δύο φύλων;
3. Τι γνωρίζετε για το φαινόμενο της μίτωσης;
4. Τι ονομάζουμε μορίδιο;
5. Τι θα δημιουργηθεί από την εμβρυοβλάστη και τι από την τροφοβλάστη;
6. Λέγοντας βλαστίδιο, τι εννοούμε;
7. Ποια από τα παρακάτω θα δημιουργηθούν από το εξώδερμα, ποια από το ενδόδερμα και ποια από το μεσόδερμα: το αναπνευστικό σύστημα, το συκώτι, οι τρίχες, τα νύχια και το ουροποιητικό;
8. Ποια είναι η λειτουργία των πνευμόνων κατά την ενδομήτρια ζωή του εμβρύου;
9. Τι γνωρίζετε για την ανάπτυξη του κρανίου του εμβρύου;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΣΤΑΔΙΑ ΑΥΞΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

3.1 Βάρος

Δεν υπάρχει τίποτε πιο εντυπωσιακό από το να παρακολουθήσει κανείς τα στάδια ανάπτυξης ενός παιδιού. Τότε μόνο μπορεί να διαπιστώσει τη μοναδικότητα του κάθε παιδιού αλλά και το θαύμα της φύσης που επιτελείται, καθώς αυτό μεγαλώνει.

Το βάρος αποτελεί το πιο ενδεικτικό σημάδι ανάπτυξης του παιδιού, ειδικά για τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Όμως, εκτός από σημαντικό σημείο ελέγχου της όλης ανάπτυξης, αποτελεί και ένα από τα πιο μεγάλα άγχη των γονιών, οι οποίοι ανησυχούν, τις περισσότερες φορές αδικαιολόγητα, για την ποσότητα γάλακτος που καταναλώνει σε κάθε γεύμα το βρέφος τους. Μάλιστα, όσο καθησυχαστικός κι αν είναι τις περισσότερες φορές ο παιδίατρος, εκείνοι δεν μπορούν να ηρεμήσουν και να κατανοήσουν ότι το μωρό τους δεν είναι σε θέση να τρώει ίδια ποσότητα φαγητού κάθε φορά.

Ένα τελειόμηνο νεογέννητο -δηλαδή ένα νεογέννητο που έχει συμπληρώσει όλο το χρονικό διάστημα παραμονής του στη μήτρα της μητέρας του- ζυγίζει κατά τη γέννησή του γύρω στα 3.000 με 3.500 γραμμάρια. Με την αποβολή όμως βλεννών και υγρών από το στόμα, ούρων αλλά και του πρώτου εντερικού περιεχομένου, του λεγόμενου μηκνίου, έχουμε μια μείωση βάρους γύρω στα 200-300 γραμμάρια, τις πρώτες μέρες της γέννησής του. Κάτι τέτοιο δεν πρέπει να απασχολεί τους γονείς του, γιατί είναι τελείως φυσιολογικό. Τις επόμενες όμως ημέρες αρχίζει να παίρνει πάλι βάρος και φτάνει στο αρχικό βάρος της γέννησής του, περίπου τη δέκατη μέρα της ζωής του. Τους πρώτους έξι μήνες προσλαμβάνει γύρω στα 20-25 γραμμάρια την ημέρα, ενώ τον τέταρτο μήνα έχει το διπλάσιο βάρος της γέννησής του, και τον πρώτο χρόνο έχει σχεδόν τριπλασιάσει το βάρος με το οποίο γεννήθηκε.

Το ζύγισμα του νεογνού γίνεται κάθε μέρα, την ίδια περίπου ώρα, κάθε φορά, για τον πρώτο μήνα, ενώ, με το πέρασμα του μήνα και για τον υπόλοιπο χρόνο, γίνεται μια φορά την εβδομάδα.

3.2 Μήκος

Ένα νεογνό έχει μήκος κατά τη γέννησή του γύρω στα 50 εκατοστά. Στο τέλος του πρώτου χρόνου, έχει μήκος γύρω στα 75 εκατοστά. Διαπιστώνουμε ότι, σε αντίθεση με το βάρος, το μήκος δεν έχει τις ίδιες μεγάλες αποκλίσεις. Το βρέφος κατά τον πρώτο χρόνο αυξάνει το μήκος του κατά 1-2 εκατοστά το μήνα, ενώ το δεύτερο χρόνο έχει αυξήσει το



Εικόνα 3.1α
Νεογέννητο βρέφος

ύψος του κατά 10 εκατοστά, τον τρίτο κατά 9 εκατοστά και τον τέταρτο έχει φθάσει περίπου το 1 μέτρο. Αξίζει να σημειωθεί ότι με το πέρασμα του χρόνου και την αύξηση του ύψους του βρέφους, έχουμε και αλλαγή στη σχέση του κεφαλιού με τον κορμό. Ενώ λοιπόν στο νεογέννητο το κεφάλι αντιπροσωπεύει το 1/4 του μήκους του σώματός του, αργότερα, στην ενήλικη ζωή, το κεφάλι αντιπροσωπεύει το 1/8 του μήκους του σώματός του.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα άκρα του, ιδίως τα πόδια, τα οποία, ενώ κατά τη γέννηση είναι πολύ κοντά σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα, αρκετά γρήγορα αρχίζουν να αυξάνουν το μήκος τους.

3.3 Περίμετρος κεφαλιού

Η περίμετρος του κεφαλιού ενός νεογέννητου είναι συνήθως 35 εκατοστά και φθάνει το πρώτο χρόνο τα 45-47 εκατοστά, δηλαδή συμβαίνει μια αύξηση γύρω στα 10-12 εκατοστά. Η περίμετρος του κεφαλιού στον ενήλικα είναι γύρω στα 54-56 εκατοστά.

Παίζει σημαντικό ρόλο η μέτρηση της περιμέτρου του κεφαλιού στο νεογνό, γιατί έτσι διαπιστώνουμε προβλήματα στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, καθώς, όπως είναι γνωστό, η αύξηση της περιμέτρου του κεφαλιού ακολουθεί παθητικά την αύξηση του εγκεφάλου. Επομένως, οποιαδήποτε ανωμαλία στην αύξηση του εγκεφάλου γίνεται αντιληπτή κατά τη μέτρηση της περιμέτρου του κεφαλιού.

Όταν συμβαίνει υπερβολική αύξηση της περιμέτρου του κεφαλιού, έχουμε την παθολογική κατάσταση του εγκεφάλου που ονομάζεται **μεγαλοκεφαλία**, ενώ, όταν έχει σταματήσει η αύξηση του εγκεφάλου, έχουμε το φαινόμενο της **μικροκεφαλίας**.

3.4 Οδοντοφυΐα

Τα δόντια βγαίνουν με διαφορετικό τρόπο σε κάθε βρέφος. Δεν έχει σημασία ο χρόνος που θα βγάλει το βρέφος δόντια. Μερικά αρχίζουν να μασούν ό,τι βρουν μπροστά τους 3-4 μήνες, πριν φανούν τα πρώτα δοντάκια τους, και βάζουν σε μπελάδες όλη την οικογένεια. Πολλές φορές μάλιστα, η μητέρα ανακαλύπτει ότι στο στόμα του μωρού της έχει φυτρώσει ένα δόντι, χωρίς να υπήρχαν καθόλου ενδείξεις ότι επρόκειτο να βγει.



Εικόνα 3.2α
Νεογέννητο βρέφος

Κάποια βρέφη βγάζουν το πρώτο δοντάκι τον **3^ο μήνα**, ενώ άλλα μπορούν να αργήσουν και μέχρι τον πρώτο χρόνο, χωρίς αυτό να σημαίνει πως αυτά τα μωρά δεν είναι υγιή και φυσιολογικά.

Τα πρώτα δόντια που φυτρώνουν είναι προσωρινά και λέγονται νεογιλά. Ο αριθμός τους είναι **20** και συνήθως εμφανίζονται κατά τον **έκτο μήνα**. Πρώτα εμφανίζονται οι δύο μέσοι κάτω τομείς και έπειτα οι δύο μέσοι πάνω τομείς. Κατά τον **8^ο-12^ο μήνα** έχουμε τους άνω πλάγιους τομείς και μετά τους δύο κάτω πλάγιους τομείς. Έτσι, λοιπόν, σε ηλικία ενός έτους το βρέφος έχει γύρω στα 8 δόντια. Οι προγόμφιοι εμφανίζονται γύρω στους 12-16 μήνες, συνήθως πρώτα οι άνω και έπειτα οι κάτω. Στους 22-24 μήνες έχουμε τους κυνόδοντες, πρώτα τους κάτω και ύστερα τους πάνω. Στους 26-32 μήνες έχουμε τους τέσσερις γομφίους. Έτσι σε ηλικία τριών ετών το βρέφος έχει τα 20 νεογιλά δόντια του.

Παλιότερα, πίστευαν ότι τα δόντια δημιουργούσαν διάρροιες, συνάχι και πυρετό. Σύμφωνα με έρευνες, διαπιστώθηκε πως αυτά τα συμπτώματα προκαλούνταν από μικρόβια και όχι από τα δόντια. Μάλιστα, αποδείχτηκε ότι μερικά παιδιά κατά την περίοδο που βγάζουν τα δόντια τους είναι πιο επιρρεπή στην εισβολή των μικροβίων. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει πως, αν το παιδί παρουσιάσει πυρετό, δεν θα πρέπει να συμβουλευθούμε το γιατρό.

Πολλά από τα βρέφη βάζουν στο στόμα ό,τι βρουν, ιδίως την περίοδο που πρόκειται να εμφανίσουν τα πρώτα τους δόντια. Αυτή η συνήθεια ενοχλεί τη μητέρα, η οποία θεωρεί ότι κάτι τέτοιο θα βλάψει το παιδί της. Καλύτερη αντιμετώπιση είναι να του δίνει αντικείμενα που δεν πρόκειται να το πληγώσουν και, κατά προτίμηση, υλικά από καουτσούκ που είναι ειδικά κατασκευασμένα για τέτοια χρήση. Καλό θα είναι βέβαια αυτά να πλένονται κάθε φορά που έρχονται σε επαφή με το έδαφος.

Τέλος, έρευνες έδειξαν ότι η ποιότητα των δοντιών που θα έχει το παιδί επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις τροφές που θα καταναλώσει η μητέρα του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τροφές που περιέχουν **ασβέστιο**, **φωσφόρο** είναι το γάλα, και τα προϊόντα του, **βιταμίνη C** τα εσπεριδοειδή, **βιταμίνη D** στην ακτινοβολία του ήλιου, το γάλα και τα προϊόντα του, στο κρέας και το ψάρι, **βιταμίνη A** το γάλα και τα προϊόντα του, το συκώτι και το ψάρι, στα καρότα, τις πράσινες σαλάτες και τους ξηρούς καρπούς, **βιταμίνη B** τα δημητριακά, τα όσπρια, τους κρόκους των αυγών και το συκώτι.

3.5 Αντανακλαστικά

Οι πρώτες εβδομάδες της ζωής του παιδιού χαρακτηρίζονται από την εμφάνιση των πιο απλών μορφών προσαρμογής στο περιβάλλον. Το παιδί παρουσιάζει από τη γέννησή του αντανακλαστικά, δηλαδή ακούσιες αυτόματες συσπάσεις του νευρικού του συστήματος σε εξωτερικά ερεθίσματα. Αυτές οι συσπάσεις είναι ενδεικτικές για την καλή νευρική λειτουργία του νεογέννητου. Η υπερβολική κινητικότητα ή αντίθετα η παντελής έλλειψή της υποδηλώνει κάποια βλάβη στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Την ύπαρξη των παρακάτω βασικών νεογνικών αντανακλαστικών εξετάζει ο παιδίατρος από την πρώτη στιγμή της γέννησης του παιδιού. Φυσιολογικά θα πρέπει να υπάρχουν από την ώρα της γέννησης, μέχρι και τους 3 πρώτους μήνες, ενώ από τότε κι έπειτα θα πρέπει σιγά-σιγά να εξαλειφθούν.

-Αντανακλαστικό της σύλληψης

Τοποθετούμε στις παλάμες του νεογνού τα δάκτυλά μας. Διαπιστώνουμε ότι μπορούμε να το σηκώσουμε, για λίγο, δίχως να το κρατάμε από αλλού. Αυτό το φαινόμενο, όπως είπαμε, είναι αντανακλαστική κίνηση και δεν έχει καμιά σχέση με το πόσο δυνατό είναι το νεογνό.

-Αντανακλαστικό του εναγκαλισμού ή του Moro

Ακουμπάμε το νεογνό κάπως απότομα στο κουνάκι του και διαπιστώνουμε ότι αυτό αμέσως απλώνει τα χέρια του, σαν να θέλει να μας αγκαλιάσει.

-Αντανακλαστικό του θηλασμού ή της αναζήτησης

Χαϊδεύουμε με το δάκτυλό μας το μάγουλό του και αυτό στρέφει το πρόσωπό του προς εκείνη την πλευρά και ξεκινά τις θηλαστικές κινήσεις.

-Αντανακλαστικό του βαδίσματος

Όταν αγγίζουμε το ένα του πέλμα, τεντώνει αμέσως αυτό το πόδι και συγχρόνως κάμπτεται το άλλο. Μάλιστα, αν κάποιος το κρατήσει όρθιο, τότε αυτό θα κάνει κινήσεις βάδισης.

-Αντανακλαστικές κινήσεις φυγής

Το νεογέννητο, αν το ξαπλώσουμε μπρούμυτα, τεντώνει εναλλάξ τα πόδια του και φέρνει τα χέρια διπλωμένα κοντά στο πρόσωπο. Αν πιέσουμε ελαφρά τα πέλματά του, αρχίζει να σέρνεται με τινάγματα προς τα εμπρός, αρκεί να βρίσκεται πάνω σε ένα πλαστικό στρώμα όπου θα μπορεί να γλιστρήσει.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Το θέμα του **βάρους** απασχολεί πάντοτε τους νέους γονείς, μιας και αναμφίβολα αυτό αποτελεί σημαντική ένδειξη φυσιολογικής ανάπτυξης του νεογέννητου παιδιού τους. Όμως τις περισσότερες φορές η ανησυχία τους είναι υπερβολική και αβάσιμη γιατί ζητούν από το βρέφος να καταναλώνει την ίδια ποσότητα γάλακτος κάθε φορά λες και πρόκειται για μια καλοσχεδιασμένη μηχανή και όχι για έναν ανθρώπινο οργανισμό.

Τις πρώτες μέρες της ζωής του και πριν καν βγει από το μαιευτήριο, το μωρό χάνει γύρω στα **200-300 γραμμάρια**, λόγω αποβολής βλεννών και υγρών από το στόμα και τα ούρα αλλά και του πρώτου εντερικού περιεχομένου, του λεγόμενου **μηκωνίου**.

Τον **4^ο μήνα**, το νεογνό έχει περίπου **διπλασιάσει** το αρχικό βάρος του, ενώ, τον πρώτο χρόνο, το έχει **τριπλασιάσει**.

Το **μήκος** στο νεογέννητο δεν έχει μεγάλες αποκλίσεις, όπως το βάρος. Είναι γύρω στα **50 εκατοστά** και στο τέλος του **1^{ου} χρόνου** έχει φτάσει τα **75 εκατοστά**, περίπου.

Μαζί με το βάρος και το μήκος μετρούμε και **την περίμετρο του κεφαλιού** του νεογέννητου επειδή έτσι παρακολουθούμε την αύξηση του εγκεφάλου του, μιας και το κρανίο ακολουθεί παθητικά την αύξηση του εγκεφάλου. Έτσι, μπορούμε να διαπιστώσουμε παθολογικές καταστάσεις μικροκεφαλίας ή μεγαλοκεφαλίας.

Η εμφάνιση των **πρώτων προσωρινών δοντιών** γίνεται γύρω στον **6^ο μήνα**, όμως αυτό δε σημαίνει ότι όλα τα βρέφη θα εμφανίσουν τότε τα νεογιλά τους δόντια. Άλλα παρουσιάζουν αυτό το φαινόμενο από τον 3^ο μήνα και άλλα όχι πριν κλείσουν τον 1^ο χρόνο.

Έχει από έρευνες αποδειχθεί ότι η ποιότητα της διατροφής της εγκύου επηρεάζει την ποιότητα των δοντιών που θα φυτρώσουν στα μωρά τους. Τροφές, όπως ψάρι, λαχανικά, εσπεριδοειδή, αυγό, κρέας κτλ., βοηθούν στο καλύτερο χτίσιμο των νεογιλών δοντιών των παιδιών τους.

Τέλος, τα **αντανεκλαστικά** είναι αυτόματες ακούσιες κινήσεις του νευρικού συστήματος του νεογνού και η ύπαρξή τους, τους 3 πρώτους μήνες της ζωής του αλλά και η εξαφάνισή τους έπεται από αυτό το διάστημα, δείχνει τη φυσιολογική ανάπτυξη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος του νεογνού.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Γιατί συμβαίνει μείωση του βάρους στο νεογέννητο λίγες μέρες μετά τη γέννησή του;
2. Πότε επανέρχεται στο αρχικό βάρος της γέννησής του;
3. Κάθε πότε πρέπει να γίνεται το ζύγισμα του νεογέννητου;
4. Τι είναι το μηκώνιο;
5. Πόσο είναι το αρχικό ύψος ενός νεογέννητου και πόσο αυξάνει τον 1ο, τον 2ο, τον 3ο και τον 4ο χρόνο της ζωής του;
6. Ποια είναι η σχέση κεφαλιού - κορμού στο νεογέννητο και ποια αργότερα στον ενήλικα;
7. Σε ποια χρονικά διαστήματα μπορούν τα βρέφη να βγάλουν τα πρώτα τους δόντια;
8. Πώς λέγονται τα πρώτα προσωρινά δόντια του βρέφους; Πόσα είναι και πότε αυτά συνήθως κάνουν την εμφάνισή τους;
9. Ποια είναι η συνηθισμένη σειρά εμφάνισης των νεογιλών δοντιών;
10. Ποιες τροφές είναι καλό να καταναλώνει η έγκυος για να συμβάλλει στην καλή ποιότητα των δοντιών του παιδιού της;
11. Τι είναι τα αντανακλαστικά;
12. Τι σημαίνει η ύπαρξη των αντανακλαστικών για την καλή υγεία του νεογέννητου;
13. Ποια είναι τα βασικότερα αντανακλαστικά;
14. Από πότε πρέπει να κάνουν την εμφάνισή τους τα αντανακλαστικά και πότε πρέπει να πάψουν να υπάρχουν;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ**ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ - ΜΗΚΟΥΣ**

ΒΑΡΟΣ: Είναι χρήσιμο να σημειώνουμε το βάρος του βρέφους σε διάγραμμα και να παρακολουθούμε την καμπύλη του.

Τον πρώτο μήνα το ζυγίζουμε καθημερινά. Καθημερινά επίσης ζυγίζουμε τα βρέφη και όταν αρρωστήσουν, π.χ. από γαστρεντερίτιδα, ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

Το δεύτερο μήνα, ζυγίζουμε το βρέφος δύο φορές την εβδομάδα και από τον 3ο μήνα προοδευτικά ελαττώνουμε σε τέσσερις φορές το μήνα, και μετά τον 3ο μήνα δύο φορές. Σε πιο μεγάλη ηλικία, τα βρέφη ζυγίζονται μια φορά το μήνα.

Συνδυάζουμε το ζύγισμα του μωρού με την ώρα του μπάνιου, που είναι γυμνό.

Για να ζυγίσουμε το βρέφος χρειάζεται να προσέξουμε τα παρακάτω:

- Να ισορροπήσουμε το ζυγό.
- Να τοποθετήσουμε μια πάνα, υπολογίζοντας το βάρος της.
- Να ακινητοποιήσουμε το βρέφος.
- Να σημειώσουμε το βάρος.
- Να στερεώσουμε το ζυγό και να τον μηδενίσουμε.

Ο ζυγός θα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη επιφάνεια και να τον προστατεύουμε από τη φθορά και τη σκόνη με ένα κάλυμμα.

ΜΗΚΟΣ: Για να μετρήσουμε το μήκος του σώματος ενός βρέφους πρέπει να γνωρίζουμε τις αναλογίες με τις οποίες αυξάνει. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε μια μεζούρα μοδίστρας και να ευθείασουμε το παιδί σε επίπεδη επιφάνεια. Μετράμε το μήκος του από το κεφάλι μέχρι τη φτέρνα. Σημειώνουμε τους πόντους.

Η αύξηση του ύψους του παιδιού εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από κληρονομικούς παράγοντες.

Μετά την ηλικία των δύο χρόνων, το παιδί μετριέται όρθιο στον τοίχο με τα πόδια ενωμένα και χωρίς η μύτη του να σηκώνεται ψηλά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ

4.1 Περιποίηση του νεογέννητου

Μόλις το έμβρυο βγει από τη μήτρα της μητέρας του, κόβεται ο ομφάλιος λώρος, αφού πρώτα πιαστεί με μια λαβίδα. Αυτή η διαδικασία έχει τον επιστημονικό όρο “απολίνωση” του ομφάλιου λώρου και έχει στόχο την οριστική απομάκρυνση του βρέφους από τη μητέρα του, η οποία το συντηρούσε και το βοηθούσε να αναπτυχθεί όλους αυτούς τους μήνες. Μετά την απολίνωση, έχουμε το δέσιμο του ομφάλιου λώρου με ένα κλιπ, το οποίο πέφτει μόνο του τις επόμενες ημέρες και στη θέση του έχουμε το σχηματισμό του “κολοβώματος”, δηλαδή του γνωστού σε όλους μας ομφαλού.

Αμέσως μετά πρέπει να ελευθερώσουμε, με γρήγορες κινήσεις, τις αναπνευστικές οδούς, τη μύτη και το στόμα από τα υγρά, τις βλέννες, το αίμα και το μηκώνιο, που ίσως έχει καταπιεί ή εισροφήσει το βρέφος.

Έπειτα καθαρίζουμε τα μάτια του και, με τη βοήθεια σταγονόμετρου, στάζουμε από μια σταγόνα πενικιλίνης ή διαλύματος νιτρικού αργύρου σε κάθε μάτι. Αυτό το κάνουμε για να προλάβουμε πιθανή μόλυνση, επειδή το βρέφος περνά από το γεννητικό σωλήνα της μητέρας του, τον κόλπο, ο οποίος είναι μολυσμένος.

Ταυτόχρονα, σκουπίζουμε όλο του το σώμα με αποστειρωμένα πανιά, έτσι ώστε να απομακρύνουμε τα υγρά, τις βλέννες και το αίμα αλλά και για να διατηρούμε το νεογέννητο στεγνό και ζεστό.

Έπειτα, ζυγίζουμε το νεογέννητο και, στο τέλος, πραγματοποιούμε το πρώτο του μπάνιο με σαπούνι και νερό, του οποίου η θερμοκρασία θα κυμαίνεται στους 36° C-37°C.

4.2 Αντικειμενική εξέταση

Τα πέντε πρώτα λεπτά της ζωής του νεογέννητου, ο παιδίατρος αξιολογεί τη γενική κατάσταση του, με τη βοήθεια “του δείκτη του Apgar”. Ο δείκτης αυτός εξετάζει και παρατηρεί τη γενική κατάσταση του νεογέννητου, δηλαδή τους **καρδιακούς παλμούς**, την **αναπνοή**, το **μυϊκό τόνο**, την **αντίδραση στα ερεθίσματα** και το **χρώμα**.

Το νεογέννητο θα πρέπει να έχει δυνατό κλάμα και ικανοποιητικό μυϊκό τόνο. Το χρώμα της επιδερμίδας του θα πρέπει να είναι ροδαλό και να μπορεί να αντιδρά στα διάφορα ερεθίσματα. Επίσης, ο καρδιακός του ρυθμός θα πρέπει να είναι από 100 σφύξεις το λεπτό και πάνω. Ένα νεογνό τελείως υγιές θα παρουσιάσει μια βαθμολογία του Apgar ισοδύναμη με 10. Είναι όμως αποδεκτή και μια βαθμολογία ίση ή μεγα-



Εικόνα 4.1α

Περιποίηση νεογέννητου.
Απολίνωση του ομφάλιου
λώρου με πλαστικό κλιπ
και ζέσταμα
με αποστειρωμένα πανιά

λύτερη με το 7.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΑ ΑΡΓΑΡ			
ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ	ΑΠΟΥΣΙΑΖΟΥΝ 0	ΚΑΤΩ ΑΠΟ 100 /1' 1	ΠΑΝΩ ΑΠΟ 100 /1' 2
ΑΝΑΠΝΟΗ	ΑΠΟΥΣΙΑΖΕΙ 0	ΑΡΓΗ Ή ΧΩΡΙΣ ΡΥΘΜΟ 1	ΚΛΑΜΑ 2
ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ	ΚΑΜΙΑ 0	ΜΙΚΡΗ ΚΙΝΗΣΗ 1	ΚΛΑΜΑ Ή ΒΗΧΑΣ Ή ΦΤΑΡΝΙΣΜΑ 2
ΜΥΪΚΟΣ ΤΟΝΟΣ	ΧΩΡΙΣ ΤΟΝΟ 0	ΜΙΚΡΗ ΚΑΜΨΗ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ 1	ΕΝΤΟΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 2
ΧΡΩΜΑ	ΚΥΑΝΩΤΙΚΟ 0	ΡΟΔΑΛΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΑΚΡΑ ΚΥΑΝΩΤΙΚΑ 1	ΟΛΟ ΤΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ ΡΟΔΑΛΟ 2



Εικόνα 4.2α

Πρώτη αντικειμενική
εξέταση του νεογέννητου
στην αίθουσα Τοκετών
με τα απαραίτητα
ιατρικά σύνεργα

Επιμέρους αντικειμενική εξέταση

Α) Δέρμα

Το δέρμα του νεογέννητου είναι συνήθως καλυμμένο με μια κολλώδη υπόλευκη ουσία που παράγεται από τους σμηγματογόνους αδένες ήδη μέσα στην αμνιακή κοιλότητα, το λεγόμενο **σμήγμα**. Αυτό το προστατεύει και αδιαβροχοποιεί το δέρμα του. Μάλιστα μπορεί να παραμείνει και μετά τη γέννηση. Δεν πρέπει να επιχειρούμε να το απομακρύνουμε επίμονα, γιατί αυτό αποτελεί προστατευτικό της επιδερμίδας του και θα φύγει σιγά-σιγά. Επίσης πρέπει να επισημάνουμε ότι δε φεύγει με σαπούνι και νερό, αλλά με κάποια γάζα εμποτισμένη με ελαιώδη ουσία.

Ως αντίδραση στα ερεθίσματα του καινούριου περιβάλλοντος, με το οποίο έρχεται σε επαφή το νεογέννητο, το δέρμα του παίρνει τις πρώτες μέρες της ζωής του ένα υποκόκκινο χρώμα, που ονομάζεται **ερύθημα**. Πολλές φορές μάλιστα συμβαίνει και μια απολέπιση του δέρματος και ταυτόχρονη εξαφάνιση του ερυθήματος. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά είναι φυσιολογικά και δεν θα πρέπει να μας ανησυχούν. Άλλωστε δε χρειάζεται καμιά ειδική φροντίδα, πέρα από την καθημερινή καθαριότητα του βρέφους.

Επίσης, μπορούν να παρατηρηθούν στο πρόσωπο και στη μύτη του νεογέννητου μικρά λευκά σημάδια που προεξέχουν λίγο, έχουν το μέγεθος κεφαλιού της βελόνας και περιέχουν σμηγματογόνο ουσία. Αυτό οφείλεται στην απόφραξη των αδένων που παρέχουν λιπαντικές ουσίες στο δέρμα. Δεν προκαλούν καμιά ενόχληση και εξαφανίζονται στο τέλος του πρώτου μήνα.

Συχνά επίσης, παρατηρείται χνούδι, ιδίως στα χέρια, στην ωμοπλάτη και στα πόδια του. Όμως και αυτό υποχωρεί τις επόμενες μέρες της ζωής του και συμβαίνει σε μεγάλο αριθμό νεογέννητων.

Β) Κεφάλι

Μερικές φορές το κεφάλι φαίνεται να έχει περίεργο σχήμα. Αυτό οφείλεται στην πίεση που δέχθηκε κατά τη διάρκεια του τοκετού και το πέρασμά του από το στενό γεννητικό σωλήνα της μητέρας του. Με το πέρασμα των ημερών το κεφάλι αποκτά το κανονικό του σχήμα.

Στο κεφάλι του νεογέννητου παρατηρούνται επίσης δύο βαθουλώματα, στο μπροστινό και το πίσω μέρος του. Πρόκειται για την **πρόσθια** και **οπίσθια πηγή** αντίστοιχα, δύο μεγάλα διαστήματα από εύθραυστο χόνδρο. Αυτό συμβαίνει, γιατί το κρανίο ακολουθεί παθητικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου, και για αυτό το λόγο τα οστά του κρανιακού θόλου δεν είναι πλήρως ενωμένα. Βέβαια, αυτά τα διαστήματα, με το πέρασμα του πρώτου χρόνου, αρχίζουν να οστεοποιούνται και δεν ψηλαφώνται εύκολα οι δύο αυτές πηγές του εγκεφάλου.

Ο παιδίατρος, επίσης, ελέγχει την πιθανή ύπαρξη κακώσεων στο κρανίο, όπως η **προκεφαλή** και το **κεφαλαιμάτωμα**.

Η προκεφαλή είναι η πιο συχνή κάκωση στο κεφάλι. Εμφανίζεται μετά τον τοκετό, λόγω της πίεσης του κεφαλιού από τον τράχηλο και κατόπιν το στενό γεννητικό σωλήνα της μητέρας του. Πρόκειται για οίδημα των μαλακών μορίων του κεφαλιού και ύπαρξη οροαιματηρού υγρού που απορροφάται σε λίγες ημέρες, χωρίς να χρειάζεται κάποια θεραπεία.

Το κεφαλαιμάτωμα είναι κάπως πιο σοβαρό και έχει την ίδια αιτία προέλευσης. Πρόκειται για συγκέντρωση αίματος κάτω από το περίοστεο και η απορρόφησή του γίνεται σε μερικές εβδομάδες.

Γ) Μάτια

Ο παιδίατρος εξετάζει στο νεογέννητο την ύπαρξη κόρης και οπτικού

βολβού.

Παρατηρεί τον επιπεφυκώδη για πιθανές αιμορραγίες, οι οποίες συνήθως γίνονται κατά τον τοκετό και απορροφώνται τις επόμενες εβδομάδες, χωρίς καμία ιδιαίτερη θεραπεία.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι το νεογέννητο δεν μπορεί να δει καθαρά πέρα από τα 20 εκατοστά, αλλά και τον πρώτο μήνα δεν έχει ούτε δάκρυα, όταν κλαίει.

Ένας ορισμένος βαθμός στραβισμού (αλλήθωρα μάτια) είναι κάτι φυσιολογικό στο βρέφος μέχρι το 2ο μήνα, καθώς οι κινήσεις του ενός ματιού λειτουργούν ανεξάρτητα από το άλλο, γιατί δεν έχει ωριμάσει ακόμη το οπτικό του νεύρο.

Δ) Μύτη

Η μύτη του νεογέννητου στην αρχή της ζωής του είναι πλατιά και κοντή, κάτι που το εμποδίζει να πάρει εύκολα αναπνοή από τη μύτη. Πρέπει όμως να γνωρίζουμε ότι το βρέφος χρησιμοποιεί τη ρινική αναπνοή και μόνο αν αδυνατεί πλήρως να αναπνεύσει από εκεί, αναπνέει από το στόμα. Γι' αυτό θα πρέπει να γίνει πολύ καλός έλεγχος στη μύτη, αμέσως μετά τον τοκετό, για πιθανή ατρησία των ρινικών του χοανών.

Ε) Στόμα

Με την εξέταση του στόματος ο παιδίατρος ψάχνει για ανωμαλίες, όπως η **λαγωχειλία** και το **λυκόστομα**.

Στη λαγωχειλία παρατηρείται να υπάρχει σχισμή του άνω χείλους, κάτι το οποίο εμποδίζει το νεογέννητο να θηλάσει από το μαστό της μητέρας του. Η θεραπεία είναι χειρουργική και, αν οι συνθήκες του βρέφους το επιτρέπουν, γίνεται κατά τον πρώτο ή δεύτερο μήνα της ζωής του.

Το λυκόστομα είναι μια ατελής ένωση των οστών της υπερώας, δηλαδή του ουρανίσκου του. Και αυτή η ανατομική βλάβη εμποδίζει το νεογέννητο να θηλάσει και αντιμετωπίζεται χειρουργικά.

ΣΤ) Τράχηλος

Το νεογέννητο έχει συνήθως κοντό τράχηλο, κάτι το οποίο είναι απόλυτα φυσιολογικό, και αναπτύσσεται σιγά-σιγά.

Παρ' όλα αυτά, ο παιδίατρος θα πρέπει να προσέξει για πιθανή ύπαρξη δερματικών πτυχών στα πλάγια του τραχήλου του, χαρακτηριστικό φαινόμενο του συνδρόμου **Turner**. Άλλα χαρακτηριστικά αυτού του συνδρόμου είναι: λιποβαρές νεογέννητο, οι γωνίες του στόματος είναι προς τα κάτω σαν να δείχνει λυπημένο, το σαγόني είναι μικρό, τα αυτιά είναι σε πιο χαμηλό σημείο από το κανονικό και τα βλέφαρα πέφτουν στα μάτια του.

Ζ) Θώρακας

Ελέγχεται ο θώρακας του ο οποίος θα πρέπει να έχει σχήμα κυλινδρικό. Βέβαια, καθώς θα μεγαλώνει, θα παίρνει το επίπεδο σχήμα που έχει ο θώρακας των ενηλίκων.

Ο παιδίατρος ελέγχει αν το νεογέννητο έχει και τους δύο μαστούς του ή αν παρουσιάζει ένα συχνό φαινόμενο, αυτό της λεγόμενης ψευδομαστίτιδας. Παρατηρείται τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια και πρόκειται για διόγκωση των μαστών, ενώ είναι δυνατό να βγαίνει από τις θηλές υγρό. Η αιτία του είναι ορμονική και περνά από μόνο του δίχως ιδιαίτερη θεραπεία.

Η) Κοιλιά

Ο παιδίατρος ελέγχει επίσης τα κοιλιακά τοιχώματα για να διαγνώσει πιθανή ύπαρξη **κήλης** και ιδιαίτερα **ομφαλοκήλης**, δηλαδή για ατελή ανάπτυξη των μυών του τοιχώματος του υπογαστρίου, που επιτρέπουν την έξοδο των εσωτερικών σπλάχνων. Η αντιμετώπιση είναι χειρουργική.

Επίσης, ελέγχει για τυχόν όγκους, μετεωρισμό ή ασκίτη.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να εξετάσει κατά την απολίνωση του ομφάλιου λώρου, αμέσως μετά τη γέννηση, τα ομφαλικά αγγεία -2 αρτηρίες και 1 φλέβα- γιατί, αν είναι λιγότερα, υπάρχει υποψία για κάποια συγγενή ανωμαλία του νεογέννητου.

Επίσης, πρέπει να ελέγχεται αν δέθηκε καλά το κολόβωμα του ομφαλού, για να μη συμβεί κάποια αιμορραγία.

Θ) Γεννητικά όργανα

Αμέσως μετά τον τοκετό, γίνεται επίσης έλεγχος για τον καθορισμό του φύλου του νεογέννητου. Πολλές φορές, σπάνια βέβαια, συμβαίνει να μην έχουν αναπτυχθεί σωστά τα γεννητικά όργανα, με αποτέλεσμα

να μην μπορεί να χαρακτηριστεί το νεογέννητο ως αγόρι ή ως κορίτσι. Δυστυχώς, τις περισσότερες φορές αυτήν την ανωμαλία τη συνοδεύει και κάποια άλλη συγγενής ανωμαλία.

Εκτός όμως από τα παραπάνω, μπορεί να συμβούν άλλες λιγότερες σοβαρές και αντιμετωπίσιμες ανωμαλίες.

Μια από αυτές είναι ο **επισπαδίας** και ο **υποσπαδίας** στα **αγόρια**. Ο πρώτος συμβαίνει, όταν ο πόρος της ουρήθρας βρίσκεται σε θέση πιο ψηλά από το κανονικό, ενώ στον υποσπαδία έχουμε τον πόρο της ουρήθρας να βρίσκεται πιο χαμηλά.

Η **φίμωση** είναι μια άλλη αρκετά συχνή αλλά μικρή ανωμαλία, όπου συμβαίνει το δέρμα της πόσθης, του δέρματος που καλύπτει το πέος, να είναι αρκετά στενό ώστε να μην μπορεί να αποκαλυφθεί η βάλανος.

Στην περίπτωση αυτή η συνεχής κάλυψη της βάλανου από την πόσθη διευκολύνει το σχηματισμό μικροβίων. Η αντιμετώπιση της φίμωσης είναι χειρουργική.

Κατά τη διάρκεια της εμβρυϊκής ηλικίας, οι όρχεις δε βρίσκονται στη δερματική σακούλα τους (όσχεο) αλλά στην κοιλιακή χώρα. Στο όσχεο κατεβαίνουν περίπου στους δύο μήνες πριν από τον τοκετό ή κατά τη γέννηση. Η **κρυφορχία** παρατηρείται, όταν δε βρεθούν ο ένας ή και οι δύο όρχεις στην περιοχή του όσχεου. Αυτό συμβαίνει, διότι βρίσκεται ο όρχις μέσα στην κοιλιακή χώρα και ακόμη δεν έχει κατέβει. Και σε αυτήν την περίπτωση, ακολουθείται χειρουργική αντιμετώπιση.

Στα **κορίτσια**, από την άλλη πλευρά, υπάρχουν σαφώς λιγότερα και απλούστερα προβλήματα. Ένα από αυτά είναι τα **μικρά χείλη** κατά τη γέννηση να προεξέχουν από τα μεγάλα. Πρόκειται για ορμονικό αίτιο, το οποίο περνά από μόνο του, χωρίς καμιά θεραπεία. Το ίδιο αίτιο και η ίδια αντιμετώπιση συμβαίνει και με την παρουσία **λευκής παχύρευστης βλέννας** που βγαίνει από τον **κόλπο**, αμέσως μετά τον τοκετό. Μάλιστα μερικές φορές αυτή η βλέννα μπορεί να έχει κόκκινο χρώμα και να ονομάζεται αυτό το φαινόμενο **ψευδοπερίοδος**.

Επίσης, ελέγχουμε σ' όλα τα νεογέννητα κοριτσάκια την είσοδο του κόλπου, για να αποκλείσουμε πιθανή **ατρησία του παρθενικού υμένα**.

Τέλος, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια ελέγχουμε, με τη μέθοδο της θερμομέτρησης από τον πρωκτό, αν υπάρχει είσοδος στο **δακτύλιο του πρωκτού**.

Ι) Άκρα

Αρκετά συχνά τα νεογέννητα παρουσιάζουν μια συγγενή ανωμαλία που έχει το όνομα **«συγγενές εξάρθρωμα του ισχίου»**. Πρόκειται για μια ανωμαλία της άρθρωσης του ισχίου, που αντί να είναι μια ημισφαιρική κοιλότητα είναι επίπεδη, και δεν μπορεί να περιέχει την κεφαλή του μηριαίου οστού, που έχει σχήμα σφαίρας. Έτσι, όταν το παιδί αρχίζει να περπατά, θα κουτσάινει, καθώς η κεφαλή του μηριαίου, κάτω από το βάρος του σώματος, μετατοπίζεται προς τα πάνω και το πόδι κονταίνει κατά ένα εκατοστό, με αποτέλεσμα να υπάρχει ασυμμετρία στα δύο άκρα.

Η διάγνωσή του γίνεται με την ελαττωμένη απαγωγή των ισχίων και την ανεύρεση του σημείου του Ortolani (πρόκειται για χαρακτηριστικό ήχο κατά την εξέταση της άρθρωσης των ισχίων).

Βέβαια, επισημαίνεται ότι πρέπει να γίνεται άμεσος έλεγχος και στα δάκτυλα του νεογέννητου, για τυχόν εξαδακτυλίες, συνδακτυλίες, ανυπαρξία κάποιων δακτύλων κτλ.

Επίσης, συχνά παρατηρείται το φαινόμενο της **ραιβοϊπποποδίας** και της **βλαισοποδίας**. Στην πρώτη περίπτωση, συμβαίνει το πόδι να είναι γυρισμένο προς τα εσωτερικά του ποδιού και προς τα κάτω, ενώ, στη βλαισοποδία, είναι γυρισμένο προς τα έξω.

Εκτός όμως από τις συγγενείς ανωμαλίες που τυχόν μπορούμε να συναντήσουμε, παρατηρούμε και κακώσεις οι οποίες συμβαίνουν κατά το στάδιο του τοκετού. Τέτοιες είναι: το **κάταγμα της κλείδας**, το **κάταγμα του βραχιόνιου** και **μηριαίου οστού**, η **κάκωση του βραχιόνιου πλέγματος** κτλ.

4.3 Έλεγχος της λειτουργίας των οργάνων και συστημάτων του νεογέννητου

Α) Αναπνευστικό σύστημα

Ο παιδίατρος εξετάζει, όπως αναφέρθηκε και στον **πίνακα βαθμολόγησης** κατά **Apgar**, τη συχνότητα και τον αριθμό των αναπνοών του νεογέννητου. Οι αναπνοές του είναι διπλάσιες από αυτές ενός ενήλικα, δηλαδή γύρω στις **35-40 το λεπτό**. Μάλιστα κατά την ακρόαση των πνευμόνων διαπιστώνει αν υπάρχει αναπνευστικό ψιθύρισμα ή ρόγχοι.

Β) Κυκλοφορικό σύστημα

Με τη βαθμολόγηση κατά Apgar παρακολουθούμε, επίσης, τους



Εικόνα 4.2β
Έλεγχος της σωστής
λειτουργίας
των συστημάτων
του νεογέννητου

καρδιακούς παλμούς, οι οποίοι κυμαίνονται γύρω στους **120-150 το λεπτό**. Ο παιδίατρος με τη βοήθεια του στηθοσκοπίου του ακροάζεται για πιθανή περίπτωση **δεξιοκαρδίας, αρρυθμίας, καρδιακού φυσήματος** κτλ.

Γ) Πεπτικό σύστημα

Η καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος φαίνεται από την ικανότητα του νεογέννητου να καταπίνει το γάλα αλλά και από το αν μπορεί να το αποβάλλει, από το πρώτο 24ωρο της ζωής του.

Βέβαια, με την εξέταση του δακτυλίου του πρωκτού, όπως είπαμε και προηγουμένως, αποκλείεται η πιθανότητα να μην υπάρχει έξοδος του δακτυλίου του πρωκτού και να μην μπορεί να κάνει το νεογέννητο την πρώτη του κένωση, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε φράξιμο του παχέος εντέρου και, κατά επέκταση, σε ειλεό.

ΑΝΑΓΩΓΗ: Είναι η έξοδος γάλατος που δεν έχει ακόμη χωνευτεί, λίγο μετά τα γεύματα. Είναι συχνό στα νεογέννητα, χωρίς καμιά ιδιαίτερη σημασία, και τις περισσότερες φορές οφείλεται στη λαιμαργία του να καταναλώσει γρήγορα μεγαλύτερες ποσότητες γάλατος, από αυτές που έχει τη δυνατότητα.

ΕΜΕΤΟΣ: Διαφέρει από την αναγωγή, γιατί στον εμετό το γάλα που βγαίνει από το στόμα του μωρού έχει στη μεγαλύτερη ποσότητά του χωνευτεί.

ΛΟΞΥΓΓΑΣ: Είναι και αυτός μια συνηθισμένη ενόχληση και συμβαίνει συνήθως επειδή το νεογέννητο καταπίνει πολύ και γρήγορα το γάλα.

ΚΟΛΙΚΟΙ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ: Λέγονται αλλιώς κοιλιακοί πόνοι και συνοδεύονται με έντονο κλάμα. Συνηθισμένη αιτία είναι η κατάποση ποσότητας αέρα που περνάει από το έντερο και δυσκολεύεται να βγει. Το βοηθάμε να βγάλει αυτόν τον αέρα κάνοντας ελαφρύ μασάζ στην κοιλιά του νεογέννητου. Μόλις βγει ο αέρας από το έντερο ανακουφίζεται αμέσως και παύει να κλαίει.

Δ) Ουροποιητικό σύστημα

Ο έλεγχος για την ύπαρξη **νεφρών** γίνεται από τη στιγμή που θα ουρήσει το νεογέννητο. Η πρώτη συνήθως ούρηση γίνεται την ώρα της εξόδου του μωρού από τη μητέρα του ή πολλές φορές κατά την πρώτη επισκόπησή του από τον παιδίατρο ή τη μαία. Κάποιες φορές, ίσως

καθυστερήσει λίγο περισσότερο και συμβεί μέσα στις επόμενες ώρες μετά τη γέννησή του.

Ε) Νευρικό σύστημα

Με τη βοήθεια της εξέτασης για την ύπαρξη των αντανάκλαστικών, ο παιδίατρος διαπιστώνει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα του νεογέννητου.

Ένα υπερβολικά υπερκινητικό ή αντίθετα ένα νωθρό μωρό, το οποίο δεν αντιδρά στα διάφορα ερεθίσματα, δημιουργεί ανησυχία και προβληματισμό για πιθανό πρόβλημα ή βλάβη στο νευρικό του σύστημα.

Εκτός όμως από τις συγγενείς ανωμαλίες του νεογέννητου οι οποίες συμβαίνουν στο Κ.Ν.Σ., μπορεί να συμβούν βλάβες στα νεύρα του κατά τη διάρκεια ενός τοκετού. Αυτές οι κακώσεις θεραπεύονται τις περισσότερες φορές, αρκεί να διαπιστωθούν έγκαιρα. Μερικές από τις πιο συνηθισμένες, είναι οι εξής:

Κάκωση του βραχιόνιου πλέγματος: Συμβαίνει παράλυση του βραχιόνιου πλέγματος κατά τη διάρκεια του τοκετού. Αίτιο είναι η μεγάλη πίεση που δέχεται το νεύρο κατά την έξοδο του κεφαλιού, όταν έχουμε τοκετό σε ισχιακή προβολή. Συνήθως δε χρειάζεται χειρουργική επέμβαση, αλλά αρκεί να τεθεί ο βραχίονας σε ακινησία.

Κάκωση του προσωπικού νεύρου: Συμβαίνει λόγω πίεσης του νεύρου κατά τον τοκετό. Η διάγνωση γίνεται παρατηρώντας τη γωνία του στόματος, που τραβιέται προς την υγιή πλευρά του προσώπου του νεογέννητου. Συνήθως υποχωρεί τις επόμενες ημέρες.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η σωστή και έγκαιρη πρώτη περιποίηση του νεογέννητου είναι πολύ σημαντική για την ομαλή εξέλιξή του.

Ο παιδίατρος, μέσα από το δείκτη του Apgar, μπορεί να έχει μια πρώτη διαπίστωση σχετικά με τη λειτουργία των ζωτικών οργάνων και συστημάτων του νεογνού.

Βέβαια, εξίσου σημαντικός και απαραίτητος είναι και ο εκτενέστερος έλεγχος, που θα γίνει και αυτός στην αίθουσα τοκετών, τα πρώτα λεπτά της ζωής του.

Θα εξετάσει με προσοχή το κεφάλι του, θα εντοπίσει τις πηγές και θα ελέγξει την ύπαρξη προκεφαλής ή κεφαλαιματώματος. Κατόπιν παρτηρεί τα μάτια και την πιθανή παρουσία αιμορραγίας, τη μύτη, τον τράχηλο (κίνδυνος ύπαρξης συνδρόμου Turner), το θώρακα, τα γεννητικά όργανα για καθορισμό του φύλου αλλά και εντοπισμό ανωμαλιών. Η προσεκτική εξέταση των δακτύλων των χεριών και ποδιών του είναι απαραίτητη. Το συγγενές εξάρθημα του ισχίου είναι αρκετά συνηθισμένο στα νεογέννητα, δημιουργώντας τους μελλοντικά προβλήματα βάδισης. Γίνεται αντιληπτό αμέσως μετά τον τοκετό, με την ανεύρεση του σημείου του Ortolani, κατά την προσπάθεια της απαγωγής των άκρων από τον παιδίατρο.

Η επισταμένη εξέταση όλων των συστημάτων του νεογέννητου (αναπνευστικό, κυκλοφορικό, πεπτικό, ουροποιητικό και νευρικό), από την αίθουσα τοκετών ακόμη, δίνει τη δυνατότητα της έγκαιρης διάγνωσης και αντιμετώπισης ανωμαλιών και δυσλειτουργιών, για την καλύτερη υγεία και εξέλιξη του νεογέννητου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ποια στάδια ακολουθούμε για να πραγματοποιήσουμε την πρώτη περιποίηση και φροντίδα του νεογέννητου;
2. Τι περιλαμβάνει η εξέταση κατά Apgar;
3. Τι γνωρίζετε για το σμήγμα και τι για το ερύθημα;
4. Το χνούδι είναι φυσιολογικό στα νεογέννητα;
5. Τι είναι η μεγάλη και τι η μικρή πηγή στο κεφάλι του νεογέννητου;
6. Τι γνωρίζετε για την προκεφαλή και τι για το κεφαλαιμάτωμα;
7. Τι παρατηρεί ο παιδίατρος κατά την εξέταση των ματιών του νεογέννητου;
8. Γιατί πρέπει να γίνει καλός έλεγχος στη μύτη του μωρού αμέσως μετά τον τοκετό;
9. Τι είναι το λαγώχειλο και τι το λυκόστομα;
10. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του συνδρόμου Turner;
11. Ανησυχούμε, αν μας πουν ότι το νεογνό παρουσιάζει ψευδομαστίτιδα;
12. Τι είναι η κρυπορχία και πώς αντιμετωπίζεται;
13. Τι γνωρίζετε για τη φίμωση και τι για τον επισπαδία;
14. Η ψευδοπερίοδος είναι κάτι το ανησυχητικό και σε ποιο από τα δύο φύλα συμβαίνει;
15. Τι γνωρίζετε για το συγγενές εξάρθημα του ισχίου και με ποια εξέταση γίνεται αντιληπτό;
16. Ποια η διαφορά αναγωγής και εμετού;
17. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε το νεογνό που έχει κολικούς;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Εικόνα 5.1α
Μητρικός θηλασμός

Από τη στιγμή που θα γεννηθεί το βρέφος έχει ανάγκη για τροφή. Τη διατροφή του βρέφους τη διακρίνουμε στη φυσική διατροφή, όταν αυτό τρέφεται από το στήθος της μητέρας του, στην τεχνητή διατροφή, όταν τρέφεται με το μπουκάλι και με τροποποιημένο γάλα -κυρίως αγελαδινό- και στη μεικτή διατροφή, όταν τρέφεται ταυτόχρονα και με μητρικό και με τροποποιημένο γάλα.

5.1 Φυσική διατροφή

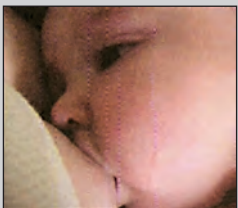
Όταν λέμε φυσική διατροφή βρέφους εννοούμε το μητρικό θηλασμό. Το βρέφος τρέφεται με μητρικό γάλα κατευθείαν από το στήθος της μητέρας του. Όλες οι μητέρες είναι προετοιμασμένες από τη φύση για να θηλάσουν τα μωρά τους.

5.2 Έναρξη της διατροφής

Όταν μια μητέρα έχει ομαλό τοκετό, μπορεί να θηλάσει αμέσως μόλις γεννηθεί το μωρό της. Ήδη το σώμα της μητέρας έχει προετοιμαστεί για το θηλασμό από τη σύλληψη, και οι μαστοί της είναι έτοιμοι να παράγουν γάλα, αμέσως μόλις γεννηθεί το βρέφος. Ο θηλασμός μετά τον τοκετό είναι σημαντικός από ψυχολογική άποψη, γιατί δημιουργεί στενό συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στη μητέρα και στο νεογέννητο βρέφος.

Στην αρχή δεν παράγεται γάλα από το στήθος της μητέρας, αλλά ένα παχύ, κίτρινο υγρό, πλούσιο σε πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα, το οποίο ονομάζεται πύαρ ή πρωτόγαλα. Περιέχει αντισώματα τα οποία έχει ανάγκη το βρέφος τις πρώτες ημέρες της ζωής του, γιατί το προστατεύουν από αρρώστιες και λοιμώξεις του αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος. Από την τέταρτη ημέρα αρχίζει η ροή του κανονικού γάλακτος το οποίο στην αρχή είναι ρευστό. Αργότερα εμπλουτίζεται σε λίπος και παίρνει την κανονική μορφή γάλακτος.

Όσο θηλάζει το βρέφος, τόσο αντανακλαστικά παράγεται γάλα στη μητέρα. Αυτό το αντανακλαστικό ονομάζεται αντανακλαστικό εκροής γάλακτος. Από την πλευρά του βρέφους υπάρχει το αντανακλαστικό της αναζήτησης και της προσκόλλησης στο μαστό. Όταν η μητέρα χαϊδέψει λίγο το μάγουλο του μωρού της, τότε αυτό από μόνο του προσπαθεί να βρει το στήθος της για να θηλάσει.



Εικόνα 5.2α
Αντανακλαστικό αναζήτησης και προσκόλλησης στο μαστό

Το νεογέννητο τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του θέλει γύρω στους επτά θηλασμούς το 24ωρο, κάθε τρεις ώρες, από τους οποίους ένα με δύο τη νύκτα. Μετά το τέλος του πρώτου μήνα μειώνει τους θηλασμούς στους πέντε ημερησίως, περιορίζοντας τα νυκτερινά γεύματα.

5.3 Σύσταση και διαφορές γυναικείου και νωπού γάλακτος αγελάδας

Το γυναικείο γάλα είναι κατάλληλα προσαρμοσμένο από τη φύση για τη διατροφή του βρέφους. Περιέχει σε σωστές αναλογίες:

- Σάκχαρο.
- Πρωτεΐνες.
- Μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο).
- Λεύκωμα.
- Λίπος.
- Υδατάνθρακες.
- Βιταμίνες.

Αν κάνουμε μια σύγκριση μεταξύ του μητρικού και του αγελαδινού γάλακτος, θα δούμε ότι: το αγελαδινό γάλα έχει λεύκωμα σε διπλάσια αναλογία απ' ό,τι το μητρικό, λίπος στην ίδια αναλογία και υδατάνθρακες στη μισή αναλογία. Η ποιότητα επίσης του λευκώματος και του λίπους στο αγελαδινό γάλα είναι διαφορετική απ' ό,τι στο μητρικό. Ακόμη το γάλα της αγελάδας περιέχει άλατα σε τριπλάσια ποσότητα απ' ό,τι το μητρικό. Η διαφορετική σύσταση του γάλακτος της αγελάδας το κάνει πιο δύσπεπτο για τα βρέφη και γι' αυτό πρέπει να υποστεί την κατάλληλη επεξεργασία, έτσι ώστε να έρθει στην ίδια αναλογία με το ανθρώπινο γάλα.

5.4 Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για το βρέφος

Ο μητρικός θηλασμός για το βρέφος έχει τα εξής πλεονεκτήματα:

- Το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, λεύκωμα, άλατα, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, σάκχαρο) που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του βρέφους.
- Είναι πλούσιο σε αντισώματα που προστατεύουν το βρέφος από ιούς και λοιμώξεις του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος.
- Είναι εύπεπτο και κατάλληλα προσαρμοσμένο στον ανθρώπινο οργανισμό.

**Εικόνα 5.4α**

Τα βρέφη που θηλάζουν αναπτύσσουν έντονο συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα τους

- Παρέχεται στη σωστή θερμοκρασία, γιατί βγαίνει κατευθείαν από το σώμα της μητέρας.
- Δε χρειάζεται βράσιμο και γι' αυτό δε χάνει μέρος από τις βιταμίνες του.
- Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν ελάχιστες πιθανότητες να παρουσιάσουν διάρροιες καθώς επίσης και αλλεργίες που μπορεί να παρουσιαστούν, αν τρέφονται με τεχνητή διατροφή.
- Παρουσιάζουν μικρότερη θνησιμότητα απ' ό,τι τα άλλα βρέφη.
- Παρουσιάζουν καλύτερη σωματική ανάπτυξη.
- Κάνουν έντονες θηλαστικές κινήσεις, γεγονός που βοηθάει στην καλή ανάπτυξη των γνάθων και των δοντιών τους.
- Αναπτύσσουν έντονο συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα τους.
- Ο οργανισμός τους απορροφά πολύ καλά το σίδηρο που υπάρχει στο μητρικό γάλα.
- Σπάνια παίρνουν υπερβολικό βάρος, ώστε να γίνουν παχύσαρκα.

5.5 Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για τη μητέρα

Ο μητρικός θηλασμός έχει τα εξής πλεονεκτήματα για τη μητέρα:

- Δε χρειάζεται η μητέρα να προετοιμάζει το γάλα και να αποστειρώνει τα σκεύη, εξοικονομώντας έτσι χρόνο.
- Επιπλέον, δε δαπανά χρήματα για να αγοράσει ξένο γάλα.
- Με το θηλασμό, η μήτρα της κάνει συσπάσεις και έτσι επανέρχεται στη φυσιολογική της κατάσταση πιο γρήγορα.
- Έρευνες έχουν δείξει πως οι μητέρες που θηλάζουν χάνουν πιο εύκολα τα περιττά κιλά της εγκυμοσύνης.
- Επίσης στατιστικά έχει αποδειχθεί πως μητέρες που έχουν θηλάσει δεν έχουν πάθει καρκίνο του μαστού σε μεγαλύτερη ηλικία.

5.6 Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για την κοινωνία

Ο μητρικός θηλασμός έχει τα εξής πλεονεκτήματα για την κοινωνία:

- Η θνησιμότητα των βρεφών που θηλάζουν είναι μικρή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην γίνεται μείωση του πληθυσμού.
- Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν μια πολύ καλή ανάπτυξη. Συνεπώς, μελλοντικά ως ενήλικοι παρουσιάζουν μια πολύ καλή σωματική και ψυχική υγεία και προσφέρουν στην κοινωνία.

- Ο έντονος ψυχολογικός δεσμός που δημιουργείται ανάμεσα στη μητέρα και στο βρέφος ενώνει περισσότερο την οικογένεια. Μια υγιής κοινωνία αποτελείται από υγιείς οικογένειες.
- Σε μια κοινωνία όπου τα μέλη της είναι γερά και παραγωγικά, αυξάνεται το οικονομικό και βιοτικό της επίπεδο.

5.7 Αντενδείξεις θηλασμού από το μέρος της μητέρας

Μια μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το βρέφος όταν:

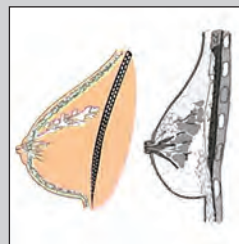
- Πάσχει από φυματίωση.
- Πάσχει από καρδιοπάθεια, και ο γιατρός της της έχει απαγορεύσει το θηλασμό.
- Πάσχει από ψυχικό νόσημα, γιατί μπορεί να γίνει επικίνδυνη για το βρέφος της.
- Πάσχει από λοιμώδες νόσημα.
- Όταν παίρνει φάρμακα, των οποίων οι ουσίες μπορεί να περάσουν στο γάλα.
- Όταν σε καθημερινή βάση καταναλώνει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, νικοτίνης και καφεΐνης.

Αντένδειξη για θηλασμό μπορεί να αποτελέσουν και άλλοι λόγοι που οφείλονται σε προβλήματα και μολύνσεις των θηλών του στήθους της μητέρας:

- Ραγάδες: Οι θηλές είναι ερεθισμένες και σκασμένες, συνέπεια της κακής τοποθέτησης του βρέφους.
- Γαλακτοφορίτιδα ή συμφόρηση: Όταν δεν αδειάζουν καλά οι μαστοί της μητέρας με το θηλασμό, μπορεί το γάλα να φράξει τους γαλακτοφόρους πόρους και το αίσθημα του πόνου είναι πολύ έντονο.
- Μαστίτιδα: Είναι μόλυνση του μαστού. Προκαλεί οίδημα, πόνο και θερμότητα στο μαστό και οφείλεται σε μικρόβια που έχουν φτάσει στον αδένα της θηλής. Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτικά.

Επίσης λόγοι που μπορεί να δυσκολέψουν το θηλασμό μπορεί να έχουν σχέση με την ανατομία των θηλών της μητέρας:

- Επίπεδη θηλή: Η θηλή δεν προεξέχει.
- Εισέχουσα θηλή: Η θηλή είναι προς τα μέσα.
- Απλασία θηλής: Όταν δεν υπάρχει θηλή.
- Πολύ μεγάλη θηλή.



Εικόνα 5.7α

Οι γαλακτοφόροι πόροι

- Συγγενής αγαλακτία: η μητέρα δεν μπορεί να παράγει γάλα, αλλά αυτό το φαινόμενο είναι πολύ σπάνιο.

5.8 Αντενδείξεις θηλασμού από το μέρος του νεογέννητου

Αντένδειξη για το θηλασμό μπορεί να αποτελέσει:

- Η γαλακτοζαιμία: Όταν λείπουν από το βρέφος ένζυμα και εμποδίζεται ο μεταβολισμός της γαλακτόζης.
- Η φαινυλοκαϊτονουρία: Όταν λείπουν από το βρέφος ένζυμα και εμποδίζεται ο μεταβολισμός της φαινυλαλανίνης.

Δυσκολίες μπορεί να προκαλέσει στο βρέφος η ύπαρξη:

i. Ανατομικών ανωμαλιών του στόματος όπως:

- Λαγώχειλος
- Λυκόστομα
- Ατρησία ρινικών χοανών

ii. Διάφοροι ψυχολογικοί ή παθολογικοί παράγοντες που να προκαλούν:

- Νευρική κώλη
- Νωθρότητα
- Υπνηλία

5.9 Τεχνητή διατροφή (τροποποιημένα γάλατα)

Όταν η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το μωρό της, τότε χρησιμοποιεί ξένο γάλα, κυρίως αγελαδινό. Το γάλα της αγελάδας, αφού τροποποιηθεί κατάλληλα, ταιριάζει περισσότερο με το γάλα της μητέρας. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να δίνεται το γάλα της αγελάδας μη τροποποιημένο, γιατί είναι πολύ βαρύ για το βρέφος και μπορεί να βλάψει το πεπτικό του σύστημα. Επίσης, στο γάλα της αγελάδας πρέπει κατά την προετοιμασία να προσθέτουμε και λίγη ζάχαρη -όχι πολλή, για να μη συνηθίσει το παιδί σ' αυτήν- γιατί έχει λιγότερους υδατάνθρακες από το μητρικό γάλα. Πιο κατάλληλη μορφή αγελαδινού γάλακτος για τα βρέφη είναι τα κονιοροτοποιημένα γάλατα που είναι σε μορφή σκόνης και έχουν τροποποιηθεί έτσι, ώστε να πλησιάζουν σε περιεκτικότητα το γυναικείο γάλα. Γι' αυτό και ονομάζονται εξανθρωποποιημένα. Είναι περισσότερο εύπεπτα για το βρέφος και εμπλουτισμένα με βιταμίνες και σίδηρο.

Για όσα βρέφη έχουν κάποιο παθολογικό πρόβλημα, όπως αλλεργία, γαλακτοζαιμία ή φαινυλοκαϊτονουρία, χρησιμοποιούνται τα θεραπευτικά γάλατα σε μορφή σκόνης, όπως το γάλα σόγιας, γάλα με χαμηλή ποσότητα λακτόζης, γάλα που δεν περιέχει φαινυλαλανίνη.

Μετά το πρώτο χρόνο ζωής μπορεί στο βρέφος να δοθεί:

- Νωπό παστεριωμένο γάλα αγελάδας, που όμως πρέπει να προσεχθεί πολύ κατά τη φύλαξή του και την προετοιμασία του, γιατί μολύνεται πολύ εύκολα από μικρόβια.
- Εβαπορέ ομογενοποιημένο γάλα, το οποίο έχει κατά το μισό αφυδατωθεί.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν και το ζαχαρούχο γάλα στο οποίο πρόσθεταν πολλή ζάχαρη για να εμποδιστεί η ανάπτυξη των μικροβίων. Σήμερα δεν συνιστάται το ζαχαρούχο, λόγω της υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης που περιέχει.

5.10 Τεχνική τεχνητής διατροφής

Η μητέρα, πριν ταΐσει το μωρό της με το μπουκάλι, πρέπει να το αλλάξει για να είναι καθαρό και να μη νιώθει άσχημα. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού πρέπει να το κρατάει σφιχτά στην αγκαλιά της και να το κοιτάζει στα μάτια, για να ενισχύεται το συναισθηματικό δέσιμο μητέρας και βρέφους. Να είναι ήρεμη για να είναι ήρεμο και το βρέφος. Ο μέσος όρος ταΐσματος ενός βρέφους με τεχνητή διατροφή είναι 15-20 λεπτά. Ο χρόνος δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 20 λεπτά, γιατί το μωρό δεν πίνει ουσιαστικά γάλα, αλλά καταπίνει πολύ αέρα. Το μπουκάλι πρέπει να είναι από πυρίμαχο γυαλί, το άνοιγμα της θηλής δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ μικρό, γιατί το παιδί καταπίνει πολύ αέρα, ούτε πολύ μεγάλο, γιατί μπορεί να πνιγεί με το γάλα. Το καλύτερο είναι το γάλα να τρέχει με συχνότητα μιας σταγόνας ανά δευτερόλεπτο, μόλις αναποδογυριστεί το μπουκάλι για πρώτη φορά. Αν το άνοιγμα της θηλής είναι μικρό, μπορεί να ανοιχθεί περισσότερο με πυρακτωμένη βελόνα, αντίθετα, αν είναι πολύ μεγάλο, τότε η θηλή είναι άχρηστη. Το γάλα που μπορεί να περισσέψει μετά από κάποιο θηλασμό δεν ξαναχρησιμοποιείται. Στα κονιορτοποιημένα γάλατα πρέπει να ακολουθείται ακριβώς η αναλογία γάλακτος - νερού κατά την προετοιμασία τους.

5.11 Μεικτή διατροφή

Υπάρχουν περιπτώσεις που το γάλα της μητέρας δεν είναι αρκετό



Εικόνα 5.9α
Τεχνητή διατροφή



Εικόνα 5.10α
Μπουκάλι ταΐσματος και καλύπτρα



Εικόνα 5.10β
Θηλές

για την επαρκή διατροφή του βρέφους. Τότε, πρέπει να δοθεί στο παιδί συμπληρωματικά ξένο γάλα, βιομηχανοποιημένο. Αυτή η διατροφή λέγεται μεικτή, γιατί χρησιμοποιείται συγχρόνως μητρικό και ξένο γάλα. Το ξένο γάλα εισάγεται στο διαιτολόγιο του παιδιού, όταν το παιδί κλαίει μετά από κάθε μητρικό θηλασμό, επειδή δεν έχει χορτάσει και ταυτόχρονα δεν αυξάνει το βάρος του. Σ' αυτήν την περίπτωση η μητέρα μπορεί μετά το μητρικό θηλασμό να έχει έτοιμο ένα μπουκάλι γάλα, ώστε το βρέφος να συμπληρώσει την ποσότητα που χρειάζεται ή να αντικαθιστά η μητέρα έναν ή περισσότερους φυσικούς θηλασμούς κατά τη διάρκεια του 24ώρου με τεχνητούς.

5.12 Απογαλακτισμός

Η διατροφή εξαρτάται από τις συνήθειες ενός λαού και από τη συχνότητα που χρησιμοποιεί στο διαιτολόγιό του κάποια φαγητά, ενώ περιορίζει κάποια άλλα. Η χρονική στιγμή που θα δώσουμε στο μωρό την πρώτη στερεά τροφή εξαρτάται και από τις διατροφικές συνήθειες, αλλά και από την άποψη των παιδιάτρων. Ορισμένα βιβλία παιδιατρικής και βρεφοκομίας στην ελληνική και ξένη βιβλιογραφία αναφέρουν πως η πρώτη στερεά τροφή μπορεί να δοθεί στην ηλικία των τριών μηνών, ενώ άλλα στην ηλικία των πέντε ή των έξι μηνών. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε ευέλικτοι ως προς το θέμα αυτό, προσπαθώντας να ακολουθήσουμε μια μέση οδό. Η εισαγωγή στερεάς τροφής στο διαιτολόγιο του μωρού και η σταδιακή αντικατάσταση των θηλασμών -φυσικών ή τεχνητών- με γεύματα ονομάζεται απογαλακτισμός. Ο απογαλακτισμός μπορεί να αρχίσει από τον τέταρτο μήνα και να συμπληρωθεί τον όγδοο με ένατο μήνα. Όταν δίνουμε καινούργιες τροφές στο βρέφος, πρέπει να είναι σε μικρές ποσότητες, για να τις συνηθίσει. Ποτέ δεν πιέζουμε ένα παιδί να φάει μια καινούργια τροφή, γιατί μπορεί να την αντιπαθήσει.

Τον τέταρτο μήνα εισάγουμε τη φρουτόκρεμα και το χυμό πορτοκαλιού. Τη φρουτόκρεμα τη φτιάχνουμε από πολτοποιημένα φρούτα εποχής, προσθέτοντας λίγη φρυγανιά τριμμένη.

Τον πέμπτο μήνα εισάγουμε την κρέμα από γάλα και ριζάλευρο.

Τον έκτο μήνα εισάγουμε το αυγό και τη χορτόσουπα στο διαιτολόγιο του παιδιού. Η χορτόσουπα γίνεται από ποικιλία φρέσκων λαχανικών, τα οποία, αφού πρώτα τα πλύνουμε καλά, τα βράζουμε και τα πολτοποιούμε.

Τον έβδομο μήνα εισάγουμε την κρεατόσουπα.

Από τον έβδομο μέχρι τον όγδοο ή ένατο μήνα εισάγουμε σιγά - σιγά στο διαιτολόγιο του βρέφους μια μεγάλη ποικιλία τροφών. Το παιδί τρώει πλέον αυγό, κρέας μοσχαρίσιο, συκώτι μοσχαρίσιο, λαχανικά, ψάρι, αυγό, φρούτα, μπισκότα, ψωμί.

Μετά από κάθε γεύμα δίνουμε στο παιδί νερό ή χυμό πορτοκαλιού, για να ξεδιψάσει.

Στο βρέφος δίνουμε ημερησίως γύρω στους πέντε θηλασμούς. Με τον απογαλακτισμό μπορούν να αντικατασταθούν οι θηλασμοί με γεύματα ως εξής:

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Χυμός πορτοκαλιού ή φρουτόκρεμα
- 12:00-1:00 μμ. Μεσημεριανό
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

Το τάισμα του παιδιού είναι και διαπαιδαγώγηση. Για να ανεξαρτητοποιηθεί, το αφήνουμε να συμμετέχει στη διαδικασία του ταΐσματος με το να κρατάει το κουτάλι και να προσπαθεί να φάει μόνο του.



Εικόνα 5.12α
Απογαλακτισμός βρέφους

5.13 Προβλήματα στο φαγητό

Στο παιδί μπορεί να παρουσιαστούν τα εξής προβλήματα διατροφικής προέλευσης:

- Παχυσαρκία: Το παιδί παίρνει υπερβολικό βάρος σε σχέση με την ηλικία του. Συνήθεις αιτίες μπορεί να είναι η κληρονομικότητα, η κακή ποιότητα διατροφής, όπως η υπερβολική κατανάλωση ψωμιού και γλυκών, καθώς επίσης η ανασφάλεια της μητέρας, που πιστεύει πως η ημερήσια κατανάλωση πολλών θερμίδων κάνει το παιδί πιο υγιές και το προστατεύει από αρρώστιες. Πολλές φορές η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται και σε ψυχικά προβλήματα που προκαλούν διαταραχή της διατροφής.
- Ανορεξία: Εμφανίζεται στο παιδί με μείωση ή άρνηση της πρόσληψης τροφής. Η ανορεξία μπορεί να παρουσιαστεί στο παιδί, όταν αυτό είναι άρρωστο. Συνήθως συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, όπως διάρροια, εμετό, καταρροή ή όταν αυτό βγάζει δόντια και είναι ανήσυχος ή ακόμα όταν δεν του ταιριάζει το διαιτολόγιο, δηλαδή δεν του αρέσουν κάποια από τα φαγητά που του δίνονται, οπότε δεν θέλει να τα τρώει. Επίσης, η ανορεξία μπορεί να έχει την αιτία της σε συναισθηματικούς λόγους, όπως στην απουσία της

μητέρας, την απόρριψη του βρέφους από τη μητέρα ή την έλλειψη συναισθηματικού δεσμού μεταξύ τους.

- Αλλοτριοφαγία: Το παιδί καταναλώνει ουσίες οι οποίες είναι ακατάλληλες για τροφή, όπως χώμα, χαρτί, κομματάκια ασβέστη από τον τοίχο κτλ. Ο λόγος που μπορεί να το κάνει αυτό είναι για να εξερευνήσει και να αναγνωρίσει το άμεσο περιβάλλον του, που του είναι άγνωστο. Όμως η αλλοτριοφαγία παρατηρείται ακόμη και σε παιδιά με νοητική καθυστέρηση, σε παιδιά που είχαν στερηθεί τη μητέρα τους ή οι γονείς τους είχαν διχόνοιες μεταξύ τους.
- Εμετός: Με τον εμετό βγαίνει ξαφνικά πολύ γάλα από το στόμα του παιδιού, που πολλές φορές πετάγεται σε μεγάλη απόσταση. Αν συνοδεύεται από πυρετό και διάρροια, πρέπει η μητέρα να συμβουλευτεί το γιατρό, γιατί το παιδί μπορεί να έχει κάποια εντερική λοίμωξη ή άλλη σοβαρή αρρώστια. Το παιδί με τους συχνούς εμετούς χάνει υγρά και μπορεί να πάθει αφυδάτωση. Αν ο εμετός δε συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα μπορεί και να οφείλεται:
 1. Να έγινε το άλλαγμα μετά το φαγητό, οπότε ζαλίστηκε από το συνεχές γύρισμα.
 2. Δεν του άρεσε κάποια καινούργια τροφή στο διαιτολόγιό του.

Δεν πρέπει να συγχέουμε τον εμετό με την αναγωγή. Στην αναγωγή, βγαίνει λίγο γάλα μετά το θηλασμό, όταν το βρέφος με το ρέψιμο βγάλει τον αέρα που έχει καταπιεί. Η αναγωγή δεν είναι κάτι το ανησυχητικό.

Γενικά, τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν πως η ώρα του φαγητού δεν είναι ώρα για παιχνίδι. Για το λόγο αυτό το ωράριο των γευμάτων πρέπει να είναι σταθερό, χωρίς παρεκκλίσεις, με τις κατάλληλες τροφές, για να καλλιεργήσουμε έτσι σωστές διατροφικές συνήθειες. Καλή θα ήταν η συνεργασία με ειδικούς (παιδιάτρους και διαιτολόγους) για την ακριβή διαμόρφωση των γευμάτων κατά ηλικίες.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Τη διατροφή του βρέφους τη χωρίζουμε στη φυσική, όταν το βρέφος τρέφεται με μητρικό γάλα, στην τεχνητή, όταν τρέφεται από το μπουκάλι και με ξένο γάλα -κυρίως αγελαδινό- και στη μεικτή, όταν τρέφεται με μητρικό και ξένο γάλα. Ο μητρικός θηλασμός έχει πολλά πλεονεκτήματα τόσο για το βρέφος, αφού το μητρικό γάλα είναι ειδικά προσαρμοσμένο στον οργανισμό του, όσο και για τη μητέρα και την κοινωνία. Πολλές φορές η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το μωρό της, γιατί μπορεί να είναι άρρωστη σωματικά ή ψυχικά ή να έχει κάποιο ανατομικό πρόβλημα στις θηλές, όπως ραγάδες, μαστίτιδα και γαλακτοφορίτιδα ή συμφόρηση. Το βρέφος από τη πλευρά του δεν μπορεί να θηλάσει, όταν λείπουν από τον οργανισμό του ένζυμα ή υπάρχει ανατομικό, παθολογικό ή ψυχολογικό αίτιο.

Στην τεχνητή διατροφή του βρέφους χρησιμοποιούνται περισσότερο τα κονιορτοποιημένα γάλατα, τα οποία βρίσκονται σε μορφή σκόνης και έχουν τροποποιηθεί κατά πολύ στη σύνθεσή τους, ώστε να μοιάζουν με το γυναικείο γάλα, και γι' αυτό λέγονται και εξανθρωποποιημένα. Στην τεχνητή διατροφή πρέπει να γίνεται σχολαστική αποστείρωση των ειδών.

Η μεικτή διατροφή χρησιμοποιείται, όταν δεν επαρκεί το μητρικό γάλα και δίνεται συμπλήρωμα από αγελαδινό.

Απογαλακτισμός είναι η σταδιακή αντικατάσταση των θηλασμών -φυσικών ή τεχνητών- με στερεά τροφή.

Προβλήματα στη διατροφή του παιδιού μπορεί να προκληθούν από την ύπαρξη παχυσαρκίας, ανορεξίας, αλλοτριοφαγίας και εμετών.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Σε ποια είδη χωρίζουμε τη διατροφή κατά τη βρεφική ηλικία;
2. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του φυσικού θηλασμού
 - i. Για το βρέφος;
 - ii. Για τη μητέρα;
 - iii. Για την κοινωνία;
3. Να γίνει αναφορά:
 - i. Σε ποιες περιπτώσεις η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το βρέφος;
 - ii. Σε ποιες περιπτώσεις το βρέφος δεν μπορεί να θηλάσει;
4. Τι είναι τα εξανθρωποποιημένα γάλατα;
5. Τι είναι η μεικτή διατροφή και πότε χρησιμοποιείται;
6. Τι είναι ο απογαλακτισμός;

7. Να αναφέρετε με λίγα λόγια τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιασθούν στο φαγητό του βρέφους.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Η μητέρα για να θηλάσει το βρέφος της ακολουθεί την εξής διαδικασία:

- Αλλάζει το μωρό, αν είναι λερωμένο, για να νιώθει αυτό άνετα κατά τη διάρκεια του θηλασμού.
- Πλένει πολύ καλά τα χέρια της.
- Καθαρίζει το στήθος της με αποστειρωμένο χλιαρό νερό και με μια αποστειρωμένη γάζα.
- Στη συνέχεια το σκουπίζει με μια στεγνή γάζα.
- Παίρνει αγκαλιά το μωρό και κάθεται σε μια αναπαυτική καρέκλα. Μπορεί να ακουμπήσει τα πόδια της σε ένα скаμπτό, για να είναι πιο αναπαυτικά.
- Ακουμπά το κεφάλι του βρέφους στο βραχίονά της και γέρνει προς το μέρος του.
- Στηρίζει το στήθος της βάζοντας τη θηλή ανάμεσα στο δείκτη και στο μεσαίο δάκτυλο, για να διευκολυνθεί η ροή του γάλακτος και να αποφευχθεί η απόφραξη της μύτης του βρέφους.
- Το βρέφος προσκολλάται στο μαστό, όταν η θηλή και η άλως είναι μέσα στο στόμα του.
- Θηλάζει το μωρό 15-20 λεπτά με μέσο όρο 8-10 λεπτά σε κάθε στήθος.
- Μετά το θηλασμό κρατάει το παιδί όρθιο στην αγκαλιά της για να ρευτεί.



Εικόνα Εργαστ. 5.1
Αποστειρωμένες γάζες



Εικόνα Εργαστ. 5.2
Το βρέφος θηλάζει στο βραχίονα της μητέρας του



Εικόνα Εργαστ. 5.3
Η άλως και η θηλή βρίσκονται στο στόμα του βρέφους

ΣΤΑΔΙΑ ΤΑΪΣΜΑΤΟΣ ΒΡΕΦΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

- Τοποθετούμε μια πολυθρόνα ή μια καρέκλα σε ένα ήσυχο μέρος.
- Πλένουμε τα χέρια μας, παίρνουμε το μπουκάλι με το γάλα από το ψυγείο και το ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα με νερό.
- Ελέγχουμε τη θερμοκρασία του γάλακτος στάζοντας λίγες σταγόνες στη μέσα πλευρά του καρπού μας. Το γάλα δεν πρέπει να είναι καυτό.
- Παίρνουμε το μωρό, καθόμαστε αναπαυτικά στην πολυθρόνα, φροντίζοντας το κεφάλι του ν' ακουμπάει στο βραχίονά μας.
- Κρατάμε το μπουκάλι, έτσι ώστε το γάλα να γεμίζει τη θηλή και το λαιμό του μπουκαλιού για να μην καταπίνει το μωρό αέρα.
- Μετά το τάισμα κρατάμε το μωρό όρθιο στην αγκαλιά μας για να ρευτεί.
- Σημειώνουμε τα γραμμάρια που έχει πιει το παιδί.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ ΣΚΕΥΩΝ

Για την τεχνητή διατροφή πρέπει να έχουμε τα εξής σκεύη:

- Μια μεγάλη κατσαρόλα ή έναν ειδικό βραστήρα.
- 5-6 μπουκάλια από πυρίμαχο γυαλί.
- 5-6 θηλές με κανονικό άνοιγμα.
- 5-6 καλύπτρες για τα μπουκάλια.
- Μια βούρτσα για τον καθαρισμό.
- Μια κατσαρόλα για την παρασκευή του γάλακτος.
- Μια λαβίδα.



Εικόνα Εργαστ. 5.7
Βούρτσα καθαρισμού
μπουκαλιού



Εικόνα Εργαστ. 5.5
Τάισμα μωρού
με το μπουκάλι



Εικόνα Εργαστ. 5.6
Μπουκάλι, θηλή,
καλύπτρα



Εικόνα εργαστηρίου 5.8
Βραστήρας
αποστείρωσης

Ακολουθούμε την εξής διαδικασία:

- Πριν αποστειρώσουμε τα σκεύη, πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας.
- Βράζουμε ή αποστειρώνουμε τα σκεύη στον ειδικό βραστήρα.
- Μετά από κάθε θηλασμό ξεπλένουμε το μπουκάλι με κρύο νερό, το καθαρίζουμε με τη βούρτσα και, αφού το γεμίσουμε νερό, το τοποθετούμε στο βραστήρα για αποστείρωση ή στην κατσαρόλα.
- Ότανβάλουμε όλα τα μπουκάλια, τα βράζουμε επί 10-15 λεπτά.
- Αν δεν χρησιμοποιηθούν αμέσως, τότε τα αφήνουμε μέσα στο βραστήρα.
- Μετά από κάθε θηλασμό ξεπλένουμε τις θηλές και τις καλύπτρες.
- Τις τοποθετούμε μέσα στο βραστήρα τα τελευταία 4-5 λεπτά για να μην φθαρούν.
- Βγάζουμε τα μπουκάλια, τις θηλές και τις καλύπτρες με μια αποστειρωμένη λαβίδα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΕ ΣΚΟΝΗ

- Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας.
- Βράζουμε το νερό που θα χρησιμοποιήσουμε και περιμένουμε λίγο να κρυώσει.
- Βάζουμε σ' ένα δοχείο την ποσότητα του βρασμένου νερού που θα χρησιμοποιήσουμε.
- Μετράμε με την ειδική μεζούρα την ποσότητα του κονιορτοποιημένου γάλακτος.
- Προσθέτουμε το γάλα στο νερό και ανακατεύουμε πολύ καλά για να διαλυθεί.
- Γεμίζουμε τα μπουκάλια και τα τοποθετούμε στο ψυγείο. Μπορούμε να ετοιμάσουμε το γάλα όλου του 24ωρου.

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

1. Διαιτολόγιο παιδιού τεσσάρων μηνών.

Πέντε γεύματα από τα οποία τέσσερα είναι θηλασμοί και ένα με φρουτόκρεμα ή χυμό πορτοκαλιού.

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρούτα εποχής πολτοποιημένα και φρυγανιά τριμμένη ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Γάλα
- 4:00-5:00 μμ. Γάλα



Εικόνα Εργαστ. 5.9
Απαραίτητα αξεσουάρ
για τη βρεφική
διατροφή



Εικόνα Εργαστ. 5.10
Διαιτολόγιο παιδιού με
φρούτα

- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

2. Διαιτολόγιο παιδιού πέντε μηνών.

Πέντε γεύματα, τρία είναι θηλασμοί, ένα φρουτόκρεμα ή χυμό, ένα κρέμα.

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρούτα εποχής πολτοποιημένα και φρυγανιά τριμμένη ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Γάλα
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

3. Διαιτολόγιο παιδιού έξι μηνών.

Πέντε γεύματα: δύο θηλασμοί, ένα φρουτόκρεμα ή χυμός, ένα κρέμα, ένα χορτόσουπα και αυγό.

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρουτόκρεμα ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Χορτόσουπα, αυγό
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

4. Διαιτολόγιο παιδιού επτά μηνών.

Δύο θηλασμοί: ένα γεύμα, φρουτόκρεμα ή χυμός πορτοκαλιού, ένα με λαχανικά, κρέας ή ψάρι ή αυγό, ένα με κρέμα

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρουτόκρεμα ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Κρεατόσουπα ή χορτόσουπα με αυγό
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

5. Διαιτολόγιο παιδιού οκτώ μηνών.

Δύο θηλασμοί, τρία γεύματα. Μπορούμε να του δώσουμε εναλλακτικά:

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρουτόκρεμα: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, το χυμό από πορτοκάλι και τριμμένη φρυγανιά
- 12:00-1:00 μμ. Κρέας (μοσχάρι ή κοτόπουλο), συκώτι (μοσχαρίσιο),

ψάρι, λαχανικά (πατάτα, καρότο, κολοκυθάκι), αυγό, τυρί

- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα, φρυγανιά, μπισκότο, γιαούρτι
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

6. Διαιτολόγιο παιδιού ενός με δύο ετών.

Πρωινό: 1 φλιτζάνι γάλα ή γάλα με δημητριακά, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού ή άλλων φρούτων, μπισκότα.

Μεσημεριανό: Κρέας, ψάρι, λαχανικά, όσπρια, πατάτες, κοτόπουλο, αυγό, συκώτι, τυρί, ζαμπόν.

Απογευματινό: Μπισκότα, κομπόστα, γιαούρτι, κρέμα, φρούτα, ψωμί με τυρί, ψωμί με μέλι, γλυκό.

Βραδινό: 1 φλιτζάνι γάλα, μπισκότα, φρούτα, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Στο μάθημα του εργαστηρίου ν' αποστειρωθούν τα σκεύη παρασκευής γάλακτος και να παρασκευαστεί από κάθε μαθητή/-τρια μια δόση γάλακτος σε σκόνη.
2. Να γραφούν σχέδια διαιτολογίων από τους μαθητές/-τριες για παιδιά εννέα μηνών, έντεκα μηνών και δεκαοκτώ μηνών.
3. Στο μάθημα του εργαστηρίου κάθε μαθητής/-τρια να εφαρμόσει την τεχνική της τεχνητής διατροφής στην κούκλα - βρέφος ταιΐζοντάς τη με το μπουκάλι.
4. Οι μαθητές/-τριες να παρακολουθήσουν βίντεο σχετικό με τα είδη της βρεφικής διατροφής και με την τεχνική του φυσικού θηλασμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ
ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ

6.1 Το παιδικό δωμάτιο

Το βρεφικό και παιδικό δωμάτιο πρέπει να είναι καθαρό, ζεστό, φωτεινό και λειτουργικό.

Τόσο ο εξοπλισμός όσο και η διακόσμηση του δωματίου αλλάζουν όσο το παιδί μεγαλώνει. Οι ανάγκες του μωρού σε έπιπλα είναι πολύ μικρές. Στο βρεφικό δωμάτιο, ο εξοπλισμός εξυπηρετεί κυρίως τον ενήλικα που φροντίζει το παιδί. Καθώς το παιδί μεγαλώνει κι αρχίζει να μπουσουλάει, το δωμάτιο παραμένει λιτό, ώστε να μπορεί να κινηθεί άνετα. Αργότερα, στο δωμάτιο του μεγαλύτερου παιδιού εκτός από τα βασικά έπιπλα μπορούμε να προσθέσουμε κι άλλα, χωρίς όμως να ξεχνάμε ότι το παιδί έχει ανάγκη από χώρο για το παιχνίδι του.

Όταν προγραμματίζουμε τον εξοπλισμό και τη διακόσμηση του παιδικού δωματίου πρέπει να έχουμε υπόψη μας τα εξής:

- Το δωμάτιο να είναι φωτεινό και με μεγάλα παράθυρα, που επιτρέπουν το συχνό αερισμό του. Τα αποτελέσματα του κακού αερισμού είναι κυρίως αυξημένη θερμοκρασία και υγρασία, που προκαλεί μια δυσάρεστη υγρή ζέστη. Η υγρασία αυτή και η ζέστη ευνοούν την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό μικροοργανισμών, που με τη σειρά τους οδηγούν σε μολύνσεις. Για την ασφάλεια του παιδιού, τα παράθυρα πρέπει να έχουν μάνταλα ή μπάρες ασφαλείας.
- Οι τοίχοι να είναι βαμμένοι με μη τοξικά χρώματα. Για το εύκολο καθάρισμά τους οι ειδικοί συνιστούν να αποφεύγουμε τις ταπετσαρίες. Οι τοίχοι του παιδικού δωματίου πρέπει να έχουν απαλούς και χαρούμενους χρωματισμούς και να διακοσμούνται με πολύχρωμες εικόνες.
- Το πάτωμα να είναι από υλικά, όπως το παρκέ ή το πλαστικό, που καθαρίζονται εύκολα και δε δυσκολεύουν το παιδί στα πρώτα του βήματα. Αν διαλέξουμε το παρκέ, έχουμε υπόψη μας ότι δεν το γυαλίζουμε, επειδή το παιδί (αλλά και ο ενήλικας) μπορεί να γλιστρήσει και να χτυπήσει. Για τον ίδιο λόγο αποφεύγουμε τη χρήση μικρών χαλαρών χαλιών, σε πατώματα που γλιστράνε. Επίσης, αποφεύγουμε τη χρήση μοκέτας γιατί έχει την τάση να μαζεύει σκόνη και δεν καθαρίζεται τόσο εύκολα όσο το παρκέ ή το πλαστικό.
- Η οροφή να είναι βαμμένη άσπρη, γιατί το άσπρο χρώμα κάνει το φως να αντανakλάται.

- Ο τεχνητός φωτισμός του δωματίου να είναι κεντρικός αλλά και πλάγιος με αμυδρότερο φως για το βράδυ.
- Τα έπιπλα να είναι απλά, γερά και να πλένονται εύκολα.

6.2 Η θέρμανση του παιδικού δωματίου

Η θέρμανση του παιδικού δωματίου παίζει μεγάλο ρόλο στην ανάπτυξη και την υγεία του παιδιού. Επειδή τα βρέφη δεν έχουν πλήρη έλεγχο της θερμοκρασίας του σώματός τους, οι ενήλικες πρέπει να φροντίζουν να διατηρείται το δωμάτιο ζεστό και η θερμοκρασία του σταθερή.

Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι η θερμοκρασία του δωματίου μπορεί να είναι ένας από τους παράγοντες που συντελούν στο Σύndrome του Αιφνίδιου Θανάτου. Η θερμοκρασία του βρεφικού δωματίου πρέπει να διατηρείται σταθερή στους 18° Κελσίου, με εξαίρεση ίσως τις δύο πρώτες εβδομάδες του βρέφους στο σπίτι, που μπορεί να είναι πιο υψηλή (22° Κελσίου). Είναι πολύ σημαντικό να ελέγχουμε συχνά, ιδιαίτερα τη νύχτα, ότι το παιδί δεν κρυώνει ή ζεσταίνεται υπερβολικά μέσα στο δωμάτιό του.

6.3 Τα έπιπλα και ο εξοπλισμός του παιδικού δωματίου

Ο εξοπλισμός του βρεφικού και, αργότερα, του παιδικού δωματίου πρέπει να συμβαδίζει με τις αναπτυξιακές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού.

Τους πρώτους 12 μήνες της ζωής του παιδιού το δωμάτιο πρέπει να είναι απλό και λειτουργικό. Τα έπιπλα που πρέπει να έχει είναι:

- Ένα κρεβάτι ή μια κούνια ή το πορτ-μπεμπέ, μέσα στο οποίο κοιμάται το παιδί.
- Μια σιφονιέρα ύψους 1μ. με συρτάρια για τα ρούχα του μωρού και με επίπεδη επιφάνεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για το αλλαγμά του.
- Μια άνετη καρέκλα ή πολυθρόνα, στην οποία κάθεται η μητέρα, όταν ταΐζει το παιδί.
- Ένα μικρό τραπεζάκι, για να μπορεί η μητέρα να ακουμπάει το μπιμπερό ή άλλα αντικείμενα, όπως π.χ. μια μικρή λάμπα.
- Μια ντουλάπα για τα ρούχα και άλλα είδη του μωρού.

Για τον ύπνο του μωρού πολλοί ειδικοί συνιστούν την αγορά ενός κρεβατιού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέχρι την ηλικία των τριών ετών. Τα ειδικά ψάθινα καλάθια μπορεί να είναι πιο βολικά στη μεταφορά, αλλά μέσα σε ένα τρίμηνο το παιδί δε χωράει πια μέσα σ' αυτά. Άλλοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι πολλά παιδιά κοιμούνται καλύτερα στην κούνια ή το πορτ-μπεμπέ, επειδή εκεί αισθάνονται μεγαλύτερη σιγουριά.

Διαλέγοντας κρεβάτι για το παιδί πρέπει να έχουμε υπόψη μας τα εξής:

- Να είναι ξύλινο, άβαφο και άνετο, ώστε να μην περιορίζει τις κινήσεις του παιδιού.
- Να είναι με κάγκελα στα πλάγια και η μια του πλευρά να ανεβοκατεβαίνει, για να μπορούμε να σηκώνουμε το παιδί χωρίς δυσκολία.
- Τα κάγκελα του κρεβατιού να είναι λεία, με στρογγυλεμένο τελείωμα, να έχουν ύψος 50 εκ. από το στρώμα και η μεταξύ τους απόσταση να μην είναι μικρότερη από 7 εκ. και μεγαλύτερη από 7,6 εκ., για να μην μπορεί το παιδί να βάλει το κεφάλι του ανάμεσά τους. Η πλευρά που ανεβοκατεβαίνει πρέπει να ασφαλίζει, για να μην μπορεί το παιδί να κατεβάσει τα κάγκελα μόνο του.
- Το στρώμα του κρεβατιού να είναι σταθερό και να εξασφαλίζει την ευθείαση στο σώμα του παιδιού. Η απόστασή του από τα κάγκελα του κρεβατιού δεν πρέπει να ξεπερνάει τα δύο δάχτυλα. Αγοράζουμε πάντα καινούργιο στρώμα, ακόμα κι αν σκοπεύουμε να αγοράσουμε μεταχειρισμένο κρεβάτι.

6.4 Επιπρόσθετα αντικείμενα

Όταν το βρέφος αρχίζει να αποκτά μεγαλύτερο έλεγχο του σώματός του και να επικοινωνεί περισσότερο με το περιβάλλον του, ο εξοπλισμός του παιδικού δωματίου αλλάζει. Για να καλύψουμε την ανάγκη του βρέφους να είναι κοντά στον ενήλικα, να τον βλέπει και να ακούει τη φωνή του τις ώρες που είναι ξύπνιο, χρειαζόμαστε ένα φορητό καρεκλάκι (ρηλάξ). Όταν το μωρό αρχίζει να τρώει στερεές τροφές, το καρεκλάκι αυτό μπορεί να αντικατασταθεί με ένα πιο ψηλό, που να διαθέτει και τραπεζάκι. Εκτός από το φαγητό το τραπεζάκι αυτό μπορεί να

χρησιμοποιηθεί αργότερα και για δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική ή, γενικότερα, για το παιχνίδι του παιδιού.

Ένα άλλο αντικείμενο που μπορεί κανείς να δει μέσα σ' ένα παιδικό δωμάτιο είναι το πάρκο. Αν και οι γνώμες για τη χρησιμότητά του διχάζονται, είναι γεγονός ότι το παιδικό πάρκο πιάνει πολύ χώρο και είναι χρήσιμο για μικρό χρονικό διάστημα. Ύστερα από λίγο καιρό, περιορίζει τις ευκαιρίες του παιδιού για μπουσούλημα και εξερεύνηση.

Οι επιλογές που προσφέρει το εμπόριο σχετικά με το βρεφικό και παιδικό εξοπλισμό είναι απεριόριστες. Ο δικός μας ρόλος είναι να διαλέξουμε έπιπλα γερά, άνετα, πρακτικά και, κυρίως, ασφαλή.

6.5 Ατυχήματα

Τα ατυχήματα μέσα και έξω από το σπίτι είναι μια από τις πιο συχνές αιτίες θανάτου παιδιών κάτω από την ηλικία των πέντε ετών. Η πρόληψη ατυχημάτων είναι μια από τις πιο σημαντικές ευθύνες των ενηλίκων που φροντίζουν και διαπαιδαγωγούν παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να μπορεί, με βάση τις γνώσεις του/της, να οργανώσει το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκονται μικρά παιδιά με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποφεύγονται τα ατυχήματα.

Από τη στιγμή που ένα παιδί αρχίζει να κινείται, ο χώρος μέσα στον οποίο βρίσκεται είτε εσωτερικός είτε εξωτερικός πρέπει να διαμορφωθεί κατάλληλα, ώστε να παρέχει στο παιδί τη δυνατότητα να εξερευνά τον κόσμο γύρω του και να πειραματίζεται, χωρίς να κινδυνεύει η ζωή και η σωματική του ακεραιότητα. Οργανώνοντας και προστατεύοντας κατάλληλα το χώρο, δημιουργούμε επίσης ένα περιβάλλον ελεύθερο από συνεχή «όχι», «πρόσεχε» ή «μην αγγίζεις», που δημιουργούν εκνευρισμό και μπορούν να κάνουν τα παιδιά υπερβολικά δειλά και ανάκανα να προφυλαχτούν τα ίδια.

Οι κίνδυνοι που απειλούν τα παιδιά διαφέρουν, ανάλογα με την ηλικία τους. Το παιδί των τριών μηνών που κάθεται στο καρεκλάκι του χρειάζεται διαφορετικού είδους επιτήρηση από ένα παιδί δέκα μηνών, που αρχίζει να περπατάει ή από ένα παιδί προσχολικής ηλικίας, που έχει μάθει να σκαρφαλώνει. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, θα πρέπει να ρωτάμε συχνά τον εαυτό μας: Πόσο γρήγορα μπορεί να κινηθεί και πόσο μακριά μπορεί να φτάσει; Πόσο ψηλά μπορεί να φτάσει; Ποια αντικείμενα τραβάνε την προσοχή του; Τι μπορεί να κάνει σήμερα που



Εικόνα 6.4α

Καρεκλάκι για φαγητό



Εικόνα 6.4β

Καρεκλάκι για δραστηριότητες

δεν μπορούσε να κάνει χτες; Τι θα μπορεί να κάνει αύριο που δεν μπορεί να το κάνει σήμερα;

Ο καλύτερος τρόπος πρόληψης ατυχημάτων είναι να μην αφήνουμε ποτέ ένα παιδί κάτω των επτά ετών χωρίς επίβλεψη, ακόμα κι αν αυτό κοιμάται. Παράλληλα, χρειάζεται να αφιερώσουμε χρόνο και φροντίδα, για να ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανότητες να συμβεί κάποιο ατύχημα, τόσο μέσα στο σπίτι ή την τάξη όσο και έξω από αυτά, στον κήπο, την αυλή ή την παιδική χαρά. Επίσης, όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, χρειάζεται να θέτουμε κάποιους κανόνες και να τους τηρούμε με σταθερότητα. Εξηγούμε το λόγο για τον οποίο προτείνουμε έναν κανόνα π.χ. «δεν πετάμε πέτρες, γιατί μπορεί να χτυπήσουμε κάποιον», και έχουμε υπόψη μας ότι θα χρειαστεί να τον επαναλάβουμε πολλές φορές, μέχρι τα παιδιά να αρχίσουν να τον θυμούνται από μόνα τους.

Όσοι εργάζονται κοντά σε παιδιά, πρέπει να είναι σε θέση, σε περίπτωση ανάγκης, να παρέχουν με ψυχραιμία τις πρώτες βοήθειες. Απαραίτητο για την αντιμετώπιση ατυχημάτων είναι ένα καλά εξοπλισμένο κουτί πρώτων βοηθειών. Τοποθετημένο μακριά από τα παιδιά, σε δροσερό χώρο, το κουτί αυτό πρέπει να περιέχει τουλάχιστον τα παρακάτω:

- Αποστειρωμένες γάζες διαφόρων μεγεθών.
- Βαμβάκι.
- Κρέμα για την ανακούφιση από τα τσιμπήματα ή δαγκώματα εντόμων.
- Ένα κουτί τραυμαπλάστ.
- Ψαλίδι και παραμάνες ασφαλείας.
- Ένα σωληνάριο αντισηπτικής κρέμας.
- Οξυζενέ και κόκκινο ιώδιο (ή κάποιο άλλο αντισηπτικό υγρό).
- Παιδικά αντιπυρετικά.
- Ένα μπουκάλι χειρουργικό οινόπνευμα για τον καθαρισμό των τραυμάτων.
- Ένα ρολό λευκοπλάστ.
- Επιδέσμους μικρού και μεγάλου μεγέθους.
- Φυσιολογικό ορό.
- Πλαστικά γάντια μιας χρήσης.
- Ένα θερμόμετρο.

Επίσης, είναι απαραίτητο να έχουμε δίπλα στη συσκευή του τηλε-

φώνου έναν κατάλογο με τα τηλέφωνα πρώτων βοηθειών, όπως του Κέντρου Δηλητηριάσεων, του κοντινότερου νοσοκομείου, της Αστυνομίας και άλλα.

Μερικά από τα πιο κοινά ατυχήματα που συμβαίνουν σε μικρά παιδιά είναι τα παρακάτω:

Εγκαύματα

Τα εγκαύματα αποτελούν ένα από τα πιο συχνά και σοβαρά ατυχήματα που μπορεί να συμβούν μέσα στο σπίτι. Μπορεί να προκληθούν μετά την επαφή με φωτιά, χημικά υλικά, ηλεκτρισμό ή πάρα πολύ ζεστά αντικείμενα. Εγκαύματα μπορεί να δημιουργήσει και η επαφή με τον ατμό ή τα καυτά υγρά.

Για την αποφυγή τους πρέπει να βεβαιωνόμαστε ότι:

- Όλες οι εστίες φωτιάς, όπως το τζάκι, οι εστίες της κουζίνας, τα θερμαντικά σώματα, είναι προστατευμένες με ειδικό πλέγμα ή κάγκελα που βρίσκει κανείς στο εμπόριο.
- Οι συσκευές μαγειρέματος, που περιέχουν καυτό νερό, λάδι ή άλλο υγρό, τοποθετούνται μακριά από τα παιδιά.
- Οι λαβές των συσκευών μαγειρέματος, που βρίσκονται σε χρήση, είναι γυρισμένες προς το πίσω μέρος της κουζίνας.

Δεν κρατάμε το παιδί στην αγκαλιά μας καθώς μαγειρεύουμε.

- Δεν πίνουμε καυτά ροφήματα, όταν έχουμε το παιδί στην αγκαλιά μας.
- Τα σπέρτα, οι αναπτήρες, τα τσιγάρα και άλλα εύφλεκτα υλικά φυλάσσονται σε σημεία που δεν μπορούν να φτάσουν τα παιδιά. Αν καπνίζουμε, βεβαιωνόμαστε ότι σβήσαμε καλά τα τσιγάρα πριν τα πετάξουμε.
- Οι πρίζες του ηλεκτρικού ρεύματος καλύπτονται από ειδικά προστατευτικά καπάκια, που βρίσκει κανείς στο εμπόριο.
- Τα παιδιά δεν παίζουν με τα “κουμπιά” της κουζίνας. Για να αποφύγουμε ατυχήματα τοποθετούμε το ειδικό προστατευτικό καγκελάκι.
- Βγάζουμε από την πρίζα ηλεκτρικές συσκευές που δεν χρησιμοποιούνται (π.χ. το σίδερο σιδερώματος), ενώ παράλληλα φροντίζουμε να τοποθετούνται τα καλώδια τους σε σημείο που δεν μπορούν να τα φτάσουν τα παιδιά.



Εικόνα 6.5α

Ειδικό προστατευτικό πλέγμα για το τζάκι



Εικόνα 6.5β

Ειδικό προστατευτικό καγκελάκι για την εστία της ηλεκτρικής κουζίνας



Εικόνα 6.5γ
Δεν αφήνουμε
φλιτζάνια ή ποτήρια
με καυτά υγρά
σε χαμηλά τραπέζια

- Ελέγχουμε πάντα τη θερμοκρασία του νερού, πριν τοποθετήσουμε το παιδί μέσα στην μπανιέρα. Γεμίζουμε την μπανιέρα ξεκινώντας πάντα με κρύο νερό.
- Δεν αφήνουμε φλιτζάνια ή ποτήρια με καυτό καφέ ή τσάι σε χαμηλά τραπέζια στο ύψος των παιδιών. Ακόμα όμως και σε ψηλά τραπέζια, αντικείμενα που περιέχουν καυτά υγρά πρέπει να τοποθετούνται στο κέντρο του τραπεζιού. Για να αποφύγουμε τον κίνδυνο να αναποδογυρίσει το παιδί επάνω του ό,τι βρίσκεται πάνω στο τραπέζι, δεν χρησιμοποιούμε τραπεζομάντιλα.
- Αν χρησιμοποιούμε θερμοφώρα, βεβαιωνόμαστε για τη στεγανότητά της, πριν από κάθε χρήση, και ελέγχουμε τη θερμοκρασία της.

Αντιμετώπιση εγκαυμάτων

Ένα έγκαυμα είναι σοβαρό, αν καλύπτει μεγάλη επιφάνεια δέρματος, είναι πολύ βαθύ, βρίσκεται στο πρόσωπο ή άλλα ευαίσθητα μέρη του σώματος ενός παιδιού. Τα εγκαύματα χωρίζονται σε 1^{ου}, 2^{ου} και 3^{ου} βαθμού ανάλογα με τη σοβαρότητα της ζημιάς στο δέρμα. Τα εγκαύματα 1^{ου} βαθμού προκαλούνται συνήθως μετά τη σύντομη επαφή του δέρματος με καυτό νερό, ατμό, καυτά αντικείμενα ή μετά από υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Προκαλούν πρήξιμο, ερυθρότητα, πόνο και ίσως και μερικές φυσαλίδες. Τα εγκαύματα 2^{ου} βαθμού είναι αποτέλεσμα της επαφής του δέρματος με καυτά υγρά ή στερεά υλικά, χημικά υλικά, ηλεκτρισμό και με ρούχα που πιάνουν φωτιά. Το δέρμα γίνεται κατά τόπους άσπρο και ερυθρό και το κάψιμο είναι αρκετά επώδυνο. Οι φυσαλίδες είναι αρκετά συνηθισμένες σε τέτοιες περιπτώσεις. Τέλος, τα εγκαύματα 3^{ου} βαθμού είναι αποτέλεσμα εκτεταμένης επαφής του δέρματος με καυτά υγρά ή στερεά υλικά, χημικά υλικά ή ηλεκτρισμό. Σ' αυτές τις περιπτώσεις το δέρμα μπορεί να είναι μαυρισμένο ή σκληρό. Το παιδί αισθάνεται λίγο ή καθόλου πόνο, επειδή τα νεύρα του δέρματος έχουν πάθει ζημιά.

Σε περίπτωση εγκαύματος, η παροχή πρώτων βοηθειών έχει στόχο:

1. Να ελαττώσει τον πόνο του παιδιού.
2. Να περιορίσει το σοκ.
3. Να προφυλάξει την περιοχή που έχει καεί από τη μόλυνση.
4. Να προφυλάξει το παιδί από τον τέτανο.

Όλα τα εγκαύματα πρέπει να αντιμετωπίζονται, όσο το δυνατόν πιο

γρήγορα, για να μπορέσουμε να μειώσουμε τη ζημιά τους στο δέρμα και τους ιστούς του.

Αντιμετώπιση εγκαυμάτων περιορισμένης έκτασης

1. Βάζουμε γρήγορα την περιοχή με το έγκαυμα κάτω από δροσερό τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά. Αν δεν υπάρχει νερό γύρω μας, χρησιμοποιούμε οποιοδήποτε άλλο δροσερό πόσιμο υγρό. Δε χρησιμοποιούμε πάγο.
2. Απομακρύνουμε στενά ρούχα από την περιοχή του εγκαύματος, καθώς είναι αναμενόμενο το φούσκωμα του δέρματος. Σε περίπτωση που τα ρούχα του παιδιού έχουν βραχεί με καυτό υγρό τα βγάζουμε αμέσως, για να αποφύγουμε σοβαρότερα εγκαύματα.
3. Δε βάζουμε πάνω στο έγκαυμα λιπαρές ή ελαιούχες αλοιφές (ή ουσίες όπως το βούτυρο ή το λάδι), επειδή μπορούν να το επιδεινώσουν.
4. Δε σπάζουμε ποτέ τυχόν φυσαλίδες, αλλά τις σκεπάζουμε προσεκτικά με αποστειρωμένες γάζες.
5. Σκεπάζουμε την πληγή με αποστειρωμένη γάζα βουτηγμένη σε φυσιολογικό ορό. Σε ελαφριά καψίματα, αν δεν έχουμε στη διάθεσή μας αποστειρωμένες γάζες, βάζουμε πάνω στο τραύμα ή τυλίγουμε την περιοχή που έχει καεί με ένα καθαρό κομμάτι ύφασμα που έχουμε βρέξει (ή ακόμα και ένα κομμάτι διαφανούς μεμβράνης που χρησιμοποιούμε για τα τρόφιμα) για να αποφύγουμε τις μολύνσεις.
6. Χορηγούμε άφθονα υγρά.
7. Καλούμε το γιατρό ή το νοσοκομείο.

Αντιμετώπιση εκτεταμένων εγκαυμάτων

Σε περιπτώσεις εκτεταμένων εγκαυμάτων καλούμε αμέσως το γιατρό ή μεταφέρουμε το παιδί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα στο νοσοκομείο. Αυτού του βαθμού τα εγκαύματα συνοδεύονται πάντα από μεγάλο σοκ. Αν τα εγκαύματα καλύπτονται από τα ρούχα του παιδιού, τα απομακρύνουμε γρήγορα, χωρίς όμως να προσπαθήσουμε να ξεκολλήσουμε αυτά που έχουν κολλήσει. Αν είναι δυνατόν, ψαλιδίζουμε γρήγορα τα ρούχα γύρω από το έγκαυμα και σκεπάζουμε το παιδί με ένα καθαρό, στεγνό σεντόνι. Δε βρέχουμε την περιοχή που έχει καεί.

Δηλητηριάσεις

Οι δηλητηριάσεις μπορεί να αποφευχθούν με τη φύλαξη των φαρμάκων, των οινόπνευματων ποτών, των απορρυπαντικών, των καλλυντικών και άλλων χημικών ουσιών σε μέρη που τα παιδιά δεν φτάνουν ή σε ντουλάπια που κλειδώνουν μετά από κάθε χρήση. Μακριά από τα παιδιά πρέπει επίσης να κρατούνται και τα δηλητηριώδη ή τα τοξικά φυτά.

Με την παραμικρή υποψία ότι ένα παιδί έχει καταπιεί κάτι που μπορεί να του προκαλέσει δηλητηρίαση, καλούμε το Κέντρο Δηλητηριάσεων ή μεταφέρουμε το παιδί γρήγορα στο νοσοκομείο. Αν γνωρίζουμε τη χημική ή φαρμακευτική ουσία που έχει καταπιεί το παιδί, προσκομίζουμε το κουτί ή το μπουκάλι στο νοσοκομείο, για να βοηθήσουμε το γιατρό στη διάγνωση και την επιλογή της αγωγής.

Αν το παιδί έχει αρχίσει να κάνει εμετό το κρατάμε με το σώμα γεμμένο προς τα εμπρός προς αποφυγή πνιγμού. Δεν προσπαθούμε να προκαλέσουμε εμετό με διάφορες ουσίες. Μια τέτοια κίνηση μπορεί να χειροτερέψει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το παιδί. Αν τα χείλια ή το στόμα του δείχνουν σημάδια εγκαύματος, τα δροσίζουμε δίνοντάς του να πιει, με μικρές γουλιές, νερό ή γάλα.

Αν η δηλητηριώδης ουσία έχει έρθει σε επαφή με τα δέρμα του παιδιού, ξεπλένουμε καλά, κάτω από τρεχούμενο νερό, την περιοχή που έχει πρόβλημα και καλούμε το Κέντρο Δηλητηριάσεων ή το γιατρό.

Αν η δηλητηριώδης ουσία έχει έρθει σε επαφή με τα μάτια του παιδιού δεν αφήνουμε το παιδί να τρίψει τα μάτια του. Σε τέτοιες περιπτώσεις δε βάζουμε το κεφάλι του παιδιού κάτω από τρεχούμενο νερό, αλλά κρατώντας απαλά τα μάτια του παιδιού ανοιχτά ρίχνουμε μικρές ποσότητες κρύου νερού κάθε 15 λεπτά. Στο μεταξύ, έχουμε καλέσει το γιατρό ή το Κέντρο Δηλητηριάσεων.

Πτώσεις

Πτώσεις μπορούν να προκληθούν από πολλές αιτίες. Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά και γίνονται πιο κινητικά, μεγαλώνει και ο κίνδυνος από πτώσεις. Το βρέφος των πέντε-έξι μηνών, που αρχίζει να γυρίζει από τα ανάσκελα στο πλευρό, κινδυνεύει να πέσει από την αλλαγή. Το παιδί των οκτώ μηνών, που αρχίζει να κάθεται μόνο του, μπορεί να πέσει από εκεί που το έχουμε τοποθετήσει, ενώ το παιδί που μπουσουλάει ή κάνει τα πρώτα του βήματα μπορεί πολύ εύκολα να πέσει από τις σκάλες. Το παιδί της προσχολικής ηλικίας, καθώς γίνεται πιο τολμηρό στις κινήσεις του και αρχίζει να δοκιμάζει τις ικανότητές του, κινδυνεύει κι αυτό από πτώσεις τόσο μέσα όσο και έξω από το σπίτι ή το βρεφικό σταθμό, στην αυλή ή την παιδική χαρά.

Οι πτώσεις μπορούν να περιοριστούν σε μεγάλο βαθμό, αν φροντίσουμε να τηρούμε τα παρακάτω:

- Ποτέ δεν αφήνουμε ένα μωρό μόνο του πάνω στην αλλαγή, το τραπέζι, τον καναπέ ή το κρεβάτι του - ούτε για ένα λεπτό.
- Σε χώρους με σκάλες, όπου βρίσκονται παιδιά που έχουν αρχίσει να μπουσουλάνε ή να περπατάνε, είναι απαραίτητο να υπάρχουν πόρτες ασφαλείας, που εμποδίζουν το παιδί είτε να ανέβει είτε να κατεβεί τις σκάλες χωρίς επιτήρηση.
- Σε χώρους με μικρά παιδιά είναι καλό να αποφεύγουμε να γυαλίζουμε τα πατώματα και να χρησιμοποιούμε μικρά χαλιά που μετακινούνται εύκολα. Η πιθανότητα να γλιστρήσει κανείς είναι το ίδιο μεγάλη και για τα παιδιά και για τους ενήλικες.
- Σε χώρο με παιδιά που αρχίζουν να πιάνονται από διάφορα έπιπλα για να ανασηκωθούν, βεβαιωνόμαστε ότι τα έπιπλα είναι σταθερά και δεν υπάρχει κίνδυνος να πέσουν πάνω στο παιδί.
- Όταν τα παιδιά αρχίσουν να στέκονται όρθια, προσέχουμε να μην αφήνουμε μέσα στο κρεβάτι παιχνίδια, μαξιλάρια ή οτιδήποτε άλλο θα μπορούσε να χρησιμεύσει σαν σκαλοπάτι, για να σκαρφαλώσουν πάνω από τα κάγκελα του κρεβατιού.
- Παράθυρα και μπαλκόνια προστατεύονται με ειδικά τελάρια ή πλέγματα.
- Δεν αφήνουμε έπιπλα κοντά σε παράθυρα ή στο μπαλκόνι, πάνω στα οποία θα μπορούσε το παιδί να σκαρφαλώσει και από εκεί να πέσει.



Εικόνα 6.55
Πόρτα ασφαλείας

- Κρατάμε το χώρο μέσα στον οποίο κυκλοφορούν τα παιδιά τακτοποιημένο και καθαρό, ώστε να αποφύγουμε πτώσεις από σκορπισμένα αντικείμενα ή υγρά χυμένα στο πάτωμα.
- Σε χώρο με νήπια, που τους αρέσει να σκαρφαλώνουν, βοηθάμε τα παιδιά στις πρώτες τους προσπάθειες, τους δείχνουμε πώς να ανεβαίνουν ή να κατεβαίνουν και βεβαιωνόμαστε ότι τα ρούχα και τα παπούτσια τους είναι ειδικά για σκαρφάλωμα (τα ρούχα να είναι κοντά και τα παπούτσια να μη γλιστράνε).
- Είμαστε πολύ προσεχτικοί, όταν περπατάμε κρατώντας ένα παιδί στην αγκαλιά μας.

Εισρόφηση ξένου αντικειμένου

Τα παιδιά βάζουν συνεχώς αντικείμενα στο στόμα τους. Αν ένα παιδί καταπιεί κατά λάθος κάποιο αντικείμενο, μπορεί να προκληθεί πνίξιμο. Σε μικρά παιδιά (όπως και στους ενήλικες) πνίξιμο μπορεί επίσης να προκληθεί και με μικρά κομμάτια φαγητού ή την εισρόφηση τροφής γενικότερα. Η καλύτερη αντιμετώπιση σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι η πρόβλεψη. Για να αποφύγουμε τέτοιες καταστάσεις εφαρμόζουμε τα εξής:

- Δε δίνουμε στα βρέφη πολύ μικρά αντικείμενα όπως χάντρες ή μικρά παιχνίδια. Ελέγχουμε αν τα παιχνίδια τους αποτελούνται από μικρότερα κομμάτια κι αν αυτά είναι στερεωμένα γερά, ώστε να μην μπορεί να τα βγάλει το παιδί και να τα βάλει στο στόμα. Ακολουθούμε πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή, όσον αφορά τη χρήση ενός παιχνιδιού και τις ηλικίες στις οποίες απευθύνεται.
- Όταν ταΐζουμε τα βρέφη, κόβουμε το φαΐ σε μικρά κομμάτια και συστήνουμε στο παιδί να μασά καλά. Δεν αφήνουμε ποτέ μόνο του ένα παιδί, όταν τρώει.
- Δε δίνουμε σε παιδιά κάτω των τεσσάρων ετών ξηρούς καρπούς, καλαμπόκι, καραμέλες, καρπούζι με τους σπόρους του, καρότα, ολόκληρες ρόγες σταφυλιού, κεράσια με το κουκούτσι και άλλες τέτοιου είδους τροφές.
- Όταν αρχίζουμε να δίνουμε στερεά τροφή στα βρέφη, είμαστε προσεχτικοί με τροφές, όπως το μήλο ή το αχλάδι, που είναι δύσκολες να τις μασήσει το παιδί χωρίς δόντια.
- Δεν αφήνουμε ποτέ ένα μωρό με το μπιμπερό στο κρεβάτι. Το τάισμα του μωρού γίνεται στην αγκαλιά μας ή στο ειδικό καρεκλάκι.

- Για να αποφύγουμε την εισρόφηση εμετού, τοποθετούμε το παιδί στο πλάι, αφού πρώτα ρευτεί.

Όταν ένα παιδί αρχίσει να πνίγεται, η πρώτη μας κίνηση είναι να ελέγξουμε αν βήχει ή προσπαθεί να βήξει, για να διώξει από το λαιμό του το αντικείμενο που το εμποδίζει. Ο βήχας αυτός αποτελεί τον καλύτερο τρόπο απομάκρυνσης του ξένου αντικειμένου και γι' αυτό θα πρέπει να αφήσουμε το παιδί να συνεχίσει όσο μπορεί. Δεν το χτυπάμε στην πλάτη όσο αυτό βήχει.

Αν το παιδί δεν μπορεί μόνο του να διώξει το αντικείμενο που προκαλεί το πνίξιμο, με πολύ γρήγορες κινήσεις κοιτάζουμε μέσα στο στόμα του, για να ελέγξουμε αν μπορούμε να το εντοπίσουμε και να το απομακρύνουμε. Αν μπορούμε να διακρίνουμε καθαρά το αντικείμενο που δημιουργεί το πρόβλημα, χρησιμοποιούμε το δάχτυλό μας για να το τραβήξουμε προς τα έξω. Αν δεν το βλέπουμε, αποφεύγουμε μια τέτοια κίνηση, γιατί υπάρχει κίνδυνος να το σπρώξουμε πιο μέσα.

Αν το αντικείμενο που προκαλεί το πνίξιμο δε φαίνεται και το παιδί είναι βρέφος κάτω του ενός έτους, το γυρίζουμε ανάποδα κρατώντας το από τα πόδια (ή το τοποθετούμε πάνω στο βραχίονά μας με το πρόσωπο προς τα κάτω). Το χτυπάμε με τέσσερα σταθερά και κοφτά χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες, ώστε να βγει το ξένο σώμα από την τραχεία. Κατόπιν, ελέγχουμε αν υπάρχουν υπολείμματα και τα απομακρύνουμε με προσοχή.

Παιδιά μεγαλύτερα του ενός έτους τα πιάνουμε από τη μέση και τα ξαπλώνουμε πάνω στο γόνατό μας με το κεφάλι προς τα κάτω και τα χτυπάμε, στην πλάτη, ανάμεσα στις σπάλες, με τέσσερα δυνατά και κοφτά χτυπήματα ώστε να βγει το ξένο αντικείμενο από την τραχεία. Όπως και με τα μωρά, απομακρύνουμε με προσοχή τυχόν υπολείμματα προσέχοντας να μην τα σπρώξουμε ακόμα πιο μέσα.

Ηλεκτροπληξία

Μια από τις πιο αγαπημένες συνήθειες των παιδιών είναι να βάζουν μικρά αντικείμενα μέσα σε μικρές τρύπες. Πρίζες που δεν είναι καλυμμένες με τα ειδικά προστατευτικά καπάκια αποτελούν μεγάλο πειρασμό αλλά και κίνδυνο για τα παιδιά που τους αρέσει να εξερευνούν το περιβάλλον τους. Το ίδιο επικίνδυνα είναι και τα ηλεκτρικά καλώδια που κρέμονται και μπορεί να τα φτάσει το παιδί. Ανάλογα με τη δύναμη του



Εικόνα 6.5ε

*Σε περίπτωση πνιγμού
τοποθετούμε
το βρέφος πάνω
στο βραχίονά μας
με το πρόσωπο προς
τα κάτω και το χτυπάμε
ανάμεσα
στις ωμοπλάτες ώστε
να βγει το ξένο σώμα
από την τραχεία*

**Εικόνα 6.5στ**

*Ειδικά προστατευτικά
καλύμματα για πρίζες*

ρεύματος και τη διάρκεια της επαφής του παιδιού με τον ηλεκτρισμό, η ηλεκτροπληξία μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.

Αν ένα παιδί πάθει ηλεκτροπληξία, δεν πρέπει να το αγγίζουμε με τα χέρια μας καθώς το ρεύμα μπορεί να χτυπήσει κι εμάς

Πριν κάνουμε οποιαδήποτε άλλη κίνηση, σταματάμε αμέσως την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, απομακρύνουμε το παιδί από την πηγή του ηλεκτρικού ρεύματος (π.χ. την πρίζα ή το καλώδιο) με κάποιο αντικείμενο φτιαγμένο από υλικό που είναι κακός αγωγός του ηλεκτρισμού (π.χ. με το κοντάρι μιας ξύλινης σκούπας, ένα διπλωμένο περιοδικό ή εφημερίδα, ένα σκοινί ή ένα αντικείμενο φτιαγμένο από λάστιχο).

Αν το παιδί αναπνέει, αλλά έχει χάσει τις αισθήσεις του, το γυρίζουμε στο πλάι, ώστε να αποφύγουμε τον πνιγμό, σε περίπτωση που η γλώσσα ή πιθανός εμετός φράξουν την αναπνευστική οδό. Αν το παιδί έχει πάθει εγκαύματα ή βρίσκεται σε κατάσταση σοκ, το μεταφέρουμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή καλούμε το γιατρό χωρίς καθυστέρηση. Η ηλεκτροπληξία μπορεί να προκαλέσει εσωτερικά τραύματα που μόνο ο γιατρός μπορεί να ανακαλύψει.

Πνιγμός

Τις περισσότερες φορές η αιτία του πνιγμού ενός παιδιού είναι η απροσεξία του ενήλικα. Το μωρά μπορούν να πνιγούν ακόμα και μέσα σε λιγότερο από 5 εκατοστά νερό.

Οι πνιγμοί μπορούν να αποφευχθούν, αν τηρούμε τα παρακάτω:

- Δεν αφήνουμε ποτέ παιδιά που βρίσκονται κοντά σε νερό χωρίς επίβλεψη - ούτε για ένα λεπτό. Αυτό ισχύει και για τα μωρά που βρίσκονται μέσα στην μπανιέρα τους. Αν χρειαστεί να απαντήσουμε στο τηλέφωνο ή να ανοίξουμε την πόρτα, τυλίγουμε το παιδί σε μια πετσέτα και το παίρνουμε μαζί μας ή ζητάμε από κάποιον άλλο να το προσέχει.
- Δεν αφήνουμε κουβάδες με νερό σε μέρη που βρίσκονται παιδιά, φροντίζουμε να κλείνουμε και να ασφαλίζουμε το καπάκι της λεκάνης της τουαλέτας και δεν αφήνουμε τα παιδιά να βουτάνε το κεφάλι τους μέσα στο νερό της μπανιέρας ούτε για παιχνίδι.
- Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να κολυμπάνε από μικρά. Παρ' όλα αυτά, όμως, δεν υποθέτουμε ποτέ ότι τα παιδιά που ξέρουν να κολυ-

μπάνε δεν κινδυνεύουν να πνιγούν.

- Βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά που συμμετέχουν σε θαλάσσια αθλήματα φοράνε το σωστό μέγεθος σωσίβιου. Ταυτόχρονα έχουμε υπόψη μας ότι το σωσίβιο δεν αντικαθιστά την επίβλεψη του ενήλικα.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να κάνουν βουτιές στη θάλασσα χωρίς την επίβλεψη του ενήλικα.
- Δεν πρέπει να αφήνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν στρώματα θαλάσσης και άλλα φουσκωτά αντικείμενα σαν σωσίβιο ή στήριγμά τους μέσα στη θάλασσα. Αν αυτά ξεφουσκώσουν ή το παιδί γλιστρήσει μπορεί να κινδυνεύσει η ζωή του/της.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να κολυμπάνε μετά το φαγητό.

Τροχαία ατυχήματα

Όσο σφιχτά και να κρατάμε ένα παιδί στην αγκαλιά μας, η πραγματικότητα είναι ότι δεν του προσφέρουμε κανενός είδους προστασία σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος. Σε διαδρομές και ταξίδια με το αυτοκίνητο, όσο μικρής διάρκειας κι αν είναι, τα βρέφη πρέπει να κάθονται στο ειδικό κάθισμα ασφαλείας, το οποίο τοποθετούμε στη μέση του πίσω καθίσματος και δένουμε με τη ζώνη ασφαλείας. Για μεγαλύτερη ασφάλεια, συνιστάται να τοποθετείται το καθισματάκι με την πλάτη του προς το εμπρός μέρος του αυτοκινήτου και το πρόσωπο του μωρού να κοιτά προς τα πίσω. Αυτή η θέση βοηθάει στο στήριγμα του κεφαλιού και της πλάτης του παιδιού. Αν δεν μπορούμε να τοποθετήσουμε το καρεκλάκι στη μέση του πίσω καθίσματος, το βάζουμε δεξιά ή αριστερά, όπου υπάρχει η ζώνη ασφαλείας. Παιδιά μεγαλύτερα του ενός έτους και που ζυγίζουν τουλάχιστον εννέα κιλά κάθονται σε κάθισμα ασφαλείας που “βλέπει” προς την κατεύθυνση που κινείται το αυτοκίνητο.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουν από νωρίς τη συνήθεια να φοράνε τη ζώνη ασφαλείας. Εξίσου σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι για μεγαλύτερη ασφάλεια παιδιά κάτω της ηλικίας των δώδεκα ετών πρέπει να κάθονται στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου. Ένα μικρό παιδί που κάθεται στο μπροστινό κάθισμα δεν είναι κατάλληλα προστατευμένο σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος, ακόμη και αν φοράει ζώνη ασφαλείας, επειδή οι ζώνες είναι φτιαγμένες για ενήλικες. Ένας καλός τρόπος, για να μάθουν τα παιδιά να φοράνε τη ζώνη ασφαλείας, είναι να βλέπουν τους ενήλικες να φοράνε τη δική τους αμέσως μόλις μπουν στο αυτοκίνητο.



Εικόνα 6.5ζ

Βρέφος καθισμένο στο ειδικό κάθισμα ασφαλείας το οποίο είναι τοποθετημένο με την πλάτη του προς το εμπρός μέρος του αυτοκινήτου. Το πρόσωπο του μωρού κοιτά προς τα πίσω

**Εικόνα 6.5η**

Παιδιά μεγαλύτερα του ενός έτους και που ζυγίζουν τουλάχιστον 9 κιλά κάθονται σε κάθισμα ασφαλείας που “βλέπει” προς την κατεύθυνση που κινείται το αυτοκίνητο

**Εικόνα 6.5θ**

Για μεγαλύτερη ασφάλεια, παιδιά κάτω της ηλικίας των 12 ετών πρέπει να κάθονται στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου

Τα παιδιά κινδυνεύουν από τροχαία ατυχήματα ακόμα κι όταν δεν βρίσκονται μέσα στο αυτοκίνητο. Ως πεζοί είναι το ίδιο ευάλωτα, αν δεν μάθουν από μικρά να εφαρμόζουν τον κώδικα ασφαλείας που ισχύει, όταν βρισκόμαστε στο δρόμο. Η διαπαιδαγώγηση των παιδιών πάνω σε αυτό το θέμα γίνεται μέσω της παρατήρησης και της μίμησης των πράξεων των ενηλίκων. Μπορούμε να μάθουμε σ' ένα παιδί να είναι ασφαλές, όταν περπατάει στο δρόμο, τηρώντας εμείς οι ίδιοι τους κανόνες ασφαλείας: σεβόμαστε τα σήματα οδικής κυκλοφορίας, διασχίζουμε το δρόμο περνώντας πάντα από τις διαβάσεις των πεζών, πριν περάσουμε, κοιτάζουμε πάντα και προς τις δύο κατευθύνσεις του δρόμου, μήπως έρχεται αυτοκίνητο, και διασχίζουμε το δρόμο χωρίς να τρέχουμε. Παρ' όλα αυτά θα πρέπει να περάσει αρκετός καιρός, πριν εμπιστευτούμε ένα παιδί μόνο του στο δρόμο, επειδή τα μικρά παιδιά δεν έχουν την ικανότητα να μαντέψουν με ακρίβεια την ταχύτητα ενός αυτοκινήτου ή τις διαθέσεις ενός οδηγού, και η προσοχή τους διασπάται πολύ εύκολα. Μέχρι να μεγαλώσουν αρκετά τα παιδιά και να δείξουν δείγματα καλής οδικής συμπεριφοράς, οι ενήλικες είναι υπεύθυνοι για την προστασία τους. Όταν περπατάμε τα κρατάμε σφιχτά από το χέρι και τα τοποθετούμε από τη μέσα πλευρά του πεζοδρομίου και, όταν διασχίζουμε το δρόμο, τα τοποθετούμε έτσι, ώστε να είναι μακριά από τα αυτοκίνητα και το σώμα μας να λειτουργεί σαν ασπίδα γι' αυτά.

Επίσης, δείχνουμε στα παιδιά σε ποια μέρη μπορούν να κάνουν ποδήλατο και σε ποια όχι, και τα μαθαίνουμε από μικρά να φοράνε το προστατευτικό κράνος. Τέλος, δεν αφήνουμε τα παιδιά να παίζουν μπάλα, κυνηγητό ή άλλα παρόμοια παιχνίδια κοντά στο δρόμο.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Το παιδικό δωμάτιο πρέπει να είναι ασφαλές, καθαρό, ζεστό, φωτεινό και λειτουργικό. Πριν ξεκινήσουμε τον εξοπλισμό και τη διακόσμησή του λαμβάνουμε υπόψη μας την ηλικία και τις ανάγκες του παιδιού. Ξεκινάμε με λίγα και πρακτικά έπιπλα και σιγά-σιγά προσθέτουμε κι άλλα χωρίς να ξεχνάμε όμως ότι τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν έχουν ανάγκη από χώρο για να κινηθούν και να παίξουν. Τα έπιπλα του παιδικού δωματίου πρέπει να είναι απλά, γερά και να πλένονται εύκολα. Όταν διαμορφώνουμε το παιδικό δωμάτιο, πρέπει επίσης να έχουμε υπόψη μας ότι η θερμοκρασία του παίζει βασικό ρόλο στην ανάπτυξη και την υγεία του παιδιού.

Μια από τις πιο σημαντικές ευθύνες των ενηλίκων που φροντίζουν και διαπαιδαγωγούν παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι η πρόληψη των ατυχημάτων. Ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να μπορεί να προβλέπει τους κινδύνους που απειλούν τα παιδιά και να οργανώνει το χώρο κατάλληλα, έτσι ώστε να αποφεύγονται τα ατυχήματα. Τα ατυχήματα αποφεύγονται και με τη συνεχή επίβλεψη των παιδιών καθώς και όταν ο/η βρεφονηπιοκόμος γίνεται πρότυπο προς μίμηση. Τα πιο κοινά παιδικά ατυχήματα είναι τα εγκαύματα, οι δηλητηριάσεις, οι πτώσεις, η εισρόφηση ξένου αντικειμένου, η ηλεκτροπληξία, ο πνιγμός και τα τροχαία ατυχήματα. Σε περίπτωση ατυχήματος ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να είναι σε θέση να προσφέρει τις πρώτες βοήθειες σωστά και με ψυχραιμία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Να αναφέρετε τις βασικές προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί το βρεφικό και παιδικό δωμάτιο. Να κάνετε το ίδιο και για τον εξοπλισμό του βρεφικού δωματίου.
2. Να αναφέρετε δύο λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να ελέγχουμε τη θερμοκρασία του βρεφικού δωματίου.
3. Ποιος είναι ο ρόλος του/της βρεφονηπιοκόμου στην αποφυγή των ατυχημάτων;
4. Να αναφέρετε ποιοι είναι οι κίνδυνοι που παραμονεύουν μέσα στο σπίτι για ένα παιδί που μπουσουλάει και ένα παιδί που περπατάει.
5. Οι πτώσεις των παιδιών μπορούν να περιοριστούν σε μεγάλο βαθμό. Τι μπορεί να κάνει ο/η βρεφονηπιοκόμος γι' αυτό;
6. Να αναφέρετε ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στον πνιγμό.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Να επισκεφτείτε μια παιδική χαρά. Να πάρετε μαζί σας ένα τετράδιο ή ένα μπλοκ και στυλό ή μολύβι. Να παρατηρήσετε με προσοχή το χώρο γύρω σας. Να κάνετε μια λίστα όλων των πιθανών κινδύνων που παραμονεύουν τα παιδιά στο συγκεκριμένο χώρο. Αν πιστεύετε ότι η παιδική χαρά είναι ασφαλής, να εξηγήσετε το γιατί.
2. Να επισκεφτείτε δύο ή τρία καταστήματα παιδικών ειδών. Να ζητήσετε από τον/την υπάλληλο να σας δείξει όλα τα είδη ασφαλείας που διαθέτει το κατάστημα. Να συζητήσετε τις εντυπώσεις σας στην τάξη.
3. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό να δείξετε πώς πιάνουμε ένα παιδί μέχρι ενός έτους και ένα παιδί μεγαλύτερο του ενός έτους σε περίπτωση εισρόφησης ξένου αντικειμένου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

**Εικόνα 7α**

Ο εμβολιασμός του βρέφους ξεκινά από τους δύο πρώτους μήνες της ζωής του

Στις μέρες μας, η παιδική θνησιμότητα έχει μειωθεί σε μεγάλο βαθμό και ένα μέρος αυτής της μείωσης οφείλεται στο μαζικό, υποχρεωτικό και συνηθισμένο πια εμβολιασμό των βρεφών από τους πρώτους μήνες της ζωής τους. Είναι γνωστό ότι τα προγράμματα εμβολιασμού έχουν ελαττώσει αισθητά τα κρούσματα πολλών και σημαντικών λοιμωδών νοσημάτων.

Πιο αναλυτικά, τα εμβόλια είναι διαλύματα και αποτελούνται από μικρόβια, ιούς ή προϊόντα τους. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να είναι σε ζωντανή εξασθενημένη μορφή ή σε νεκρή. Επίσης μπορούν να περιέχουν και τροποποιημένη τοξίνη του μικροβίου.

Παραδείγματα εμβολίων που περιέχουν ζωντανούς εξασθενημένους παθογόνους μικροοργανισμούς είναι της ερυθράς, της παρωτίτιδας, της ιλαράς, της πολιομυελίτιδας. Το αντιφυματικό και το αντικοκκυτικό είναι εμβόλια που περιέχουν νεκρά μικρόβια, ενώ το αντιτετανικό περιέχει τροποποιημένη τοξίνη του μικροβίου.

7.1 Γενικές αρχές εμβολιασμών

- Ο εμβολιασμός του βρέφους θα πρέπει να ξεκινά τους πρώτους μήνες της ζωής του για την πρόληψη δυσάρεστων επιπλοκών και αντιδράσεων.
- Πριν γίνει οποιοσδήποτε εμβολιασμός, θα πρέπει να εξετάζεται το βρέφος από τον παιδίατρο. Αν έχει πυρετό ή έχει άλλα σημάδια που μαρτυρούν αδιαθεσία, θα πρέπει να αποφεύγεται ο εμβολιασμός.
- Ο γιατρός ενημερώνεται από τους γονείς του παιδιού εάν κάποιο εμβόλιο του προκάλεσε αντίδραση ή επιπλοκή, για να το έχει υπόψη του σε επόμενη δόση του.
- Τα εμβόλια πρέπει να ελέγχονται ως προς την ημερομηνία λήξης τους, αλλά και να διατηρούνται σε σκιερό και ψυχρό περιβάλλον, περίπου 2-6 °C. Μόνο το Sabin διατηρείται στην κατάψυξη.
- Οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν, με τη βοήθεια του παιδίατρου, το είδος του εμβολίου που θα γίνει στο παιδί τους, την επαναληπτική δόση που θα πρέπει να γίνει, όπως επίσης και τις παρενέργειες που αυτό μπορεί να έχει.
- Δεν είναι απαραίτητες κάποιες εργαστηριακές εξετάσεις για την πραγματοποίηση κάποιου εμβολίου.
- Το βρέφος που μόλις εμβολιάστηκε δε χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη αντιμετώπιση ή διατροφή.

- Εάν κάποια δόση εμβολίου καθυστερήσει κάποιο χρονικό διάστημα (λιγότερο από ένα χρόνο να γίνει η επόμενη δόση), δε χρειάζεται να επαναληφθεί η προηγούμενη δόση του.
- Το μέρος που εμβολιάστηκε πρέπει να αερίζεται. Καλό είναι να αφήνεται ακάλυπτο το μέρος στο οποίο γίνεται ο εμβολιασμός.

7.2. Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΜΒΟΛΙΟ
2 ΜΗΝΩΝ	-ΔΙΦΘΕΡΙΤΙΔΑΣ, ΤΕΤΑΝΟΥ, ΚΟΚΚΥΤΗ (Δ.Τ.Κ.) Ή ΤΡΙΠΛΟ -ΠΟΛΥΟΜΥΕΛΙΤΙΔΑΣ (SABIN)
4 ΜΗΝΩΝ	ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ
6 ΜΗΝΩΝ	ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ
15 ΜΗΝΩΝ	ΙΛΑΡΑΣ, ΕΡΥΘΡΑΣ, ΠΑΡΩΤΙΤΙΔΑΣ (M.M.R)
18 ΜΗΝΩΝ	1Η ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ ΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ (Δ.Τ.Κ.) ΚΑΙ ΤΟΥ SABIN
4-6 ΕΤΩΝ	2Η ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ ΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ (Δ.Τ.Κ.) ΚΑΙ ΤΟΥ SABIN
6-7 ΕΤΩΝ	ΑΝΤΙΦΥΜΑΤΙΚΟ (B.C.G.)
11 ΕΤΩΝ	3Η ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ ΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ (Δ.Τ.Κ.).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το εμβόλιο διφθερίτιδας-τετάνου επαναλαμβάνεται κάθε 10 χρόνια.

Εμβόλιο κατά της διφθερίτιδας-τετάνου-κοκκύτη (Δ.Τ.Κ.) ή Τριπλό

Αποτελείται από διφθεριτικές και τετανικές ανατοξίνες και από νεκρούς αιμόφιλους του κοκκύτη.

Χορηγείται ενδομυϊκά ή υποδόρια.

Το εμβόλιο του κοκκύτη μπορεί να προκαλέσει πυρετό και ανησυχία. Πολύ σπάνια, προκαλεί εγκεφαλίτιδα, ενώ αποφεύγεται ο εμβολιασμός βρεφών που πάσχουν από κάποιο νευρολογικό πρόβλημα.

Εμβόλιο κατά της πολιομυελίτιδας (sabin)

Αποτελείται από ζωντανούς εξασθενημένους ιούς πολιομυελίτιδας

και των τριών τύπων.

Χορηγείται από το στόμα.

Σπάνια, μπορεί να προκαλέσει διάρροια και πόνους στην κοιλιά.

Εμβόλιο κατά της ιλαράς-ερυθράς-παρωτίτιδας

Αποτελείται από ζωντανούς εξασθενημένους ιούς της ιλαράς-ερυθράς-παρωτίτιδας.

Χορηγείται ενδομυϊκά.

Μετά τις 4-5 μέρες μπορεί να προκαλέσει βήχα, πυρετό, εξάνθημα.

Το εμβόλιο γίνεται και μεμονωμένα, μόνο της ερυθράς ή μόνο της ιλαράς ή μόνο της παρωτίτιδας.

Αντιφυματικό εμβόλιο (B.C.G.)

Πριν από τη χορήγηση αυτού του εμβολίου γίνεται η δερμοαντίδραση Mantoux, ενδοδερμικά στην εσωτερική επιφάνεια του αντιβραχίου. Μετά τις 48 ώρες και, εάν είναι αρνητική, γίνεται το εμβόλιο.

Το αντιφυματικό εμβόλιο αποτελείται από ζωντανό εξασθενημένο στέλεχος του μυκοβακτηριδίου της φυματίωσης.

Χορηγείται από το στόμα ή, πιο συνηθισμένα, ενδοδερμικά στον δελτοειδή μυ.

Στην περιοχή που έγινε το εμβόλιο εμφανίζεται εξέλκωση, που υποχωρεί σε 2-8 εβδομάδες και στο σημείο γίνεται μια μόνιμη ουλή.

Σπάνια έχουμε παρενέργειες και, αν συμβούν, μπορεί να έχουμε διόγκωση των μασχαλιαίων λεμφαδένων.

Ειδικά εμβόλια

Εμβόλιο κατά της ηπατίτιδας β.

Αποτελείται από το αντιγόνο της ηπατίτιδας Β. Είναι ακίνδυνο και προκαλεί ισόβια ανοσία.

Χορηγείται σε οποιαδήποτε ηλικία και συγκεκριμένα στις λεγόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου, που είναι οι εξής:

- Γιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό.
- Ομοφυλόφιλοι και τοξικομανείς.
- Άτομα που μεταγγίζονται πολύ συχνά, όπως αυτά που πάσχουν από μεσογειακή αναιμία.
- Ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και κάνουν αιμοκάθαρση.

- Μωρά που γεννιούνται από μητέρες που είναι φορείς της ηπατίτιδας Β.
- Οικογένειες φορέων αυστραλιανού αντιγόνου.

Αντιγριπικό εμβόλιο

Ένα εμβόλιο κατά της γρίπης δεν περιέχει όλους τους ιούς (της γρίπης), για αυτό και κάθε χρόνο κυκλοφορούν στα φαρμακεία διαφορετικά εμβόλια ανάλογα με τον ιό που κυκλοφορεί και έχει επισημανθεί.

Χορηγείται ενδομυϊκά σε άτομα με ασθενές ανοσοποιητικό σύστημα, όπως: ηλικιωμένοι, μικρά παιδιά, ασθενείς με χρόνια προβλήματα στο αναπνευστικό, κυκλοφορικό ή νεφρικό σύστημα.

Εμβόλιο κατά του μηνιγγοκοκκού

Αυτός ο εμβολιασμός πραγματοποιείται σε ειδικές περιπτώσεις, όπως η επιδημία της νόσου σε μια περιοχή. Έχει τη δυνατότητα να σταματήσει την επιδημία, ενώ η ανοσία που προσφέρει είναι για τρεις μήνες.

Εμβόλιο κατά του αιμοφίλου της ινφλουέντσας τύπου Β

Ο αριθμός των λοιμώξεων από αιμόφιλο τύπου Β στη χώρα μας είναι ελάχιστος, για αυτό και δεν πραγματοποιείται μαζικός εμβολιασμός στα παιδιά.

Χορηγείται ενδομυϊκά ή υποδόρια.

7.3 Αντενδείξεις εμβολιασμών

- Βρέφη που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (σακχαρώδης διαβήτης, μεσογειακή αναιμία κτλ.), τα οποία βρίσκονται σε έξαρση εκείνη την περίοδο του εμβολιασμού.
- Βρέφη που πάσχουν από γρίπη ή κάποιο άλλο οξύ εμπύρετο νόσημα.
- Βρέφη που πάσχουν από κάποιο κακήθες νόσημα.
- Βρέφη που τους έχει χορηγηθεί πρόσφατα αίμα ή πλάσμα.

7.4 Ανεπιθύμητες ενέργειες

- Γενικές αντιδράσεις, όπως πυρετός και ανησυχία.
- Τοπικές αντιδράσεις, όπως ερυθρότητα, θερμότητα, οίδημα, πόνος.
- Αλλεργικές αντιδράσεις.
- Σπάνια, εγκεφαλίτιδα (στο αντικοκκυτικό εμβόλιο).

7.5 Λοιμώδη νοσήματα

Ιλαρά

Είναι σοβαρό λοιμώδες νόσημα που προκαλεί μεγάλες επιδημίες. Οφείλεται στον ιό της ιλαράς.

Μεταδίδεται από άτομο σε άτομο με τα σταγονίδια της μύτης και του φάρυγγα. Μετά τον 3^ο -5^ο μήνα της ζωής του παιδί μπορεί να προσβληθεί από τη μόλυνση, αν και συχνότερη ηλικία εμφάνισης της νόσου είναι μεταξύ δύο και δέκα ετών. Μετά την επώαση 10 ημερών περίπου, παρουσιάζεται με τη μορφή σοβαρού συναχίου που χειροτερεύει. Τα μάτια είναι υγρά και κόκκινα. Το παιδί έχει ξερό βήχα, που πυκνώνει όσο περνάνε οι μέρες. Ο πυρετός κάνει την εμφάνισή του και ολοένα ανεβαίνει. Όταν φτάσει σε υψηλά επίπεδα, τότε παρουσιάζονται τα πρώτα σπυράκια, δηλαδή γύρω στην 4η μέρα. Συνήθως, την πρώτη τους εμφάνιση την κάνουν πίσω από τα αυτιά και σιγά-σιγά εξαπλώνονται στο υπόλοιπο πρόσωπο και στο σώμα. Ο λαιμός και οι αμυγδαλές είναι κόκκινες.

Αναλυτικότερα μπορούμε να πούμε ότι διακρίνεται η εμφάνιση και τα συμπτώματα της νόσου σε 3 στάδια: το **πρόδρομο** ή **καταρροϊκό**, το **εξανθηματικό** και το στάδιο της **αποδρομής**.

Το καταρροϊκό στάδιο διαρκεί 3-6 ημέρες. Παρουσιάζεται πυρετός, καταρροή, βήχας, δακρύρροια, φωτοφοβία.

Στο εξανθηματικό στάδιο, που διαρκεί κι αυτό 3-6 μέρες, εμφανίζονται εξανθήματα, πρώτα πίσω από την περιοχή του αυτιού και επεκτείνεται στο πρόσωπο, το σώμα και τα άκρα. Ο πυρετός, μετά την εμφάνιση των εξανθημάτων, αρχίζει να πέφτει.

Στο στάδιο της αποδρομής, σιγά-σιγά εξαφανίζονται τα εξανθήματα.

Πιθανές επιπλοκές είναι η ωτίτιδα και η βρογχοπνευμονία.

Συνιστάται ανάπαυση, αντιπυρετικά φάρμακα και κατασταλτικά του βήχα. Δίνονται στο βρέφος πολλά υγρά.

Ερυθρά

Είναι λοιμώδης ασθένεια που μεταδίδεται με σταγονίδια της μύτης και του φάρυγγα αλλά και με μολυσμένα αντικείμενα, π.χ. ποτήρι, πιάτο κτλ. Οφείλεται στον ιό της ερυθράς.

Μετά το στάδιο της επώασης που διαρκεί 7-20 μέρες, εμφανίζονται τα εξής συμπτώματα: **μέτριος πυρετός, πονοκέφαλος, ερεθισμός της μύτης και των ματιών, πόνος στο λαιμό**. Τα παραπάνω συμπτώματα βέβαια μπορεί και να απουσιάζουν. Μετά εμφανίζονται πίσω από τα αυτιά και στο μέτωπο **στίγματα**, που εξαπλώνονται σε όλο το σώμα, όπως και στην ιλαρά. Η διαφορά από της ιλαράς είναι ότι στην ερυθρά τα εξανθήματα είναι πιο μικρά και πιο αραιά.

Η διάρκεια της νόσου είναι 2-3 ημέρες περίπου και η πιο μεταδοτική φάση είναι μια εβδομάδα πριν εμφανισθεί το εξάνθημα αλλά και μια εβδομάδα μετά.

Αφήνει μόνιμη ανοσία, και βρέφη κάτω των 6 μηνών δεν προσβάλλονται από την ερυθρά, όταν έχει νοσήσει η μητέρα τους.

Οι επιπλοκές είναι σπάνιες.

Παρωτίτιδα

Είναι λοιμώδης ασθένεια των **σιελογόνων αδένων** και, πιο κοινά, των παρωτιδικών αδένων. Οφείλεται στον ιό της παρωτίτιδας.

Μεταδίδεται με την **αναπνοή** και το **βήχα**. Μετά από επώαση 20 ημερών, παρουσιάζονται: **υψηλός πυρετός, πονόλαιμος, βήχας και πόνος στα αυτιά**. Έπειτα εμφανίζεται ένα πρήξιμο, επώδυνο, μπροστά και κάτω από το ένα αυτί και, μετά από μερικές μέρες, εμφανίζεται και από το άλλο.

Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να παραπνευθούν ότι πονάνε στο αυτί και στο λαιμό, ειδικά όταν καταπίνουν και μασάνε (συνήθως μια μέρα πριν αρχίσει το πρήξιμο). Γενικά, το παιδί μπορεί να αισθάνεται αδιαθεσία.

Η περίοδος που μεταδίδεται περισσότερο η νόσος είναι τέσσερις μέρες πριν από την εμφάνιση της αρρώστιας και μία μέρα μετά την εμφάνιση του πρηξίματος.

Οι **επιπλοκές** μπορεί να είναι **μηνιγγοεγκεφαλίτιδα, ορχίτιδα** στα αγόρια (φλεγμονή των όρχεων, που οδηγεί σε στέρωση), πιο σπάνια προκαλεί κώφωση, νευρολογικά προβλήματα κτλ.

Για τη θεραπεία της νόσου συνιστώνται αντιπυρετικά, αναλγητικά και τα θερμά επιθέματα στις παρωτίδες.

Η νόσος αφήνει μόνιμη ανοσία.

Ανεμοβλογιά

Είναι λοιμώδης ασθένεια **πολύ μεταδοτική**, οφείλεται στον ιό της ανεμοβλογιάς - έρπητα ζωστήρα και μεταδίδεται με τα σταγονίδια της μύτης και του φάρυγγα.

Μετά την επώαση **10-20 ημερών**, παρουσιάζεται στο παιδί **μέτριος πυρετός** και **εξάνθημα**. Πρόκειται για συνηθισμένα σπυράκια, που σε λίγες ώρες εξελίσσονται σε **φυσαλίδες**. Η βάση των σπυριών και το δέρμα στη γύρω περιοχή κοκκινίζει. Οι φυσαλίδες αυτές μέσα σε λίγες ώρες σπάνε και μεταβάλλονται σε μια λεπτή κρούστα.

Ένα μεγαλύτερο παιδί μπορεί να αισθάνεται άρρωστο και να έχει πονοκεφάλους μια μέρα πριν εμφανιστούν τα σπυράκια. Το βρέφος όμως δεν μπορεί να καταλάβει τα συμπτώματα, αλλά μπορεί να παρουσιάσει **άρνηση τροφής**.

Έντονο χαρακτηριστικό της νόσου είναι η εμφάνιση εξανθημάτων και **στο τριχωτό του κεφαλιού**, καθώς επίσης και ο έντονος κνησμός.

Επιπλοκές της νόσου είναι η **πνευμονία**, η **ωτίτιδα**, η **μηνιγγοεγκεφαλίτιδα**.

Η **θεραπεία** εφαρμόζεται με **φάρμακα** για τον **πυρετό** και **αντιισταμινικά** για τον κνησμό.

Κοκκύτης

Είναι νόσος που οφείλεται **όχι σε ιό αλλά σε μικρόβιο**, τον **αιμόφιλο του κοκκύτη**. Μεταδίδεται κυρίως με τα σταγονίδια της μύτης και του φάρυγγα και διαρκεί περίπου **6 εβδομάδες**. Μετά την 6η εβδομάδα δεν μεταδίδεται.

Προσβάλλει κάθε ηλικία, κυρίως όμως παιδιά ηλικίας **2-5 ετών**.

Αφήνει ανοσία, που όμως με το πέρασμα των χρόνων εξασθενεί και υπάρχει πιθανότητα για **δεύτερη νόσηση**.

Συνήθως, μετά την επώαση 5-20 ημερών, ξεκινά η νόσος με το **πρόδρομο ή καταρροϊκό στάδιο**, το οποίο διαρκεί **2 εβδομάδες** και παρουσιάζει βήχα και καταρροϊκά φαινόμενα. Είναι ακριβώς σαν τα συμπτώματα του απλού συναχίου με τρέξιμο της μύτης και λίγο βήχα.



Εικόνα 7.5α

Παιδί που πάσχει από ανεμοβλογιά

Έπειτα, έχουμε το **παροξυσμικό στάδιο**, που διαρκεί **2-6 εβδομάδες**. Στο στάδιο αυτό έχουμε έντονο σπασμωδικό βήχα, ο οποίος γίνεται όλο και πιο συχνός και πιο έντονος, και εμποδίζει την αναπνοή του παιδιού. Κατά τους παροξυσμούς του βήχα μπορεί να κάνει και εμετό.

Ακολουθεί το **στάδιο της αποδρομής**, που διαρκεί άλλες 2-3 εβδομάδες, και αρχίζουν να υποχωρούν οι παροξυσμοί του βήχα.

Μπορεί να συμβούν επιπλοκές, όπως **βρογχοπνευμονία, πνευμοθώρακας, κοκκυτική εγκεφαλοπάθεια** κτλ.

Για τη θεραπεία, συστήνονται **ισχυρά αντιβηχικά** και **ερυθρομυκίνη** επί μια βδομάδα για την αποστείρωση του φάρυγγα.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Είναι γνωστή σήμερα πια η σημασία και η αξία των εμβολίων, τα οποία έχουν σώσει ανθρώπινες ζωές. Μάλιστα, αυτός είναι και ένας από τους σημαντικότερους λόγους μείωσης της παιδικής θνησιμότητας.

Οι γονείς θα πρέπει να ενημερώνονται από τον παιδίατρό τους για τα οφέλη των εμβολιασμών αλλά και για το χρόνο πραγματοποίησής τους. Επίσης, ο παιδίατρος οφείλει να τους γνωστοποιεί τις βασικές αρχές των εμβολιασμών αλλά και να τους ενημερώνει για τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες και αντενδείξεις.

Η ιλαρά, η ερυθρά, η παρωτίτιδα, ο κοκκύτης, η ανεμοβλογιά είναι από τις πιο συνηθισμένες λοιμώδεις ασθένειες, που όμως μπορούν να προληφθούν με τον εμβολιασμό.

Αναλυτικότερα, η ιλαρά προκαλεί μεγάλες επιδημίες και μεταδίδεται με τα σταγονίδια της μύτης και του φάρυγγα. Περνά από 3 στάδια: το καταρροϊκό στάδιο, το εξανθηματικό και το στάδιο της αποδρομής.

Πιθανές επιπλοκές της νόσου είναι η ωτίτιδα και η βρογχοπνευμονία.

Η ερυθρά μεταδίδεται και αυτή με τα σταγονίδια του φάρυγγα και της μύτης αλλά και με μολυσμένα αντικείμενα. Τα εξανθήματα της ερυθράς είναι ίδια με της ιλαράς, μόνο που τα εξανθήματα της πρώτης είναι πιο μικρά και πιο αραιά. Αφήνει μόνιμη ανοσία και οι επιπλοκές της νόσου είναι σπάνιες.

Η παρωτίτιδα είναι μια λοιμώδης ασθένεια των σιελογόνων αδένων και προκαλεί υψηλό πυρετό, πονόλαιμο, βήχα και πόνο στα αυτιά. Επιπλοκές έχει τη μηνιγγοεγκεφαλίτιδα και την ορχίτιδα, στα αγόρια. Και αυτή η νόσος αφήνει μόνιμη ανοσία.

Η ανεμοβλογιά είναι ένα λοιμώδες νόσημα που μεταδίδεται πολύ εύκολα και γρήγορα. Προκαλεί ήπιο πυρετό και εξάνθημα που σε λίγες ώρες μετατρέπεται σε φυσαλίδες που προκαλούν έντονη φαγούρα στο παιδί. Τέτοια εξανθήματα παρουσιάζονται ακόμη και στο τριχωτό του κεφαλιού του. Η νόσος αντιμετωπίζεται με φάρμακα για τον πυρετό και αντιισταμινικά.

Τέλος, ο κοκκύτης οφείλεται όχι σε ιό αλλά σε μικρόβιο, το λεγόμενο αιμόφιλο του κοκκύτη. Διακρίνεται σε 3 στάδια: το καταρροϊκό, το παροξυσμικό και της αποδρομής. Έντονο και χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι ο βήχας, που ολοένα δυναμώνει και προκαλεί δύσπνοια στο παιδί καθώς επίσης και τάση προς εμετό.

Αν κάποιος νοσήσει από κοκκύτη μπορεί να νοσήσει ξανά, μιας και δεν του εξασφαλίζει ανοσία. Ως επιπλοκές αναφέρονται: η βρογχοπνευμονία, ο πνευμοθώρακας, η κοκκυτική εγκεφαλοπάθεια.

Για τη θεραπεία του προτείνονται ισχυρά αντιβιοτικά και ερυθρομυκίνη.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ποιες βασικές αρχές για τους εμβολιασμούς θα επισημαίνετε στους γονείς ενός βρέφους;
2. Σε ποια ηλικία γίνεται ο πρώτος εμβολιασμός και για ποια ασθένεια γίνεται;
3. Πότε γίνεται για πρώτη φορά το Sabin και για ποιο λόγο;
4. Ποια εξέταση προηγείται για την πραγματοποίηση του αντιφυματικού εμβολίου;
5. Ποιες είναι οι παρενέργειες του εμβολίου κατά της ιλαράς-ερυθράς-παρωτίτιδας;
6. Ποιες είναι οι αντενδείξεις για τους εμβολιασμούς;
7. Τι γνωρίζετε για τις ανεπιθύμητες ενέργειες των εμβολίων;
8. Σε ποια στάδια διακρίνονται τα συμπτώματα της ιλαράς;
9. Ποιες είναι οι πιθανές επιπλοκές της ιλαράς;
10. Πώς μεταδίδεται η ερυθρά και ποια είναι τα συμπτώματά της;
11. Ποια είναι τα συμπτώματα της παρωτίτιδας και ποιες οι επιπλοκές της;
12. Ποια είναι τα συμπτώματα της ανεμοβλογιάς και ποια η θεραπεία της;
13. Ποια παιδική ηλικία προσβάλλει κυρίως ο κοκκύτης; Αφήνει ανοσία στον οργανισμό;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΥΓΙΕΙΝΗ, ΥΠΝΟΣ
ΚΑΙ ΝΤΥΣΙΜΟ
ΒΡΕΦΟΥΣ

8.1 Υγιεινή βρέφους

A. Βασικοί κανόνες καθαριότητας

Η καθαριότητα είναι μια από τις πιο σημαντικές ανάγκες του βρέφους και επηρεάζει όχι μόνο την υγεία του, αλλά και ολόκληρη την ανάπτυξή του. Επειδή τα βρέφη δεν έχουν ακόμα αποκτήσει αντίσταση στις διάφορες μολύνσεις, ο ενήλικας είναι αυτός που πρέπει να προστατέψει το παιδί όσο γίνεται περισσότερο από τα διάφορα μικρόβια.

Η προστασία του βρέφους από τα μικρόβια γίνεται όχι μόνο με την τήρηση της ατομικής υγιεινής του αλλά και με αυτή του ενήλικα που το φροντίζει, καθώς επίσης και με την καθαριότητα του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο βρίσκονται και οι δυο. Τα μικρόβια ζουν στο δέρμα μας και ολόγυρά μας και εύκολα μεταδίδονται με ελλιπή εφαρμογή των κανόνων υγιεινής. Η μετάδοσή τους είναι ακόμα πιο εύκολη σε χώρους με πολλά παιδιά και ενήλικες, όπως ο βρεφονηπιακός σταθμός ή το νηπιαγωγείο, όπου μια μόλυνση μπορεί να μεταδοθεί από το ένα παιδί στο άλλο, με τα χέρια του ενήλικα, το φτέρνισμα, το βήχα, μολυσμένα αντικείμενα κτλ.

Για να προστατέψουμε τα παιδιά από τις μολύνσεις εφαρμόζουμε τα παρακάτω:

- Η καθαριότητα του μωρού είναι φροντίδα καθημερινή.
- Πριν πιάσουμε το μωρό, πλένουμε τα χέρια μας. Το πλύσιμο των χεριών είναι επίσης απαραίτητο, πριν ετοιμάσουμε το φαγητό και μετά το άλλαγμα.
- Ο χώρος μέσα στον οποίο βρίσκεται το βρέφος ή τα βρέφη καθαρίζεται και αερίζεται καθημερινά. Ο ήλιος καταστρέφει τα μικρόβια και ο καθαρός αέρας μειώνει τον αριθμό τους.
- Τα ρούχα και οι πάνες του μωρού πλένονται καθημερινά και, αν είναι δυνατόν, αφήνονται να στεγνώσουν στον ήλιο.
- Αλλάζουμε την πάνα του μωρού, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, από τη στιγμή που θα λερωθεί.
- Πλένουμε και αποστειρώνουμε τα σκεύη παρασκευής γάλακτος μετά από κάθε χρήση. Το ίδιο κάνουμε και με άλλα σκεύη που χρησιμοποιούνται από μεγάλο αριθμό παιδιών.
- Καθαρίζουμε το κρεβάτι του μωρού και αλλάζουμε συχνά τα σεντόνια και τις κουβέρτες του.
- Φροντίζουμε τη δική μας υγιεινή όχι μόνο για την πρόληψη των μολύνσεων αλλά και γιατί αποτελούμε μοντέλα προς μίμηση για τα παιδιά.

Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, αρχίζουν να συμμετέχουν και τα ίδια στην καθαριότητά τους. Μόλις δείξουν ότι θέλουν να βοηθήσουν στο πλύσιμό τους, στο ντύσιμο, το καθάρισμα των δοντιών ή το χτένισμα τους, τα ενθαρρύνουμε και τα αφήνουμε να παίρνουν πρωτοβουλίες. Με την άσκηση σιγά-σιγά μαθαίνουν και μετά την ηλικία των τριών ετών χρειάζονται μόνο υπενθύμιση και επίβλεψη.

B. Μπάνιο

Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου τα μωρά δε χρειάζονται μπάνιο καθημερινά. Δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα είναι αρκετές σε αυτή την ηλικία, γιατί, όπως πολλοί παιδίατροι εξηγούν, το καθημερινό μπάνιο μπορεί να ξεράνει την επιδερμίδα του παιδιού. Η καθημερινή φροντίδα των μωρών γίνεται με τη μέθοδο του τοπικού πλυσίματος (βλέπε παρακάτω).

Η ώρα του μπάνιου, εκτός από ώρα φροντίδας του παιδιού, αποτελεί και ώρα άμεσης επαφής με τη μητέρα ή τον ενήλικα που το φροντίζει. Ενήλικας και μωρό απολαμβάνουν ο ένας την παρουσία του άλλου και έρχονται πιο κοντά συναισθηματικά. Η σωστή προετοιμασία του μπάνιου όχι μόνο βοηθάει στην ασφάλεια και την υγιεινή του βρέφους, αλλά και δίνει στον ενήλικα τη δυνατότητα να δώσει όλη του την προσοχή στο παιδί και να κάνει την ώρα αυτή ευχάριστη και για τους δυο. Τα πρώτα μπάνια του παιδιού πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομα και ήρεμα.

Για το μπάνιο του μωρού χρειαζόμαστε τα παρακάτω σκεύη και υλικά:

- Παιδική μπανιέρα. Τους πρώτους μήνες της ζωής του το μπάνιο του μωρού γίνεται μέσα σε ειδική μικρή μπανιέρα έτσι ώστε το παιδί να αισθάνεται ασφάλεια και σιγουριά. Τοποθετούμε την μπανιέρα σε σταθερή επιφάνεια που δε γλιστράει ή σε ειδικό στήριγμα (που βρίσκει κανείς στο εμπόριο), σε ύψος τέτοιο, που να επιτρέπει το σταθερό κράτημα του μωρού και να μη δημιουργεί προβλήματα στη μέση μας.
- Μπουρνούζι ή πετσέτα φτιαγμένα από μαλακό υλικό.
- Λαβέτα (μαλακό πετσετέ πανί) ή μαλακό, φυσικό σφουγγάρι.
- Σαπούνι καλής ποιότητας κι, αν θέλουμε, ουδέτερο σαμπουάν.
- Καθαρές πάνες και ρούχα και ό,τι άλλο χρειαζόμαστε για το αλλαγμα του παιδιού.
- Δοχείο με καπάκι για τις λερωμένες πάνες και ξεχωριστό δοχείο για

τα λερωμένα ρούχα.

- Μικρό μπωλ με βρασμένο νερό, που έχει κρυώσει, και μικρά κομμάτια βαμβακιού για το καθάρισμα του προσώπου.
- Άλλα αντικείμενα για τη φροντίδα του μωρού, όπως ψαλιδάκι με στρογγυλές μύτες για τα νύχια, μαλακή βούρτσα μαλλιών και χτένα.
- Παιδικό λάδι ή κρέμα.

Πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία του μπάνιου, πρέπει να ακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες για την ασφάλεια του βρέφους:

- Ελέγχουμε τη θερμοκρασία του δωματίου ώστε να είναι γύρω στους 20° - 22° Κελσίου.
- Κρατάμε το επίπεδο του νερού μέσα στην μπανιέρα χαμηλό (5-7,5 εκατοστά νερού είναι αρκετά). Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένα μωρό μπορεί να πνιγεί ακόμα και μέσα σε λίγα εκατοστά νερού.
- Η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να είναι υψηλότερη από 32° Κελσίου. Το νερό πρέπει να είναι ζεστό και όχι καυτό.
- Όταν γεμίζουμε την μπανιέρα του μωρού, ξεκινάμε βάζοντας πρώτα το κρύο νερό και μετά το ζεστό. Ελέγχουμε τη θερμοκρασία του νερού με τον αγκώνα μας, το εσωτερικό μέρος του καρπού του χεριού μας ή με ειδικό θερμόμετρο που διαβάζουμε μέσα στο νερό.
- Πριν αρχίσουμε, βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε όλα όσα χρειαζόμαστε κοντά μας.
- Δεν αφήνουμε ποτέ ένα μωρό μόνο του στην μπανιέρα ούτε για μερικά δευτερόλεπτα. Αν χρειαστεί να απομακρυνθούμε από την μπανιέρα, τυλίγουμε το μωρό στην πετσέτα και το παίρνουμε μαζί μας. Παιδιά κάτω της ηλικίας των 5 ετών δεν πρέπει να μένουν ποτέ μέσα στο μπάνιο χωρίς επίβλεψη.

Τεχνική μπάνιου

Αφού βεβαιωθούμε ότι έχουμε κοντά μας όλα όσα χρειάζονται για το μπάνιο του μωρού πλένουμε τα χέρια μας και βγάζουμε τα κοσμήματά μας.

Παίρνουμε το μωρό κρατώντας το απαλά αλλά σταθερά και το ακουμπάμε πάνω στην αλλαγή, όπου προηγουμένως έχουμε απλώσει το μπουρνούζι (ή την πετσέτα) του παιδιού και πάνω του μια πάντα ορθογώνια. Ξεντύνουμε το παιδί αφήνοντας μονάχα την πάνα του.

Το τυλίγουμε με το μπουρνούζι και αρχίζουμε με τον καθαρισμό του προσώπου. Με μικρά κομμάτια βαμβακιού (τολύπια), ξεχωριστά για το κάθε μάτι, που έχουμε βρέξει με βρασμένο νερό και κατόπιν στραγγίξει, καθαρίζουμε προσεχτικά το κάθε μάτι, με μια κίνηση από μέσα προς τα έξω. Με τον ίδιο τρόπο καθαρίζουμε στη συνέχεια το κάτω μέρος της μύτης, χρησιμοποιώντας ξεχωριστά κομμάτια βαμβακιού για το κάθε ρουθούνι. Επίσης, με τον ίδιο τρόπο καθαρίζουμε τον εξωτερικό πόρο και το περύγιο των αυτιών. Δεν προσπαθούμε να καθαρίσουμε το μέσα μέρος των αυτιών. Τα αυτιά, όπως και η μύτη του μωρού, είναι «αυτοκαθαριζόμενα». Στο τέλος, με ένα μεγαλύτερο κομμάτι βρεγμένου και στραγγισμένου βαμβακιού καθαρίζουμε το υπόλοιπο πρόσωπο. Στεγνώνουμε με την πετσέτα του προσώπου πολύ καλά, προσέχοντας να μην αφήσουμε ίχνη νερού ανάμεσα στις πτυχές του δέρματος.

Τυλιγμένο με το μπουρνούζι του, σηκώνουμε το μωρό υποβαστάζοντας με τον αριστερό βραχίονα τη σπονδυλική του στήλη και με τον αριστερό καρπό και παλάμη τον αυχένα και φέρνουμε το κεφάλι του πάνω από την μπανιέρα. Το κρατάμε σταθερά χωρίς να το σφίγγουμε, κοντά στο σώμα μας, με το κεφάλι του γερμένο ελαφρά προς τα εμπρός, ώστε να αποφύγουμε να τρέξει νερό μέσα στα μάτια του. Με το χέρι μας, τη λαβέτα ή το σφουγγάρι βρέχουμε το κεφάλι του μωρού. Στα μωρά χωρίς πολλά μαλλιά αρκεί να βρέξουμε το κεφάλι για να κρατηθεί καθαρό. Σε μωρά με πολλά μαλλιά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λίγο σαμπουάν, το οποίο απλώνουμε στο κεφάλι του παιδιού, κάνοντας ταυτόχρονα μασάζ με σταθερές κινήσεις. Ξεβγάζουμε πολύ καλά, προσέχοντας να μην πάει νερό μέσα στα αυτιά ή τα μάτια του παιδιού και στεγνώνουμε τα μαλλιά αφού το ακουμπήσουμε στην αλλαγή κάνοντας ταυτόχρονα μασάζ.

Μόλις στεγνώσουμε το κεφάλι πολύ καλά, βγάζουμε το μπουρνούζι και αρχίζουμε να φροντίζουμε το υπόλοιπο σώμα. Πρώτα, βγάζουμε την πάνα του μωρού και ελέγχουμε αν είναι λερωμένο. Αν το μωρό είναι λερωμένο με κένωση, καθαρίζουμε την περιοχή με λίγο βαμβάκι και παιδικό λάδι ή νερό και ξεπλένουμε τα χέρια μας.

Στη συνέχεια, κάνουμε σαπουνάδα στα χέρια μας και αρχίζουμε να σαπουνίζουμε το μωρό από τα χέρια προς τους ώμους και από το λαιμό στο θώρακα. Μετά το γυρίζουμε ελαφρά στο πλάι και σαπουνίζουμε την πλάτη. Συνεχίζουμε σαπουνίζοντας από τα κάτω άκρα προς τους μηρούς και τελειώνουμε με την περιοχή των γλουτών και των γεννητι-



Εικόνα 8.1α

Το μπάνιο αρχίζει με τον καθαρισμό του προσώπου

κών οργάνων. Μόλις τελειώσουμε, ξεπλύνουμε το σαπούνι από τα χέρια μας και τα σκουπίζουμε. Βάζοντας το αριστερό μας χέρι πίσω από την πλάτη του μωρού πιάνουμε σταθερά την αριστερή του μασχάλη. Με το δεξί μας χέρι κάτω από τους γλουτούς πιάνουμε τον αριστερό μηρό του μωρού. Μεταφέρουμε το παιδί κρατώντας το σταθερά πάνω από την μπανιέρα και το χαμηλώνουμε μέσα στο νερό προσεκτικά.

Μόλις δούμε ότι το παιδί αισθάνεται άνετα μέσα στο νερό, απομακρύνουμε το δεξί μας χέρι από τους γλουτούς και το μηρό αλλά συνεχίζουμε να το κρατάμε σταθερά με το αριστερό. Χρησιμοποιούμε το δεξί μας χέρι, για να ξεπλύνουμε το μωρό.

Κρατώντας το με τον ίδιο τρόπο, όπως προηγουμένως, βγάζουμε το μωρό από την μπανιέρα και το ακουμπάμε ανάσκελα πάνω στο μπουρνούζι που έχουμε απλωμένο στην αλλαγή και το σκεπάζουμε αμέσως. Το σκουπίζουμε πολύ προσεκτικά προσέχοντας να μην αφήσουμε ίχνη νερού ανάμεσα στις πτυχές του λαιμού, της μασχάλης και των δαχτύλων. Κατεβάζουμε το μπουρνούζι ως τη μέση και φοράμε στο μωρό το φανελάκι του. Πολλοί ειδικοί συνιστούν να μη χρησιμοποιούμε πούδρα, γιατί, αν και μυρίζει ωραία, κλείνει τους πόρους του δέρματος και δεν το αφήνει να αναπνεύσει. Επίσης, μπορεί να κάνει κακό στους πνεύμονες του παιδιού.

Απομακρύνοντας εντελώς το μπουρνούζι βάζουμε στο μωρό τις πάνες του. Τελειώνουμε ντύνοντας το παιδί με τα υπόλοιπα ρούχα του και βουρτσίζοντας τα μαλλιά του με μαλακή βούρτσα προς πολλές κατευθύνσεις. Αν είναι απαραίτητο κόβουμε και τα νύχια. Μετά το μπάνιο, τα νύχια του μωρού είναι πιο μαλακά και γι' αυτό είναι πιο εύκολο να κοπούν.

Για μωρά που δεν τους αρέσει να είναι γυμνά ή αν φοβόμαστε να κάνουμε το παιδί μπάνιο με τον παραπάνω τρόπο, μπορούμε να το πλύνουμε πάνω στην αλλαγή ή καθισμένο στην αγκαλιά μας με μια βρεγμένη λαβέτα ή ένα σφουγγάρι.

Κατά τη διαδικασία αυτή, με το παιδί ντυμένο, ξεκινάμε, όπως και στο κανονικό μπάνιο, με την καθαριότητα του προσώπου. Στη συνέχεια, πλύνουμε το κεφάλι του παιδιού με τη βρεγμένη λαβέτα ή το σφουγγάρι πάνω στο οποίο μπορεί να έχουμε βάλει λίγο σαμπουάν. Ξεπλύνουμε προσεκτικά και σκουπίζουμε.

Μόλις τελειώσουμε με το κεφάλι, ξεντύνουμε το παιδί στο πάνω μέρος του σώματός του. Με μαλακές αλλά γρήγορες κινήσεις και με τη

λαβέτα ή το σφουγγάρι, πάνω στα οποία έχουμε βάλει ελάχιστη ποσότητα υγρού σαπουνιού, σαπουνίζουμε το πάνω μέρος του σώματος του μωρού. Ξεβγάζουμε τη σαπουνάδα με μια βρεγμένη και καλά στυμμένη λαβέτα ή μικρή πετσέτα και κατόπιν σκουπίζουμε το μωρό πολύ προσεκτικά, ώστε να μην αφήσουμε ίχνη νερού στις πτυχές του δέρματος. Ντύνουμε το παιδί με ένα καθαρό φανελάκι.

Κατόπιν, βγάζουμε τα κάτω ρούχα του μωρού και την πάνα του. Ξεκινάμε καθαρίζοντας την περιοχή των γεννητικών οργάνων, όπως συνηθίζουμε στην αλλαγή της πάνας (βλέπε παρακάτω). Πάλι με τη λαβέτα ή το σφουγγάρι, βρεγμένο στο χλιαρό νερό και χρησιμοποιώντας το αντισηπτικό σαπούνι, πλένουμε το κάτω μέρος του σώματος του παιδιού αρχίζοντας με την περιοχή των γεννητικών οργάνων. Ξεπλένουμε και στεγνώνουμε πολύ καλά.

Γύρω στους 10 μήνες, το παιδί μπορεί να αρχίσει να χρησιμοποιεί τη μεγάλη μπανιέρα, ώστε να έχει περισσότερο χώρο για παιχνίδι. Η ώρα του μπάνιου γίνεται ώρα διασκέδασης, καθώς παιδί και ενήλικας παίζουν και πειραματίζονται με το νερό.



Εικόνα 8.1 β
Μετά το μπάνιο
στεγνώνουμε το μωρό
πολύ καλά

Γ. Τοπικό πλύσιμο

Το τοπικό πλύσιμο μας επιτρέπει να πλένουμε το μωρό όπου χρειάζεται, δηλαδή στο πρόσωπο, τα χέρια και τα γεννητικά όργανα, με όσο το δυνατό λιγότερη ενόχληση και ταλαιπωρία. Πριν ξεκινήσει το τοπικό πλύσιμο, ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να σιγουρευτεί ότι το δωμάτιο είναι ζεστό και δεν υπάρχουν ρεύματα αέρος. Όπως και για το μπάνιο του μωρού, βεβαιωνόμαστε ότι η θερμοκρασία του δωματίου είναι στους 20° - 22° Κελσίου.

Για το τοπικό πλύσιμο χρειαζόμαστε συγκεντρωμένα κοντά μας:

- Μια λεκάνη με βρασμένο νερό που έχει ήδη κρυώσει.
- Μικρά κομμάτια βαμβακιού.
- Πετσέτα προσώπου και πετσέτα για το υπόλοιπο σώμα.
- Αντισηπτικό σαπούνι.
- Τις πάνες του μωρού.
- Καθαρά ρούχα.
- Δοχείο για τις λερωμένες πάνες.

Χωρίς να ξεντύσουμε το μωρό, το βάζουμε πάνω στην αλλαγή ή το

καθίζουμε στα γόνατά μας. Περιποιούμαστε το πρόσωπό του, όπως αναφέρεται στην παράγραφο για το μπάνιο. Στη συνέχεια, με ένα κομμάτι βαμβάκι καθαρίζουμε τα χέρια του μωρού. Σκουπίζουμε προσεκτικά με την πετσέτα του σώματος. Στο τελευταίο στάδιο αυτής της διαδικασίας αλλάζουμε την πάνα του μωρού, όπως περιγράφουμε παρακάτω.

Δ. Αλλαγή πάνας

Για την αποφυγή λοιμώξεων είναι προτιμότερο να αλλάζουμε το μωρό σε μια οργανωμένη γωνιά με δοχεία για το λερωμένο ιματισμό και τις πάνες. Πάνω σε κάποια επιφάνεια που μας βολεύει (π.χ. πάνω σε μια σιφονιέρα ή άλλο σταθερό έπιπλο), τοποθετούμε ένα μαλακό στρωματάκι από αδιάβροχο υλικό, ειδικό για το άλλαγμα του παιδιού.

Πριν τοποθετήσουμε το μωρό πάνω στην αλλαγή (δηλαδή το χώρο που διαλέξαμε για να αλλάζουμε το παιδί), συγκεντρώνουμε κοντά μας όλα τα απαραίτητα:

- Λεκάνη με χλιαρό νερό.
- Καθαρές πάνες.
- Βαμβάκι.
- Παιδική κρέμα ή λάδι.
- Λαβέτα.
- Δοχείο για τις λερωμένες πάνες.
- Ειδικά υγρά χαρτομάντιλα για παιδιά.

Ξαπλώνουμε το μωρό πάνω στην αλλαγή. Αν η πάνα είναι λερωμένη, πριν την πετάξουμε, κρατώντας με το ένα χέρι τα πόδια του παιδιού, καθαρίζουμε με το μέρος που δεν είναι λερωμένο όσο γίνεται περισσότερα κόπρانا. Διπλώνουμε την πάνα προσεκτικά και την τοποθετούμε αμέσως στο ειδικό δοχείο. Δεν αφήνουμε λερωμένες πάνες πάνω στην αλλαγή δίπλα στα παιδιά. Κρατώντας ακόμα τα πόδια, καθαρίζουμε την περιοχή των γεννητικών οργάνων και των γλουτών με το βαμβάκι ή τη λαβέτα βουτηγμένα σε χλιαρό νερό. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε και τα ειδικά υγρά χαρτομάντιλα ή παιδική λοσιόν ή λάδι, αλλά θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι μπορεί να ερεθίσουμε το δέρμα του παιδιού.

Όταν καθαρίζουμε την περιοχή των γεννητικών οργάνων, προσέχουμε, ιδιαίτερα στα κορίτσια, οι κινήσεις μας να είναι από εμπρός

προς τα πίσω για να αποφεύγονται οι μολύνσεις από τα κόπρανα. Δεν τραβάμε πίσω τα χείλη, για να καθαρίσουμε και μέσα το αιδοίο. Στα αγόρια καθαρίζουμε αρχίζοντας από τα πόδια και πηγαίνοντας προς το πέος. Επίσης, δεν τραβάμε πίσω την ακροποσθία.

Αν στο μωρό αρέσει να είναι χωρίς πάνες, το αφήνουμε (κάτω από την επίβλεψή μας) γυμνό για λίγα λεπτά να νιώσει τον αέρα στο δέρμα του. Πριν τοποθετήσουμε τις καινούργιες πάνες, μπορούμε να βάλουμε λίγη κρέμα. Αφού τοποθετήσουμε το μωρό σ' ένα ασφαλές μέρος, τακτοποιούμε την αλλαγή και ό,τι χρησιμοποιήσαμε για το άλλαγμα. Μόλις τελειώσουμε πλένουμε τα χέρια μας.

Ε. Παράτριμμα

Το παράτριμμα προκαλείται από την επαφή του ευαίσθητου δέρματος του μωρού με τα ούρα και τα κόπρανα. Στην πιο ελαφριά του μορφή, το δέρμα του μωρού γίνεται ερυθρό και γυαλιστερό ή παρουσιάζει εξανθήματα. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να παρουσιαστεί φλεγμονή με πυώδη στίγματα και το δέρμα να μολυνθεί.

Για να αποφύγουμε το παράτριμμα είναι απαραίτητο να:

- Αλλάζουμε τις πάνες του μωρού συχνά - το ιδανικό είναι να τις αλλάζουμε αμέσως μόλις λερωθούν.
- Πλένουμε και στεγνώνουμε πολύ καλά το δέρμα του μωρού κάθε φορά που αλλάζουμε την πάνα. Ζεστό δέρμα που παραμένει υγρό έχει μεγάλες πιθανότητες να σκάσει και να ανοίξει.
- Αφήνουμε το παιδί χωρίς πάνες, για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο και όσο το δυνατόν πιο συχνά, δίνοντας έτσι στο δέρμα την ευκαιρία να αναπνεύσει και να στεγνώσει με φυσικό τρόπο.
- Βεβαιωνόμαστε ότι οι πάνες μιας χρήσης που έχουμε διαλέξει επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει.
- Αν το συστήσει ο γιατρός, χρησιμοποιούμε ειδική προστατευτική κρέμα.
- Αν χρησιμοποιούμε πάνινες πάνες, τις πλένουμε και τις ξεβγάζουμε πολύ καλά. Αν είναι δυνατό, τις αφήνουμε να στεγνώσουν στον ήλιο.
- Αποφεύγουμε τα πλαστικά βρακάκια, επειδή κρατάνε τα ούρα κοντά στο δέρμα του μωρού και δεν το αφήνουν να αναπνεύσει.



Εικόνα 8.1γ

Ο καθαρισμός των γεννητικών οργάνων αρσενικού βρέφους

Στη δημιουργία παρατρίμματος μπορεί να συμβάλουν: η χρήση καλλυντικών για την περιποίηση του δέρματος του μωρού (ακόμα κι αυτά με την ένδειξη 'υποαλλεργικά'), το απορρυπαντικό με το οποίο έχουν πλυθεί οι πάνινες πάνες, το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένες οι πάνες μιας χρήσης ή ακόμα κάποια καινούργια τροφή στο διαιτολόγιο του παιδιού.

Η περιποίηση του παρατρίμματος γίνεται συνήθως εφαρμόζοντας τις παραπάνω οδηγίες και με τη χρήση ειδικής κρέμας, που συστήνει ο γιατρός.

ΣΤ. Περιποίηση ομφαλού

Στα νεογνήνητα, ο ομφαλός αποτελεί οδό εισόδου για μολύνσεις που μπορούν να επεκταθούν στην κυκλοφορία του αίματος. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται η περιοχή άσηπτη, μέχρι να πέσει το κολόβωμα του ομφάλιου λώρου και να κλείσει ο ομφαλός. Μέχρι να συμβεί αυτό, δεν κάνουμε μπάνιο στο παιδί. Το κολόβωμα πέφτει μόνο του, συνήθως σε 1-2 εβδομάδες (7-10 μέρες) μετά τη γέννηση. Μπάνιο, με τον τρόπο που περιγράψαμε νωρίτερα, κάνουμε μετά τις 7-10 μέρες από τη στιγμή που θα πέσει το κολόβωμα. Σ' αυτό το διάστημα κάνουμε τοπικό πλύσιμο και κάθε φορά που αλλάζουμε την πάνα του παιδιού περιποιούμεστε τον ομφαλό ως εξής:

Όπως κάθε φορά που φροντίζουμε το μωρό, συγκεντρώνουμε γύρω μας τα απαραίτητα. Για την περιποίηση του ομφαλού χρειαζόμαστε αποστειρωμένες γάζες, καθαρό οινόπνευμα και ένα δοχείο για τις χρησιμοποιημένες γάζες. Με πλυμένα χέρια βρέχουμε με οινόπνευμα μια γάζα και σκουπίζουμε προσεκτικά τη βάση του κολοβώματος, χωρίς να πειράζουμε το ίδιο το κολόβωμα. Προσέχουμε να διπλώνουμε την πάνα του παιδιού κάτω από τον ομφαλό, ώστε να μην τον ερεθίζει και να μην κινδυνεύει να βραχεί από τα ούρα.

Αν παρατηρήσουμε να βγαίνουν από τον ομφαλό περισσότερες από μερικές σταγόνες αίμα (λίγες σταγόνες είναι φυσιολογικές) ή ο ίδιος ο ομφαλός (ή και η γύρω περιοχή) να είναι ερυθρός, ζεστός, να μυρίζει άσχημα ή να βγάζει πύο πρέπει να ειδοποιήσουμε αμέσως το γιατρό, ώστε να προλάβουμε τυχόν μόλυνση.

Ζ. Θερμομέτρηση

Η κανονική θερμοκρασία ενός παιδιού κυμαίνεται μεταξύ 36 και

37,8° Κελσίου. Το βράδυ η θερμοκρασία βρίσκεται στο χαμηλότερο επίπεδο, ενώ το απόγευμα είναι πιο υψηλή.

Όταν ελέγχουμε τη θερμοκρασία του βρέφους πρέπει να θυμόμαστε ότι τα χέρια και τα πόδια του δεν αποτελούν καλή ένδειξη της θερμοκρασίας του σώματός του. Ο καλύτερος τρόπος να ελέγξουμε αν ένα μωρό είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο είναι να τοποθετήσουμε το χέρι μας στο πίσω μέρος του λαιμού ή στο στήθος του. Το δέρμα του παιδιού θα πρέπει να έχει την ίδια θερμοκρασία ή να είναι ελαφρά πιο ζεστό από τη θερμοκρασία του χεριού μας. Ένα μωρό που έχει υψηλή θερμοκρασία θα είναι ιδρωμένο και ίσως να έχει ερυθρό δέρμα, ιδιαίτερα γύρω από το λαιμό του. Μπορεί ακόμα να έχει ερυθρό πρόσωπο και να κλαίει.

Ο τρόπος θερμομέτρησης των παιδιών διαφέρει ανάλογα με την ηλικία τους. Η θερμοκρασία μπορεί να ληφθεί από το στόμα, τον πρωκτό, το αυτί ή τοποθετώντας το θερμόμετρο κάτω από τη μασχάλη του παιδιού. Η λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό θεωρείται η πιο αξιόπιστη και προτιμάται για παιδιά κάτω των 5 ετών. Αντίθετα, η λήψη της θερμοκρασίας από το στόμα δεν ενδείκνυται για παιδιά μικρότερα των 5 ετών. Η θερμομέτρηση μπορεί να γίνει με θερμόμετρα υδραργύρου, ψηφιακά θερμόμετρα ή με τις ειδικές ταινίες που τοποθετούνται για λίγα δευτερόλεπτα στο μέτωπο του παιδιού. Ανεξάρτητα από τον τύπο του θερμόμετρου που χρησιμοποιούμε, είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε πάντα πιστά τις οδηγίες χρήσης του, για να είναι η μέτρηση της θερμοκρασίας του παιδιού όσο το δυνατόν πιο ακριβής.

Όταν για τη θερμομέτρηση του παιδιού χρησιμοποιούμε τις ειδικές ταινίες που τοποθετούνται στο μέτωπο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι, αν και δίνει εύκολα και γρήγορα αποτελέσματα, η μέθοδος αυτή δε θεωρείται ιδιαίτερα αξιόπιστη. Τα ψηφιακά θερμόμετρα είναι εύκολα στην ανάγνωση και ηχούν, όταν αγγίζουν τη θερμοκρασία του παιδιού, αλλά έχουν το μειονέκτημα ότι χρειάζονται μπαταρίες. Τα θερμόμετρα του υδραργύρου, αν και είναι αξιόπιστα, είναι πιο δύσκολα στην ανάγνωση, πιο αργά και πιο εύθραυστα. Επίσης, τα θερμόμετρα αυτού του τύπου είναι πιο δύσκολο να χρησιμοποιηθούν σε παιδιά που δεν κάθονται ακίνητα, για να ελέγξουμε τη θερμοκρασία τους.

Για να λάβουμε τη θερμοκρασία ενός παιδιού από τη μασχάλη με θερμόμετρο υδραργύρου:



Εικόνα 8.15
Ειδικό θερμόμετρο
για τη λήψη
της θερμοκρασίας
από το αυτί

1. Βεβαιωνόμαστε ότι ο υδράργυρος βρίσκεται κάτω από τους 35° Κελσίου.
2. Παίρνοντας το παιδί στην αγκαλιά μας και μιλώντας του τρυφερά, τοποθετούμε το θερμόμετρο στη μασχάλη, ανάμεσα σε δύο πτυχές του δέρματος. Προηγουμένως έχουμε βεβαιωθεί ότι η μασχάλη είναι στεγνή. Αποφεύγουμε να βάζουμε θερμόμετρα υδραργύρου στο στόμα του παιδιού για την περίπτωση που το δαγκώσει κατά λάθος και το σπάσει.
3. Κρατάμε το θερμόμετρο στη θέση του, για όσα λεπτά λένε οι οδηγίες χρήσης (τα πρισματικά θερμόμετρα συνήθως τα αφήνουμε κάτω από τη μασχάλη του παιδιού για 2-3 λεπτά).
4. Βγάζουμε το θερμόμετρο και βάζουμε το παιδί σε μέρος ασφαλές.
5. Διαβάζουμε το θερμόμετρο και, αν χρειάζεται, σημειώνουμε τη θερμοκρασία.
6. Πλένουμε το θερμόμετρο με χλιαρή σαπουνάδα (ή το περνάμε με καθαρό οινόπνευμα), το σκουπίζουμε και το τοποθετούμε στη θέση του αφού πρώτα το έχουμε κατεβάσει στους 35° Κελσίου.

Για τη λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό ακολουθούμε την παρακάτω διαδικασία:

1. Αν χρησιμοποιούμε θερμόμετρο υδραργύρου, βεβαιωνόμαστε ότι είναι ειδικό για τη λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό.
2. Βεβαιωνόμαστε ότι ο υδράργυρος βρίσκεται κάτω από τους 35° Κελσίου.
3. Αλείφουμε την άκρη του θερμομέτρου με βαζελίνη.
4. Τοποθετούμε το μωρό ανάσκελα, πάνω σε μια ευθεία, σταθερή επιφάνεια (π.χ. στην αλλαγή) και κρατώντας τους αστραγάλους, λυγίζουμε τα γόνατά του, όπως κάνουμε, όταν θέλουμε να του αλλάξουμε την πάνα. Μπορούμε επίσης να τοποθετήσουμε το μωρό μπρούμυτα πάνω στα γόνατά μας. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να ξαπλώσουν στο κρεβάτι, γυρισμένα προς το πλάι και με τα γόνατα λυγισμένα προς τα εμπρός.
5. Εισάγουμε το θερμόμετρο στον πρωκτό, όχι περισσότερο από 2,5 εκατοστά.
6. Κρατάμε το θερμόμετρο προσεκτικά στη θέση του για 2 με 3 λεπτά (ή λιγότερο αν χρησιμοποιούμε τα ειδικά ψηφιακά θερμόμετρα).

7. Βγάζουμε το θερμόμετρο και βάζουμε το παιδί σε μέρος ασφαλές.
8. Διαβάζουμε το θερμόμετρο κι αν χρειάζεται σημειώνουμε τη θερμοκρασία.
9. Πλένουμε το θερμόμετρο καλά με χλιαρή σαπουνάδα (ή το περνάμε με καθαρό οινόπνευμα), το σκουπίζουμε και το τοποθετούμε στη θέση του, αφού πρώτα το έχουμε κατεβάσει στους 35° Κελσίου.

Αντιμετώπιση πυρετού

Αν ένα παιδί κάτω των 2 μηνών εμφανίσει πυρετό 37,9° Κελσίου και περισσότερο, πρέπει να καλέσουμε αμέσως το γιατρό. Επίσης, χρειάζεται να καλέσουμε το γιατρό, αν ένα παιδί μεταξύ τριών και έξι μηνών έχει πυρετό 38,3° Κελσίου. Για παιδιά μεγαλύτερα των 6 μηνών μπορούμε να καλέσουμε το γιατρό, όταν έχουν πυρετό 39,4° Κελσίου ή περισσότερο.

Όταν ένα παιδί παρουσιάσει πυρετό, είναι πολύ σημαντικό να ελέγξουμε τη συμπεριφορά και τη διάθεσή του. Αν το παιδί τρώει και κοιμάται καλά και φαίνεται να έχει διάθεση για παιχνίδι, το πιο πιθανό είναι ότι δεν χρειάζεται ιδιαίτερη αγωγή. Αν όμως το παιδί δείχνει να ενοχλείται από τον πυρετό, μπορούμε να το κάνουμε να αισθανθεί καλύτερα με διάφορους τρόπους.

Για να ρίξουμε τον πυρετό πολλοί γιατροί συνιστούν τη χορήγηση αντιπυρετικών φαρμάκων. Επίσης, επειδή ο πυρετός προκαλεί αφυδάτωση μέσω του ιδρώτα, είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στο παιδί όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά.

Η χορήγηση των αντιπυρετικών φαρμάκων, σε περιπτώσεις υψηλού πυρετού (40°), μπορεί να συνοδευτεί και από επαλείψεις του μωρού με χλιαρό νερό. Σ' αυτή την περίπτωση γεμίζουμε μια λεκάνη με χλιαρό νερό και αφού ξεντύσουμε το παιδί αρχίζουμε με ένα σφουγγάρι, μια λαβέτα ή ένα μαλακό κομμάτι φανέλα να βρέχουμε, τρίβοντας απαλά, όλο το σώμα του παιδιού. Ξεκινάμε από το πρόσωπο, συνεχίζουμε με τον κορμό και τελειώνουμε με τα άκρα. Όσο πιο γρήγορα εξατμίζεται το νερό τόσο περισσότερο δροσίζεται το παιδί - μπορούμε να επισπεύσουμε τη διαδικασία αυτή 'φυσώντας' το παιδί με μια βεντάλια, μια εφημερίδα ή ένα περιοδικό. Είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε να βρέχουμε το δέρμα του παιδιού μ' αυτό τον τρόπο, μέχρι να διαπιστώσουμε ότι πέφτει ο πυρετός.

Σε περιπτώσεις ελαφρού πυρετού μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί να αισθανθεί καλύτερα, αν ακολουθήσουμε τα παρακάτω:

- Κρατάμε το δωμάτιό του δροσερό και ντύνουμε το παιδί ελαφρά.
- Το ενθαρρύνουμε να πίνει πολλά υγρά.
- Αποφεύγουμε να δίνουμε στο παιδί βαριά φαγητά, επειδή ο πυρετός επηρεάζει το στομάχι και τη διαδικασία της πέψης.
- Το παιδί που έχει ελαφρύ πυρετό δε χρειάζεται να μείνει στο κρεβάτι του ή στο δωμάτιό του. Μπορεί να κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι, αλλά δεν πρέπει να τρέχει και να κουράζεται.

8.2 Ύπνος βρέφους

Α. Προϋποθέσεις ευχάριστου ύπνου

Ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα μωρό διαφέρει από παιδί σε παιδί. Μερικά μωρά, πολύ γρήγορα, αρχίζουν να κοιμούνται όλη τη νύχτα χωρίς διακοπές, σε άλλα δεν αρέσει να κοιμούνται το πρωί, ενώ άλλα μπορεί να ξυπνάνε στη μέση της νύχτας ακόμα και μέχρι τη σχολική τους ηλικία.

Τις πρώτες περίπου 6 εβδομάδες ένα μωρό κοιμάται 16 με 18 (ακόμα και 20) ώρες την ημέρα. Καθώς τα μωρά δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τη μέρα από τη νύχτα, οι ώρες που κοιμούνται και ξυπνάνε διαφέρουν κατά πολύ από αυτές των ενηλίκων. Τους πρώτους αυτούς μήνες, ο ύπνος και το τάισμα είναι στενά συνδεδεμένα. Συνήθως, ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα βρέφος εξαρτάται από το πόσο συχνά χρειάζεται τάισμα.

Επειδή ο άνθρωπος είναι βιολογικό ον, προγραμματισμένο να κοιμάται τη νύχτα, για να βοηθήσουμε το βρέφος να αποκτήσει καλές συνήθειες ύπνου, πρέπει πρώτα από όλα να το βοηθήσουμε να διαφοροποιήσει τη μέρα από τη νύχτα. Αυτό μπορεί να γίνει με το να:

- το απασχολούμε δημιουργικά, όταν είναι ξύπνιο, κατά τη διάρκεια της ημέρας,
- σκοτεινιάζουμε ελαφρά το δωμάτιο (π.χ. τραβώντας τις κουρτίνες), όταν είναι η ώρα να κοιμηθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας,
- κάνουμε το νυχτερινό τάισμα όσο πιο ήσυχα και ήρεμα γίνεται, αποφεύγοντας τα παιχνίδια με το βρέφος,
- ακολουθούμε μια ορισμένη διαδικασία, πριν από το βραδινό ύπνο, που βοηθάει το παιδί να ηρεμήσει και να κοιμηθεί καλύτερα. Π.χ. πριν κοιμηθεί το παιδί, κάνει το μπάνιο του, παίζει για λίγο με τον



Εικόνα 8.2α

Ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα μωρό διαφέρει από παιδί σε παιδί

ενήλικα και ακούει μια ιστορία.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως στη συζήτησή μας για το παιδικό δωμάτιο, έρευνες δείχνουν ότι η θερμοκρασία του βρεφικού δωματίου αλλά και του μωρού κατά τη διάρκεια του ύπνου του παίζουν μεγάλο ρόλο στην ποιότητα του ύπνου, καθώς επίσης και στην ασφάλεια του παιδιού. Για να αποφύγουμε να ζεσταθεί υπερβολικά το μωρό κατά τη διάρκεια του ύπνου του:

- Κρατάμε τη θερμοκρασία του δωματίου σταθερή στους 18° Κελσίου.
- Αποφεύγουμε τη χρήση πολλών σκεπασμάτων. Ένα σεντόνι και δυο λεπτές κουβέρτες είναι αρκετά για ένα δωμάτιο με θερμοκρασία 18° Κελσίου.
- Προσέχουμε να μην ιδρώνει, αλλά και να μην κρυώνει με τα ρούχα του ύπνου του (π.χ. φόρμες, νυχτικές ή υπνόσακους).

Για έναν καλό και ασφαλή ύπνο προσέχουμε τα παρακάτω:

- Βάζουμε το μωρό να κοιμηθεί στο κρεβάτι του γυρισμένο ανάσκελα. Αν ενοχλείται, μπορούμε να το τοποθετήσουμε και στο πλάι, με τρόπο όμως τέτοιο, ώστε να μην μπορεί να γυρίσει μπρούμυτα κατά τη διάρκεια του ύπνου του.

Αποφεύγουμε να τοποθετούμε τα παιδιά μπρούμυτα, εκτός αν συ- ντρέχουν ειδικοί λόγοι ή το συστήνει ο παιδίατρος.

- Δε χρησιμοποιούμε μαξιλάρια και παπλώματα σε παιδιά κάτω της ηλικίας των δώδεκα μηνών. Αποφεύγουμε να αφήνουμε μαλακά παιχνίδια και αντικείμενα μέσα στο κρεβάτι του μωρού, που θα μπορούσαν, κατά τη διάρκεια της νύχτας, να καλύψουν το κεφάλι του και να του φράξουν τις αναπνευστικές οδούς.

- Τοποθετούμε το μωρό προς το κάτω μέρος της κούνιας ή του κρεβατιού έτσι, ώστε τα πόδια του να ακουμπάνε στα κάγκελα. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε να σκεπαστεί το κεφάλι του με τα σκεπάσματα, στην περίπτωση που το παιδί μετακινηθεί προς τα κάτω, χωρίς να το θέλει, κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αν χρησιμοποιούμε κουβέρτα για να σκεπάσουμε το παιδί, πρέπει τα πλάγια της να είναι καλά πιασμένα κάτω από το στρώμα και το παιδί να είναι σκεπασμένο μέχρι το ύψος του στήθους και όχι παραπάνω.

- Αντί για κουβέρτα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν υπνόσακο.
- Δε φοράμε στο παιδί βαριά νυχτικά ή πολλά ρούχα, όταν κοιμάται.

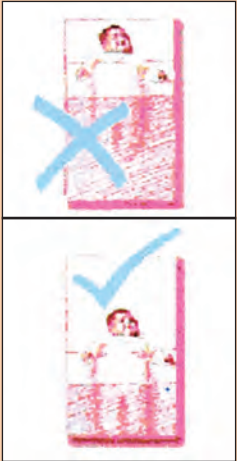


Εικόνα 8.2β

Το μωρό τοποθετημένο στο πλάι με τρόπο τέτοιο ώστε να μην μπορεί να γυρίσει μπρούμυτα κατά τη διάρκεια του ύπνου του

**Εικόνα 8.2γ**

Ο τρόπος με τον οποίο τοποθετούμε το βρέφος για ύπνο

**Εικόνα 8.2δ**

Λάθος και σωστός τρόπος τοποθέτησης του μωρού για ύπνο

- Εξασφαλίζουμε τον καλό αερισμό του δωματίου.
- Δεν καπνίζουμε σε χώρους που βρίσκονται βρέφη.

Κατά τη διάρκεια του ύπνου του ένα υγιές βρέφος μπορεί να ξυπνήσει και να αρχίσει να κλαίει, επειδή πεινάει, κρυώνει, ζεσταίνεται, έχει λερώσει την πάνα του ή δεν έχει ρευτεί σωστά. Μόλις οι ανάγκες τους αυτές καλυφθούν, τα περισσότερα βρέφη ξανακοιμούνται πολύ γρήγορα.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, μειώνονται και οι ώρες που κοιμούνται. Όπως και τα βρέφη, τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν ανάγκη από ορισμένες διαδικασίες που θα τα βοηθήσουν να κοιμηθούν καλύτερα. Μετά το μπάνιο διαβάζουμε στο παιδί ένα παραμύθι, το αφήνουμε να πάρει μαζί του ένα αγαπημένο του αντικείμενο, αφήνουμε αναμμένο ένα μικρό φωτάκι, αν αυτό κάνει το παιδί να αισθάνεται καλύτερα, και φροντίζουμε το δωμάτιο και το κρεβάτι του παιδιού να είναι άνετα και ευχάριστα. Πρέπει να αποφεύγουμε δυσάρεστες στιγμές την ώρα του ύπνου, ώστε να πηγαίνει το παιδί στο κρεβάτι του ξέροντας ότι όλα είναι εντάξει με τον ενήλικα. Δε χρησιμοποιούμε ποτέ το κρεβάτι σαν τιμωρία, γιατί αυτό δημιουργεί προβλήματα ύπνου στο παιδί. Από τους 9 μήνες και μετά που τα παιδιά αρχίζουν να έχουν μεγαλύτερη συνείδηση του περιβάλλοντός τους, λόγοι που μπορούν να κάνουν ένα παιδί να μην μπορεί να κοιμηθεί είναι ο φόβος του να χωριστεί από τον ενήλικα, το γεγονός ότι βρίσκεται σε ένταση λόγω προηγούμενης σωματικής δραστηριότητας, ότι δεν θέλει να κοιμηθεί, γιατί απολαμβάνει αυτά που συμβαίνουν γύρω του ή γιατί φοβάται κάτι. Και σ' αυτές τις περιπτώσεις η τήρηση της βραδινής ρουτίνας, που αναφέραμε προηγουμένως (π.χ. μετά το μπάνιο και πριν από τον ύπνο ακολουθεί το διάβασμα ενός παραμυθιού στην αγκαλιά της μητέρας), μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να κοιμηθεί καλύτερα. Επίσης, πρέπει πάντα να ελέγχουμε αν συντρέχουν ειδικές συνθήκες που κάνουν ένα παιδί να μην μπορεί να κοιμηθεί. Π.χ. ελέγχουμε αν το δωμάτιό του είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο, αν είναι πολύ σκοτεινό και κάνει το παιδί να μην αισθάνεται άνετα στο κρεβάτι του ή αν υπάρχει θόρυβος μέσα στο σπίτι ή το βρεφονηπιακό σταθμό που δυσκολεύει το παιδί να κοιμηθεί. Επιπλέον, ελέγχουμε αν το παιδί πεινάει, ή διψάει, αν αισθάνεται άβολα στο κρεβάτι του, αν πονάει ή αν δεν αισθάνεται κουρασμένο και γι' αυτό δεν μπορεί να κοιμηθεί.

Οι λόγοι για τους οποίους κάποια παιδιά μένουν ξάγρυπνα κατά

τη διάρκεια της νύχτας διαφέρουν από παιδί σε παιδί και από ηλικία σε ηλικία. Αν και δεν υπάρχουν συνταγές για το πώς μπορούμε να κάνουμε ένα παιδί που ξυπνάει συχνά μέσα στη νύχτα να κοιμηθεί, όπως αναφέραμε παραπάνω, υπάρχουν μια σειρά πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε και μια σειρά ιδέες που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να το βοηθήσουμε να κοιμηθεί.

B. Διαταραχές ύπνου

Οι πιο συνηθισμένες διαταραχές του ύπνου βρεφών και μεγαλύτερων παιδιών είναι οι εφιάλτες, οι νυχτερινοί τρόμοι, η νυκτερινή ενούρηση, η υπνοβασία, το νυχτερινό κτύπημα του κεφαλιού και ο τριγμός των δοντιών.

Εφιάλτες

Ο εφιάλτης είναι ένα κακό όνειρο, που μπορεί να κάνει ένα παιδί να ξυπνήσει φοβισμένο και να αρχίσει να κλαίει. Σε τέτοιες περιπτώσεις τα παιδιά έχουν ανάγκη να τα αγκαλιάσουμε και να τα καθησυχάσουμε μιλώντας τους - πολύ γρήγορα θα ξανακοιμηθούν. Αν το παιδί θέλει, καθόμαστε μαζί του μέχρι να βεβαιωθούμε ότι έχει ηρεμήσει και είναι έτοιμο να ξανακοιμηθεί.

Αν και τα άσχημα όνειρα είναι μέρος της ζωής, είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθούμε τη συχνότητα με την οποία ένα παιδί βλέπει εφιάλτες. Ανακαλύπτοντας αν οι εφιάλτες του είναι αποτέλεσμα άγχους, φόβου ή κάποιας δυσάρεστης εμπειρίας, ίσως να μπορούμε να κάνουμε κάτι γι' αυτή την κατάσταση. Επειδή στις μικρές ηλικίες τα παιδιά ακόμα δεν μπορούν να ξεχωρίσουν την πραγματικότητα από τη φαντασία, τα λόγια μας μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να ηρεμήσει και να κοιμάται καλύτερα.

Ένα μικρό φωτάκι μέσα στο δωμάτιο ή το φως που έρχεται από το διάδρομο, μέσα από την ανοιχτή πόρτα, μπορούν να βοηθήσουν ένα παιδί να αισθανθεί σιγουριά και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Νυχτερινοί τρόμοι

Οι νυχτερινοί τρόμοι είναι διαφορετικοί από τους εφιάλτες. Συμβαίνουν όταν το σώμα βρίσκεται σε βαθύ ύπνο και όχι στο στάδιο που βλέπουμε όνειρα. Είναι αποτέλεσμα συναισθήματος φόβου ή πανικού και όχι της φαντασίας του παιδιού. Οι νυχτερινοί τρόμοι δε συμβαίνουν

συχνά, ενώ πολύ λίγα παιδιά παρουσιάζουν αυτό το πρόβλημα (μόνο το 3%-5% των παιδιών). Συνήθως ακολουθούν τραυματικές καταστάσεις, όπως μια εγχείρηση, βίαιη απομάκρυνση από τους γονείς ή ένα τροχαίο ατύχημα, και μπορούν να εμφανιστούν ακόμα και από την ηλικία του ενός έτους.

Κατά τη διάρκεια του νυχτερινού τρόμου το παιδί ξυπνάει τρομαγμένο και αρχίζει να ουρλιάζει. Η εικόνα που μπορεί να δει ο ενήλικας με την είσοδό του στο δωμάτιο του παιδιού είναι το παιδί να βρίσκεται καθισμένο στο κρεβάτι του και με μάτια ορθάνοιχτα και τρομαγμένα να κοιτάζει στο 'κενό'.

Αν και μοιάζει ξύπνιο, ένα παιδί σ' αυτή την κατάσταση δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα ούτε και συναίσθηση της συμπεριφοράς του. Σε τέτοιες περιπτώσεις πηγαίνουμε κοντά στο παιδί και χωρίς να προσπαθήσουμε να το αγκαλιάσουμε, του μιλάμε με χαμηλή και καθησυχαστική φωνή προσέχοντας να μην το ξυπνήσουμε, μέχρι να ηρεμήσει ολοκληρωτικά και να ξανακοιμηθεί.

Τα περιστατικά νυχτερινών τρόμων δεν αποτελούν κίνδυνο για το παιδί και εξαφανίζονται με τον καιρό, εκτός αν βρεθούμε αντιμέτωποι με ένα παιδί που από τον τρόπο του προσπαθεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή τους άλλους. Συνήθως, τρομάζουν έναν ενήλικα περισσότερο από όσο το ίδιο το παιδί καθώς το παιδί την επόμενη κιόλας μέρα έχει ξεχάσει το συμβάν. Αν παρ' όλα αυτά, για κάποιο λόγο, ένα τέτοιο περιστατικό μας δημιουργήσει ανησυχία, μπορούμε να ζητήσουμε τη συμβουλή του γιατρού.

Το γεγονός ότι το παιδί δε θυμάται τι έχει συμβεί κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι συνήθως αυτό που ξεχωρίζει τους εφιάλτες από τους νυχτερινούς τρόμους.

Νυκτερινή ενούρηση

Τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το δοχείο μεταξύ της ηλικίας των δύο και τριών ετών και μπορούν να ελέγξουν την ούρηση κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου γύρω στους 6 με 12 μήνες αργότερα. Παρ' όλα αυτά, είναι πολύ συνηθισμένο παιδιά τριών, τεσσάρων και πέντε ετών (ακόμα και επτά ετών) να παθαίνουν 'ατυχήματα' κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου (ή ακόμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας).

Παιδιά μεγαλύτερα της ηλικίας των πέντε ετών, που συνεχίζουν να

βρέχουν το κρεβάτι τους κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου, λέμε ότι αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της νυκτερινής ενούρησης. Περίπου το 15% των παιδιών μεταξύ των ηλικιών πέντε κι δεκαπέντε ετών αντιμετωπίζουν το πρόβλημα αυτό. Τις περισσότερες φορές, η νυκτερινή ενούρηση δεν υποδηλώνει ιατρικό πρόβλημα ή συναισθηματικές διαταραχές. Είναι απλά το αποτέλεσμα της μικρής ουροδόχου κύστης του παιδιού ή του γεγονότος ότι το παιδί δεν έχει ακόμα μάθει να αναγνωρίζει πότε η ουροδόχος κύστη του είναι γεμάτη, έτσι ώστε να μπορεί να σηκωθεί και να πάει στην τουαλέτα. Καθώς το παιδί ωριμάζει σωματικά και συναισθηματικά ατυχήματα τέτοιου είδους εξαφανίζονται.

Σε περιπτώσεις που το πρόβλημα της νυκτερινής ενούρησης εμφανίζεται ύστερα από μια περίοδο πετυχημένης χρήσης του δοχείου και στεγνών νυχτών, αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα άγχους που έχει δημιουργηθεί στο παιδί κατόπιν καταστάσεων, όπως μια αρρώστια, ο ερχομός ενός άλλου παιδιού στην οικογένεια, ένα διαζύγιο ή κάποια άλλη μεγάλη αλλαγή στη ζωή του. Αν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να ξεπεράσει το πρόβλημα αυτό, συμβουλευόμαστε το γιατρό. Ο γιατρός είναι αυτός που θα διαπιστώσει αν το πρόβλημα οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια ή μόλυνση.

Ένας τρόπος αντιμετώπισης της νυκτερινής ενούρησης είναι να ξυπνάμε το παιδί κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίς το πρωί, για να χρησιμοποιεί το δοχείο ή την τουαλέτα. Κάτι τέτοιο μπορεί να συνδυαστεί με το να παροτρύνουμε το παιδί να πηγαίνει στην τουαλέτα πριν κοιμηθεί. Επίσης αποφεύγουμε να δίνουμε στο παιδί πολλά υγρά πριν από το βραδινό ύπνο.

Αν υποψιαστούμε ότι ο λόγος για τον οποίο το παιδί δεν πηγαίνει στην τουαλέτα κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι γιατί φοβάται, μπορούμε να βάλουμε το δοχείο μέσα στο δωμάτιό του ή να σιγουρευτούμε ότι ο χώρος φωτίζεται αρκετά, έτσι ώστε να επιτρέπει στο παιδί να πάει μόνο του στην τουαλέτα, χωρίς άγχος.

Αν το παιδί αισθάνεται άνετα με τις πάνες, ορισμένοι ειδικοί συνιστούν να μην τις βγάζουμε μέχρι να βεβαιωθούμε ότι το παιδί έχει αρχίσει να παραμένει στεγνό κατά τη διάρκεια της νύχτας. Άλλοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι είναι σημαντικό να καταργήσουμε τις πάνες μετά από κάποια ηλικία, ακόμα κι αν έχουμε αρκετά 'ατυχήματα'. Όπως λένε, αν το παιδί συνεχίσει να τις φοράει για πολύ καιρό δε θα μπορεί να συνδυάσει το αίσθημα της ούρησης με τη διαδρομή στο δοχείο.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι η νυκτερινή ενοούρηση συμβαίνει παρά τη θέληση του παιδιού, όταν αυτό κοιμάται. Η συμπεριφορά μας προς το παιδί που αντιμετωπίζει προβλήματα νυκτερινής ενοούρησης πρέπει να είναι ήρεμη και καθησυχαστική. Μαλώνοντας το παιδί για κάτι το οποίο δεν φταίει, κινδυνεύουμε να μειώσουμε τον αυτοσεβασμό του και να το κάνουμε να αισθανθεί ανεπιθύμητο. Το μήνυμά μας προς αυτό πρέπει να είναι ότι το ίδιο δε φταίει και ότι το πρόβλημα θα εξαφανιστεί καθώς το παιδί μεγαλώνει και το σώμα του ωριμάζει.

Υπνοβασία

Η υπνοβασία συμβαίνει πιο συχνά σε παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Συνήθως παρατηρείται κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου του ύπνου, περίπου 90 λεπτά με 2 ώρες μετά την έναρξή του.

Κατά τη διάρκεια της υπνοβασίας, το παιδί ανακάθεται ξαφνικά στο κρεβάτι του, σηκώνεται και αρχίζει να περπατάει, χωρίς συγκεκριμένο σκοπό, μέσα στο δωμάτιό του ή στο σπίτι. Τα μάτια του παιδιού που υπνοβατεί είναι ανοιχτά χωρίς να κοιτάνε τίποτα συγκεκριμένο και οι κινήσεις του δεν έχουν κανένα στόχο. Μετά τα 5 με 30 λεπτά, συνήθως το παιδί ξαναγυρνάει στο κρεβάτι του. Την επόμενη μέρα δε θυμάται το περιστατικό.

Ο λόγος που προκαλεί την υπνοβασία δεν είναι γνωστός. Κάποιοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι μπορεί να είναι αποτέλεσμα άγχους ή υπερβολικής κούρασης του παιδιού. Συνήθως τα περιστατικά υπνοβασίας μειώνονται όταν το παιδί μεγαλώνει. Η μοναδική στιγμή που η υπνοβασία μπορεί να γίνει επικίνδυνη είναι αν το παιδί πέσει ή χτυπήσει πάνω σε κάποιο αντικείμενο. Αν γνωρίζουμε ότι ένα παιδί υπνοβατεί, φροντίζουμε να μειώσουμε τον κίνδυνο πτώσης, μαζεύοντας σκόρπια παιχνίδια ή άλλα αντικείμενα από το πάτωμα και τοποθετώντας πόρτες ασφαλείας, όπου υπάρχουν σκάλες.

Ένα παιδί που το βρίσκουμε να υπνοβατεί πρέπει να οδηγείται με ήρεμο τρόπο πίσω στο κρεβάτι του, χωρίς να προσπαθήσουμε να το ξυπνήσουμε. Αν χρειαστεί να το ξυπνήσουμε, του μιλάμε ήρεμα με χαμηλή φωνή, μέχρι να συνέλθει και να καταλάβει πού βρίσκεται. Κατόπιν το οδηγούμε στο κρεβάτι του.

Νυκτερινό κτύπημα του κεφαλιού

Μια άλλη διαταραχή του ύπνου είναι το χτύπημα του κεφαλιού του

παιδιού στα τοιχώματα της κούνιας ή του κρεβατιού του. Το χτύπημα του κεφαλιού μπορεί να αρχίσει από τους 4 μήνες ή και πολύ αργότερα (γύρω στο δεύτερο χρόνο της ζωής του παιδιού) και να κρατήσει για αρκετούς μήνες. Πολλά παιδιά κάτω από την ηλικία των τριών ετών, συνηθίζουν να χτυπάνε το κεφάλι τους με ρυθμική κίνηση στα τοιχώματα της κούνιας ή του κρεβατιού τους για να κοιμηθούν. Ένας άλλος λόγος, για τον οποίο ένα παιδί μπορεί να αρχίσει να χτυπάει το κεφάλι του στα τοιχώματα της κούνιας του είναι γιατί έτσι βρίσκει ανακούφιση από τον πόνο π.χ. των δοντιών του ή του αυτιού του.

Αν και φαίνεται επώδυνο, τα παιδιά δεν παθαίνουν τίποτα χτυπώντας το κεφάλι τους στα τοιχώματα της κούνιας. Το χτύπημα δεν είναι τόσο δυνατό, ώστε να προκαλέσει πρόβλημα στο παιδί. Αν ανησυχούμε, μπορούμε να τοποθετήσουμε ένα ειδικό προστατευτικό πλαϊνό μαξιλάρι που δένει στα κάγκελα του κρεβατιού. Παρ' όλα αυτά, αν ένα παιδί αρχίσει να χτυπάει το κεφάλι του μετά τους 18 μήνες και συνεχίσει έτσι για πολύ καιρό, πρέπει να μιλήσουμε στο γιατρό. Δυνατό χτύπημα του κεφαλιού που κρατάει περισσότερο από 10 με 15 λεπτά και συμβαίνει συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να είναι σημάδι συναισθηματικών διαταραχών.

Τρίξιμο των δοντιών

Το τρίξιμο των δοντιών είναι συνήθεια που έχουν αρκετά παιδιά. Συνήθως ξεκινάει γύρω στους 10 μήνες, που εμφανίζονται τα μπροστινά πάνω και κάτω δόντια του παιδιού. Μερικά παιδιά τρίζουν τα δόντια τους όλη τη νύχτα, ενώ άλλα κατά διαστήματα.

Μερικά παιδιά σταματούν να τρίζουν τα δόντια τους, αν κοιμηθούν γυρισμένα στο πλάι. Αν κάτι τέτοιο δε βοηθήσει, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Μπορεί ο θόρυβος που προκαλείται από το τρίξιμο των δοντιών του παιδιού να μην είναι ευχάριστος, αλλά το τρίξιμο δεν πληγώνει τα δόντια του παιδιού και πολύ γρήγορα η συνήθεια θα ξεπεραστεί.

8.3. Ντύσιμο βρέφους

Τα ρούχα του μωρού πρέπει να διαλέγονται με βάση το πόσο άνετα και πρακτικά είναι. Το βρέφος έχει ανάγκη από ρούχα που δεν ερεθίζουν το δέρμα του, το προστατεύουν από το κρύο ή τη ζέστη και δε δημιουργούν προβλήματα στο ντύσιμο ή το ξέντυμα.

Πιο συγκεκριμένα τα βρεφικά ρούχα πρέπει:

- Να μπορούν να πλένονται εύκολα και να μην ξεβάφουν. Επίσης, να χρειάζονται λίγο ή καθόλου σιδέρωμα.
- Να είναι από μαλακά, φυσικά υλικά, όπως το βαμβάκι, που δεν ερεθίζουν το ευαίσθητο δέρμα του μωρού και έχουν απορροφητικές ιδιότητες. Επειδή όμως το βαμβάκι δεν είναι τόσο ζεστό, είναι καλύτερα να αγοράζουμε ρούχα από μείγμα βαμβακιού και μαλλιού. Ρούχα από σκέτο μαλλί συχνά αποφεύγονται, γιατί μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα του μωρού.
- Να είναι από υλικά που δεν είναι εύφλεκτα.
- Να είναι από υλικά που αφήνουν το δέρμα να αναπνέει. Τα συνθετικά υφάσματα που είναι πολύ δημοφιλή τα τελευταία χρόνια, ενώ έχουν πλεονεκτήματα (π.χ. πλένονται εύκολα, είναι ανθεκτικά, ζεστά ή μαλακά), δεν αφήνουν το δέρμα να αναπνεύσει.
- Να κουμπώνουν και να ξεκουμπώνουν εύκολα, ιδιαίτερα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, έτσι ώστε να μπορεί ο ενήλικας να αλλάζει το μωρό χωρίς να χρειάζεται να το ξεντύνει ολόκληρο.
- Να είναι κατάλληλα για την εποχή.
- Να μην έχουν δαντέλες, μέσα στις οποίες μπορούν να πιαστούν τα δάχτυλα του μωρού. Το ίδιο πρόβλημα μπορεί να παρουσιαστεί και με ζακετάκια με μεγάλες κουμπότρυπες.
- Να είναι άνετα και ελαστικά, ιδιαίτερα στο λαιμό, για να μπορούμε να ντύνουμε και να ξεντύνουμε το παιδί, χωρίς να σκεπάζουμε το πρόσωπό του ή να λυγίζουμε πολύ τα χέρια και τα πόδια του. Να μην έχουν σκληρές ραφές. Άνετες πρέπει να είναι και οι κάλτσες και όλες οι φόρμες που καλύπτουν τα δάχτυλα των ποδιών του μωρού.
- Να έχουν ωραίους συνδυασμούς χρωμάτων.

Είναι πολύ σημαντικό να ντύνουμε το παιδί ανάλογα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Εξίσου σημαντικό είναι να προσέχουμε τις αλλαγές της θερμοκρασίας και να προσαρμόζουμε ανάλογα τα ρούχα

του παιδιού. Για παράδειγμα, προσέχουμε να βγάζουμε το μπουφάν ή το παλτό ενός παιδιού μέσα σε κλειστό χώρο και αντίθετα να του το φοράμε, όταν αυτό θέλει να βγει έξω.

Ευκολοφόρετα και άνετα ρούχα χρειάζονται και τα μεγαλύτερα παιδιά, για να μπορούν να παίζουν και να κινηθούν ελεύθερα.

A. Βασικός κατάλογος ιματισμού και άλλου υλικού για βρέφη

Ο παρακάτω κατάλογος ιματισμού και άλλου υλικού για βρέφη είναι ενδεικτικός. Κάποιοι γονείς μπορεί να προτιμήσουν να αγοράσουν λιγότερα ή περισσότερα από τα ρούχα ή τα υλικά που αναφέρονται εδώ. Παρ' όλο που τα μωρά δε λερώνονται, όπως οι ενήλικες, κατά τη διάρκεια της ημέρας παθαίνουν διάφορα “ατυχήματα” που απαιτούν συχνή αλλαγή των ρούχων τους.

Ιματισμός

Πάνες. Αν επιλέξουμε να χρησιμοποιήσουμε πάνινες πάνες, χρειαζόμαστε περίπου 24 με 36 από αυτές.

6-8 ζιπουνάκια ή φανελάκια.

4 φόρμες για καθημερινή χρήση.

4 φόρμες για τον ύπνο.

2 υπνόσακους.

3-4 ζακετάκια.

4 ζευγάρια κάλτσες. Διαλέγουμε 2 μάλλινες και 2 βαμβακερές για να εξυπηρετούν όλες τις εποχές.

2 καπελάκια για το καλοκαίρι.

2 σκουφάκια για το χειμώνα. Απαραίτητα για να καλύπτουν το κεφάλι και τα αυτιά του παιδιού. Πρέπει να είναι το σωστό μέγεθος για το κεφάλι του παιδιού.

Άλλα υλικά

Στρωματάκι αλλαγματος.

6-12 πετσέτες φαγητού.

2-4 πετσέτες προσώπου.

2-4 πετσέτες μπάνιου ή ένα μπουρνούζι με κουκούλα.

2 λαβέτες.

6 σεντόνια.

4 κουβέρτες.



Εικόνα 8.3α
Κρεμαστή θήκη
περιπάτου

2 κουβέρτες, ελαφρές, μάλλινες για να σκεπάσουμε το παιδί, όταν το σηκώσουμε από το κρεβάτι για τάισμα. Για τον ίδιο σκοπό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κι ένα σάλι.

2 μουσαμάδες κρεβατιού ή αδιάβροχα σεντόνια.

4 σεντόνια και 3 κουβέρτες για το καρότσι.

Άλλα αντικείμενα όπως παιδική βούρτσα, χτένα, ψαλίδι για τα νύχια με στρογγυλεμένες άκρες και παιδική οδοντόβουρτσα.

Παιδική πλαστική μπανιέρα.

Δοχείο με καπάκι για τις λερωμένες πάνες.

Καρότσι περιπάτου.

Κρεμαστές θήκες περιπάτου (για πολύ μωρά).

Καρότσι με στρώμα.

Καρεκλάκι αυτοκινήτου.

B. Κατάλληλα παπούτσια για βρέφη και νήπια

Μέχρι να μπορεί να περπατάει χωρίς βοήθεια, το παιδί δε χρειάζεται παπούτσια. Επειδή τα κόκαλα των ποδιών του βρέφους είναι πολύ μαλακά και εύπλαστα οτιδήποτε τα καλύπτει -είτε κάλτσες είτε ολόσωμες φόρμες- θα πρέπει να είναι άνετο και να επιτρέπει στα πόδια (και ιδιαίτερα τα δάχτυλα του ποδιού) να κινούνται ελεύθερα. Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι τα παιδιά αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και έχουν καλύτερη ισορροπία, όταν αρχίζουν να πατάνε στα πόδια τους και να κάνουν τα πρώτα τους βήματα με γυμνά πόδια. Μόλις το παιδί είναι σε θέση να μπορεί να περπατήσει έξω από το σπίτι, χρειάζεται το κατάλληλο ζευγάρι παπούτσια. Όταν διαλέγουμε παπούτσια για το βρέφος προσέχουμε:

- Να είναι το κατάλληλο μέγεθος για το παιδί. Είναι απαραίτητο να ελέγχουμε το μέγεθος (μήκος και πλάτος) των ποδιών του παιδιού κάθε δύο με τρεις μήνες, για να βεβαιωνόμαστε ότι το μέγεθος των παπουτσιών του είναι το σωστό για το παιδί.
- Αποφεύγουμε να ανταλλάσσουμε παπούτσια, γιατί το παπούτσι παίρνει τη φόρμα του ποδιού που το φοράει κι έτσι τα παπούτσια ενός παιδιού μπορεί να μην είναι κατάλληλα για ένα άλλο.
- Να είναι σταθερά και ανθεκτικά. Το δέρμα είναι το πιο ανθεκτικό υλικό, το οποίο ταυτόχρονα επιτρέπει στο δέρμα των ποδιών να αναπνέει και να μην ιδρώνει. Τα πλαστικά παπούτσια είναι κατάλληλα για τη θάλασσα και την παραλία αλλά όχι για κάθε μέρα. Για

το καλοκαίρι, τα παπούτσια από караβόπανο είναι προτιμότερα.

- Να κουμπώνουν με τρόπο τέτοιο, ώστε κρατούν σταθερό το πόδι του παιδιού, χωρίς όμως να το πιέζουν. Είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε τα κορδόνια, καθώς συχνά λύνονται. Οι αγκράφες και τα αυτοκόλλητα λουριά είναι πιο εύκολα στη χρήση και προσαρμόζονται στις ανάγκες του ποδιού.

Το ίδιο προσεκτικοί πρέπει να είμαστε και με τις κάλτσες του παιδιού. Πρέπει να είναι το κατάλληλο μέγεθος για το παιδί, ούτε πολύ μικρές, ώστε να εμποδίζουν το μέγλωμα του ποδιού, αλλά ούτε και πολύ μεγάλες, ώστε να μαζεύονται στη φτέρνα και να δημιουργούν ερεθισμό στο πόδι. Δεν αφήνουμε τα παιδιά να φοράνε κλειστά παπούτσια χωρίς κάλτσες, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει ερεθισμούς και να κάνει το πόδι να ιδρώσει. Επίσης, αποφεύγουμε να αφήνουμε τα πολύ μικρά παιδιά να περπατάνε με τις κάλτσες σε πατώματα που δεν είναι στρωμένα με μοκέτα, γιατί μπορεί να γλιστρήσουν και να χτυπήσουν.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η σωματική καθαριότητα είναι ένας βασικός παράγοντας για την υγεία και την ανάπτυξη του βρέφους. Καθώς τα βρέφη δεν έχουν ακόμα αποκτήσει αντίσταση στις μολύνσεις, ένας από τους πιο βασικούς ρόλους των ενηλίκων που τα φροντίζουν και τα διαπαιδαγωγούν είναι να τα προστατεύσουν όσο γίνεται περισσότερο από τα διάφορα μικρόβια. Η προστασία του βρέφους από τα μικρόβια γίνεται όχι μόνο μέσω της τήρησης της ατομικής του υγιεινής, αλλά και κρατώντας το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται καθαρό. Εξίσου σημαντικό για την προστασία του παιδιού από τις μολύνσεις είναι και η τήρηση της ατομικής υγιεινής του/της βρεφονηπιοκόμου. Επίσης, είτε κάνουμε ένα παιδί μπάνιο είτε του αλλάζουμε την πάνα, η ασφάλειά του πρέπει να είναι η πρώτη μας φροντίδα. Σ' όλες τις περιπτώσεις βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε τα απαραίτητα κοντά μας και ακολουθούμε τη σωστή διαδικασία.

Όταν ελέγχουμε τη θερμοκρασία ενός βρέφους, πρέπει να θυμόμαστε ότι τα χέρια και τα πόδια του δεν αποτελούν καλή ένδειξη της θερμοκρασίας του σώματός του. Όποιο τύπο θερμομέτρου κι αν αποφασίσουμε να χρησιμοποιήσουμε, ακολουθούμε τις οδηγίες χρήσης και φροντίζουμε για την καθαριότητά του. Ο πυρετός αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση αντιπυρετικών φαρμάκων και, σε περιπτώσεις που είναι υψηλός, με το βρέξιμο του μωρού με σφουγγάρι βουτηγμένο σε χλιαρό νερό.

Για να εξασφαλίσουμε στα μωρά έναν καλό και ασφαλή ύπνο τα τοποθετούμε ανάσκελα, κρατάμε τη θερμοκρασία του δωματίου σταθερή στους 18° Κελσίου και προσέχουμε να μην αφήνουμε τίποτα μέσα στο κρεβάτι, που θα μπορούσε να σκεπάσει το κεφάλι τους. Βοηθάμε τα παιδιά να κοιμούνται καλά, ακολουθώντας μια ορισμένη διαδικασία και φροντίζοντας το περιβάλλον να είναι τέτοιο, που να τα κάνει να αισθάνονται άνετα και ασφαλή. Όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου, η ανταπόκρισή μας πρέπει να είναι γρήγορη και άμεση.

Τα βασικά κριτήρια στην επιλογή των ρούχων και των παπουτσιών του βρέφους είναι η άνεση, η πρακτικότητα, η καταλληλότητά τους για την εποχή και τις περιστάσεις και η ασφάλειά τους. Ιδιαίτερα τα παπούτσια πρέπει να τηρούν ορισμένες προϋποθέσεις που θέτουν τις βάσεις για τη σωστή ανάπτυξη της κινητικότητας του παιδιού.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Να αναφέρετε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά από τις μολύνσεις.
2. Πώς εξασφαλίζουμε την ασφάλεια του βρέφους κατά τη διάρκεια του μπάνιου;
3. Τι πρέπει να προσέχουμε, όταν αλλάζουμε πάνα σε αγόρια και σε κορίτσια;
4. Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε το παράτριμμα;
5. Πώς περιποιούμαστε τον ομφαλό στα μωρά;
6. Τι προσέχουμε, όταν παίρνουμε τη θερμοκρασία ενός παιδιού; Σε ποιες περιπτώσεις καλούμε το γιατρό;
7. Πώς αντιμετωπίζουμε τον πυρετό σε μικρά παιδιά;
8. Πώς μπορούμε να κάνουμε τον ύπνο του παιδιού ασφαλή;
9. Τι κάνουμε, όταν ένα παιδί ξυπνήσει από εφιάλτη;
10. Ποιες είναι οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούν τα βρεφικά ρούχα;
11. Τι θα συμβουλευάτε έναν γονιό που θέλει να αγοράσει παπούτσια για το παιδί του;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό να εφαρμόσετε όσα έχετε μάθει για τα παρακάτω: α) το τοπικό πλύσιμο, β) την αλλαγή πάνας, γ) το μπάνιο, δ) την περιποίηση του ομφαλού και ε) τη θερμομέτρηση.
2. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό, να δείξετε πώς βάζουμε το παιδί για ύπνο.
3. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό, να δοκιμάσετε να ντύσετε και να ξεντύσετε το “παιδί” με διαφόρων ειδών ρούχα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
(ΑΠΟ 0-3 ΕΤΩΝ)

9.1 Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας ανά περίοδο

Ορισμός αδρής κινητικότητας

Όταν λέμε αδρή κινητικότητα, εννοούμε τις κινήσεις που κάνει ένα παιδί για να σταθεροποιήσει το κεφάλι του, το σώμα του, να ελέγξει τις κινήσεις των άνω και κάτω άκρων, έτσι ώστε να μπορέσει να μπουσουλήσει, να περπατήσει, να τρέξει κτλ. Η κινητική εξέλιξη του παιδιού γίνεται από το κεφάλι προς τα κάτω και από το κέντρο προς την περιφέρεια, δηλαδή από το σώμα προς τα άκρα (χέρια και πόδια).



Εικόνα 9.1α

Τον τρίτο μήνα
η κάμψη υποχωρεί



Εικόνα 9.1β

Τον πέμπτο μήνα το
μωρό τεντώνει τα
μπράτσα του και
στηρίζεται στα χέρια
του. Η κοιλιά και η
λεκάνη ακουμπούν στο
κρεβάτι



Εικόνα 9.1γ

Τον τέταρτο μήνα
στην ύπτια θέση
το μωρό πιάνει
τα πόδια του

- Πρηνής θέση: Είναι η θέση όταν το παιδί βρίσκεται μπουρμυτα.
 - Στο νεογέννητο, και μέχρι το τέλος του δεύτερου μήνα, επικρατεί η κάμψη, δηλαδή τα άκρα του, χέρια και πόδια είναι μαζεμένα.
 - Τον τρίτο μήνα η κάμψη αρχίζει και υποχωρεί. Το μωρό αρχίζει να τεντώνει τα χέρια και τα πόδια.
 - Τον τέταρτο μήνα ακουμπάει το θώρακα στο κρεβάτι, όπου είναι ξαπλωμένο, και τινάζει ψηλά τα χέρια και τα πόδια σαν να κάνει κινήσεις κολύμβησης, γι' αυτό και λέμε πως το μωρό "κολυμπάει".
 - Τον πέμπτο και έκτο μήνα, μπορεί από την πρηνή θέση να γυρίσει στην ύπτια, δηλαδή να γυρίσει από μπουρμυτα ανάσκελα. Στην ίδια ηλικία επίσης μπορεί να τεντώσει τα μπράτσα του και να στηριχθεί στα χέρια σηκώνοντας το θώρακα και το κεφάλι, ενώ η κοιλιά και η λεκάνη ακουμπά στο κρεβάτι.
- Ύπτια θέση: Είναι η θέση όταν το παιδί βρίσκεται ανάσκελα.
 - Όπως και στην πρηνή θέση, έτσι και στην ύπτια στο νεογέννητο επικρατεί η κάμψη στα χέρια και στα πόδια. Η κάμψη παραμένει μέχρι τον τρίτο μήνα.
 - Από τον τρίτο μήνα και μετά το μωρό αρχίζει να τεντώνει σιγά-σιγά τα χέρια του, ενώ τα πόδια του συνεχίζουν να βρίσκονται σε κάμψη.
 - Από τον τέταρτο μέχρι τον έκτο μήνα η λεκάνη και τα πόδια του είναι σηκωμένα και το μωρό πιάνει διαρκώς τα πόδια του και παίζει μ' αυτά, ανακαλύπτοντας έτσι το σώμα του.
- Έλεγχος κεφαλιού:
 - Το νεογέννητο δεν μπορεί να στηρίξει το κεφάλι του. Απλά, όταν είναι μπουρμυτα μπορεί να το γυρίζει από τη μια ή την άλλη μεριά. Όταν είναι ανάσκελα, αν το σηκώσουμε τραβώντας το από

τα χέρια, το κεφάλι του μένει κρεμασμένο προς τα πίσω. Καθώς μεγαλώνει μπορεί να στηρίζει όλο και περισσότερο το κεφάλι του.

- Σε ηλικία δύο μηνών μπορεί να το κρατήσει όρθιο με ελαφριά κλίση προς τα πλάγια πάνω από 10 δευτερόλεπτα.
- Τον τρίτο μήνα το μωρό κατακτά τον έλεγχο του κεφαλιού.
- Από τον τέταρτο μέχρι τον έκτο μήνα η στήριξη του κεφαλιού γίνεται όλο και με μεγαλύτερη σταθερότητα. Καθώς αναστηκώνουμε το μωρό πιάνοντάς το από τα χέρια, σηκώνει το κεφάλι του και προσπαθεί να καθίσει.

Ηλικία 6-12 μηνών

➤ Πρηνής θέση:

- Το δεύτερο εξάμηνο του πρώτου χρόνου το μωρό αναπτύσσεται στον τομέα της αδρής κινητικότητας, έτσι ώστε να φτάσει σταδιακά στο μπουσούλημα και στο τέλος του εξαμήνου στο περπάτημα.
- Τον έβδομο μήνα όταν βρίσκεται μπρούμυτα, στηρίζεται στα χέρια και στα πόδια, ενώ ταυτόχρονα αρχίζει να τεντώνει σιγά-σιγά το σώμα του αναστηκώνοντας λίγο το θώρακα, την κοιλιά και τη λεκάνη.
- Τον όγδοο μήνα, επικρατεί στο βρέφος η ίδια κίνηση χωρίς όμως αυτό να κατορθώνει να προχωρήσει μπροστά ή πίσω.
- Τον ένατο μήνα όταν το μωρό βρίσκεται μπρούμυτα κατορθώνει να έρπει, δηλαδή να σέρνεται, όταν βρίσκεται πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια.
- Το δέκατο μήνα το μωρό στηρίζεται στις παλάμες και τα γόνατά του, αναστηκώνοντας πλέον αρκετά το θώρακα, την κοιλιά και τη λεκάνη. Έτσι ανακαλύπτει την στάση στα τέσσερα και αρχίζει να μπουσουλάει με ασυντόνιστες κινήσεις.
- Τον ενδέκατο μήνα κάνει πιο συντονισμένο μπουσούλημα, το οποίο του επιτρέπει να κάνει τις πρώτες προσπάθειες περπατήματος, αν το κρατήσει κάποιος ενήλικος από τα χέρια ή αν κρατηθεί το ίδιο πάνω σε έπιπλα.
- Το δωδέκατο μήνα, ο μέσος όρος των παιδιών αρχίζει να περπατάει. Το μωρό των δώδεκα μηνών κάνει τα πρώτα του βήματα, αν κρατηθεί από ένα χέρι. Μπορεί μάλιστα να μείνει όρθιο χωρίς



Εικόνα 9.1δ

*Τον έβδομο μήνα
το μωρό στηρίζεται
στα χέρια και σηκώνει
τον θώρακα*



Εικόνα 9.1ε

*Τον ενδέκατο μήνα
το μωρό μπουσουλάει*

**Εικόνα 9.1 στ**

Τον δωδέκατο μήνα
το μωρό κάνει
τα πρώτα του βήματα
αν το κρατήσουμε από
τα χέρια

**Εικόνα 9.1ζ**

Τον όγδοο μήνα
το μωρό κάθεται χωρίς
να το στηρίζουμε

**Εικόνα 9.1η**

Στην ηλικία των 12-18
μηνών αρέσει στο μωρό
να σπρώχνει μεγάλα
αντικείμενα

στήριξη για ένα περίπου λεπτό. Πολλά μωρά δεν αρχίζουν να βαδίζουν στην ηλικία των 12 μηνών αλλά αργότερα. Κάθε παιδί να έχει το δικό του ρυθμό ανάπτυξης. Πάντως, το ανώτερο όριο για την απόκτηση του βαδίσματος είναι ο 18ος μήνας.

➤ **Ύπτια θέση:** Όπως στην πρηνή θέση, έτσι και στην ύπτια, το μωρό του δευτέρου εξαμήνου αναπτύσσεται έτσι, ώστε να αποκτήσει τη δυνατότητα του καθίσματος, η οποία σιγά-σιγά θα του επιτρέψει να σηκώνεται όρθιο και να περπατήσει.

- Τον έβδομο μήνα συνεχίζει, όπως και στο προηγούμενο εξάμηνο, να παίζει με τα πόδια του κατορθώνοντας μάλιστα να τα βάζει και στο στόμα του. Το προηγούμενο εξάμηνο κατόρθωνε να γυρίζει από την πρηνή στην ύπτια θέση. Αυτό το μήνα κατακτά την αντίθετη δεξιότητα, να γυρίζει από την ύπτια στην πρηνή, δηλαδή να γυρίζει από ανάσκελα μπρούμυτα.
- Τον όγδοο μήνα, κάθεται μόνο του για αρκετά δευτερόλεπτα. Μπορεί μάλιστα να γυρίζει προς τη μια ή την άλλη πλευρά του σώματός του. Η καθιστή θέση βοηθάει το μωρό να μπουσουλήσει.
- Τον ένατο μήνα, όταν το μωρό είναι καθιστό, μπορεί να στηρίζεται τότε στο ένα και τότε στο άλλο χέρι, θέση που το παρασύρει στο πλάγιο κάθισμα και μετά στο μπουσούλημα.
- Από το δέκατο μέχρι το δωδέκατο μήνα, το μωρό μπορεί άνετα να κάθεται, να μπουσουλάει και, με τη βοήθεια ενός ενήλικου, να σηκώνεται όρθιο και να βαδίζει.

Ηλικία 12-18 μηνών

Η περίοδος αυτή καλύπτει το πρώτο εξάμηνο του δευτέρου χρόνου ζωής. Το δωδέκατο μήνα, όπως είδαμε, τα περισσότερα μωρά με τη βοήθεια του ενήλικου κάνουν τα πρώτα δειλά τους βήματα. Όσα μωρά δεν απέκτησαν αυτή την ικανότητα τον πρώτο χρόνο ζωής, την αποκτούν σιγά-σιγά τον 13° με 15° μήνα. Αυτό το εξάμηνο το μωρό αρχίζει να έχει μια καλή ισορροπία στο περπάτημα. Σπάνια πέφτει κατά το περπάτημα και αρχίζει σιγά-σιγά να τρέχει, αλλά αδέξια, με τα πόδια ανοικτά και τα χέρια τεντωμένα προς τα εμπρός. Του αρέσει να σπρώχνει, να σέρνει και να μεταφέρει μεγάλα αντικείμενα και παιχνίδια. Ακόμη μπορεί να σταματάει, να ξεκινάει και να αλλάζει κατεύθυνση καθώς περπατάει. Μπορεί να ανεβοκατεβαίνει σκάλες στην ηλικία των 18 μηνών με τα χέ-

ρια και τα γόνατα.

Ηλικία 18-24 μηνών

Στο δεύτερο εξάμηνο του δεύτερου χρόνου ζωής, η λειτουργία της βάδισης συστηματοποιείται όλο και περισσότερο. Τώρα το παιδί τρέχει πιο σταθερά χωρίς να πέφτει. Το τρέξιμο μέχρι το τέλος του δεύτερου χρόνου έχει εξελιχθεί πολύ καλά. Ακόμη, θα δούμε το μωρό να σκαρφαλώνει σε καρέκλα, να κλωτσάει μπάλα και να παίζει καθισμένο στα γόνατά του. Όταν του πέσει ένα παιχνίδι, θα σταματήσει και θα το μαζέψει, χωρίς να χάσει την ισορροπία του.

Ηλικία 24-30 μηνών

Όσο μεγαλώνει το παιδί τόσο περισσότερο εξελίσσονται όλες οι λειτουργίες της αδρής κινητικότητας. Αποκτάει την ικανότητα του βαδίσματος στις μύτες των ποδιών του και μπορεί ν' ανεβαίνει σκάλες, χωρίς τη βοήθειά μας, εναλλάσσοντας τα πόδια του. Όταν ανεβαίνει σ' ένα ή δύο σκαλοπάτια το βλέπουμε να πηδάει στην αρχή τεντώνοντας πρώτα το ένα πόδι και αργότερα με τα δύο πόδια ενωμένα. Ακόμη, του αρέσει να τρέχει και να χοροπηδάει στον ρυθμό μιας μουσικής.

Ηλικία 30-36 μηνών

Το παιδί των δυόμισι με τριών χρονών γίνεται πολύ δραστήριο κινητικά. Το βήμα του γίνεται όλο και πιο σταθερό καθώς περπατάει και μπορεί να βαδίζει με ακρίβεια πάνω σε ευθεία γραμμή. Στο τρέξιμο αποκτά όλο και περισσότερη σιγουριά και ορμή. Μπορεί τώρα να πετά μια μπάλα, χωρίς να χάνει την ισορροπία του και να πέφτει.



Εικόνα 9.10

Αδρή κινητικότητα παιδιών ηλικίας 24-30 μηνών

9.2 Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας ανά περίοδο

Ορισμός λεπτής κινητικότητας

Όταν λέμε λεπτή κινητικότητα, εννοούμε την εξειδικευμένη εξέλιξη των κινήσεων της παλάμης, των δακτύλων και του καρπού του βρέφους και του νηπίου, με σκοπό τη σωστότερη σύλληψη και χειρισμό των αντικειμένων.

Αντί για τον όρο λεπτή κινητικότητα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τον όρο λεπτοί χειρισμοί. Οι λεπτοί χειρισμοί εξελίσσονται και εξειδικεύουν τη λειτουργία τους, καθώς το παιδί μεγαλώνει. Στην αρχή

**Εικόνα 9.2α**

Τα δάκτυλα
του νεογέννητου
βρίσκονται σε κάμψη

**Εικόνα 9.2β**

Τον τέταρτο μήνα
το μωρό παίζει με
τα δάκτυλά του και
τα βάζει στο στόμα του

**Εικόνα 9.2γ**

Τον έκτο μήνα το μωρό
πιάνει ένα αντικείμενο
με ολόκληρη
την παλάμη

το βρέφος χειρίζεται περισσότερο τα αντικείμενα με την παλάμη, ενώ σιγά-σιγά, καθώς μεγαλώνει, εξειδικεύεται και η λειτουργία των δακτύλων. Αναλυτικότερα όσον αφορά την εξέλιξη της λεπτής κινητικότητας παρατηρούμε:

Ηλικία 0-6 μηνών

- Στο νεογέννητο, τα δάκτυλα των χεριών του βρίσκονται σε κάμψη. Η κάμψη αρχίζει να υποχωρεί σιγά-σιγά από το τέλος του δεύτερου μήνα, οπότε τα δάκτυλα μένουν μισάνοικτα κατά διαστήματα.
 - Τον τρίτο μήνα, αρχίζει η σύλληψη των αντικειμένων, η οποία είναι χαλαρή και γίνεται με ολόκληρη την παλάμη· γι' αυτό ονομάζεται και παλαμιαία σύλληψη. Μπορούμε να τοποθετήσουμε στην παλάμη του μωρού των τριών μηνών ένα αντικείμενο, όπως έναν κύβο ή μια κουδουνίστρα. Τότε θα το κρατήσει μ' ολόκληρη την παλάμη και με κίνηση χαλαρή και θα το περιεργαστεί κοιτάζοντάς το. Γίνεται μ' αυτό τον τρόπο ένας συντονισμός του ματιού και του χεριού.
 - Τον τέταρτο μήνα, οι λεπτοί χειρισμοί του μωρού ωριμάζουν περισσότερο. Συνεχίζει να πιάνει τα αντικείμενα με την παλάμη, αλλά η σύλληψη γίνεται πιο σίγουρη και βέβαιη. Τα δάκτυλά του πλέον δε βρίσκονται σε κάμψη, δηλαδή σε σχήμα γροθιάς, και μπορεί να παίζει με αυτά βάζοντάς τα στο στόμα του.
 - Τον πέμπτο μήνα, το μωρό απλώνει το χέρι του και πιάνει με παλαμιαία σύλληψη κάποιο αντικείμενο που του δίνουμε. Ο συντονισμός ματιού - χεριού γίνεται με το να δει το αντικείμενο και να απλώσει το χέρι του για να το πάρει.
 - Τον έκτο μήνα, η κίνηση που επικρατούσε στους χειρισμούς του βρέφους εκλεπτίζεται όλο και περισσότερο. Με σίγουρες κινήσεις απλώνει το χέρι του και πιάνει μ' ολόκληρη την παλάμη το αντικείμενο που θα του προσφέρουμε και θα του προκαλέσει το ενδιαφέρον.

Ηλικία 6-12 μηνών

- Προς το τέλος του έκτου μήνα, το μωρό μπορεί και μετακινεί ένα παιχνίδι από το ένα χέρι στο άλλο αποκτώντας όλο και μεγαλύτερη επιδεξιότητα στις κινήσεις των λεπτών χειρισμών.

- Τον έβδομο μήνα, αφού πιάσει ένα αντικείμενο με την παλάμη, αρχίζει να το περιεργάζεται γυρίζοντάς το μέσα στα χέρια του. Παρατηρούμε πως το μωρό πλέον δεν πιάνει το παιχνίδι που έχει μέσα στα χέρια του μόνο με την παλάμη αλλά, καθώς το περιστρέφει μέσα στα χέρια του, το ακουμπάει και με τα δάκτυλά του. Η μετατόπιση του αντικειμένου σιγά-σιγά από την παλάμη προς τα δάκτυλα όσον αφορά τους χειρισμούς ονομάζεται κυκλικό πιάσιμο, γιατί το μωρό μπορεί και περιστρέφει μέσα στα χέρια του κυκλικά ένα αντικείμενο μετατοπίζοντάς το από την παλάμη προς τα δάκτυλα.
- Τον όγδοο μήνα, το κυκλικό πιάσιμο εξειδικεύεται όλο και περισσότερο. Το μωρό αυτό το μήνα επίσης μπορεί να κρατά δύο αντικείμενα, από ένα στο κάθε χέρι, όπως δύο τουβλάκια τα οποία τα κοιτάζει, τα χτυπάει μεταξύ τους και τα συγκρίνει. Χρησιμοποιεί τα δάκτυλά του για να εξερευνήσει και να ψαχουλέψει οτιδήποτε του προκαλέσει το ενδιαφέρον. Μπορεί να πιάσει ένα μικρότερο αντικείμενο που θα του προσφέρουμε με τα τρία δάκτυλα, με το μεσαίο, το δείκτη και τον αντίχειρα.
- Τον ένατο μήνα, το μωρό, περισσότερο τυχαία, ανοίγει την παλάμη του και αφήνει τα αντικείμενα που κρατάει να πέφτουν κάτω. Αυτή η κίνηση επαναλαμβάνεται συχνά και του δίνει μεγάλη χαρά, καθώς παρατηρεί το αντικείμενο να πέφτει.
- Το δέκατο μήνα, το μωρό μπορεί να βάζει και να βγάζει κύβους μέσα από ένα δοχείο. Ακόμη, αν του δώσουμε να κρατήσει ένα μικρότερο αντικείμενο, όπως ένα μικρό κομματάκι φαγητού, τότε για να το πιάσει τεντώνει τον αντίχειρα και τον δείκτη. Οι λεπτοί χειρισμοί εξελίσσονται όλο και περισσότερο και αυτή η κίνηση του τεντωμένου δείκτη και αντίχειρα ονομάζεται πιάσιμο της λαβίδας. Με το δείκτη ψαχουλεύει και εξερευνά τα αντικείμενα που του προκαλούν την περιέργεια.
- Τον ενδέκατο μήνα, μπορεί να πιάνει ένα μικρό κομματάκι με τον δείκτη και τον αντίχειρα, μόνο που τώρα δεν τους κρατάει τεντωμένους, όπως στο πιάσιμο της λαβίδας, αλλά τους κάμπει, τους λυγίζει δηλαδή, προκειμένου να πιάσει με μεγαλύτερη ακρίβεια το μικρό κομματάκι που του προσφέρουμε. Η κίνηση αυτή ονομάζεται πιάσιμο της τανάλιας.
- Το δωδέκατο μήνα, μπορεί να κρατήσει δυο αντικείμενα, όπως



Εικόνα 9.2δ

Το πιάσιμο της λαβίδας



Εικόνα 9.2ε

Τον όγδοο μήνα το μωρό χρησιμοποιεί τα δάκτυλά του για να εξερευνήσει και να ψαχουλέψει οτιδήποτε του προκαλέσει το ενδιαφέρον

δυο μικρά τουβλάκια, με το ένα χέρι. Αν κρατάει ένα παιχνίδι στο χέρι του και εμείς του απλώσουμε το δικό μας χέρι τότε το μωρό μπορεί με σιγουριά να τοποθετήσει το παιχνίδι μέσα στο χέρι μας. Αυτή είναι μια κίνηση συνειδητοποιημένη, αντίθετα με τον ένατο μήνα, που η κίνηση αυτή ήταν περισσότερο τυχαία. Παρατηρούμε λοιπόν να ρίχνει αντικείμενα στο πάτωμα, όταν κάθεται σε μια ψηλή καρέκλα ή στο καρότσι του. Με το να επαναλαμβάνει αυτή την κίνηση όχι μόνο εξασκείται στην καινούργια επιδεξιότητα των λεπτών χειρισμών, αλλά μαθαίνει ακόμη την έννοια της μονιμότητας του αντικειμένου, δηλαδή καταλαβαίνει πως το αντικείμενο υπάρχει ακόμη και όταν δε βρίσκεται μπροστά στο οπτικό του πεδίο και επίσης μαθαίνει την έννοια του χώρου.

Ηλικία 12-18 μηνών

Το πρώτο εξάμηνο του δευτέρου χρόνου, εξειδικεύεται στο βρέφος η λεπτή κινητικότητα του καρπού. Μπορεί να περιστρέφει τον καρπό γυρίζοντας ένα αντικείμενο και προσπαθώντας να το τοποθετήσει στη σωστή θέση. Έτσι μπορεί να τοποθετήσει ένα απλό σχήμα μέσα σε μια ενσφήνωση ή να γυρίσει τις σελίδες ενός βιβλίου. Στους δεκατέσσερις μήνες, μπορεί το μωρό να κατευθύνει το χέρι του για να δείξει κάτι και, στην ηλικία των δεκαοκτώ μηνών, μπορεί να φτιάξει ένα πύργο με τρεις κύβους.

Ηλικία 18-24 μηνών

Αυτό το εξάμηνο μπορεί το παιδί να πιάσει με την παλάμη του ένα χοντρό μολύβι και να κάνει μουτζούρες. Ακόμη, περιστρέφοντας τον καρπό, φτιάχνει απλές ενσφηνώσεις και μπορεί να τοποθετήσει οριζόντια ή κάθετα διάφορα είδη κύβων έτσι, ώστε να φτιάξει τρένο ή πύργο. Χρησιμοποιεί έξι κύβους για να φτιάξει ένα πύργο. Ακόμη σ' αυτή την ηλικία χειρίζεται το κουτάλι με αρκετή ακρίβεια, πιάνοντάς το με ολόκληρη την παλάμη και τα δάκτυλα.

Ηλικία 24-30 μηνών

Παρατηρούμε πως το παιδί αυτής της ηλικίας κρατάει ένα χοντρό μολύβι, όπως και στο προηγούμενο εξάμηνο, αλλά τώρα εκτός από μουτζούρες μπορεί να κάνει οριζόντιες και κάθετες γραμμές. Με τους κύβους φτιάχνει διάφορες απλές κατασκευές. Του αρέσει να γράφει



Εικόνα 9.2στ

Στην ηλικία των 24-30 μηνών το παιδί κρατάει το μολύβι με την παλάμη

με τα δάκτυλα βουτώντας τα στη δακτυλομπογιά και να κάνει διάφορα σχήματα παίζοντας με πηλό και πλαστελίνη.

Ηλικία 30-36 μηνών

Η εξειδίκευση της λεπτής κινητικότητας όλο και μεγαλώνει. Τώρα το παιδί μπορεί να κρατά το μολύβι όχι πλέον με σφιγμένη την παλάμη αλλά και με τα δάκτυλα και είναι σε θέση ν' αντιγράψει έναν κύκλο. Του αρέσει να ζωγραφίζει με χοντρά χρωματιστά μολύβια και κηρομπογιές. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιεί στη ζωγραφική του και χοντρά πινέλα.

Οι κατασκευές του με τους κύβους γίνονται όλο και πιο πολύπλοκες και μπορεί να φτιάξει έναν πύργο χρησιμοποιώντας μέχρι και εννέα κύβους. Με την πλαστελίνη και τον πηλό φτιάχνει απλά σχέδια και μπάλες, πίπτες, φιδάκια. Μπορεί να φτιάχνει μόνο του ενσφηνώσεις και απλά παζλ.

Επίσης, στην ηλικία των τριών ετών, το παιδί έχει την ικανότητα να βάζει τα παπούτσια του, αλλά τις περισσότερες φορές κάνει λάθος πόδι.



Εικόνα 9.2ζ - 9.2η

Στην ηλικία των 30-36 μηνών το παιδί κρατάει το μολύβι με την παλάμη και τα δάκτυλα



Εικόνα 9.2θ

Παιδί ηλικίας 30-36 μηνών φτιάχνει πύργο με οικοδομικό υλικό

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Αδρή κινητικότητα είναι οι κινήσεις που κάνει ένα παιδί για να αποκτήσει τον έλεγχο του κεφαλιού, του σώματος, των χεριών και των ποδιών, προκειμένου να μπουσουλήσει, να περπατήσει, να τρέξει κτλ. Την αδρή κινητικότητα μέχρι τους δώδεκα πρώτους μήνες την εξετάζουμε όταν το μωρό βρίσκεται στην πρηνή θέση, δηλαδή μπρούμυτα και όταν βρίσκεται στην ύπτια θέση, δηλαδή ανάσκελα. Στο νεογέννητο επικρατεί η κάμψη και τα χέρια και τα πόδια του είναι μαζεμένα. Καθώς μεγαλώνει, η κάμψη υποχωρεί. Γύρω στο δέκατο μήνα τα παιδιά αρχίζουν το μπουσούλημα και γύρω στο δωδέκατο κάνουν τα πρώτα τους βήματα. Το δεύτερο χρόνο ζωής το παιδί σταθεροποιεί όλο και περισσότερο το βάδισμά του, αρχίζει να τρέχει, να σκαρφαλώνει, να τραβά και να σέρνει αντικείμενα, να κλωτσά μια μπάλα. Τον τρίτο χρόνο ζωής μπορεί να πηδάει από δύο σκαλοπατάκια, να χοροπηδάει στο ρυθμό μιας μουσικής, να περπατάει σε ευθεία γραμμή και στο τρέξιμο να αποκτά όλο και περισσότερη ορμή.

Λεπτή κινητικότητα είναι η εξειδικευμένη κίνηση καρπού, παλάμης και δακτύλων με σκοπό τον καλύτερο χειρισμό των αντικειμένων.

Στο νεογέννητο, στη λεπτή κινητικότητα επικρατεί η κάμψη. Τον τρίτο μήνα, το βρέφος πιάνει τα αντικείμενα με την παλάμη και η σύλληψη αυτή ονομάζεται παλαμιαία. Από το δέκατο μήνα, ένα βρέφος μπορεί να πιάσει ένα μικρό αντικείμενο με το δείκτη και τον αντίχειρα. Η σύλληψη αυτή ονομάζεται σύλληψη της λαβίδας και τον ενδέκατο μήνα σύλληψη της τανάλιας. Το δεύτερο χρόνο ζωής, μπορεί το παιδί να φτιάξει μια απλή ενσφήνωση περιστρέφοντας και τον καρπό του χεριού του και ακόμη να φτιάξει πύργο ή τρένο με κύβους. Τον τρίτο χρόνο ζωής, το παιδί μπορεί να ζωγραφίζει οριζόντιες ή κάθετες γραμμές και να φτιάχνει διάφορα σχήματα με την πλαστελίνη.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι αδρή κινητικότητα;
2. Ποιο μήνα αρχίζει το βρέφος το μπουσούλημα και ποιο μήνα το περπάτημα;
3. Τι είναι λεπτή κινητικότητα;
4. Τι είναι η παλαμιαία σύλληψη και σε ποιο μήνα εμφανίζεται;
5. Τι είναι το κυκλικό πιάσιμο και σε ποιο μήνα εμφανίζεται;
6. Τι είναι το πιάσιμο της λαβίδας και το πιάσιμο της τανάλιας και σε ποιο μήνα εμφανίζεται το καθένα;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΩΡΟΥ**

Πρέπει να οργανώνουμε σωστά το περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται κινητικά το βρέφος και το μικρό παιδί, το οποίο χρειάζεται ελευθερία χώρου, για να μην εμποδίζονται οι κινήσεις του. Συνεπώς, ο χώρος πρέπει να είναι άνετος όχι όμως αχανής, γιατί θα προκαλεί ανασφάλεια και σύγχυση στο παιδί. Τα έπιπλα να είναι προσαρμοσμένα στην ηλικία των παιδιών και ασφαλή, με στρογγυλεμένες άκρες οι γωνίες τους για να μην τραυματίσουν τα παιδιά. Επίσης, να είναι σταθερά για να μην πέφτουν επάνω στα παιδιά στην προσπάθεια που κάνουν αυτά για να πιαστούν από κάπου και να σηκωθούν. Δε γεμίζουμε τον χώρο κατά τη διάρκεια μιας κινητικής δραστηριότητας με πολλά έπιπλα, γιατί περιορίζουμε την κίνηση των παιδιών. Ανάλογα με την ηλικία τους, χρησιμοποιούμε και τα κατάλληλα υλικά που βοηθούν την κινητική τους ανάπτυξη. Τα υλικά πρέπει να είναι ασφαλή για να αποφεύγονται τα ατυχήματα. Η ύπαρξη εξωτερικού χώρου είναι απαραίτητη για την ολόπλευρη ανάπτυξη της κίνησης των παιδιών.

Υλικά που βοηθούν την κινητική ανάπτυξη είναι:

Αδρή Κινητικότητα:

- Καροτσάκια με χώρο, για να βάζουν μέσα τα παιδιά παιχνίδια, τα οποία μπορούν να τα τραβούν και να τα σπρώχνουν.
- Στράτες, αυτοκινητάκια χωρίς πετάλια, για να μπορούν τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα πόδια τους.
- Σταθερό τραπέζι, για να πιάνονται απ' αυτό και να σηκώνονται.
- Συρόμενα παιχνίδια, όπως μεγάλες κούτες ή κύβους.
- Τούνελ, όπου τα παιδιά θα μπαίνουν από τη μία πλευρά και θα βγαί-



Εικόνα Εργαστ. 9.1
Στράτα αυτοκινητάκι

**Εικόνα Εργαστ. 9.2**

Το τούνελ βοηθάει την ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας των παιδιών

**Εικόνα Εργαστ. 9.3**

Παιχνίδι δίπλα στην κούνια του μωρού

**Εικόνα Εργαστ. 9.4**

Πίνακας πολλαπλών δραστηριοτήτων

νουν από την άλλη. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα αυτοσχέδιο τούνελ, χρησιμοποιώντας μεγάλα χάρτινα κουτιά.

- Κουνιστά παιχνίδια, όπως είναι τα κουνιστά αλογάκια.
- Τραμπολινό, πάνω στο οποίο τα παιδιά μπορούν να χοροπηδούν.
- Κατασκευή αναρρίχησης με σκαλοπάτια και τούνελ. Τα παιδιά μπορούν να σκαρφαλώνουν, να περνούν από το ένα μέρος στο άλλο, ν' ανεβοκατεβαίνουν τα σκαλιά με τα πόδια ή και μπουσουλώντας.
- Τσουλήθρες.
- Ποδηλατάκια.

Λεπτή Κινητικότητα:

- Παιχνίδια, τα οποία τα τοποθετούμε μπροστά στο καρεκλάκι ή στην κούνια του μωρού για να μπορεί να τα αγγίξει.
- Κουδουνίστρες για να τις κρατάει στο χέρι.
- Κύβοι για να τους κρατάει το μωρό στο χέρι και να παίζει μαζί όπως. Οι κύβοι μπορεί να έχουν και τρύπες για να βάζει μέσα τα δάκτυλά του.
- Πλαστικά κύπελλα και κουτάλια, για να τα χτυπάει μεταξύ τους.
- Χρωματιστά κύπελλα διαφόρων μεγεθών, που να μπαίνει το ένα μέσα στο άλλο.
- Χρωματιστοί κρίκοι διαφόρων μεγεθών, που να μπαίνουν σε μια σταθερή βάση.
- Χάντρες, που να μπορεί το παιδί να τις περάσει μέσα σε ένα σκοινί.
- Τηλέφωνο-παιχνίδι, στο οποίο μπορεί το παιδί να "τηλεφωνεί" βάζοντας το χέρι του στο καντράν.
- Πίνακας πολλαπλών δραστηριοτήτων, για εξερεύνηση με τα χέρια και τα δάκτυλα.
- Ξύλινες βίδες που βιδώνουν μέσα σε ξύλινες βάσεις.
- Υλικά ζωγραφικής, όπως χοντρά χρωματιστά μολύβια, δακτυλομπογιές, νερομπογιές, χοντρά πινέλα.
- Υλικά πλαστικής, όπως πλαστελίνη, πηλός, ζυμάρι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΔΡΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ηλικία 0-6 μηνών

- Αλλάζουμε συχνά θέση στο μωρό και το τοποθετούμε από μπρούμυτα ανάσκελα και το αντίθετο.
- Όταν το μωρό είναι ανάσκελα, του σηκώνουμε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και μετά τα ξαναφέρνουμε στη θέση τους.
- Όταν το μωρό είναι ανάσκελα, σηκώνουμε τα πόδια του ψηλά λυγίζοντας τα γόνατα και μετά τα ξαναφέρνουμε στη θέση τους.
- Του κάνουμε ένα ελαφρύ μασάζ τρίβοντάς του το θώρακα, την πλάτη, τα μπράτσα, τους βραχίονες.
- Το χορεύουμε κρατώντας το στα γόνατά μας.
- Το σηκώνουμε από ανάσκελα, πιάνοντάς το από τα χέρια, και το βάζουμε να καθίσει.
- Το κρατάμε όρθιο σε μια λεία επιφάνεια, για να κάνει κινήσεις βαδίσματος.

Ηλικία 6-12 μηνών

- Βάζουμε το μωρό μπρούμυτα πάνω σε ένα λείο σεντόνι και το αφήνουμε να κάνει διάφορες κινήσεις με τα χέρια και με το σώμα του στηριζόμενο στην κοιλιά του.
- Τοποθετούμε μακριά του διάφορα παιχνίδια και του λέμε να μπουσουλήσει, για να τα φτάσει και να τα πάρει.
- Το κρατάμε από τα χέρια και προχωρούμε μαζί του βοηθώντας το έτσι να κάνει τα πρώτα του βήματα.
- Το ενθαρρύνουμε να μπουσουλάει γύρω από τα έπιπλα.
- Τοποθετούμε ένα παιχνίδι πάνω σε μια σταθερή καρέκλα και του λέμε να κρατηθεί από την καρέκλα, για να το πάρει.

Ηλικία 12-18 μηνών

- Τοποθετούμε στο χώρο διάφορα μεγάλα αντικείμενα, τα οποία δεν πρέπει να είναι πολύ βαριά και το ενθαρρύνουμε να τα σπρώξει.
- Πηγαίνουμε λίγο μακριά του, ανοίγουμε τα χέρια μας και του λέμε να τρέξει προς το μέρος μας.
- Του δίνουμε μια μπάλα και του λέμε να την πετάξει.
- Του λέμε να τρέξει γύρω από τα έπιπλα.

- Το αφήνουμε να ανέβει με τα χέρια και τα γόνατα μια μικρή σκάλα.

Ηλικία 18-24 μηνών

- Λέμε στο παιδί να συρθεί κάτω από τα έπιπλα, όπως κάτω από ένα τραπέζι.
- Το αφήνουμε να σκαρφαλώσει σε χαμηλά παιχνίδια εξωτερικού χώρου.
- Βάζουμε μουσική και το αφήνουμε να τρέξει σε ανοικτό χώρο.
- Παίζουμε κυνηγητό μαζί του.

Ηλικία 24-30 μηνών

- Πιάνουμε το παιδί από το χέρι και του λέμε να κατέβει από μια σκάλα.
- Βάζουμε μουσική και το αφήνουμε να χορέψει στο ρυθμό της.
- Του δίνουμε μεγάλα παιχνίδια, όπως ένα καροτσάκι, ένα αλογάκι με ρόδες, για να τα τραβάει και να τα σπρώχνει.
- Του δίνουμε μια μπάλα, για να την πετάει και να την κλωτσάει.

Ηλικία 30-36 μηνών

- Λέμε στο παιδί να περπατήσει με τις μύτες των ποδιών του.
- Το βοηθάμε να κάνει τούμπες πάνω σε ένα στρώμα.
- Του λέμε να χοροπηδήσει πάνω σε ένα τραμπολίνο.
- Το ενθαρρύνουμε να περάσει μέσα από ένα “τούνελ”.
- Ζωγραφίζουμε μια ευθεία γραμμή στο πάτωμα και του λέμε να περπατήσει πάνω σε αυτή.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ηλικία 0-6 μηνών

- Δίνουμε στο μωρό να κρατήσει μια κουδουνίστρα στο χέρι του.
- Κάνουμε γυμναστική σηκώνοντας ψηλά τα χέρια του και μετά σταυρώνοντάς τα μπροστά στο στήθος του.
- Του προσφέρουμε ένα παιχνίδι και το ενθαρρύνουμε ν’ απλώσει το χέρι του, για να το πιάσει.
- Κρεμάμε στο κρεβάτι του διάφορα ζωηρόχρωμα παιχνίδια, για να τα βλέπει και να απλώνει τα χέρια του για να τα πιάσει.

Ηλικία 6-12 μηνών

- Δίνουμε στο μωρό ένα μπισκότο ή μια φρυγανιά, για να τα κρατήσει με τα χέρια του και να τα φάει.
- Του δίνουμε διάφορα παιχνίδια, για να τα κρατήσει και να τα εξερευνήσει.
- Το βάζουμε να καθίσει σε ένα ψηλό καρεκλάκι και του δίνουμε παιχνίδια, για να τα πετάει κάτω.
- Του δίνουμε ένα μικρό κομμάτι ψωμιού ή κέικ, για να το πιάσει με τον δείκτη και τον αντίχειρα.
- Του δίνουμε ένα πλαστικό φλυτζάνι και ένα κουτάλι, για να τα χτυπάει μεταξύ τους και να ανακατεύει.

Ηλικία 12-18 μηνών

- Δίνουμε στο παιδί κύβους, για να προσπαθήσει να φτιάξει πύργο.
- Του δίνουμε κρίκους διαφόρων μεγεθών, για να τους περάσει μέσα σε μια σταθερή βάση.
- Του δίνουμε να πιάσει και να κυλήσει μια μπάλα.
- Του δίνουμε μια απλή ενσφήνωση, για να προσπαθήσει να τη φτιάξει.

Ηλικία 18-24 μηνών

- Δίνουμε στο παιδί χάντρες, για να τις περάσει μέσα σε ένα κορδόνι.
- Του δίνουμε χρωματιστά μολύβια και μεγάλα φύλλα χαρτιού, για να κάνει μουτζούρες.
- Δίνουμε στο παιδί έναν πίνακα πολλαπλών δραστηριοτήτων, για να ψαχουλεύει και να εξασκεί τα δάκτυλά του.
- Του δίνουμε μικρά αυτοκινητάκια, για να τα σύρει στο πάτωμα ή στο τραπέζι.

Ηλικία 24-30 μηνών

- Δίνουμε στο παιδί δακτυλομπογιές, για να ζωγραφίσει.
- Του δίνουμε κύβους, για να φτιάξει πύργο και τρένο.
- Το βοηθάμε να συναρμολογήσει ένα απλό παζλ με κομμάτια.
- Του δίνουμε ένα βιβλίο, για να γυρίσει τις σελίδες του και να το “διαβάσει”.

Ηλικία 30-36 μηνών

- Δίνουμε στο παιδί να ζωγραφίσει με χοντρά πινέλα και νερομπογιά.
- Του δίνουμε πηλό και πλαστελίνη, για να φτιάξει διάφορα σχέδια.
- Του δίνουμε χοντρές ξύλινες βίδες, για να τις βιδώσει σε μια ξύλινη βάση.
- Του δίνουμε χαρτιά λέγοντάς του να τα κόψει σε μικρά κομματάκια.
- Του δίνουμε οικοδομικό υλικό, για να φτιάξει διάφορες κατασκευές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Στο βρεφονηπιακό σταθμό, όπου κάνετε την πρακτική σας άσκηση, να πραγματοποιήσετε δραστηριότητες, ανάλογα με τις ηλικίες των παιδιών, οι οποίες να αναφέρονται στους τομείς της αδρής και της λεπτής κινητικότητας. Να παρατηρήσετε εάν τα παιδιά έχουν αποκτήσει τις δεξιότητες που ανταποκρίνονται στην ηλικία τους, τόσο στον τομέα αδρής όσο και της λεπτής κινητικότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ (2-4 ΕΤΩΝ)

10.1 Ορισμός

Το παιδί, καθώς μεγαλώνει, εξελίσσεται στον τομέα της κίνησης, της νόησης και του συναισθήματος. Κινητικά, αποκτά μεγαλύτερες δεξιότητες τόσο στην αδρή κινητικότητα, αρχίζοντας από το μπουσουλήμα και περνώντας ύστερα στο περπάτημα και στο τρέξιμο, όσο και στη λεπτή κινητικότητα με το να μπορεί να χρησιμοποιεί άνετα τον καρπό, την παλάμη και τα δάκτυλα του χεριού του.

Νοητικά, αναπτύσσεται η σκέψη του, αφού προσλαμβάνει από το περιβάλλον του πολλά ερεθίσματα τα οποία επεξεργάζεται και αφομοιώνει.

Συναισθηματικά, δημιουργεί σχέσεις επικοινωνίας και αλληλεξάρτησης με τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του είτε αυτά είναι ενήλικα, όπως οι γονείς του ή ο/η βρεφονηπιοκόμος, είτε συνομήλικα, όπως είναι οι παρέες του στο βρεφονηπιακό σταθμό ή τη γειτονιά. Η σωστή συναισθηματική σχέση που θα δημιουργηθεί ανάμεσα στο παιδί και στα άλλα άτομα βοηθάει στη σωστή ψυχική του ανάπτυξη.

Οι τρεις αυτοί βασικοί τομείς της κίνησης, της νόησης και του συναισθήματος δε λειτουργούν χωριστά στην αναπτυξιακή πορεία του παιδιού, αλλά αντίθετα συνυπάρχουν και επιδρούν στην εξέλιξη του νέου ατόμου.

Η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κίνηση, τη νόηση και το συναισθημα του παιδιού αποτελούν την έννοια της ψυχοκινητικότητας.

Την εξέλιξη της ψυχοκινητικότητας ενός νηπίου την εξετάζουμε σε σχέση με τους εξής παράγοντες:

- Με το σώμα του: Το παιδί μέσα από την κίνηση πρέπει να αντιληφθεί το σχήμα του σώματός του και την ύπαρξη του εαυτού του μέσα στο χώρο και στο περιβάλλον που αναπτύσσεται.
- Με την αμφιπλευρικότητα: Το παιδί μπορεί να χρησιμοποιεί περισσότερο την αριστερή ή δεξιά πλευρά του σώματός του, ανάλογα με την προτίμηση που έχει.
- Με την αδρή και τη λεπτή κινητικότητα: Το παιδί αποκτά διάφορες κινητικές δεξιότητες που αφορούν είτε ολόκληρο το σώμα, όπως το να τρέχει, να περπατά, να πηδάει, να ισορροπεί, είτε τους λεπτούς χειρισμούς, όπως το να χειρίζεται διάφορα αντικείμενα με τη συνεργασία του καρπού, της παλάμης και των δακτύλων του.
- Με το χώρο: Πρέπει το παιδί να μπορεί να αντιλαμβάνεται τον χώρο στον οποίο βρίσκεται και μεγαλώνει και να προσανατολίζεται μέσα σε αυτόν.



Εικόνα 10.1α

Το παιδί μαθαίνει το σώμα του και τον χώρο μέσα στον οποίο μεγαλώνει

- Με το χρόνο και το ρυθμό: Η έννοια του χρόνου πρέπει να αποκτηθεί από το παιδί της προσχολικής ηλικίας. Συνεπώς, πρέπει να μάθει για το χτες, το σήμερα, το αύριο, για τις αλλαγές του χρόνου, όπως την ημέρα και τη νύχτα και για τη διάρκεια μέσα στο χρόνο.
- Με τη συναισθηματική ανάπτυξη: Η συναισθηματική ανάπτυξη αφορά τις σχέσεις προσκόλλησης και συντροφικότητας που αναπτύσσει ένα παιδί με άλλα άτομα ενήλικα ή συνομήλικα.
- Με τη φαντασία και τη δημιουργικότητα: Το παιδί εκφράζεται δημιουργικά, όπως είναι οι κατασκευές με πολυδύναμα υλικά, η ζωγραφική, η χειροτεχνία, η πλαστελίνη και ο πηλός.

Η σωστή ψυχοκινητική εξέλιξη του νηπίου είναι σημαντική για τη συνειδητοποίηση του σχήματος του σώματός του αλλά και για την απόκτηση των εννοιών του χώρου και του χρόνου. Αφού μάθει τις έννοιες αυτές, μέσα από την κίνηση στο χώρο και από τη συζήτηση για το πέρας του χρόνου, μπορεί να ασχοληθεί με εργασίες που απαιτούν χαρτί και μολύβι και αναφέρονται στις χωροχρονικές έννοιες. Ένα παιδί που γνωρίζει το σχήμα του σώματός του και μπορεί να το τοποθετεί πιο εύκολα στο χώρο και στο χρόνο, μπορεί πιο εύκολα, σε επόμενο στάδιο, να μάθει γραφή και ανάγνωση.

10.2 Το γνωστικό σχήμα του σώματος

Ένα νήπιο πρέπει να αντιληφθεί το σχήμα του σώματός του. Αυτό γίνεται μέσα από την κίνησή του στο χώρο και από τις κινητικές δεξιότητες που σιγά-σιγά αποκτά, καθώς μεγαλώνει.

Το γνωστικό σχήμα του σώματός του ένα παιδί ήδη αρχίζει να το αντιλαμβάνεται από τη βρεφική ηλικία. Σύμφωνα με τον ψυχολόγο J. Piaget, το βρέφος τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του μαθαίνει το σώμα του και το περιβάλλον, μέσα από συνεχόμενες και επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματός του. Όταν ένα μωρό κουνάει συνεχώς τα χέρια και τα πόδια του, αντιλαμβάνεται μ' αυτόν τον τρόπο την ύπαρξη του σώματός του. Η περίοδος που καλύπτει τα δύο πρώτα χρόνια ζωής, κατά τον Piaget, ονομάζεται αισθησιοκινητική.

Η γνώση του σώματος γίνεται μέσα από την κίνησή του. Έτσι το παιδί μαθαίνει γι' αυτό όταν αρχίσει και μπουσουλάει, όταν περπατάει, αλλά και αργότερα, όταν θ' αρχίσει να τρέχει, να ισορροπεί, να σκαρφαλώνει. Άλλες δεξιότητες που απαιτούν περισσότερο εκλεπτυσμένη κίνηση των χεριών και όχι ολόκληρου του σώματος είναι τη στιγμή που



Εικόνα 10.2α-10.2β

Το σχήμα του σώματός του το παιδί το μαθαίνει μέσα από την κίνηση

το παιδί πετάει μια μπάλα, σπρώχνει μια καρέκλα ή μια κούτα, όταν κρατάει το μολύβι και κάνει σχέδια πάνω στο χαρτί, όταν χτίζει με κύβους έναν πύργο ή όταν περνάει χάντρες σ' ένα σχοινί.

Με την απόκτηση όλων αυτών των δεξιοτήτων, το παιδί μαθαίνει το σώμα του ως ενιαίο σύνολο και αντιλαμβάνεται τον εαυτό του μέσα στο χώρο που αναπτύσσεται. Σιγά-σιγά μαθαίνει να ονομάζει τα διάφορα μέρη του σώματός του. Ένα νήπιο από δύο μέχρι τεσσάρων ετών πρέπει να γνωρίζει πού βρίσκονται τα μάτια του, η μύτη του, το στόμα του, τα μαλλιά του, τα χέρια του και τα πόδια του.

Καλό είναι να οργανώνουμε δραστηριότητες μέσα στο χώρο, που να βοηθούν το μικρό παιδί να συνειδητοποιήσει την ύπαρξη του σώματός του. Αφού το παιδί μάθει το σώμα του από δραστηριότητες και παιγνίδια αυτοσχεδιασμού, μίμησης και μουσικοκινητικής αγωγής, τότε μπορεί να εκφραστεί δημιουργικά με τη ζωγραφική, την πλαστελίνη και τον πηλό και τη χειροτεχνία. Τότε το βλέπουμε να φτιάχνει ή να ζωγραφίζει έναν άνθρωπο και να ονομάζει τα διάφορα μέρη του σώματός του.

10.3 Αμφιπλευρικότητα

Αμφιπλευρικότητα είναι η προτίμηση που δείχνουν τα παιδιά στην αριστερή ή στη δεξιά πλευρά του σώματός τους, κατά την εκτέλεση μιας κινητικής δραστηριότητας. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν πως η αμφιπλευρικότητα οφείλεται σε νευρολογικές δομές του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος του ανθρώπου χωρίζεται σε δύο ημισφαίρια, στο αριστερό και στο δεξί. Όταν είναι πιο δυνατό το αριστερό ημισφαίριο, τότε είναι ανεπτυγμένη η δεξιά πλευρά του σώματος, αντίθετα, όταν είναι πιο δυνατό το δεξί ημισφαίριο, τότε είναι ανεπτυγμένη η αριστερή πλευρά του ανθρώπινου σώματος. Γι' αυτό το λόγο δεν πρέπει να πιέζουμε ένα παιδί να αλλάξει προτίμηση πλευράς αφού η αμφιπλευρικότητα οφείλεται σε νευρολογικά δεδομένα. Παλαιότερα, θεωρούσαν σωστό πως το παιδί έπρεπε να κρατάει το μολύβι με το δεξί χέρι και πίεζαν το αριστερόχειρο παιδί ν' αλλάξει προτίμηση πλευράς. Σήμερα αυτή η αντίληψη θεωρείται απαράδεκτη και πρέπει να σεβόμαστε την ατομικότητα του κάθε παιδιού. Για να βοηθήσουμε τα μικρά παιδιά ν' ανακαλύψουν την αμφιπλευρικότητά τους, τους δίνουμε διάφορες δραστηριότητες μέσα από τις οποίες αυθόρμητα θα χρησιμοποιήσουν ανάλογα την αριστερή ή δεξιά πλευρά του σώματός τους. Οι δραστηριότητες μπορεί να αφορούν ολόκληρο το σώμα, όπως όταν πηδάνε πάνω από ένα εμπόδιο και χρη-

σιμοποιούν το δεξί ή το αριστερό πόδι, για να στηρίζουν το βάρος του σώματός τους ή να αφορούν μόνο τις κινήσεις των χεριών, όπως όταν τους δώσουμε ένα χρωματιστό μολύβι (μια κηρομπογιά) ή ένα πινέλο, για να ζωγραφίσουν και χρησιμοποιούν ανάλογα το δεξί ή το αριστερό χέρι, για να το κρατήσουν.

10.4 Αδρή και λεπτή κινητικότητα

Η αδρή κινητικότητα αναφέρεται στις κινήσεις που κάνει ένα παιδί με ολόκληρο το σώμα του με σκοπό να αποκτήσει διάφορες κινητικές δεξιότητες, ανάλογα με την ηλικία που βρίσκεται. Στην αδρή κινητικότητα ανήκουν οι εξής δεξιότητες :

- **Μπουσούλημα:** Το βρέφος, μέχρι να μπουσουλήσει, καταβάλλει διάφορες κινητικές προσπάθειες. Το μπουσούλημα είναι το περπάτημα με τα τέσσερα και δίνει στο μωρό τη δυνατότητα της κινητικής του ανεξαρτησίας, αφού του επιτρέπει να ξεφύγει από την ακινησία και να ανακαλύψει τον χώρο που το περιβάλλει.
- **Βαδίσμα:** Μετά το μπουσούλημα το παιδί αποκτά την ικανότητα του περπατήματος. Στην αρχή κάνει λίγα και δειλά βήματα και, όσο μεγαλώνει, περπατάει όλο και πιο σταθερά. Η ικανότητα του βαδίσματος γίνεται όλο και πιο εξειδικευμένη, όταν ένα παιδί μπορεί να περπατήσει στις μύτες των ποδιών του.
- **Τρέξιμο:** Μετά την ικανότητα του βαδίσματος, το νήπιο αποκτά την ικανότητα του τρεξίματος. Στην αρχή, τρέχει με μεγαλύτερη αστάθεια και με τα πόδια ανοικτά. Μετά, το τρέξιμο σταθεροποιείται περισσότερο και αποκτά μεγαλύτερη ορμή.
- **Ισορροπία:** Η ισορροπία στην κίνηση ενός παιδιού είναι βασική για τη σταθερότητα που πρέπει να έχει στο περπάτημα και στο τρέξιμο αλλά και για τον προσανατολισμό του μέσα στο χώρο.
- **Πήδημα:** Αφού το παιδί αποκτήσει την ικανότητα του βαδίσματος και τρεξίματος, αποκτά και την αλτική ικανότητα. Είναι γι' αυτό μια δύσκολη κατάκτηση, γιατί βάζει μεγάλη δύναμη, μιας και απαιτείται συντονισμός των μελών του σώματός του.
- **Χοροπήδημα:** Το παιδί μπορεί να χοροπηδάει στο ρυθμό μιας μουσικής.
- **Καλπασμός:** Ακόμη, μπορεί να τρέχει καλπάζοντας στο ρυθμό μιας μουσικής.
- **Κύλισμα:** Η ικανότητα που αποκτά το παιδί να μετακινεί το σώμα



Εικόνα 10.3α

Το παιδί χρησιμοποιεί το δεξί πόδι για να στηρίξει το βάρος του σώματός του



Εικόνα 10.4α

Άσκηση ισορροπίας

**Εικόνα 10.4β**

Τα παιδιά καλπάζουν
στο ρυθμό μιας μουσικής

**Εικόνα 10.4γ**

Παιδιά που έχουν
σκαρφαλώσει
σε παιχνίδι
εξωτερικού χώρου

**Εικόνα 10.4δ**

Παιδί που τραβά και
σπρώχνει ένα παιχνίδι

του δεξιά ή αριστερά, όταν είναι ξαπλωμένο, είναι μια κατάκτησή του στον τομέα της αδρής κινητικότητας. Σ' αυτή την περίπτωση λέμε πως τα παιδιά "κάνουν βαρελάκια".

- Αναρρίχηση: Το σκαρφάλωμα είναι επίσης μια κατάκτηση στον τομέα της αδρής κινητικότητας, από πλευράς του παιδιού. Αρέσει στο παιδί να σκαρφαλώνει σε μονόζυγα και γενικά σε παιχνίδια εξωτερικού χώρου.

Η λεπτή κινητικότητα αναφέρεται στις εξειδικευμένες κινήσεις που κάνει ένα παιδί με τον καρπό, την παλάμη και τα δάκτυλα του χεριού του. Έτσι γίνεται ικανό να χειρίζεται με μεγαλύτερη ακρίβεια και ευκολία διάφορα αντικείμενα. Για να γίνει αυτό, πρέπει να υπάρξει σωστός οπτικοκινητικός συντονισμός, δηλαδή σωστός συντονισμός ματιού και χεριού. Η ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας του νηπίου βοηθάει, σε μεγαλύτερη ηλικία, στην ευκολότερη εκμάθηση της γραφής. Στη λεπτή κινητικότητα ανήκουν οι εξής δεξιότητες που πρέπει να αποκτηθούν από ένα παιδί:

- Να πετάει και να πιάνει: Το παιδί στην αρχή αποκτά την ικανότητα να πετά και ύστερα να πιάνει διάφορα αντικείμενα, όπως μια μπάλα. Όταν το παιδί είναι πιο μικρό του δίνουμε για "πέταγμα" και "πίσιμο" μεγαλύτερα αντικείμενα, ενώ όσο μεγαλώνει μπορεί να πιάνει και να πετά όλο και πιο μικρά αντικείμενα.
- Να τραβά και να σπρώχνει: Ήδη ένα παιδί, από τότε που θ' αρχίσει να κάνει τα πρώτα του βήματα, θ' αρχίσει να τραβά και να σπρώχνει διάφορα μεγάλα αντικείμενα, όπως καρέκλες, κούτσες, μικρά έπιπλα κ.ά. Στην αδρή κινητικότητα εξετάζουμε την κίνηση ολόκληρου του σώματος, όταν το παιδί σπρώχνει και τραβά ένα αντικείμενο. Στη λεπτή κινητικότητα εξετάζουμε μόνο την κίνηση των χεριών, όταν εξασκείται στην ίδια δεξιότητα.
- Να χειρίζεται διάφορα αντικείμενα: Το παιδί πρέπει να αποκτήσει την ικανότητα να χειρίζεται διάφορα αντικείμενα με τη συνεργασία του καρπού, της παλάμης και των δακτύλων του. Όσο μεγαλώνει τόσο εξειδικεύονται οι κινήσεις του και μπορεί να χειρίζεται όλο και μικρότερα αντικείμενα, τα οποία τα συναντάμε ακόμη και στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως τσιμπιδάκια, μανταλάκια, κορδόνια, κουμπιά. Το νήπιο μπορεί να κουμπώνει, να ξεκουμπώνει, να λύνει, να δένει, να κλείνει, να ανοίγει, να τυλίγει, να ξετυλίγει.

Ακόμη μπορεί να χειρίζεται διάφορα υλικά για τη ζωγραφική, τη χειροτεχνία και την πλαστική. Στη ζωγραφική, αρχικά, το νήπιο χρησιμοποιεί χοντρά χρωματιστά μολύβια ή τα δάκτυλά του, για να ζωγραφίσει. Μεγαλώνοντας, χρησιμοποιεί λεπτά χρωματιστά μολύβια και λεπτά πινέλα. Στη χειροτεχνία χρησιμοποιεί ψαλίδι και διάφορα άλλα υλικά, όπως ζυμαρικά, όσπρια, κουμπιά, μικρά χαρτάκια, που απαιτούν εξειδικευμένες κινήσεις του χεριού. Στην πλαστική χρησιμοποιεί πλαστελίνη, πηλό ή ζυμάρι για να φτιάξει διάφορες μικρές κατασκευές.

- Να χειρίζεται το οικοδομικό υλικό: Πρέπει να δίνουμε την ευκαιρία στο παιδί να φτιάχνει πρωτότυπες κατασκευές με κύβους και γενικά με οικοδομικό υλικό. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, δίνουμε μεγάλα κομμάτια οικοδομικού υλικού, και όσο μεγαλώνει, τότε δίνουμε όλο και πιο μικρά κομμάτια.

Φροντίζουμε όταν παρέχουμε διάφορες δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας στο παιδί να εξασκούνται και τα δυο του χέρια ανεξάρτητα από το ποιο χέρι προτιμά λόγω αμφιπλευρικότητας.

10.5 Η αντίληψη του χώρου

Το παιδί μεγαλώνει μέσα σ' έναν οργανωμένο χώρο, τον οποίο αντιλαμβάνεται μέσα από τη γνώση και την κίνηση του σώματός του. Όταν μετακινείται, με το να περπατάει, να τρέχει, να πηδάει, να σκαρφαλώνει, μαθαίνει τα όρια και τις διαστάσεις του χώρου. Επίσης, όταν αγγίζει τα διάφορα αντικείμενα μαθαίνει το σχήμα τους και τη θέση που κατέχουν αυτά μέσα στο χώρο. Έτσι, προσανατολίζεται και αντιλαμβάνεται διάφορες έννοιες χώρου όπως:

- μέσα - έξω
- πάνω - κάτω
- πάνω στο - κάτω από
- μπροστά - πίσω
- μακριά - κοντά
- ενδιαμέσα
- δεξιά - αριστερά



Εικόνα 10.5α

Τα παιδιά μαθαίνουν στον χώρο την έννοια «μέσα»



Εικόνα 10.5β

Τα παιδιά μαθαίνουν στον χώρο την έννοια «κάτω από»

**Εικόνα 10.5γ**

Παιδί που μαθαίνει
την έννοια «κάτω
από» μέσα στον χώρο

**Εικόνα 10.5δ**

Επιτραπέζιο παιχνίδι
που δείχνει τις έννοιες
χώρου «μπροστά-πίσω»
- «πάνω-κάτω» -
«δεξιά-αριστερά»

Ακόμη, από τον όγκο και τη μορφή των αντικειμένων μαθαίνει σχήματα και μεγέθη. Ένα νήπιο καταλαβαίνει αν ένα αντικείμενο είναι μεγάλο ή μικρό, αν είναι στρογγυλό ή αν έχει γωνίες. Τα σχήματα που μαθαίνει είναι:

- κύκλος
- τετράγωνο
- τρίγωνο
- παραλληλόγραμμο

Τα μεγέθη είναι:

- μεγάλο - μεσαίο - μικρό
- βαρύ - ελαφρύ
- πλατύ - στενό
- χοντρό - λεπτό
- βαθύ - ρηχό
- κοντό - ψηλό

Επίσης μέσα από τη γνώση και την κίνηση του σώματός του μαθαίνει τις έννοιες:

- περπατάω
- τρέχω
- χοροπηδάω
- γλιστρώ
- σέρνομαι
- κυλιέμαι
- σκαρφαλώνω
- ισορροπώ
- ανεβαίνω - κατεβαίνω
- σπρώχνω - τραβώ
- πετώ - πιάνω

Όταν τοποθετούμε τα παιδιά σε σειρά και σε γραμμή, τα βοηθάμε να προσανατολιστούν μέσα στο χώρο και να αποκτήσουν τις έννοιες:

- σειράς
- γραμμής

Επίσης μαθαίνει ποσότητες:

- γεμάτο - άδειο
- πολύ - λίγο

- ολόκληρο - μισό

Τα παιδιά μαθαίνουν τις έννοιες του χώρου μέσα από δραστηριότητες κίνησης, αυτοσχεδιασμού και μουσικοκινητικής αγωγής. Αφού μάθουν τις παραπάνω έννοιες μέσα από την εμπειρία τους και την κίνησή τους στο χώρο, μπορούμε να τους δώσουμε εργασίες στο χαρτί που να αφορούν όλες τις παραπάνω έννοιες. Ακόμη, τις παραπάνω έννοιες τις μαθαίνουν και από τα επιτραπέζια παιχνίδια. Πρέπει να οργανώνουμε σωστά το χώρο, έτσι ώστε να είναι άνετος όχι όμως και αχανής, και να παρέχει πολλά ερεθίσματα μάθησης. Φροντίζουμε, ώστε τα έπιπλα να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες των παιδιών και να μην είναι πάρα πολλά σε σχέση με το χώρο, για να μην εμποδίζεται η κίνησή τους.



Εικόνα 10.5ε
Άσκηση ισορροπίας

10.6 Η αντίληψη του χρόνου και του ρυθμού

Ένα παιδί προσχολικής ηλικίας πρέπει να αντιλαμβάνεται το πέρασμα του χρόνου και να συνειδητοποιεί διάφορες χρονικές έννοιες. Αυτές είναι:

- το παρελθόν (χθες)
- το παρόν (σήμερα)
- το μέλλον (αύριο)

Με την καθημερινή συζήτηση που έχουμε μαζί με τα παιδιά τα βοηθάμε να αντιληφθούν την έννοια του χρόνου. Συζητάμε μαζί τους για το πώς πέρασαν την προηγούμενη μέρα, για το πού πήγαν διακοπές ή για το τι πρόκειται να κάνουν το σαββατοκύριακο. Τα ίδια τα παιδιά άλλωστε είναι πρόθυμα να μας μιλήσουν για διάφορα γεγονότα της ζωής τους. Εμείς, για να τα βοηθήσουμε να τοποθετηθούν στον χρόνο, χρησιμοποιούμε τις λέξεις “χθες”, “σήμερα”, “αύριο”. Πολλές φορές, παρατηρούμε πως τα παιδιά κάνουν λάθος και χρησιμοποιούν τη λέξη “χθες” για μελλοντικά γεγονότα ή τη λέξη “αύριο” για γεγονότα του παρελθόντος. Σ’ αυτή την περίπτωση δε χρειάζεται να τους λέμε πως κάνουν λάθος, απλώς επαναλαμβάνουμε την πρόταση χρησιμοποιώντας εμείς τη σωστή λέξη.

Επίσης, τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν την ακολουθία και τη σειρά με την οποία γίνονται τα γεγονότα μέσα στο χρόνο. Όταν συζητάμε μαζί τους, αναφερόμαστε στο πριν και στο μετά, στο τι πρέπει να γίνει

πρώτα και τι πρέπει να ακολουθήσει. Τα παιδιά μαθαίνουν τις έννοιες:

- πριν
- τώρα
- μετά

Ακόμη, πρέπει να συνειδητοποιήσουν την έννοια του κυκλικού χρόνου και το ρυθμό με τον οποίο εναλλάσσεται. Έτσι, πρέπει να καταλάβουν τη διαδοχή:

- της ημέρας - νύκτας (πρωί, μεσημέρι, βράδυ)
- των μηνών
- των εποχών

Συνεπώς, συζητάμε με τα παιδιά για το τι κάνουμε το πρωί, τι το μεσημέρι, τι το βράδυ. Τους λέμε πως το πρωί υπάρχει ο ήλιος που φωτίζει, ενώ το βράδυ υπάρχει το φεγγάρι και τα αστέρια. Επίσης, τα βοηθάμε να καταλάβουν τη διαδοχή των μηνών και των εποχών με τη συζήτηση για την αλλαγή των καιρικών συνθηκών, για τα ρούχα που φοράμε κάθε εποχή καθώς επίσης και μέσα από τις γιορτές που κάνουμε όλη τη διάρκεια της χρονιάς (Α. Ζακοπούλου, 1995).

Τέλος, τα παιδιά πρέπει να μάθουν τις έννοιες της:

- διάρκειας
- της χρονικής στιγμής

Τη διάρκεια την αντιλαμβάνονται τα παιδιά μέσα από ρυθμικές και μουσικοκινητικές ασκήσεις. Μπορούν να τρέχουν, να χοροπηδούν, να καλπάζουν, να σταματούν, ανάλογα την ένταση και τη διάρκεια του ρυθμού και της μουσικής. Όταν τα παιδιά μάθουν τις παραπάνω χρονικές έννοιες μέσα από τη συζήτηση και την εμπειρία τους, τότε μπορούμε να τους δώσουμε επιτραπέζια παιχνίδια που να αναφέρονται στις συγκεκριμένες έννοιες.



Εικόνα 10.6α

Επιτραπέζιο παιχνίδι που δείχνει τη σειρά που γίνονται τα γεγονότα μέσα στον χρόνο



Εικόνα 10.6β

Επιτραπέζιο παιχνίδι που δείχνει τη διαδοχή των εποχών

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κίνηση, στη νόηση και το συναίσθημα του νηπίου αποτελεί την έννοια της ψυχοκινητικότητας. Την ψυχοκινητικότητα την εξετάζουμε σε σχέση με τη γνώση που έχει το παιδί για το σώμα του, με την αμφιπλευρικότητά του, δηλαδή την προτίμηση που έχει προς τη μια ή την άλλη πλευρά του σώματός του, με την αδρή και τη λεπτή κινητικότητά του, με τη σχέση που έχει με το χώρο, το χρόνο και το ρυθμό, με τη συναισθηματική του ανάπτυξη και με τη φαντασία και δημιουργικότητά του. Ένα νήπιο πρέπει να μάθει το σχήμα, τα μέρη που έχει το σώμα του και να μπορεί να το τοποθετεί μέσα στο χώρο. Έννοιες χώρου που πρέπει να αντιλαμβάνεται είναι το εμπρός-πίσω, πάνω-κάτω, ανάμεσα, αριστερά-δεξιά. Ακόμη, έννοιες μεγεθών και ποσοτήτων, όπως μεγάλο-μικρό, γεμάτο-άδειο, βαρύ-ελαφρύ. Όλες αυτές τις έννοιες τις αντιλαμβάνεται με το περπάτημα, το τρέξιμο, την ισορροπία, την αναρρίχηση, το πέταγμα και το πιάσιμο ενός αντικειμένου. Ακόμη, το παιδί πρέπει να αντιληφθεί έννοιες χρόνου, όπως το χτες-σήμερα-αύριο, το πριν-τώρα-μετά, την εναλλαγή των ημερών, μηνών και εποχών και τη διάρκεια που πρέπει να έχει ένα γεγονός μέσα στο χρόνο.

Στα παιδιά δίνουμε πολλές δραστηριότητες για να αντιληφθούν το σώμα τους καθώς και τις έννοιες του χώρου, του χρόνου και του ρυθμού.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Τι εννοούμε με τον όρο ψυχοκινητικότητα;
2. Σε σχέση με ποιους παράγοντες εξετάζουμε την ψυχοκινητικότητα;
3. Γιατί πρέπει το παιδί να μάθει το γνωστικό σχήμα του σώματός του;
4. Τι είναι αμφιπλευρικότητα;
5. Να αναφέρετε ονομαστικά τις δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει ένα παιδί στην αδρή κινητικότητα.
6. Να αναφέρετε ονομαστικά τις δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει ένα παιδί στη λεπτή κινητικότητα.
7. Ποιες έννοιες χώρου, μεγεθών και ποσοτήτων πρέπει να μάθει ένα παιδί;
8. Ποιες έννοιες χρόνου πρέπει να μάθει ένα παιδί;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ

ΣΩΜΑ

Α) Αδρή κινητικότητα

1. Λέμε στα παιδιά να γίνουν “βαρελάκια”, “αρκουδάκια”, “αεροπλανάκια”, “ποδηλατάκια”.
2. Τοποθετούμε ένα τραπέζι στη μέση της τάξης και τους λέμε να περάσουν από κάτω.
3. Χτυπάμε ένα ταμπουρίνο, για να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο.
4. Παίζουμε με τα παιδιά τα “κουρδιστά παιχνίδια”. Τους λέμε να περπατούν σαν κουρδισμένα παιχνίδια και όταν τελειώσει το κούρδισμα να πέφτουν κάτω.
5. Τους λέμε να γίνουν “ελατήρια” και να πηδάνε πάνω-κάτω

Β) Λεπτή κινητικότητα

1. Τα παιδιά κάνουν πως είναι ο κοντορεβιθούλης και βάζουν μικρά πετραδάκια στο πάτωμα.
2. Τους δίνουμε πλαστελίνη και τους λέμε να φτιάξουν ένα ανθρωπάκι.
3. Τους δίνουμε χάντρες, για να τις περάσουν μέσα σ’ ένα σχοινί.
4. Τους λέμε να μιμηθούν με τα χέρια τους το κύμα της θάλασσας, το φύσημα του αέρα, το πέταγμα ενός πουλιού.

Γ) Γνώση μελών σώματος

1. Λέμε στα παιδιά να ακουμπήσουν το τραπέζι με το στόμα τους, τη μύτη τους, το αφτί τους, το μέτωπό τους.
2. Τους δείχνουμε την εικόνα ενός ανθρώπου και τους ζητάμε να μας ονομάσουν τα διάφορα μέρη του σώματος και του προσώπου τους.
3. Κάνουμε διάφορες γκριμάτσες με το πρόσωπό μας και τους λέμε να τις μιμηθούν.
4. Τους λέμε να ξαπλώσουν και το ένα παιδί ν’ ακουμπάει με το χέρι του το χέρι του άλλου παιδιού ή με το πόδι του το πόδι του άλλου.



Εικόνα Εργαστ. 10.1

Τα παιδιά κάνουν ποδηλατάκια

ΧΩΡΟΣ

1. Λέμε στα παιδιά να κάνουν ένα τρενάκι, πιάνοντας το ένα τον ώμο του άλλου και να κινηθούν γύρω από τα έπιπλα του χώρου.
2. Τους δίνουμε στεφάνια και τους λέμε να περάσουν μέσα απ' αυτά.
3. Κάνουμε ασκήσεις γυμναστικής και λέμε στα παιδιά να σηκώσουν το δεξί ή το αριστερό χέρι ψηλά, να βάλουν τα χέρια στη μέση, ν' ανοιγοκλείσουν τα πόδια, να καθίσουν σταυροπόδι, να χτυπήσουν παλαμάκια, να χοροπηδήσουν.
4. Τους λέμε να περάσουν κάτω απ' ένα τραπέζι, ανάμεσα από δυο καρέκλες, πάνω από ένα δοκό ισορροπίας.
5. Κάνουμε διάφορα γεωμετρικά σχήματα με ένα σχοινί στο πάτωμα και λέμε στα παιδιά να περπατήσουν πάνω στο σχοινί.
6. Τους δίνουμε επιτραπέζια παιχνίδια, που περιέχουν διάφορες έννοιες χώρου όπως μπροστά-πίσω, πάνω-κάτω, ανάμεσα κτλ.
7. Τους λέμε να κινηθούν ελεύθερα και να τρέξουν μέσα στο χώρο.
8. Τοποθετούμε στο πάτωμα στεφάνια και τους λέμε να πηδήξουν μέσα στα στεφάνια.

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΣ

1. Φτιάχνουμε ένα ημερολόγιο και καθημερινά βρίσκουμε την ημέρα, τον μήνα, την εποχή και την ώρα.
2. Παίζουμε το παιγνίδι τα "αγαλματάκια". Τα παιδιά τρέχουν όσο χτυπάμε ένα ταμπουρίνο και σταματάνε μένοντας ακίνητα, όταν σταματήσουμε να χτυπάμε το ταμπουρίνο.
3. Λέμε στα παιδιά να κινηθούν ρυθμικά στον ήχο μιας μουσικής.
4. Δίνουμε στα παιδιά μουσικά όργανα και τους λέμε να μιμηθούν διάφορα ρυθμικά μοτίβα.
5. Συζητάμε για τις δραστηριότητες που κάνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
6. Συζητάμε για το τι κάνουμε συνήθως το σαββατοκύριακο.
7. Βάζουμε τα παιδιά να ακούσουν διάφορους μαγνητοφωνημένους ήχους που προέρχονται από το περιβάλλον και τους λέμε να ξεχωρίσουν την ένταση και τη διάρκειά τους.
8. Βάζουμε στο αφτί των παιδιών ένα ρολόι, για να ακούσουν τον χτύπο του.
9. Τους δίνουμε επιτραπέζια παιχνίδια που περιέχουν έννοιες χρόνου, όπως πριν-τώρα- μετά, εναλλαγή μηνών, εποχών κτλ.

10. Φυτεύουμε φακές και φασόλια και παρατηρούμε μαζί με τα παιδιά το ρυθμό ανάπτυξής τους με την πάροδο του χρόνου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Στο βρεφονηπιακό σταθμό, όπου κάνετε την πρακτική σας άσκηση, να πραγματοποιήσετε διάφορες ψυχοκινητικές δραστηριότητες, που να αναφέρονται στην έννοια του σώματος, του χώρου, του χρόνου και ρυθμού. Να συζητήσετε στην τάξη τον τρόπο με τον οποίο οργανώσατε τη δραστηριότητα, καθώς επίσης να αναφέρετε τα υλικά που χρησιμοποίησατε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

11.1 Ορισμός

Η ανάπτυξη της κοινωνικής συμπεριφοράς ξεκινάει από τη στιγμή που το βρέφος αρχίζει να αντιδρά επιλεκτικά στους ήχους, τις εικόνες και τα αγγίγματα που το περιβάλλουν. Στην αρχή το βρέφος συνδυάζει ορισμένους ήχους και εικόνες με την εκπλήρωση των βασικών του αναγκών για τροφή, ζεστασιά, ύπνο, ασφάλεια, άνεση και καθαριότητα. Όταν οι ενήλικες το φροντίζουν και του χαμογελάνε, το κάνουν να αισθάνεται καλά, και χαμογελάει κι αυτό. Αν και τον πρώτο μήνα της ζωής του παιδιού το χαμόγελό του δεν είναι παρά μια αντανάκλαστική κίνηση που δεν απευθύνεται σε κανέναν συγκεκριμένα, η επίδρασή του στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι πολύ σημαντική. Μεταφράζοντάς το σαν εκδήλωση ευχαρίστησης και ικανοποίησης για τις φροντίδες της η μητέρα δίνει ακόμα περισσότερη στοργή και φροντίδα στο παιδί. Επίσης, κάθε φορά που ανταποκρίνεται στο κλάμα του, με το οποίο το παιδί εκδηλώνει αισθήματα όπως η πείνα, η δίψα, η ανάγκη για αλλαγή και συναισθήματα, όπως ο πόνος, ο φόβος ή ο θυμός, η μητέρα δίνει στο παιδί το μήνυμα ότι είναι πολύ σημαντικό για εκείνη και ότι ο ρόλος της είναι να το φροντίζει. Καθώς από το δεύτερο μήνα της ζωής του και μετά το ρεπερτόριό του σε χαμόγελα, γκριμάτσες και κινήσεις γίνεται πιο πλούσιο και το παιδί δείχνει ξεκάθαρα ότι γνωρίζει και προτιμά τα οικεία πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντός του -χαμογελώντας και παράγοντας ήχους όταν δει το πρόσωπο τους ή ακούσει τη φωνή τους- μητέρα και παιδί έρχονται ακόμα πιο κοντά. Αυτού του είδους η επικοινωνία μεταξύ της μητέρας και του παιδιού, παρ' όλο που δε βασίζεται στα λόγια και μοιάζει σαν ένα παιχνίδι, είναι πολύ σημαντική για τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του βρέφους.

Προς τη μέση ή το τέλος του πρώτου χρόνου, καθώς το μωρό αρχίζει να κρίνει τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω του, αρχίζει να προσκολλάται στον ενήλικα που εκπληρώνει με στοργή και συνέπεια τις βασικές σωματικές του ανάγκες και του προσφέρει κοινωνικά ερεθίσματα και διαπροσωπικές εμπειρίες (Παρασκευόπουλος, 1985). Αυτό το πρόσωπο είναι συνήθως η μητέρα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να είναι και κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας ή του άμεσου περιβάλλοντος του παιδιού. Επίσης, υπάρχουν έρευνες που συνιστούν ότι σε αυτήν την περίοδο της ζωής του το παιδί μπορεί να προσκολληθεί σε παραπάνω από ένα πρόσωπα.

Η ποιότητα και η σταθερότητα της πρώτης αυτής σχέσης του παιδιού με τη μητέρα του είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για την ανάπτυξή του (μερικοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες), για δύο βασικούς λόγους. Κατά πρώτον, η σχέση αυτή αποτελεί για το παιδί μια γερή βάση για υγιή συναισθηματική ανάπτυξη. Η γνώση ότι υπάρχει κάποιος που το αγαπάει και το φροντίζει βοηθάει το παιδί να αντιμετωπίσει με επιτυχία καταστάσεις που του προκαλούν άγχος και του δημιουργεί συναισθήματα εμπιστοσύνης, ασφάλειας και αισιοδοξίας προς τον κόσμο γύρω του και τις σχέσεις του με τους άλλους. Αντίθετα, τα παιδιά που έχουν στερηθεί τη δυνατότητα να δεθούν με κάποιον ενήλικα και ζουν σ' ένα περιβάλλον, όπου η ανταπόκριση και η συμπεριφορά των γύρω τους είναι ασυνεπής και απρόβλεπτη, μπορεί να νιώσουν δυσπιστία και ανασφάλεια, και αυτό το συναίσθημα να επηρεάσει τις μετέπειτα σχέσεις τους με τους ανθρώπους. Με λίγα λόγια, όπως υποστηρίζει ο Erikson (1963), σ' αυτό το στάδιο της ανάπτυξής τους τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν βασική εμπιστοσύνη ή δυσπιστία για τον κόσμο που τα περιβάλλει.

Η προσκόλληση στον ενήλικα δίνει επίσης στο παιδί τη σιγουριά και την εμπιστοσύνη στον εαυτό του που χρειάζεται για να εξερευνήσει το περιβάλλον του. Η εξερεύνηση του κόσμου γύρω του βοηθάει το παιδί στην κοινωνική του ανάπτυξη, καθώς έρχεται σε επαφή με όλο και περισσότερους ανθρώπους. Η εξερεύνηση αυτή βοηθάει επίσης το παιδί και στη σωματική του ανάπτυξη επειδή χρησιμοποιεί αδρούς και λεπτούς χειρισμούς, για να κινηθεί και να αγγίξει τα αντικείμενα γύρω του. Οι εμπειρίες που αποκτά το παιδί καθώς εξερευνά το περιβάλλον του βάζουν επίσης τα θεμέλια για τη γνωστική και γλωσσική του ανάπτυξη.

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου χρόνου της ζωής του, βοηθούμενο από την αυξανόμενη κινητική του δραστηριότητα, το παιδί αρχίζει σιγά-σιγά να αποδεσμεύεται από αυτούς που είναι πολύ κοντά του. Όσο πιο γερό και σίγουρο είναι το δέσιμό του με τον ενήλικα τόσο πιο εύκολο είναι για το παιδί να αρχίσει να αποδεσμεύεται και να κάνει τα πρώτα του βήματα προς τον έξω κόσμο. Η περιέργειά του για τον κόσμο και η ανάγκη του για αυτονομία σπρώχνουν το παιδί ακόμα περισσότερο προς τα έξω. Σ' αυτήν τη χρονική περίοδο το παιδί αρχίζει να εκδηλώνει την επιθυμία να κάνει πράγματα μόνο του και σιγά-σιγά με την εξέλιξη του λόγου οι φράσεις “εγώ κάνω” ή “μόνος μου” ακούγονται όλο και πιο

συχνά. Ταυτόχρονα, το παιδί αρχίζει να δηλώνει αυτά που δε θέλει να κάνει κι αυτή είναι η χρονική περίοδος που η λέξη “όχι” γίνεται μια από τις πιο αγαπημένες του. Η ανάγκη του να εξερευνήσει τον κόσμο και ταυτόχρονα να επιβάλλει τη θέλησή του κάνει το παιδί να δοκιμάζει, πολλές φορές, όχι μόνο τα δικά του όρια αλλά και αυτά των ενηλίκων γύρω του. Σε τέτοιες περιπτώσεις, όταν ο ενήλικας προσπαθήσει να επέμβει για την ασφάλεια του παιδιού, αυτό συχνά αντιδρά με θυμό. Καθώς σ’ αυτήν την ηλικία τα παιδιά δεν έχουν μεγάλο έλεγχο των συναισθηματικών τους αντιδράσεων ο θυμός τους συχνά εκφράζεται με τη μορφή κλάματος, εκρήξεων οργής ή ακόμα και σωματική βία (π.χ. με χτυπήματα προς τον ενήλικα). Επίσης, σε αυτή την ηλικία τα παιδιά μοιάζουν να αλλάζουν διάθεση από τη μια στιγμή στην άλλη. Αυτή η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα των συναισθηματικών αλλαγών που βιώνει το παιδί, καθώς προσπαθεί να αποκτήσει έλεγχο των πράξεων, των παρορμήσεων, των συναισθημάτων και του σώματός του.

Σ’ αυτήν την περίοδο της ζωής του, που το παιδί προσπαθεί να αποκτήσει την αυτονομία του (και την επιβεβαίωση του Εγώ), είναι πολύ σημαντικό οι ενήλικες να μπορούν να καταλάβουν αυτή του την ανάγκη και να το ενθαρρύνουν. Θέτοντας όρια που έχουν στόχο την ασφάλεια του παιδιού, και τηρώντας τα σταθερά, δίνουμε στο παιδί την ελευθερία που χρειάζεται, για να εξερευνήσει τι γίνεται γύρω του και να ικανοποιήσει την περιέργειά του. Επίσης, επαινούμε το παιδί κάθε φορά που καταφέρνει να κάνει κάτι μόνο του. Μ’ αυτόν τον τρόπο το βοηθάμε να αποκτήσει αυτονομία, αυτοπεποίθηση και περηφάνια για τις επιλογές του. Οι γονείς (ή και οι άλλοι ενήλικες στη ζωή του παιδιού) που δεν το βοηθούν στην προσπάθειά του αυτή και το κάνουν να αισθάνεται ντροπή για τη συμπεριφορά του δημιουργούν στο παιδί αμφιβολίες όχι μόνο για τη σημασία και την ανάγκη της ανεξαρτησίας αλλά και για τις ικανότητες και την αξία του. Για τον Erikson, αυτή είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία το παιδί αποκτά Αυτονομία ή Αμφιβολία για τον εαυτό του και τους άλλους.

Την ίδια χρονική περίοδο, κατά τη διάρκεια του δευτέρου χρόνου της ζωής τους, όταν τα παιδιά αρχίζουν να βγαίνουν από το σπίτι και να πηγαίνουν στο βρεφονηπιακό ή τον παιδικό σταθμό, ο κύκλος των διαπροσωπικών τους σχέσεων διευρύνεται.

Αν και γνωρίζουν ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι γύρω τους και εκφράζουν κάποιο ενδιαφέρον για αυτούς, τα παιδιά αυτής της ηλικίας

δε γνωρίζουν πώς σκέφτονται ή τι αισθάνονται αυτοί οι άλλοι άνθρωποι. Σ' αυτό το στάδιο τα παιδιά πιστεύουν ότι βρίσκονται στο κέντρο των καταστάσεων και όλοι γύρω τους σκέφτονται, όπως αυτά. Καθώς δεν έχουν τη συναισθηματική ωριμότητα να μπορούν να δουν την κατάσταση από την πλευρά κάποιου άλλου, οι σχέσεις τους με τους συνομήλικούς τους χαρακτηρίζονται από ανταγωνισμό (π.χ. για παιχνίδια,) που αρκετά συχνά εκφράζεται με τη χρήση σωματικής βίας. Επειδή η λέξη "μοιράζομαι" δεν έχει κανένα νόημα για το παιδί αυτής της ηλικίας, ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγουμε τις εντάσεις και τις συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών είναι να έχουμε αρκετά παιχνίδια για όλους και να είμαστε έτοιμοι να κάνουμε συχνά το "διαιτητή". Επίσης, είμαστε προετοιμασμένοι ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας, όταν θέλουν να υπερασπιστούν τα παιχνίδια τους ή το χώρο τους, είναι πιο πιθανό να το κάνουν με το σώμα τους, κλωτσώντας και χτυπώντας, παρά με τα λόγια.

Παρ' όλη την τάση τους για αυτονομία, τα παιδιά των δύο ετών (συχνά και μέχρι την ηλικία των τριών ετών) έχουν ακόμα ανάγκη τη σιγουριά και την ασφάλεια που τους προσφέρει η παρουσία και η φυσική επαφή με τους γονείς. Είναι πολύ συνηθισμένο να βλέπει κανείς παιδιά αυτής της ηλικίας να αναστατώνονται, όταν η μαμά ή ο μπαμπάς απομακρύνονται από κοντά τους ή να κρύβονται πίσω από αυτούς, όταν βρίσκονται σε χώρους με πρόσωπα που δεν γνωρίζουν.

Καθώς μπαίνουν στον τρίτο χρόνο της ζωής τους, τα παιδιά αρχίζουν να εξαρτώνται όλο και λιγότερο από τους γονείς τους και να έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Για να ενθαρρύνουμε την προσπάθειά τους για αυτονομία, είναι πολύ σημαντικό να τους δίνουμε ευκαιρίες να παίρνουν αποφάσεις για πράγματα που τα αφορούν και να τα επαινούμε για πράγματα που κάνουν μόνο τους. Για παράδειγμα, δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να διαλέξει -όσο είναι δυνατόν- τι ρούχα θέλει να φορέσει, τι παιχνίδια θέλει να παίξουμε μαζί του ή τι θα ήθελε να φάει, το κάνουμε να αισθάνεται ότι είναι σημαντικό και το βοηθάμε να μάθει να παίρνει αποφάσεις. Ταυτόχρονα, όμως, έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν ανάγκη την επίβλεψη και το σταθερό έλεγχο του ενήλικα, επειδή έτσι αισθάνονται ασφάλεια και σιγουριά.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας είναι ότι τα παιδιά είναι λιγότερο εγωκεντρικά, γεγονός που τους επιτρέπει να αρχίσουν να

συνεργάζονται με άλλα παιδιά και να περιμένουν τη σειρά τους, όταν παίζουν. Καθώς δεν τα καταφέρνουν πάντα να είναι συνεργάσιμα και ήρεμα στις συνδιαλλαγές τους, οι ενήλικες πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να συνεργάζονται, να τους θυμίζουν συχνά ότι πρέπει να περιμένουν τη σειρά τους και να τα βοηθούν να εκφράσουν με λόγια τα συναισθήματά τους.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο τα παιδιά των τριών χρόνων εκφράζουν τα συναισθήματά τους είναι μέσα από τη φαντασία τους. Αυτή είναι η εποχή που τα παιδιά “υιοθετούν” διάφορες ταυτότητες (π.χ. τη μια στιγμή είναι η “μαμά” και την άλλη ο “μπαμπάς”) και δίνουν ζωή και συναισθήματα σε άψυχα αντικείμενα. Μέσα από το “φίλο” της φαντασίας τους και τους διάλογους που έχουν μαζί του τα παιδιά εξωτερικεύουν συναισθήματα, συμπεριφορές και σκέψεις και αναπτύσσονται κοινωνικά, καθώς μιμούνται και δοκιμάζουν συμπεριφορές των ενηλίκων. Μερικές φορές, όμως, τα παιδιά δυσκολεύονται να “βγουν” ολοκληρωτικά από τον κόσμο της φαντασίας κι αυτό μπορεί να τους δημιουργήσει άγχος και φόβο ακόμα και για φαινομενικά ασήμαντα πράγματα. Για παράδειγμα ένα παραμύθι με δράκους και πριγκίπισσες, ενώ μπορεί να δώσει στο παιδί το ερέθισμα να φανταστεί τον εαυτό του σαν πριγκίπισσα/πρίγκιπα, μπορεί επίσης να το κάνει να “βλέπει” δράκους μέσα στο δωμάτιό του και να φοβάται να μείνει μόνο του.

Όταν το παιδί μπαίνει στον τέταρτο χρόνο γίνεται πιο ανεξάρτητο, έχει ακόμα μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του και επικοινωνεί καλύτερα με τους γύρω του. Αν και τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν ακόμα ανάγκη την καθοδήγηση, την αγάπη και την προσοχή των γονιών τους, είναι πιο ικανά να εκφράσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με τα λόγια αντί με εκρήξεις οργής. Όσο το παιδί μεγαλώνει, μαθαίνει να χειρίζεται τις κοινωνικές του σχέσεις καλύτερα και να αντλεί ευχαρίστηση από την παρέα άλλων ανθρώπων. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μαθαίνουν πολλά παρατηρώντας και ερχόμενα σε επαφή με άλλους ανθρώπους και κυρίως τους συνομήλικούς τους.

Άλλοι παράγοντες που βοηθούν στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών

Στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών βοηθάει και το παιχνίδι.

Καθώς αρχίζει να παίζει με τους συνομήλικούς του, το παιδί αρχίζει να δίνει και να παίρνει, να μαθαίνει πώς να συναναστρέφεται με τους γύρω του, να μοιράζεται πράγματα και να συνεργάζεται με τους άλλους. Επίσης, μέσα από το συμβολικό παιχνίδι που ξεκινάει από την ηλικία των δύο ετών, το παιδί μιμείται τις δραστηριότητες και την κοινωνική συμπεριφορά των ενηλίκων και βρίσκει την ευκαιρία να εκφράσει συναισθήματα, όπως ο άγχος και ο φόβος, που ίσως να μην μπορεί να εκφράσει με άλλον τρόπο. Σ' αυτήν τη διαδικασία είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος του ενήλικα, ο οποίος πρέπει να μπορεί να κρίνει τότε χρειάζεται να επέμβει στο παιχνίδι των παιδιών και τότε όχι και να οργανώνει το περιβάλλον έτσι, ώστε να αποφεύγονται οι διαμάχες μεταξύ τους.

Ένας άλλος παράγοντας που βοηθάει στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι η τάση του να ταυτίζεται με ανθρώπους που βρίσκονται γύρω του και, ιδιαίτερα, με το άτομο στο οποίο έχει προσκολληθεί. Καθώς το παιδί αρχίζει να ταυτίζεται με τον ενήλικα, αρχίζει να σκέφτεται, να αισθάνεται και να συμπεριφέρεται, όπως αυτός. Την ταύτιση αυτήν τη βλέπουμε, όταν τα παιδιά μιμούνται πράξεις και λόγια των ενηλίκων. Με το χαμόγελό του ο ενήλικας, ευχαριστημένος γι' αυτό το "κατόρθωμα" του παιδιού, ενθαρρύνει τη συμπεριφορά αυτή περισσότερο. Η διαδικασία αυτή είναι πολύ σημαντική για το παιδί.

Προσπαθώντας να ευχαριστήσει τον ενήλικα με τον οποίο έχει το δέσιμο, το παιδί αρχίζει όχι μόνο να συμπεριφέρεται όπως αυτός, αλλά και να αφομοιώνει τις ηθικές αρχές και τα πιστεύω του. Μέσα από αυτή την ταύτιση με ένα άλλο άτομο και την υιοθέτηση των αρχών του άλλου ατόμου, το παιδί αρχίζει να αποκτά κοινωνική συνείδηση.

Στην κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού βοηθάει και η ταυτόχρονη εξέλιξη του λόγου. Ο λόγος βοηθάει τα παιδιά να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν διαπροσωπικές σχέσεις. Για παράδειγμα, με το λόγο, γονείς και παιδιά μπορούν να εκφράσουν τις επιθυμίες τους ο ένας στον άλλο και με αυτόν τον τρόπο να μειώσουν ή να αποφύγουν τις συγκρούσεις και την ένταση που δημιουργούνται από την ανάγκη του παιδιού για αυτονομία. Επίσης, ο λόγος δίνει στο παιδί την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματά του (π.χ. το θυμό του ή την αγάπη του) απέναντι σε άλλους είτε άμεσα είτε έμμεσα (π.χ. μέσα από το παιχνίδι)



Εικόνα 11.1α

Το παιδί έχει την τάση να ταυτίζεται με ανθρώπους που βρίσκονται γύρω του και ιδιαίτερα με το άτομο στο οποίο έχει προσκολληθεί

Επιπλέον, ο λόγος βοηθάει τα παιδιά να καταλάβουν την κοινωνία και τον πολιτισμό τους, επειδή πολλές πληροφορίες μεταδίδονται μόνο στο προφορικό επίπεδο.

Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας, που παίζει ρόλο στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, είναι η οικογένεια. Το μέγεθος και η σύνθεση της οικογένειας, οι τρόποι έλεγχου και επικοινωνίας μεταξύ των μελών της, η ποιότητα των σχέσεων τους και το μορφωτικό-οικονομικό επίπεδο των γονιών είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά της οικογένειας που επηρεάζουν την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Η οικογένεια επηρεάζει κάθε καινούργιο παιδί της διαφορετικά. Το παιδί που θα γεννηθεί σε μια ολιγομελή οικογένεια θα έχει διαφορετικές κοινωνικές εμπειρίες από το παιδί που θα γεννηθεί σε μια πολυμελή. Π.χ., σε μια ολιγομελή οικογένεια το παιδί έχει μεγαλύτερη δυνατότητα για αυτονομία και επικοινωνία με τα άλλα μέλη από ό,τι ένα παιδί σε μια πολυμελή οικογένεια, όπου ο αριθμός των ατόμων δημιουργεί την ανάγκη για μεγαλύτερο βαθμό οργάνωσης, συγκεντρωτισμού και αυταρχικού έλεγχου (Παρασκευόπουλος, 1985, σελ. 156-157). Το παιδί που θα γεννηθεί δεύτερο θα έχει διαφορετικές εμπειρίες από αυτό που γεννήθηκε πρώτο, καθώς οι γονείς έχουν άλλες απαιτήσεις από το πρωτότοκο παιδί από ό,τι από το δευτερότοκο. Πιο συγκεκριμένα, έρευνες υποστηρίζουν ότι τα πρωτότοκα παιδιά είναι πιο προσανατολισμένα προς τους ενήλικες, προσπαθούν περισσότερο από τα άλλα παιδιά να είναι συνεργάσιμα και υπεύθυνα σ' αυτό που κάνουν, είναι πιο ευσυνείδητα και επιρρεπή σε αισθήματα ενοχής, και υποκύπτουν πιο εύκολα στην κοινωνική πίεση (Mussen και άλλοι, 1979). Επίσης, ο τρόπος με τον οποίο θα χειριστεί η οικογένεια την ανάγκη του παιδιού για αυτονομία θα επηρεάσει την κοινωνική και προσωπική ανάπτυξη του. Οι γονείς που θα προσπαθήσουν να εμποδίσουν την προσπάθεια αυτή του παιδιού μπορεί να το κάνουν να γίνει ντροπαλό και να νιώσει έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό του ή συναισθηματική εξάρτηση από αυτούς. Αντίθετα, το παιδί στο οποίο θα δοθεί υπερβολική αυτονομία μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του, να γίνει εγωιστής ή εγωκεντρικό, να έχει παράλογες απαιτήσεις από τους γύρω του και να αγνοεί τα δικαιώματα και τις ανάγκες των άλλων.

Τέλος, παιδιά που μεγαλώνουν μέσα σε οικογένειες που ενθαρρύνουν την επικοινωνία και ξέρουν να ακούν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν πιο ώριμα -κοινωνικά και συναισθηματικά- και να μπορούν να χειρίζονται πιο εύκολα δύσκολες καταστάσεις.

11. 2. Το άγχος προς τα άγνωστα πρόσωπα και το άγχος του αποχωρισμού

Η προσκόλληση στη μητέρα έχει συνέπεια δύο βασικές ψυχολογικές αντιδράσεις του βρέφους: το άγχος προς τα άγνωστα πρόσωπα και το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα του.

Μεταξύ του έβδομου και όγδοου μήνα, όταν τα πλησιάζει κάποιος ξένος, τα παιδιά αναστατώνονται και μετά από λίγα λεπτά αρχίζουν να κλαίνε. Αν και μερικά παιδιά αντιδρούν με πιο έντονο τρόπο από άλλα, όλα τα παιδιά, κάποια στιγμή, μεταξύ αυτού του χρονικού διαστήματος αισθάνονται άγχος προς τα άγνωστα πρόσωπα. Η αντίδραση του παιδιού είναι πιθανό να είναι λιγότερο έντονη, όταν το άγνωστο πρόσωπο το πλησιάζει σιγά-σιγά, του μιλήσει με ήρεμο τρόπο και προσπαθήσει να παίξει μαζί του. Αντίθετα, όταν ο “ξένος” πλησιάζει το παιδί με ταχύτητα, του μιλήσει δυνατά και προσπαθήσει να το πάρει στην αγκαλιά του, το άγχος και η αντίδρασή του θα είναι έντονα. Μεγάλο ρόλο στην αντίδραση του παιδιού παίζει και η αντίδραση της μητέρας προς τα ξένα πρόσωπα. Αν η μητέρα αντιδράσει θετικά προς τον ξένο, είναι πολύ πιθανό και το παιδί να αντιδράσει με τον ίδιο τρόπο. Δεν πρέπει να αναγκάζουμε ένα παιδί να πηγαίνει κοντά σε κάποιον με τον οποίο δείχνει ότι δεν αισθάνεται άνετα. Το άγχος προς τα ξένα πρόσωπα δεν είναι μια αντίδραση προς τα ξένα πρόσωπα αυτά καθαυτά -το παιδί δεν έχει συγκεκριμένες τραυματικές εμπειρίες μαζί τους- αλλά μια αντίδραση προς άτομα που δε θυμίζουν το οικείο πρόσωπο της μητέρας (Παρασκευόπουλος, 1985, σ. 202). Στα περισσότερα παιδιά, το άγχος προς τα ξένα πρόσωπα εξαφανίζεται συνήθως προς το μέσον του δεύτερου χρόνου.

Το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα εμφανίζεται μεταξύ έβδομου και όγδοου μηνός, γίνεται πιο έντονο μεταξύ δέκα και δεκαοκτώ μηνών και μετά σιγά-σιγά εξαφανίζεται. Σ’ αυτήν τη φάση, μόλις η μητέρα απομακρυνθεί από το παιδί, έστω και για λίγα λεπτά, αυτό μπορεί να αρχίσει να κλαίει και να την αναζητά. Έρευνες, σε διάφορα μέρη του

κόσμου, έχουν αποδείξει ότι όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από την εθνικότητά τους και τις συνθήκες μέσα στις οποίες μεγαλώνουν, εμφανίζουν το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα περίπου στην ίδια ηλικία. Επίσης, από έρευνες που έχουν γίνει πάνω σ' αυτό το θέμα, γνωρίζουμε ότι η παρουσία ενός οικείου προσώπου την ώρα του αποχωρισμού (π.χ. της γιαγιάς ή του παππού) μπορεί να μετριάσει την ένταση της αντίδρασης του παιδιού και να μειώσει την πιθανότητα να κλάψει.

Το άγχος του αποχωρισμού μπορεί να ξεπεραστεί πιο εύκολα και πιο ανώδυνα, αν η μητέρα με τη συμπεριφορά της βοηθήσει το παιδί να αντιμετωπίσει καλύτερα τις στιγμές που πρέπει να φύγει από κοντά του. Για παράδειγμα αν πρέπει να αφήσει το παιδί στο βρεφονηπιακό σταθμό, δεν θα πρέπει να το αφήσει και να φύγει κρυφά, χωρίς να το χαιρετήσει, αλλά να μείνει για λίγα λεπτά μαζί του μέχρι το παιδί να αισθανθεί πιο άνετα στο “ξένο” περιβάλλον και φεύγοντας να το βεβαιώσει ότι θα ξαναγυρίσει αργότερα να το πάρει. Αν ο αποχωρισμός πρόκειται να επαναληφθεί, τότε είναι προτιμότερο να γίνει σταδιακά, με τη μητέρα να φεύγει για λίγο χρονικό διάστημα στην αρχή, μέχρι το παιδί να συνηθίσει. Επίσης, η μητέρα έχει υπόψη της ότι το παιδί βιώνει πιο έντονα τις στιγμές του αποχωρισμού τους, αν είναι κουρασμένο, άρρωστο ή αν πεινάει. Τέλος, όταν η μητέρα πρέπει να φύγει και να αφήσει το παιδί με κάποιον άλλο, ο αποχαιρετισμός μεταξύ τους θα πρέπει να γίνεται ήρεμα και να μη διαρκεί πολλή ώρα. Η μητέρα αποχαιρετά το παιδί με χαμόγελο και του εξηγεί ότι θα ξαναγυρίσει, ενώ ο ενήλικας που παραμένει μαζί του προσπαθεί να του τραβήξει την προσοχή με κάποιο παιχνίδι ή με μια “βόλτα” στον καθρέφτη ή σε κάποια άλλη γωνιά της τάξης (αν πρόκειται για βρεφονηπιακό σταθμό). Σ' αυτές τις περιπτώσεις το άγχος του παιδιού μπορεί να μειωθεί ακόμα περισσότερο, αν το παιδί έχει μαζί του κάποιο προσωπικό και αγαπημένο του αντικείμενο.

Όσο πιο στενή είναι η σχέση του παιδιού και της μητέρας (ή του ενήλικα στον οποίο έχει προσκολληθεί το παιδί) τόσο πιο έντονα μπορεί να εκδηλωθούν το άγχος προς τα άγνωστα πρόσωπα και το άγχος του αποχωρισμού. Ταυτόχρονα όμως, όσο πιο στενή είναι η σχέση του παιδιού με τη μητέρα του τόσο πιο γρήγορα ξεπερνάει το παιδί τα άγχη του. Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ανάπτυξη της προσκόλλησης είναι μια αμφίδρομη διαδικασία (Παρασκευόπουλος, 1985). Η σχέση που δημιουργείται μεταξύ της μητέρας και του βρέφους επηρεάζε-

ται από την ιδιοσυγκρασία και των δύο. Ιδιαίτερα, η ιδιοσυγκρασία του παιδιού δημιουργεί στη μητέρα και στους άλλους ενήλικες που το περιβάλλουν διαφορετικά συναισθήματα και αντιδράσεις. Μερικά παιδιά είναι πιο ενεργητικά, μερικά εκνευρίζονται πιο εύκολα, μερικά δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το τι γίνεται γύρω τους, και μερικά ηρεμούν πιο εύκολα από άλλα, όταν αρχίσουν να κλαίνε. Έρευνες (Goldsmith και άλλοι, 1987) δείχνουν ότι τα παιδιά διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την ενεργητικότητά τους, την αντίδρασή τους στα ερεθίσματα (αν ανταποκρίνονται με ευχαρίστηση ή αποτραβιούνται), την ευσυγκινησία τους (την τάση τους να αναστατώνονται και να εκνευρίζονται εύκολα) και την κοινωνικότητά τους (κατά πόσο αναζητούν τη συντροφιά άλλων ανθρώπων ή όχι). Οι διαφορές αυτές στην ιδιοσυγκρασία των παιδιών, όπως είναι λογικό, επηρεάζουν τις αντιδράσεις τους προς αυτούς που τα φροντίζουν και το αντίθετο. Λόγω της ιδιοσυγκρασίας τους, μερικοί τρόποι μεταχείρισης και φροντίδας λειτουργούν με κάποια παιδιά και δε λειτουργούν με άλλα. Μια μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί με επιτυχία σε ένα παιδί και να αποτύχει με ένα άλλο. Τέλος, η τάση του παιδιού για έντονη δραστηριότητα ή ηρεμία, η προθυμία ή απροθυμία του για να ζήσει καινούργιες εμπειρίες και ο βαθμός κοινωνικότητάς του μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην κοινωνική ανάπτυξή του και στον τρόπο με τον οποίο το παιδί συνδέεται με τους άλλους.

11.3 Ανάπτυξη της επικοινωνίας ενός βρέφους 0-12 μηνών με τον ενήλικα

Το νεογέννητο επικοινωνεί με τους ανθρώπους γύρω του με το κλάμα. Το κλάμα είναι ο τρόπος με τον οποίο το βρέφος δίνει το μήνυμα ότι πεινάει, έχει λερωθεί, κρυώνει, νυστάζει, πονάει ή ότι θέλει να το πάρουν αγκαλιά. Πολύ γρήγορα η μητέρα είναι σε θέση να αναγνωρίσει ποια ανάγκη και ποιο συναίσθημά του εκφράζει το παιδί με το κλάμα του. Πολλές φορές τα παιδιά κλαίνε κι όταν αισθάνονται να κατακλύζονται από ερεθίσματα. Άλλες φορές μπορεί να κλαίνε, χωρίς να υπάρχει εμφανής λόγος.

Αν και το κλάμα είναι για αρκετό καιρό ο βασικός τρόπος επικοινωνίας του μωρού, πολύ νωρίς το παιδί αρχίζει να επικοινωνεί με τους γύρω του και με άλλους τρόπους. Όταν ακούει τη φωνή της μητέρας του, το μωρό εκδηλώνει τη χαρά του κουνώντας τα χέρια και τα πόδια

**Εικόνα 11.3α**

*Η επαφή των παιδιών
με τα βιβλία πρέπει
να ξεκινήσει από
τη βρεφική ηλικία*

του κι αλλάζοντας έκφραση στο πρόσωπό του. Παρά το γεγονός ότι το νεογέννητο δεν έχει ακόμα πλήρη έλεγχο των κινήσεων των ματιών του και μοιάζει να μην έχει οπτική επαφή με τους ενήλικες, η έκφραση στο πρόσωπό του αρκεί για να επικοινωνήσει το παιδί με τη μητέρα του και να της δείξει ότι αναγνωρίζει τη φωνή της και την έχει συνδυάσει με τη φροντίδα και τη στοργή που του παρέχεται.

Σιγά-σιγά, ανάμεσα στο δεύτερο και τον τέταρτο μήνα της ζωής του, το παιδί αρχίζει να επικοινωνεί με τη μητέρα και τους άλλους ενήλικες γύρω του και με άλλους τρόπους: με ήχους (τα ψελλίσματα), χαμόγελα, έντονες κινήσεις του σώματος, αγγίγματα και κυρίως με τα μάτια (για τους ενήλικες, η οπτική αυτή επαφή με τα παιδιά είναι πολύ σημαντική). Όταν ανταποκρίνονται με ενθουσιασμό στις “κουβέντες” του παιδιού, του “απαντάνε”, επαναλαμβάνουν τους ήχους που κάνει και του μαθαίνουν καινούργιους, το παιδί αντιλαμβάνεται τη σημασία της επικοινωνίας, πριν ακόμα να είναι σε θέση να εκφραστεί με λόγια. Καθώς μπαίνουν στον έκτο μήνα της ζωής τους η ποικιλία των ήχων που παράγουν τα παιδιά γίνεται ακόμα πιο μεγάλη. Σ’ αυτήν τη φάση, τους αρέσει πολύ να αντιγράφουν τους ήχους που κάνουν οι ενήλικες, να παίζουν “ηχητικά” παιχνίδια μαζί τους και συχνά τα ακούει κανείς να “μιλάνε” μόνα τους και να δοκιμάζουν διάφορους ήχους, όσο βρίσκονται ξαπλωμένα στην κούνια τους. Ακόμα και σε αυτή την ηλικία είναι πολύ σημαντικό οι ενήλικες να μη διακόπτουν το παιδί, όταν προσπαθεί να “επικοινωνήσει”, να το κοιτάνε στα μάτια και να του δείχνουν ότι ενδιαφέρονται γι’ αυτό που προσπαθεί να πει. Εξίσου σημαντικό είναι να μιλάμε στο παιδί, να του εξηγούμε τι κάνουμε, να ονομάζουμε τα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε επαφή και, τέλος, να του διαβάζουμε.

Για αρκετό καιρό ο ενήλικας είναι αυτός που παίζει τον πιο ενεργό ρόλο στην επικοινωνία με το παιδί. Ο ενήλικας είναι αυτός που “μεταφράζει” τις κινήσεις και τους ήχους που κάνει το παιδί στην προσπάθειά του για επικοινωνία και αυτός που συνήθως διατηρεί το “διάλογο” μεταξύ τους μέχρι να νιώσει ότι το παιδί θέλει να σταματήσει. Γύρω στον όγδοο μήνα όμως το παιδί αρχίζει να καταλαβαίνει ότι βρίσκεται σε μια κοινωνική σχέση και ότι μπορεί κι αυτό να παίξει ενεργό ρόλο στην επικοινωνία του με τους άλλους. Παρ’ όλο που το παιδί ακόμα επικοινωνεί με τους γύρω του με ήχους και κινήσεις, σιγά-σιγά το ρεπερτόριό του πλουτίζεται (με γκριμάτσες και δικές του “ιδιόρρυθμες λέ-

ξεις”) και αρχίζει να στέλνει απλά μηνύματα, όπως π.χ. την αποδοκιμασία του για ένα φαγητό ή για κάτι άλλο που δεν του αρέσει. Πιο συγκεκριμένα, σε μια τέτοια περίπτωση το παιδί εκφράζει τη δυσαρέσκειά του με σπρώξιμο, κλώτσημα και αντίσταση με τα πόδια και τα χέρια. Αντίθετα, ένα παιδί μπορεί να δείξει τη χαρά του ή την ευχαρίστησή του με γέλια, χαμόγελα και χοροπηδήματα.

Διανύοντας τον 9ο μήνα της ζωής τους τα παιδιά έχουν ήδη αρχίσει να καταλαβαίνουν απλά μηνύματα που τους δίνουν οι ενήλικες με λέξεις και κινήσεις. Σ’ αυτή τη χρονική περίοδο, π.χ., τους αρέσει να παίζουν “παλαμάκια με τα δυο χεράκια”, “κου-κου τσα” ή άλλα παρόμοια παιχνίδια που περιλαμβάνουν κινήσεις και λόγια και παίζονται με δυο άτομα. Σ’ αυτήν την ηλικία τα παιδιά μπορεί να απλώσουν το χέρι τους και να δώσουν αυτό που κρατάνε, αν τους ζητηθεί. Επίσης, δείχνουν να αναγνωρίζουν τον ήχο ενός οικείου ονόματος. Ακόμα κι αν δεν μπορούν να το πούνε τα ίδια ψάχνουν με τα μάτια να βρουν το πρόσωπο που αντιστοιχεί στο όνομα. Επιπλέον, δείχνουν ότι αναγνωρίζουν καθημερινά αντικείμενα. Π.χ. στην ερώτηση “πού είναι το ποτήρι;” ή “πού είναι τα παπούτσια σου;”, γυρνάνε το κεφάλι τους και κοιτάνε προς τη σωστή κατεύθυνση. Την ίδια εποχή τα βρέφη δείχνουν να καταλαβαίνουν τη λέξη “όχι” και αρκετά συχνά εκφράζουν τη δυσαρέσκειά τους, όταν απευθύνεται προς αυτά.



Εικόνα 11.3β

Η έκφραση στο πρόσωπό του αρκεί για να επικοινωνήσει το παιδί με τη μητέρα του και να της δείξει ότι αναγνωρίζει τη φωνή της και την έχει συνδυάσει με τη φροντίδα και τη στοργή που του παρέχεται

11.4 Ο ρόλος του πατέρα

Για πάρα πολλά χρόνια οι ειδικοί θεωρούσαν τη μητέρα ως το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή του παιδιού. Επειδή η μητέρα είναι αυτή που συνήθως περνάει περισσότερο χρόνο με το παιδί, είχε δημιουργηθεί η εντύπωση ότι ο πατέρας είναι λιγότερο σημαντικός στην ανάπτυξη του από ό,τι η μητέρα. Σ’ αυτήν την εντύπωση συνέβαλαν και τα κοινωνικά στερεότυπα που πρόβαλλαν τη γυναίκα ως την “ειδική” στο μέγαλμα του παιδιού.

Έρευνες (Pedersen και άλλοι, 1980; Parke & Tinsley, 1981) που έγι-
ναν σε διάφορα μέρη του κόσμου έχουν αποδείξει ότι ο πατέρας είναι
το ίδιο σημαντικός στην ανάπτυξη του παιδιού και το ίδιο ικανός να το
φροντίσει και να το διαπαιδαγωγήσει σωστά. Ο δεσμός ενός παιδιού
με τον πατέρα του διαμορφώνεται, όπως και ο δεσμός με τη μητέρα,

καθώς ο πατέρας φροντίζει το παιδί, ανταποκρίνεται στο κλάμα του, το κοιτάζει στα μάτια, παίζει μαζί του, το κρατάει στην αγκαλιά του και του χαμογελάει. Έρευνες δείχνουν ότι οι άντρες στο ρόλο του πατέρα δείχνουν την ίδια ευαισθησία, στοργή και ικανότητα, που δείχνουν οι γυναίκες τους, όταν φροντίζουν το παιδί. Γι' αυτό το λόγο τα μωρά μπορούν να προσκολληθούν στον πατέρα τους με τον ίδιο τρόπο που προσκολλούνται στη μητέρα τους.

Οι διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών στο θέμα της φροντίδας και της διαπαιδαγώγησης των παιδιών βρίσκονται στο χρόνο που οι δύο γονείς περνούν με το παιδί τους, στο πώς συνδιαλέγονται μαζί του και στο είδος των ερεθισμάτων που του προσφέρουν. Στις περισσότερες οικογένειες, η μητέρα έχει την πρωταρχική ευθύνη για τη φροντίδα του παιδιού και έτσι της δίνεται περισσότερος χρόνος και ευκαιρίες να μάθει να ερμηνεύει και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του. Ο πατέρας βλέπει το παιδί λιγότερο από ό,τι η μητέρα κατά τη διάρκεια της ημέρας και, συνήθως, η ώρα που περνάει μαζί του είναι ώρα παιχνιδιού. Τα παιχνίδια που παίζει το παιδί με τον πατέρα του είναι περισσότερο κινητικά. Αντίθετα, η μητέρα περνάει περισσότερο χρόνο δίνοντας στο παιδί λεκτικά και γνωστικά ερεθίσματα - π.χ. θα φτιάξουν μαζί ένα πύργο από κύβους, θα διαβάσουν ή θα τραγουδήσουν.

Ο χρόνος που περνάει ο πατέρας με το παιδί του επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από την κοινωνία, μέσα στην οποία ζει μια οικογένεια και τις αρχές που αυτή ενθαρρύνει για το μέγιστο και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Αυτό όμως που δεν αλλάζει είναι το γεγονός ότι, με όποιον τρόπο κι αν γίνεται, η συμμετοχή του πατέρα στη φροντίδα και τη διαπαιδαγώγηση του παιδιού έχει σε σημαντικό βαθμό θετική επίδραση στην ανάπτυξή του, σε όλους τους τομείς. Από έρευνες σε διάφορες χώρες γνωρίζουμε ότι όσο περισσότερο συμμετέχει ο πατέρας στην καθημερινή φροντίδα του παιδιού τόσο περισσότερο κοινωνικά και ικανά να αντιμετωπίσουν καταστάσεις άγχους είναι τα παιδιά. Επίσης, οι διαφορές μεταξύ του πατέρα και της μητέρας στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται στο παιδί βοηθάνε το παιδί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από τη μητέρα και να γίνει πιο αυτόνομο. Στο να νιώσει πιο αυτόνομο βοηθάει και το γεγονός ότι το παιδί από πολύ νωρίς βλέπει τον πατέρα να φεύγει και να ξαναγυρίζει (πιο συχνά από τη μητέρα) κι έτσι εξοικειώνεται με την έννοια του αποχωρισμού και της αποσύνδε-

σης από τους γονείς του. Τέλος, μέσω του πατέρα (όπως και μέσω της μητέρας) το παιδί γνωρίζει το φύλο του και τις μορφές συμπεριφοράς που αρμόζουν σ' αυτό μέσα στην κοινωνία στην οποία μεγαλώνει.

11.5. Η σχέση του βρέφους με τους συνομηλίκους του

Τα παιδιά αρχίζουν να ενδιαφέρονται το ένα για το άλλο από πολύ νωρίς. Γύρω στους δύο μήνες ένα βρέφος κοιτάζει ένα άλλο. Γύρω στους τρεις με τέσσερις μήνες ένα βρέφος θα αγγίξει και θα εξερευνήσει ένα άλλο με τα χέρια του. Στους έξι μήνες το βρέφος θα χαμογελάσει και θα “μιλήσει” στο συνομήλικό του. Γύρω στους δέκα μήνες, αν δεν υπάρχουν παιχνίδια γύρω τους, δύο βρέφη θα αρχίσουν να “παίζουν” το ένα με το άλλο. Μέσα στους επόμενους μήνες, καθώς εξελίσσονται κινητικά, θα μπουσουλήσουν και θα ακολουθήσουν το ένα το άλλο. Από τους 18 μήνες και μετά αρχίζουμε να βλέπουμε δείγματα ότι τα παιδιά παίζουν μαζί - βλέπουμε ένα παιδί να κυνηγάει ένα άλλο ή να μιμούνται το ένα τις κινήσεις του άλλου. Αν και σε αυτή την ηλικία τα παιδιά φαίνονται να είναι πιο κοινωνικά με τους συνομηλίκους τους, οι σχέσεις τους βρίσκονται ακόμα σε πολύ πρωτόγονο στάδιο. Τις περισσότερες φορές τα παιδιά αγνοούν το ένα την ύπαρξη του άλλου και, όταν λέμε ότι δυο παιδιά αυτής της ηλικίας “παίζουν μαζί”, συνήθως εννοούμε ότι παίζουν με το ίδιο παιχνίδι-αντικείμενο, αλλά δε συνεργάζονται ή μιλάνε το ένα στο άλλο (π.χ. δυο παιδιά παίζουν δίπλα-δίπλα μέσα στην αμμοδόχο). Αυτού του είδους το παιχνίδι ονομάζεται “παράλληλο παιχνίδι”.

Οι σχέσεις του παιδιού με τους συνομηλίκους του αρχίζουν να αναπτύσσονται μέσα από το παιχνίδι, γύρω στην ηλικία των δύο ετών. Ειδικά, το ομαδικό δραματικό παιχνίδι, το οποίο κάνει την εμφάνισή του γύρω στην ηλικία των τριών ετών, συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής συμπεριφοράς των παιδιών. Μέσα απ' αυτόν τον τύπο παιχνιδιού το παιδί μαθαίνει να συνεργάζεται για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού, να μπορεί να βλέπει την κατάσταση από τη σκοπιά κάποιου άλλου και να περιμένει τη σειρά του. Επίσης, καθώς το παιδί αρχίζει να καταλαβαίνει και να είναι πιο ευαίσθητο στα συναισθήματα και τις πράξεις των άλλων, σιγά-σιγά σταματάει να είναι τόσο επιθετικό όσο ήταν στα δύο του χρόνια και φτάνει στο σημείο να μπορεί να λύνει τις διαφορές του με τα άλλα παιδιά μόνο του. Ακόμα

όμως και οι συγκρούσεις μεταξύ συνομηλίκων βοηθούν στην κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Μέσα από τις διαφωνίες του με άλλα παιδιά, ένα παιδί μαθαίνει ότι υπάρχουν πολλές απόψεις πάνω σε ένα θέμα και αποκτά εμπειρίες πάνω στη λύση διαπροσωπικών προβλημάτων.

Ένας άλλος σημαντικός ρόλος των συνομηλίκων είναι ότι συχνά αποτελούν πρότυπα προς μίμηση. Παρατηρώντας τους συνομηλίκους του, ένα παιδί μπορεί να μάθει να βοηθάει, να μοιράζεται πράγματα με άλλους ή να δείχνει αλτρουισμό. Μπορεί όμως, επίσης, να γίνει και πιο επιθετικό ή αντικοινωνικό - τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε τέτοιου είδους επιρροές.

Μεταξύ των επιδράσεων που ασκούν οι συνομήλικοι στην ανάπτυξη του παιδιού είναι και η ομαλοποίηση των ιδιορρυθμιών της οικογένειας (Παρασκευόπουλος, 1985, σελ. 106). Πιο συγκεκριμένα, η συμμετοχή των παιδιών μέσα σε μια ομάδα συνομηλίκων βοηθάει στο να μετριάζονται και να αντισταθμίζονται "ορισμένες ιδιορρυθμίες και μονομέρειες στις επιδράσεις της οικογένειας". Έτσι, ένα παιδί που είναι "χαϊδεμένο" μαθαίνει μέσα από την επαφή του με συνομηλίκους ότι όλοι έχουν ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις και όλοι πρέπει να σέβονται ο ένας τον άλλο. Κατά τον ίδιο τρόπο, το παιδί που μεγαλώνει μέσα σε ένα εχθρικό οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να βρει από τους συνομηλίκους του την κατανόηση, την εκτίμηση και την αποδοχή που του στερεί η οικογένειά του.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, κάποιοι από τους συνομηλίκους γίνονται φίλοι. Αν και για το παιδί της προσχολικής ηλικίας "φίλος" είναι οποιοδήποτε άλλο παιδί μοιράζεται πράγματα, ενδιαφέροντα και δραστηριότητες μαζί του, σε κάποια δεδομένη στιγμή, ήδη από αυτήν την ηλικία, βλέπουμε σημάδια προτίμησης προς κάποια παιδιά και όχι προς άλλα. Οι πρώτες αυτές 'φιλίες' θέτουν τις βάσεις για άλλες φιλίες που θα παίξουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή του παιδιού, του εφήβου και αργότερα του ενήλικα.



Εικόνα 11.5α

Στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών οι συνομήλικοι παίζουν μεγάλο ρόλο

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Από τις πρώτες κιόλας μέρες της ζωής τους τα παιδιά δείχνουν την επιθυμία για επαφή με άλλους ανθρώπους. Με το χαμόγελο, το κλάμα και τις κινήσεις του σώματός τους τα παιδιά φέρνουν κοντά τους τους ενήλικες που βρίσκονται γύρω τους και εξασφαλίζουν το άγγιγμα, το χαμόγελο, τη φροντίδα, και τη στοργή τους. Καθώς οι γονείς περνάνε χρόνο με το μωρό τους, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα μη-λεκτικά μηνύματα που τους στέλνει και ανταποκρίνονται στις σωματικές και συναισθηματικές του ανάγκες άμεσα και σταθερά, παιδιά και γονείς προσκολλούνται ο ένας στον άλλο.

Η διαδικασία της προσκόλλησης, που αρχίζει περίπου το δεύτερο μισό του πρώτου χρόνου της ζωής του, παίζει μεγάλο ρόλο στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Η ποιότητα και σταθερότητα της σχέσης αυτής επηρεάζουν όχι μόνο τις σχέσεις του παιδιού με άλλους ανθρώπους αλλά και την άποψή του για τον κόσμο γενικότερα. Ένας σταθερός και στενός δεσμός αποτελεί για το παιδί πηγή ανακούφισης σε στιγμές άγχους ή αναστάτωσης, πηγή καθοδήγησης και ενθάρρυνσης και μια σταθερή βάση από την οποία μπορεί να ξεκινήσει την εξερεύνηση του περιβάλλοντός του. Επίσης, η πρώτη αυτή σχέση του παιδιού το κάνει να αισθάνεται καλά και σίγουρο για τον εαυτό του και του μαθαίνει πώς να συμπεριφέρεται στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Έρευνες δείχνουν ότι η μητέρα είναι συνήθως το πρόσωπο στο οποίο προσκολλούνται τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία. Αυτό δε σημαίνει ότι το παιδί δεν μπορεί να προσκολληθεί και σε άλλα άτομα του άμεσου περιβάλλοντός του. Πιο συγκεκριμένα, έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά μπορούν να δεθούν και με τον πατέρα τους ή και με τα αδέρφια τους. Ο βασικός παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξη και την ποιότητα της προσκόλλησης του παιδιού στα άτομα που βρίσκονται γύρω του είναι ο χρόνος που αφιερώνει κάποιος για να γνωρίσει και να έρθει κοντά στο παιδί.

Η προσκόλληση στη μητέρα έχει ως συνέπεια δύο βασικές ψυχολογικές αντιδράσεις του βρέφους: το άγχος προς τα άγνωστα πρόσωπα και το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα. Ανάμεσα στον έβδομο και όγδοο μήνα το παιδί αρχίζει να δείχνει σημάδια έντονης αναστάτωσης, όταν η μητέρα ή άλλος ενήλικας στον οποίο έχει προσκολληθεί απομακρύνεται από κοντά του. Το άγχος του αποχωρισμού από τη

μητέρα γίνεται πιο έντονο μεταξύ δέκα και δεκαοκτώ μηνών και μετά σιγά-σιγά εξαφανίζεται. Περίπου την ίδια χρονική περίοδο το παιδί αρχίζει να δείχνει ανήσυχο ή φοβισμένο, όταν τα πλησιάζει κάποιο άγνωστο πρόσωπο. Η ένταση της αντίδρασης προς τα άγνωστα πρόσωπα διαφέρει από παιδί σε παιδί και μερικά παιδιά δείχνουν περισσότερο ανησυχία παρά φόβο. Το πώς θα αντιδράσει το παιδί προς ένα άγνωστο πρόσωπο εξαρτάται ιδιαίτερα από το πώς το πρόσωπο αυτό θα πλησιάσει το παιδί και αν θα προσπαθήσει να το πάρει στην αγκαλιά του.

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου χρόνου της ζωής του, βοηθούμενο από την αυξανόμενη κινητική του δραστηριότητα, το παιδί αρχίζει σιγά-σιγά να αποδεσμεύεται από τους ενήλικες στους οποίους έχει προσκολληθεί. Σ' αυτήν τη χρονική περίοδο η περιέργεια και η ανάγκη του παιδιού για αυτονομία το σπρώχνουν να εξερευνήσει το περιβάλλον του και το κάνουν να προσπαθεί να επιβάλει τη θέλησή του. Το παιδί θέλει να κάνει πράγματα μόνο του και πολύ συχνά γίνεται αρνητικό, όταν οι ενήλικες προσπαθήσουν να του υποδείξουν τι πρέπει να κάνει. Επειδή σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά δεν είναι ακόμα ώριμα συναισθηματικά εκφράζουν το θυμό και την άρνησή τους να κάνουν αυτό που τους ζητάνε, με κλάματα, εκρήξεις οργής ή ακόμα και σωματική βία. Ο τρόπος με τον οποίο θα αντιμετωπίσουν οι ενήλικες τη συμπεριφορά αυτή του παιδιού θα παίξει μεγάλο ρόλο στο αν το παιδί θα μπορέσει να αποκτήσει αυτονομία, αυτοπεποίθηση και περηφάνια για τις πράξεις του ή θα αισθανθεί αμφιβολία για τον εαυτό του και τους άλλους.

Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, ο κύκλος των διαπροσωπικών τους σχέσεων διευρύνεται. Το γεγονός ότι σε αυτό το στάδιο της ανάπτυξής τους τα παιδιά πιστεύουν ότι όλοι γύρω τους σκέφτονται και αισθάνονται όπως αυτά επηρεάζει σημαντικά τις σχέσεις τους με τους άλλους και κυρίως με τα άλλα παιδιά. Σ' αυτήν την ηλικία, πολύ συχνά, οι επαφές των παιδιών με τους συνομηλίκους τους χαρακτηρίζονται από ανταγωνισμό και καταλήγουν σε συγκρούσεις και επιθετικότητα. Ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να μπορεί να οργανώσει το χώρο με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποφεύγονται, όσο το δυνατόν περισσότερο, οι εντάσεις και οι συγκρούσεις.

Καθώς τα παιδιά μπαίνουν στον τρίτο χρόνο της ζωής τους αρχίζουν να εξαρτώνται όλο και λιγότερο από τους γονείς τους και να κινούνται προς τον έξω κόσμο έχοντας μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνουμε την προσπάθεια των παιδιών για αυτονομία, επειδή αυτό θα τα βοηθήσει να αισθανθούν ότι είναι σημαντικά και να μάθουν να παίρνουν αποφάσεις. Μεγαλώνοντας τα παιδιά γίνονται, επίσης, όλο και πιο κοινωνικά. Αν και δεν τα καταφέρνουν πάντα να είναι συνεργάσιμα με τους συνομηλίκους τους, τα παιδιά αυτής της ηλικίας δείχνουν σημάδια ότι είναι λιγότερο εγωκεντρικά και ότι μπορούν να παίξουν με άλλα παιδιά (π.χ. παίζουν παιχνίδια στα οποία πρέπει να περιμένουν τη σειρά τους) και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με λόγια.

Στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών βοηθούν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες, όπως το παιχνίδι, η τάση του παιδιού να ταυτίζεται με τους ανθρώπους στους οποίους έχει προσκολληθεί, η γλωσσική του ανάπτυξη και τέλος η οικογένεια μέσα στην οποία μεγαλώνει. Το μέγεθος, η σύνθεση, η ποιότητα των σχέσεων των μελών της και το μορφωτικό-οικονομικό επίπεδο των γονιών είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά της οικογένειας, που επηρεάζουν τις σχέσεις των παιδιών με τους ανθρώπους γύρω τους.

Στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών παίζουν μεγάλο ρόλο και οι συνομήλικοι. Μέσα από τις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους τα παιδιά γνωρίζουν τον εαυτό τους και αποκτούν αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση, ανάλογα με το πώς τους συμπεριφέρονται οι άλλοι. Επίσης, μέσα από το παιχνίδι με τους συνομηλίκους τους τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να βλέπουν τα πράγματα από τη σκοπιά κάποιου άλλου, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με λόγια, να είναι πιο ευαίσθητα στις ανάγκες των άλλων και να λύνουν τις διαφορές τους με ώριμο τρόπο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι η σημασία της προσκόλλησης στη μητέρα για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού;
2. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν αυτονομία;
3. Με ποιο τρόπο επηρεάζει την κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού η οικογένεια μέσα στην οποία μεγαλώνει;
4. Να αναφέρετε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε την αντίδραση του βρέφους σε στιγμές αποχωρισμού από τη μητέρα του.
5. Να σχολιάσετε το εξής: “ο ρόλος της μητέρας στην ανάπτυξη του παιδιού είναι πιο σημαντικός από το ρόλο του πατέρα”.
6. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της επικοινωνίας μεταξύ παιδιών και ενηλίκων τους πρώτους 12 μήνες της ζωής των παιδιών;
7. Ποιος είναι ο ρόλος των συνομήλικων στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών;
8. Να αναφέρετε πώς εξελίσσονται οι σχέσεις των παιδιών με τους συνομήλικους τα πρώτα 3 χρόνια της ζωής τους.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Κατά την παρουσία σας στο βρεφικό σταθμό, να εντοπίσετε δυο “φίλους”. Να παρατηρήσετε τη συμπεριφορά τους καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας. Να σημειώσετε και να συζητήσετε στην τάξη τα παρακάτω: Τι σας έκανε να πιστέψετε ότι τα δυο παιδιά είναι φίλοι; Ποια ήταν η στάση τους απέναντι στα άλλα παιδιά; Τι τα έκανε να γελάνε; Συνεργάζονταν το ένα με το άλλο, και με ποιους τρόπους;
2. Σε τάξη με παιδιά 2 ετών, να διαλέξετε ένα παιδί και να παρατηρήσετε τα παρακάτω: α) τη στιγμή της άφιξής του στο βρεφικό σταθμό και τη στιγμή του αποχωρισμού από τη μητέρα ή τον πατέρα, β) τη σχέση του παιδιού με τους συνομηλίκους του, γ) τη σχέση του με τους άλλους ενήλικες μέσα στην τάξη, δ) τι το αναστατώνει και πώς αντιδρά και ε) την αντίδρασή του στον ερχομό της μητέρας ή του πατέρα στο τέλος της ημέρας.
3. Στην τάξη με τα μωρά, να διαλέξετε ένα παιδί, να καθίσετε σε μια ήσυχη γωνιά και να δοκιμάσετε να ‘μιλήσετε’ μαζί του και να παίξετε ‘ηχητικά’ παιχνίδια. Να παρατηρήσετε και να καταγράψετε τις αντιδράσεις του παιδιού στο λεκτικό επίπεδο και τις εκφράσεις στο πρόσωπό του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΓΛΩΣΣΙΚΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ

**Εικόνα 12.1α**

*Ο λόγος βοηθάει
το παιδί να
κοινωνικοποιηθεί και
να αποκτήσει νέες
εμπειρίες*

12.1 Η σημασία του λόγου

Λόγος είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί λεκτικά σύμβολα, για να οργανώνει τη σκέψη του και να επικοινωνεί με τα άλλα άτομα. Ο λόγος χωρίζεται σε δύο μέρη: στο δεκτικό, όταν το άτομο δέχεται πληροφορίες από το περιβάλλον, και στο εκφραστικό, όταν εκφράζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του προς το περιβάλλον.

Η εξέλιξη και ανάπτυξη του λόγου αρχίζει στο παιδί από τότε που θα γεννηθεί. Το νεογέννητο δέχεται και αφομοιώνει όλες τις λεκτικές πληροφορίες του περιβάλλοντός του. Έτσι, σιγά-σιγά οικοδομεί το λόγο. Στην αρχή τον κατανοεί, χωρίς να μπορεί να μιλήσει και αργότερα αρχίζει και εκφράζεται εμπλουτίζοντας το λεξιλόγιό του και κατακτώντας τις γραμματικές και συντακτικές δομές της μητρικής του γλώσσας. Ένα παιδί τεσσάρων ετών μπορεί να μιλήσει χρησιμοποιώντας σωστά τη γραμματική και το συντακτικό της γλώσσας του.

Η ανάπτυξη του λόγου για ένα παιδί είναι πολύ σημαντική, γιατί μπορεί να εκφράσει τη σκέψη του, τις επιθυμίες του, να επικοινωνήσει με άλλα άτομα, μεγάλους ή παιδιά και να συναναστραφεί μαζί τους. Ακόμη, μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του και τις συγκινήσεις του. Συναισθήματα αγάπης, στοργής, φιλίας μπορούν να εκφραστούν και μέσα από τον λόγο. Η λεκτική ανταπόκριση που έχει ένα παιδί με τα άλλα παιδιά ή με τους μεγάλους το βοηθάει να κοινωνικοποιηθεί και να ενταχθεί μέσα σε μια ομάδα.

Επίσης με την ανάπτυξη του λόγου το παιδί αποκτά καινούργιες γνώσεις και εξελίσσεται νοητικά. Η απόκτηση των καινούργιων γνώσεων και των καινούργιων εμπειριών γίνεται μέσα από τις ερωτήσεις που μας κάνει και μέσα από την ανάγνωση βιβλίων. Μ' αυτόν τον τρόπο ικανοποιείται η περιέργειά του και αποκτά καινούργιες εμπειρίες.

Συνοπτικά, θα λέγαμε ότι η σημασία του λόγου για ένα παιδί είναι μεγάλη, γιατί:

Μέσα από το λόγο το παιδί:

- Εκφράζει τη σκέψη του, τις επιθυμίες του, τα συναισθήματά του, τις συγκινήσεις του.
- Κοινωνικοποιείται.
- Αποκτά καινούργιες γνώσεις και καινούργιες εμπειρίες.
- Εξελίσσεται νοητικά.
- Ικανοποιεί την περιέργειά του.

12.2 Στάδια γλωσσικής ανάπτυξης (0-2 ετών)

Ηλικία 0-3 μηνών

Από τη στιγμή που θα γεννηθεί το μωρό, προσλαμβάνει όλα τα γλωσσικά ερεθίσματα του περιβάλλοντός του. Όταν του μιλάμε με ήρεμο τρόπο, τότε ηρεμεί και παρακολουθεί την ένταση της φωνής μας. Ακόμα και όταν μιλάμε μεταξύ μας, πάλι το νεογέννητο συλλέγει γλωσσικά ερεθίσματα. Όμως, από την πλευρά του, η μόνη έκφραση γλωσσικής επικοινωνίας είναι το κλάμα. Με το κλάμα το νεογέννητο εκφράζει τα συναισθήματά του, κυρίως συναισθήματα δυσφορίας, όταν πεινάει ή όταν είναι λερωμένο. Σ' αυτήν την περίπτωση το κλάμα είναι ένα είδος λεκτικής επικοινωνίας ανάμεσα στο νεογέννητο και στη μητέρα του ή σε εμάς που το φροντίζουμε. Λίγες εβδομάδες αργότερα αρχίζει το μωρό να εκφράζει τα συναισθήματα ευχαρίστησης με φωνές που δηλώνουν ικανοποίηση. Όταν ακούμε αυτές τις πρώτες φωνές του μωρού ανταποκρινόμαστε και αρχίζουμε ένα "διάλογο" μαζί του, που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ομιλίας του. Την ώρα του φαγητού, του ντυσίματος ή του μπάνιου μπορούμε να μιλάμε συνεχώς στο μωρό με γλυκό τρόπο και αυτό θα ανταποκρίνεται με φωνές ευχαρίστησης.



Εικόνα 12.2α

Ο διάλογος με το μωρό συμβάλλει στην ανάπτυξη της ομιλίας του

Ηλικία 3-6 μηνών

Από τον τρίτο μήνα, το μωρό αρχίζει να παράγει διάφορους ήχους που μοιάζουν με τον ανθρώπινο λόγο, όμως δεν έχουν συγκεκριμένο περιεχόμενο ούτε έχουν σκοπό να μεταδώσουν κάποιο μήνυμα. Απλά είναι ήχοι οι οποίοι παράγονται από όλα τα μωρά ακόμα και από τα κωφά, που δεν μπορούν να έχουν λεκτική επικοινωνία με τα ενήλικα άτομα. Παρατηρούμε πως το βρέφος αναπαράγει συλλαβές και κάνει λαρυγγισμούς ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο ρυθμό που μοιάζει μ' αυτόν της μητρικής του γλώσσας. Η αναπαραγωγή αυτών των ήχων, συλλαβών και λαρυγγισμών, ονομάζεται ψέλλισμα ή βάβισμα και εξακολουθεί να υπάρχει στο μωρό μέχρι το δέκατο μήνα. Το ψέλλισμα δεν είναι ομιλία, αντίθετα είναι μια έμφυτη αντίδραση των μωρών. Παρατηρούμε πως, ακόμη και όταν τα μωρά είναι μόνα τους, ψελλίζουν. Όμως, όταν μιλάμε στο μωρό, ενισχύουμε το ψέλλισμα, αφού υπάρχει ανταπόκριση και γίνεται ένα είδος διαλόγου ανάμεσα σε μας και στο μωρό. Το ψέλλισμα περιέχει όλα τα φωνήεντα και τα σύμφωνα της μητρικής γλώσσας του μωρού. Στην αρχή, παράγει περισσότερα φωνήεντα και



Εικόνα 12.2β

Με το ψέλλισμα υπάρχει ανταπόκριση ανάμεσα σε εμάς και στο μωρό

καθώς μεγαλώνει αυξάνεται ο αριθμός των συμφώνων. Έτσι το ακούμε να λέει: α, μπου, ντου, γκου κτλ.

Ηλικία 6-12 μηνών

Τον έκτο μήνα, το βρέφος βρίσκεται ακόμη στο στάδιο του ψελλίσματος. Τότε μπορεί, καθώς ψελλίζει, να ενώσει τυχαία δύο συλλαβές και να γίνει μια μωρουδίστικη λέξη, η οποία δεν είναι ακόμα ομιλία αλλά την καταλαβαίνει η μητέρα του ή τα άλλα άτομα που το φροντίζουν. Αυτές τις λέξεις τις επαναλαμβάνει το παιδί, όταν μιλάμε καθημερινά μαζί του. Μπορεί να λέει το σκύλο “γαβ-γαβ”, την κούκλα “νινί”, το φαγητό “μαμ-μαμ”. Οι λέξεις αυτές ονομάζονται ιδιορρυθμες και βρίσκονται ανάμεσα στο ψέλλισμα και την ομιλία που θα εμφανιστεί αργότερα. Σ’ αυτή την ηλικία το μωρό μάς παρακολουθεί, όταν του μιλάμε, και για το λόγο αυτό δεν πρέπει να του μιλάμε χωρίς διακοπή, γιατί τότε χάνει το ενδιαφέρον του. Του κάνουμε μικρές ερωτήσεις και το αφήνουμε να μας απαντήσει με γέλια και λαρυγγισμούς ευχαρίστησης.

Το ψέλλισμα διαρκεί μέχρι το δέκατο μήνα, οπότε και σιγά-σιγά μειώνεται και εξαφανίζεται. Μερικά μωρά μπορεί να σταματήσουν να παράγουν ήχους, μέχρι να πουν τις πρώτες τους λέξεις, και άλλα μιμούνται και επαναλαμβάνουν συλλαβές που έχουν ήδη ακούσει από το περιβάλλον τους. Η συνεχόμενη επανάληψη των συλλαβών από το μωρό ονομάζεται ηχολαλία. Τα περισσότερα μωρά θα προφέρουν τις πρώτες τους λέξεις όταν φτάσουν στην ηλικία των δώδεκα μηνών. Οι λέξεις αυτές θα είναι απλές, όπως “μαμά”, “μπαμπά”. Συνήθως, ένα παιδί δώδεκα μηνών λέει δύο με τρεις λέξεις, όμως καταλαβαίνει πολύ περισσότερες. Εμείς του μιλάμε, για να το βοηθήσουμε να πλουτίσει το λεξιλόγιό του και για να κατανοεί πιο εύκολα το λόγο. Κάθε φορά που το ταΐζουμε, το κάνουμε μπάνιο, παίζουμε μαζί του, του μιλάμε με γλυκό τόνο χρησιμοποιώντας σωστά τις λέξεις και όχι λέγοντάς τες μωρουδίστικα. Το παιδί θ’ αρχίσει να ανταποκρίνεται και με κινήσεις του σώματός του, όπως με το να μπουσουλήσει, για να μας δείξει το σημείο όπου βρίσκεται ένα αγαπημένο του παιχνίδι και θέλει να παίξει μαζί του. Αν το ρωτήσουμε εμείς για το πού βρίσκεται το αγαπημένο του παιχνίδι ή κάποιο αντικείμενο μέσα στο δωμάτιο, τότε θα σηκώσει το χέρι και θα μας το δείξει.

Ηλικία 12-18 μηνών

Από το δωδέκατο μέχρι το δέκατο όγδοο μήνα το λεξιλόγιο του μωρού αρχίζει και αυξάνεται με το να χρησιμοποιεί και άλλες λέξεις, εκτός από “μαμά” και το “μπαμπά”, όπως “γάλα”, “μπάλα”, “γάτα”. Σ’ αυτήν την περίοδο το μωρό λέει μια λέξη, αλλά εννοεί μια ολόκληρη πρόταση. Έτσι, π.χ. μπορεί να πει τη λέξη “γάλα” και να εννοεί: “θέλω να πιω γάλα”. Αυτό το είδος της ομιλίας του παιδιού ονομάζεται συγκριτικός λόγος. Το παιδί περιορίζει σε μια λέξη το περιεχόμενο μιας ολόκληρης πρότασης.

Ως προς την κατανόηση της γλώσσας το παιδί κάνει μεγάλη πρόοδο. Καταλαβαίνει όλα όσα του λέμε και η αντίδρασή του είναι πάρα πολύ γρήγορη. Αν του πούμε, για παράδειγμα, πως θα πάμε βόλτα, πηγαίνει και τραβάει με ενθουσιασμό το καροτσάκι του. Εμείς πρέπει να του μιλάμε καθαρά, χωρίς να χρησιμοποιούμε μωρουδίστικες λέξεις. Αν το παιδί δεν μπορεί να πει σωστά τις λέξεις, εμείς τις επαναλαμβάνουμε με το σωστό τρόπο. Αν πει, π.χ. αντί για “γάλα” “λάλα”, τότε εμείς μπορούμε να το ρωτήσουμε: “θέλεις να πεις γάλα;”

Ηλικία 18-24 μηνών

Από το δέκατο όγδοο μήνα μέχρι το δεύτερο χρόνο το παιδί εμπλουτίζει το λεξιλόγιό του. Τώρα, για να πει μια πρόταση μπορεί και χρησιμοποιεί δύο με τρεις λέξεις. Οι λέξεις που χρησιμοποιεί είναι βασικές για την κατανόηση της πρότασης. Συνήθως, χρησιμοποιεί ουσιαστικό, ρήμα και επίθετο, παραλείποντας τα άλλα μέρη της πρότασης, που δεν είναι σημαντικά για την κατανόησή της, όπως συνδέσμους, άρθρα, προθέσεις. Έτσι μπορεί να πει “κοίτα μπάλα” και να εννοεί “θέλω να παίξω με την μπάλα”. Η πρόταση του παιδιού είναι σύντομη και περιεκτική και αυτό το είδος του λόγου που χρησιμοποιείται από το παιδί αυτής της ηλικίας ονομάζεται τηλεγραφικός λόγος.

Όμως στον τομέα της κατανόησης το παιδί καταλαβαίνει καθετί που του λέμε. Καθώς η κινητική του ανάπτυξη εξελίσσεται όλο και περισσότερο το παιδί μπορεί να τρέξει και να μας φέρει οτιδήποτε του ζητήσουμε. Ακόμη, μπορεί να αναγνωρίζει διάφορα γνωστά αντικείμενα του περιβάλλοντός του και να τα ονομάζει. Έτσι, του λέμε πώς ονομάζεται το κάθε αντικείμενο. Επίσης, μπορούμε να του δείχνουμε εικόνες μέσα από βιβλία, να του λέμε πώς ονομάζεται κάθε αντικείμενο και να περιμέ-

νουμε να το επαναλάβει. Ένα παιδί δύο χρόνων γνωρίζει γύρω στις 100 λέξεις, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει και ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των γονιών του.

12.3 Στάδια Γλωσσικής Ανάπτυξης (3-4 ετών)

Ηλικία 3 ετών

Κατά τον τρίτο χρόνο, το λεξιλόγιο του παιδιού έχει αυξηθεί σημαντικά. Ένα μέσο παιδί γνωρίζει γύρω στις 800 με 900 λέξεις. Οι προτάσεις που χρησιμοποιεί είναι ακόμη μικρές και έχουν πέντε με έξι λέξεις. Σ' αυτήν την ηλικία το παιδί χρησιμοποιεί σωστά τους βασικούς γραμματικούς κανόνες της μητρικής του γλώσσας. Έτσι χρησιμοποιεί τον ενικό και τον πληθυντικό, τον αρνητικό και τον ερωτηματικό τύπο. Επίσης στην ηλικία των τριών χρόνων το παιδί έχει έντονη φαντασία και θέλει να ικανοποιήσει την περιέργειά του. Γι' αυτό και κάνει πάρα πολλές ερωτήσεις. Χρησιμοποιεί το "γιατί", το "πού", το "πώς", το "τι". Μας ρωτά "τι είναι το αεροπλάνο", "ποιο είναι το παιδάκι της γατούλας". Ή όταν εμείς του πούμε "Τώρα είναι ώρα να φάμε", το παιδί μπορεί να μας πει "γιατί;". Σε όλες αυτές τις ερωτήσεις που μας κάνει το παιδί, εμείς πρέπει να απαντάμε πρόθυμα. Μ' αυτόν τον τρόπο δεν βοηθάμε μόνο ν' αναπτύξει το λεξιλόγιο και την ομιλία του, αλλά συγχρόνως του παρέχουμε καινούργιες γνώσεις και ικανοποιούμε την περιέργειά του. Ακόμη, μπορούμε να του διαβάζουμε καθημερινά βιβλία γνώσεων και παραμύθια, που θα το βοηθήσουν να αναπτύξει το λεξιλόγιό και τον προφορικό του λόγο.

Ηλικία 4 ετών

Στην ηλικία των τεσσάρων χρόνων, το παιδί έχει μάθει εμπειρικά και χρησιμοποιεί σωστά όλους τους κανόνες της γραμματικής και του συντακτικού. Χρησιμοποιεί γύρω στις 1500 λέξεις και κατά τη διάρκεια του τέταρτου χρόνου προσθέτει στο λεξιλόγιό του 1000 περίπου λέξεις επιπλέον. Η άρθρωσή του έχει εξελιχθεί σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν πρόβλημα σε κάποια σύμφωνα, όπως είναι το «θ» και το «ρ». Το παιδί φτιάχνει πρόταση χρησιμοποιώντας περίπου δέκα λέξεις και μπορεί να εκφραστεί άνετα. Μας λέει για τις δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής, για το πώς πέρασε την προηγούμενη μέρα ή για το πού πρόκειται να πάει το σαββατοκύριακο.

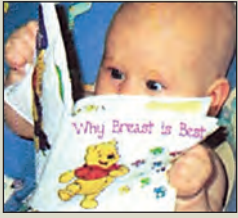
Μας εκφράζει τους φόβους του και τα συναισθήματά του. Μπορεί να μας διηγηθεί μια σύντομη ιστορία που άκουσε από εμάς. Εμείς πρέπει να είμαστε καλοί ακροατές και να δίνουμε πολλές ευκαιρίες στα παιδιά για κουβέντα, χρησιμοποιώντας σωστά τις λέξεις και έχοντας καλή άρθρωση. Επίσης, η ανάγνωση βιβλίων πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση.

Περίπου στην ηλικία των τεσσάρων ετών, σύμφωνα με τον ψυχολόγο J. Piaget, επικρατεί ο εγωκεντρικός λόγος. Το παιδί μιλάει χωρίς να λαμβάνει υπόψη του τα σχόλια και τη γνώμη των άλλων (Παρασκευόπουλος, 1985). Καθώς μεγαλώνει το παιδί, το λεξιλόγιό του συνεχώς αυξάνεται. Σε ηλικία πέντε ετών χρησιμοποιεί πολύ καλά όλους τους γραμματικούς και τους συντακτικούς κανόνες. Μιλάει με άνεση και αναφέρεται σε γεγονότα του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος. Προς το τέλος του πέμπτου έτους και αρχές του έκτου, σύμφωνα με τον J. Piaget, το παιδί αρχίζει και χρησιμοποιεί τον κοινωνικοποιημένο λόγο. Μιλάει και ανταλλάσσει απόψεις και μηνύματα με άλλα άτομα, ενηλίκους και παιδιά.

12.4 Ο ρόλος του περιβάλλοντος του παιδιού στη γλωσσική του ανάπτυξη

Το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει το παιδί παίζει σπουδαίο ρόλο στη γλωσσική του ανάπτυξη. Ένα περιβάλλον πλούσιο σε οπτικά και γλωσσικά ερεθίσματα βοηθάει το παιδί να αποκτήσει πλούσιο λεξιλόγιο και να εκφράζεται με μεγαλύτερη άνεση. Η οικογένεια και ο βρεφονηπιακός σταθμός έχουν την κύρια φροντίδα στη διαπαιδαγώγηση του βρέφους και του μικρού παιδιού. Όταν το παιδί μεγαλώνει μέσα σε μια οικογένεια που οι γονείς του τού μιλάνε συνεχώς και ασχολούνται μαζί του δίνοντάς του πολλές δραστηριότητες μέσα από το παιχνίδι και την ανάγνωση βιβλίων, τότε αυτό θα μιλήσει πιο γρήγορα και πιο άνετα. Έρευνες έχουν δείξει πως παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες, όπου οι γονείς τους έχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, χρησιμοποιούν μεγαλύτερο αριθμό λέξεων από παιδιά της ίδιας ηλικίας, που μεγαλώνουν σε περιβάλλον φτωχό σε ερεθίσματα.

Στο βρεφονηπιακό σταθμό φροντίζουμε να δίνουμε στα παιδιά γλωσσικά ερεθίσματα. Αν φροντίζουμε και διαπαιδαγωγούμε βρέφη 0-2 ετών τότε:

**Εικόνα 12.4α**

Το εικονογραφημένο βιβλίο συμβάλλει στην ανάπτυξη του λόγου

**Εικόνα 12.4β**

Βιβλίο δίνουμε στο παιδί από τη βρεφική ηλικία

**Εικόνα 12.4γ**

Καθημερινά διαβάζουμε στα παιδιά βιβλία γνώσεων και παραμύθια

- τους μιλάμε κατά τη διάρκεια του μπάνιου, του αλλαγματος, του φαγητού και γενικά κατά τη διάρκεια της φροντίδας τους. Τους μιλάμε με τρόπο γλυκό και ήρεμο, αποφεύγοντας να χρησιμοποιούμε μωρουδίστικες εκφράσεις, για να μαθαίνει το παιδί από την αρχή σωστά τη γλώσσα.
 - τους μιλάμε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Τους λέμε για το πώς είναι το κάθε παιχνίδι - αντικείμενο, για το τι κάνει, για το πώς ονομάζεται, για το πώς πρέπει το παιδί να το χρησιμοποιήσει. Το μωρό μπορεί να μην είναι ακόμη σε θέση να μιλήσει, αλλά όμως του δίνουμε την ευκαιρία να ανταποκριθεί μέσα από το ψέλλισμα και μέσα από διάφορους ήχους που παράγει. Αν λέει κάποιες λέξεις, τότε το ενθαρρύνουμε να μιλήσει μαζί μας.
 - τους λέμε διάφορα ποιηματάκια, ταχταρίσματα και τραγουδάκια. Η μελωδία, ο ρυθμός και η ομοιοκαταληξία θα κάνουν τα παιδιά να μας προσέξουν και να αποτυπώσουν το λόγο.
 - τους διαβάζουμε βιβλία κατάλληλα για την ηλικία τους δείχνοντάς τους και εικόνες. Το παιδί με τη σειρά του μπορεί να τις επαναλαμβάνει.
- Αν φροντίζουμε και διαπαιδαγωγούμε μεγαλύτερα παιδιά (3-4 ετών) τότε μπορούμε:
- να τους δίνουμε την ευκαιρία να μιλάνε αυθόρμητα κάθε στιγμή που τα ίδια τα παιδιά θελήσουν. Εμείς τα ακούμε προσεκτικά και τους απαντάμε χωρίς να δείχνουμε αδιαφορία.
 - το πρωί τα μαζεύουμε δίπλα μας και κάνουμε ένα είδος κατευθυνόμενου διαλόγου. Τα ρωτάμε, λόγου χάρη, πώς πέρασαν την προηγούμενη μέρα. Μέσα από το διάλογο μπορούμε να συζητήσουμε μαζί τους κάποιο θέμα. Αν ένα παιδί μάς πει πως την προηγούμενη μέρα είχε πάει στο τσίρκο, τότε μπορούμε να συζητήσουμε για τα ζώα που βλέπουμε στο τσίρκο, τους ακροβάτες, τους ταχυδακτυλουργούς.
 - διαβάζουμε καθημερινά στα παιδιά βιβλία, είτε αυτά είναι γνώσεων είτε παραμύθια.
 - τους λέμε ή τους διαβάζουμε αινίγματα και προσπαθούμε να βρούμε μαζί τη λύση τους.
 - τους λέμε τραγουδάκια και ποιηματάκια και τα ενθαρρύνουμε να τα μάθουν και να τα λένε μαζί μας.

- αφήνουμε τα παιδιά να παίζουν ελεύθερα, να συναναστραφούν και να μιλήσουν μεταξύ τους. Έτσι, όχι μόνο αναπτύσσεται ο προφορικός λόγος, αλλά και κοινωνικοποιούνται.

12.5 Διαταραχές ομιλίας και λόγου

Η ομαλή εξέλιξη της ομιλίας και του λόγου στο παιδί είναι πολύ σημαντική για την επικοινωνία του με τα άλλα άτομα. Πολλές φορές όμως ο λόγος του παιδιού παρουσιάζει προβλήματα, τα οποία μπορεί να οφείλονται σε ψυχολογικά και σε ανατομικά αίτια. Εμείς πρέπει έγκαιρα να εντοπίζουμε τα προβλήματα που τυχόν υπάρχουν στην εξέλιξη της ομιλίας του παιδιού και να συμβουλευόμαστε κάποιον λογοθεραπευτή ή ψυχολόγο.

Μερικές από τις κυριότερες διαταραχές στην ομιλία και στο λόγο του παιδιού είναι:

- Η δυσλαλία: Η ομιλία του παιδιού παρουσιάζει διακοπές ή χάνεται εντελώς. Η δυσλαλία μπορεί να οφείλεται σε μια λαρυγγίτιδα ή σε ψυχολογικά αίτια.
- Η βραδυγλωσσία: Ονομάζεται και τραυλισμός και είναι διαταραχή στο ρυθμό της ομιλίας. Το παιδί που παρουσιάζει τραυλισμό μπορεί να παρατείνει ή να επαναλαμβάνει το πρώτο γράμμα ή την πρώτη συλλαβή μιας λέξης. Παρουσιάζεται κυρίως από τα 2,5 έως τα 4 χρόνια και τα αίτιά του είναι κυρίως ψυχολογικά, όταν το παιδί είναι αγχωμένο, συγκινημένο ή πιέζεται πολύ από το περιβάλλον του. Το παιδί που τραυλίζει κάνει συνήθως και διάφορες σπασμωδικές κινήσεις του προσώπου και των χεριών.
- Η καθυστέρηση ομιλίας: Τα περισσότερα παιδιά λένε τις πρώτες λέξεις, όταν γίνονται ενός έτους. Ένα μικρό ποσοστό μπορεί να μιλήσει λίγο νωρίτερα και ένα ποσοστό μπορεί να καθυστερήσει στην ανάπτυξη της ομιλίας του. Η καθυστέρησή της μπορεί να οφείλεται: α) στον ατομικό ρυθμό ανάπτυξης κάθε παιδιού, β) στο φτωχό σε γλωσσικά ερεθίσματα περιβάλλον που μπορεί να μεγαλώνει το παιδί, γ) σε παθολογικούς παράγοντες, όπως στην έκπτωση της ακοής του παιδιού ή σε αρρώστιες του νευρικού συστήματος, δ) και σε ψυχολογικούς παράγοντες, όπως όταν οι γονείς του παιδιού είναι υπερπροστατευτικοί.
- Η εκλεκτική αλαλία: Στην εκλεκτική αλαλία το παιδί καταλαβαίνει το λόγο και μπορεί να εκφραστεί αλλά επιλεκτικά, άλλοτε μιλάει και

άλλοτε όχι. Μπορεί να μιλάει στο σπίτι και να μένει εντελώς άφωνο στο σχολείο. Ή ακόμη να μιλάει σε ορισμένα πρόσωπα και σε άλλα πρόσωπα να μη μιλάει. Η εκλεκτική αλαλία οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η ανάπτυξη του λόγου είναι πολύ σημαντική για την επικοινωνία του παιδιού με τα άλλα άτομα. Με το λόγο το παιδί εκφράζει τη σκέψη του, τα συναισθήματά του, κοινωνικοποιείται, ικανοποιεί την περιέργειά του και αποκτά καινούργιες εμπειρίες και γνώσεις. Το νεογέννητο εκφράζεται περισσότερο με το κλάμα. Μετά από μερικές εβδομάδες εκφράζει τα θετικά συναισθήματά του με φωνές ικανοποίησης. Από τον τρίτο μέχρι τον δέκατο μήνα το μωρό παράγει διάφορους ήχους, επαναλαμβάνοντας τα φωνήεντα και σύμφωνα της γλώσσας του. Αυτή η παραγωγή των ήχων είναι έμφυτη και ονομάζεται ψέλλισμα ή βάβισμα. Η πρώτη ομιλία του μωρού εμφανίζεται στην ηλικία των δώδεκα μηνών, όταν αυτό λέει δύο με τρεις λέξεις. Μέχρι τον δέκατο όγδοο μήνα το μωρό λέει μια λέξη και εννοεί μια πρόταση. Ο λόγος αυτός ονομάζεται συγκριτικός. Από τον δέκατο όγδοο μήνα μέχρι το δεύτερο χρόνο, το παιδί χρησιμοποιεί δυο με τρεις λέξεις για να πει μια πρόταση. Ο λόγος αυτός ονομάζεται τηλεγραφικός. Από το δεύτερο μέχρι τον τέταρτο χρόνο το λεξιλόγιο του παιδιού αναπτύσσεται σημαντικά. Χρησιμοποιεί, επίσης, σωστά τη γραμματική και το συντακτικό. Το περιβάλλον του παιδιού παίζει σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη της ομιλίας του και στην απόκτηση του λεξιλογίου του. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να του παρέχουμε πολλά ερεθίσματα και δραστηριότητες. Σε πολλά παιδιά παρουσιάζονται διαταραχές στην ομιλία. Οι κυριότερες είναι η δυσλαλία, η βραδυγλωσσία, η καθυστέρηση της ομιλίας και η εκλεκτική αλαλία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι ο λόγος και σε ποια μέρη χωρίζεται;
2. Γιατί η ανάπτυξη του λόγου είναι πολύ σημαντική για ένα παιδί;
3. Τι είναι το ψέλλισμα ή βάβισμα;
4. Τι είναι οι ιδιόρρυθμες λέξεις;
5. Ποιο μήνα εμφανίζεται το ψέλλισμα και ποιο μήνα το παιδί λέει τις πρώτες του λέξεις;
6. Τι ονομάζουμε συγκριτικό λόγο;
7. Τι ονομάζουμε τηλεγραφικό λόγο;
8. Ποια γλωσσικά ερεθίσματα μπορούμε να δώσουμε στα βρέφη, ώστε να βελτιώσουν τον προφορικό τους λόγο;
9. Ποια γλωσσικά ερεθίσματα μπορούμε να δώσουμε στα μεγαλύτερα παιδιά, ώστε να βελτιώσουν τον προφορικό τους λόγο;

10. Να αναφέρετε ονομαστικά τις κυριότερες διαταραχές λόγου που μπορεί να παρουσιαστούν στα παιδιά.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ

Ηλικία (0-2 ετών)

- Παίρνουμε αγκαλιά το μωρό και του μιλάμε.
- Του μιλάμε, όταν το ταΐζουμε και όταν το πλένουμε.
- Επαναλαμβάνουμε τους φθόγγους που λέει, όπως “α”, “γκου”, “μπου”, “ντα” κτλ. και περιμένουμε να μας ανταποκριθεί.
- Δείχνουμε διάφορα αντικείμενα που βρίσκονται μέσα στο χώρο και τα ονομάζουμε.
- Του λέμε μικρά τραγουδάκια και νανουρίσματα.
- Του δείχνουμε ένα βιβλίο με εικόνες και ονομάζουμε την κάθε εικόνα. Περιμένουμε να μας ανταποκριθεί.
- Του δίνουμε ένα παιχνίδι τηλέφωνο για να “μιλήσει”.
- Δίνουμε στο παιδί απλές εντολές και του ζητάμε να τις εκτελέσει. Του λέμε π.χ. “δώσε μου την κούκλα σου”.
- Του λέμε να μας δείξει τα διάφορα μέρη του σώματός του.

Ηλικία (2-4 ετών)

- Λέμε στο παιδί, προφορικά, μια μικρή ιστορία.
- Του διαβάζουμε καθημερινά βιβλία γνώσεων και παραμύθια.
- Του μαθαίνουμε διάφορα παιδικά τραγούδια.
- Συζητάμε μαζί του για τις καθημερινές του δραστηριότητες.
- Απαντάμε σε όλες τις ερωτήσεις που θα μας κάνει.
- Του δίνουμε να ζωγραφίσει και του ζητάμε να μας πει τι έχει ζωγραφίσει.
- Του λέμε να μας διηγηθεί μια μικρή ιστορία που του έχουμε πει.



Εικόνα Εργαστ. 12.1
Δίνουμε στο παιδί ένα
παιχνίδι-τηλέφωνο για
να μιλήσει

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Να συζητήσετε στην τάξη και άλλες δραστηριότητες που μπορεί να κάνει ο/η βρεφονηπιοκόμος για την ανάπτυξη του λόγου σε παιδιά ηλικίας 0-2 χρόνων και 3-4 χρόνων.
2. Να καταγράψετε σε κασέτα ομιλία παιδιών: α) ηλικίας 1-2 ετών την ώρα του παιχνιδιού και να παρατηρήσετε το είδος του λόγου που επικρατεί, β) ηλικίας 3-4 ετών την ώρα της απασχόλησης στις παιδαγωγικές γωνιές και να παρατηρήσετε το είδος του λόγου που επικρατεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Το βρέφος δεν έχει τη δυνατότητα να μας πει το ίδιο διάφορες πληροφορίες για τις αισθητηριακές του εμπειρίες και βιώματα.

Παρ' όλα αυτά, οι αντιδράσεις του σε αντιληπτικά ερεθίσματα μας βοηθούν στο να παρατηρήσουμε και να μελετήσουμε τη συμπεριφορά του. Προτού όμως αναφερθούμε διεξοδικά στον τρόπο ανάπτυξης των αισθήσεων του νεογέννητου, καλό είναι να γίνει μια αναφορά στην ενδομήτρια ανάπτυξη των αισθήσεων του εμβρύου.

13.1 Η αύξηση και η ανάπτυξη των αισθήσεων κατά την ενδομήτρια ζωή του εμβρύου

Η ΟΡΑΣΗ: Κατά το τέλος του έβδομου με αρχές του όγδοου μήνα, αρχίζει το έμβρυο να ανοίγει τα βλέφαρά του, γιατί τότε έχουν πια σχηματισθεί οι οπτικοί βολβοί των ματιών του. Έτσι, αμέσως μόλις γεννηθεί, έχει ανοικτά τα μάτια του.

Η ΑΚΟΗ: Το έμβρυο ακούει μέσα από τη μήτρα διάφορους ήχους, όπως τους καρδιακούς παλμούς της μαμάς του, τη ροή του αίματος από τα αγγεία του πλακούντα. Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει ότι από τον έκτο μήνα της κύησης το έμβρυο έχει τη δυνατότητα να ακούει και να αναγνωρίζει τη φωνή της μητέρας του.

Η ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΟΣΦΡΗΣΗ: Είναι ελάχιστα ανεπτυγμένες κατά τη ζωή του εμβρύου στη μήτρα, όμως αναπτύσσονται πολύ γρήγορα μετά τη γέννησή του.

Η ΑΦΗ: Είναι ήδη ανεπτυγμένη σ' ένα έμβρυο που βρίσκεται στον τρίτο μήνα. Αυτό συμβαίνει, διότι ένας οποιοσδήποτε ερεθισμός στο δέρμα της κοιλιάς της μητέρας του του προκαλεί αντανάκλαστικές κινήσεις, δηλαδή αυτόματες αντιδράσεις. Όλα τα παραπάνω έχουν αποδειχθεί με τη χρήση υπερηχογραφημάτων.

13.2 Η αύξηση και η ανάπτυξη των αισθήσεων του βρέφους

A. Όραση

Αν και θεωρείται ότι η όραση του νεογέννητου δεν είναι ικανοποιητικά ανεπτυγμένη, αυτό απέχει από την πραγματικότητα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η όρασή του είναι εναρμονισμένη με τις ανάγκες του.

Το ανθρώπινο βρέφος είναι το μόνο από τα θηλαστικά που αμέσως μετά τη γέννησή του έχει τη δυνατότητα να δει έστω και σε περιορισμέ-



Εικόνα 13.1α

Το έμβρυο ακούει από τον 6^ο μήνα, ενώ το αίσθημα της αφής είναι ανεπτυγμένο από τον 3^ο μήνα της ενδομήτριας ζωής του

νη απόσταση, γύρω στα **20 εκατοστά**. Όλα τα άλλα θηλαστικά αργούν, από λίγες μέρες έως και εβδομάδες, μέχρι να ανοίξουν τα μάτια τους και να δουν το πρώτο φως.

Κατά τη διάρκεια της γέννησης μάλιστα, το νεογέννητο είναι αναγκασμένο να περάσει από το στενό γεννητικό σωλήνα της μητέρας του, κάτι το οποίο πολλές φορές του προκαλεί προσωρινούς τραυματισμούς στους επιπεφυκότες των ματιών του, όπως: **μικρές αιμορραγίες, ερεθισμούς, πρηξίματα** κτλ. Όμως, παρ' όλες αυτές τις δυσχερείς καταστάσεις, το νεογνό μπορεί να δει κάποιες θολές στην αρχή φιγούρες, κυρίως όταν αυτές βρίσκονται σε απόσταση μεγαλύτερη των 20 εκατοστών. Επίσης, όταν προσπαθεί να κοιτάξει διερευνητικά σε μεγάλες αποστάσεις, τα μάτια του αδυνατούν να λειτουργήσουν αρμονικά και παρατηρείται το φαινόμενο του **στραβισμού**, το οποίο είναι απόλυτα φυσιολογικό, λόγω της ανωριμότητας του οπτικού του νεύρου.

Το νεογέννητο από τις πρώτες ώρες της ζωής του έχει αρκετά ξεκάθαρες προτιμήσεις. Αντιδρά πιο έντονα σε **κινούμενα αντικείμενα** παρά σε ακίνητα. Επίσης, προτιμά τα **σχήματα** που έχουν **καμπύλες γραμμές** από αυτά που έχουν ευθείες. Αντιδρά περισσότερο σε **πολύχρωμα σχέδια** παρά σε μονόχρωμα, και τέλος του αρέσουν τα **μεγάλα φωτεινά αντικείμενα**.

Υπάρχει η επιστημονική άποψη η οποία αποδεικνύει ότι υπάρχει σοβαρός λόγος που το μωρό αδυνατεί να εστιάσει σε μακρινή απόσταση. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτό είναι σωματικά μικρό και ανήμπορο να αντιμετωπίσει εικόνες και καταστάσεις που συμβαίνουν λίγο πιο μακριά από αυτό και δεν υπάρχει κανένας λόγος να ξέρει τι συμβαίνει μακριά από το σώμα του. Έτσι λοιπόν αυτή του η άγνοια για τον κόσμο που είναι μακριά του το αφήνει ήρεμο και χαλαρωμένο.

Η προτίμησή του για μεγάλα καμπυλωτά και κινούμενα σχήματα εναρμονίζεται πολύ καλά με το μητρικό πρόσωπο, το οποίο αναγνωρίζει από πολύ νωρίς.

Το νεογέννητο λοιπόν βλέπει ό,τι έχει ανάγκη να δει και αποφεύγει τη σύγχυση που θα του προκαλούσε, αν έβλεπε πιο μακριά, πράγματα που δεν θα ήταν σε θέση να τα αντιμετωπίσει.

Αμέσως μετά τον τοκετό τα νεογέννητα αφιερώνουν αρκετή ώρα κοιτώντας διαπεραστικά το πρόσωπο της μητέρας τους. Μάλιστα, σε πολλά Μαιευτήρια παρακινούν τη μητέρα να πιάσει αμέσως το μωρό της

και να το κρατήσει σφιχτά στην αγκαλιά της. Αυτός ο βαθύς συναισθηματικός δεσμός μεταξύ τους ριζώνει ακόμη καλύτερα και περισσότερο με τη διαδικασία του θηλασμού. Οι περισσότερες μητέρες, κατά τη διάρκεια του θηλασμού, διαπιστώνουν ότι το μωρό τους έχει καρφωμένα τα μάτια του πάνω στο πρόσωπο της μητέρας του.

Αν και η τέλεια όραση αποκτάται πλήρως μέχρι την ηλικία των τεσσάρων ετών, το παιδί γύρω στην ηλικία του ενός έτους έχει τις περισσότερες οπτικές ικανότητες που έχουν και οι ενήλικες.

B. Ακοή

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, το μωρό έχει τη δυνατότητα να ακούει από την **εμβρυϊκή** του κιόλας **ζωή**.

Από τον **έκτο μήνα** μπορεί να αντιδρά ακόμα και σε θορύβους από τον έξω κόσμο. Μάλιστα, όσο πιο οξείς είναι οι θόρυβοι τόσο πιο ισχυρή είναι η αντίδραση. Έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι το έμβρυο ακούει πιο ήπια τους διάφορους ήχους από το εξωτερικό περιβάλλον και αυτό, γιατί το αμνιακό υγρό που το περιβάλλει το προστατεύει από τους έντονους ήχους και μετριάξει την έντασή τους. Με την ανάδυσή του όμως στον έξω κόσμο, τα αυτιά του εκτίθενται σε άμεσα ερεθίσματα και γίνονται δέκτες πολύ δυνατών ηχητικών μηνυμάτων, που του προκαλούν έντονη δυσφορία, ανησυχία αλλά και κλάμα.

Άλλες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι το έμβρυο προτιμά πολύ τις ανθρώπινες ομιλίες και ιδιαίτερα τις **γυναικείες φωνές** παρά τις αντρικές. Επίσης, είναι γνωστό ότι αναγνωρίζει τη **φωνή της μητέρας** του και αντιδρά πολύ θετικά όταν την ακούει.

Ένα βρέφος, στους **τέσσερις** περίπου μήνες της ζωής του, στρέφει το κεφάλι και τα μάτια του προς κάθε ήχο που παράγεται **40-45 εκατοστά μακριά από το αυτί**.

Σε ηλικία **πέντε μηνών**, στρέφει το κεφάλι και το χαμηλώνει, αν ο ήχος προέρχεται κάτω από το αυτί του. Ένα μήνα αργότερα, κάνει κάτι πιο δύσκολο. Μπορεί να στρέψει το κεφάλι του προς τον ήχο και προς τα πάνω, αν αυτός προέρχεται **πάνω από το αυτί του**. Είναι γνωστό ότι η προς τα πάνω κίνηση είναι πιο δύσκολο να πραγματοποιηθεί από το νεογνό.

Γύρω στους **οκτώ μήνες** έχει τη δυνατότητα να γυρίζει το κεφάλι του **προς κάθε κατεύθυνση**, κατευθείαν προς το σημείο του ήχου. Όμως πρέπει να γνωρίζουμε ότι αυτές οι αλλαγές δεν οφείλονται στη βελτί-

ωση της ακουστικής ικανότητας του βρέφους, αλλά στην ικανότητα να αντιδρά σε ήχους μέσω της οπτικής του προσοχής. **Με άλλα λόγια το βρέφος μπορεί να ακούει καλά, πριν μπορέσει να μας δείξει πόσο καλά ακούει.**

Γ. Γεύση - Όσφρηση

Η ΓΕΥΣΗ: Στα βρέφη αρέσει να δοκιμάζουν καθετί γλυκό. Άλλωστε, η αίσθηση της γεύσης είναι από πολύ νωρίς ανεπτυγμένη. Γευστικά κέντρα υπάρχουν στη **γλώσσα**, στον **ουρανίσκο**, στο πίσω μέρος του **λάρυγγα**, στις **αμυγδαλές** και στο **εσωτερικό των μάγουλων**. Η όλη λειτουργία της γεύσης ξεκινά με το πρώτο είδος που μπορεί να καταναλώνει το νεογέννητο, δηλαδή το γάλα της μητέρας του. Ανάμεσα στις τέσσερις γεύσεις που έχουμε: την πικρή, την ξινή, την αλμυρή και τη γλυκιά, το μωρό αντιδρά θετικά μόνο στην τελευταία και απορρίπτει τις υπόλοιπες. Αν ένας ενήλικας βουτήξει το δάχτυλό του σε μια γλυκιά ουσία, π.χ. μέλι, και το βάλει στο στόμα του μωρού, θα δούμε με πόση ευχαρίστηση αυτό θα το πιπιλίσει και μάλιστα, όταν τραβήξει το δάχτυλό του, θα δούμε το βρέφος να στρέφει το βλέμμα και όλο το σώμα του προς τη μεριά του ενήλικα.

Όμως, ακόμη και όταν μεγαλώσει και γίνει ενήλικας, γνωρίζουμε ότι ακόμη θα επιθυμεί έντονα τις γλυκές γεύσεις και μάλιστα αυτές θα τον ηρεμούν και θα του φτιάχνουν τη διάθεση.

Η ΟΣΦΡΗΣΗ: Στην ενήλικη ζωή κυρίαρχο ρόλο παίζουν η όραση και τα οπτικά σήματα, ενώ οι μυρωδιές ελάχιστα. Έτσι τις περισσότερες φορές έχουμε συνηθίσει να αναγνωρίζουμε και να αντιδρούμε σε έντονες μυρωδιές, όπως κάποιο άρωμα ή μια δυσάρεστη μυρωδιά, ενώ αγνοούμε τις περισσότερες φορές άλλες πιο απαλές οσμές που υπάρχουν τριγύρω μας, όπως το λεπτό άρωμα ενός ανθισμένου λουλουδιού ή τη βροχή που έρχεται κτλ.

Αντίθετα, έχει διαπιστωθεί ότι τα νεογέννητα είναι πολύ ευαίσθητα στις μυρωδιές του περιβάλλοντος και μάλιστα αντιδρούν έντονα στην οσμή της αμμωνίας, στο γλυκάνισο κτλ. Έχουν επίσης μια ιδιαίτερα ευαίσθητη αντίδραση όσφρησης απέναντι στη μυρωδιά του σώματος της μητέρας τους. Μπορούν δηλαδή πολύ εύκολα να ξεχωρίσουν τη μοναδικότητα της οσμής του στήθους της μητέρας τους από τις υπόλοιπες γυναίκες.



Εικόνα 13.2α

Το βρέφος με την κατάλληλη άσκηση μπορεί πιο γρήγορα να αναπτύξει τις αισθήσεις του

Από τη μεριά τους οι μητέρες έχουν την ίδια ικανότητα στην αναγνώριση των δικών τους νεογέννητων μωρών. Σύμφωνα με έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι, αν δώσουμε σε μια μητέρα το μωρό της, την πρώτη μισή ώρα της ζωής του, θα μπορεί να το αναγνωρίζει μόνο από τη μυρωδιά του. Βέβαια αυτό είναι ένα χάρισμα που έχουν οι μητέρες αλλά οι περισσότερες δεν το γνωρίζουν, γιατί δεν έτυχε ποτέ να το χρησιμοποιήσουν.

Την αναπτυγμένη αίσθηση της όσφρησης την έχουν ακόμη και τα πρόωρα μωρά. Αυτό συμβαίνει διότι η όσφρηση αναπτύσσεται αρκετά γρήγορα σε σχέση με τις άλλες αισθήσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

Δ. Αφή

Το δέρμα του νεογνού είναι αρκετά ευαίσθητο. Πιο ευαίσθητα είναι τα δάκτυλά του, τα χείλη και η γλώσσα του. Είναι ευαίσθητο στο κρύο και τη ζέστη. Αντίθετα το αίσθημα του πόνου έχει χαμηλότερη ένταση στα βρέφη από ό,τι έχει στους ενήλικες. Ένα τσίμπημα με την καρφίτσα π.χ. προκαλεί ηπιότερες αντιδράσεις στο βρέφος. Βέβαια δεν μπορεί να υποστηριχθεί ότι το βρέφος είναι λιγότερο ευαίσθητο στον πόνο. Το πιθανότερο είναι ότι ο πόνος στην αρχή της ζωής είναι μόνο βιολογικό φαινόμενο. Με την πάροδο του χρόνου όμως, προστίθεται και το βιωματικό στοιχείο και ο πόνος γίνεται και ψυχοβιολογικό γεγονός.

Το μωρό χρησιμοποιεί την αίσθηση της αφής, για να ανακαλύψει περισσότερα για τον εαυτό του, θηλάζοντας τα χέρια του και όταν καταφέρει να θηλάξει και τα πόδια του. Από τη στιγμή που θα μπορέσει να κρατήσει ένα αντικείμενο, προσπαθεί να το βάλει στο στόμα του και το ψάχνει με τα χείλη αλλά και τη γλώσσα του.

Η αφή διδάσκει στο μωρό τη διαφορά ανάμεσα στη μαλακή μάλλινη κουβέρτα και στη λεία κρύα κουδουνίστρα. Επομένως, πρέπει να του δίνουμε παιχνίδια με διαφορετική ύλη για να ανακαλύπτει διάφορα πράγματα με την αφή.

13.3 Δραστηριότητες ανάπτυξης των αισθήσεων

Οι δραστηριότητες ανάπτυξης των αισθήσεων βοηθούν το βρέφος να μάθει τον κόσμο γύρω του, ευκολότερα και με πιο σωστό τρόπο. Όσες θα αναφερθούν παρακάτω είναι μερικές από τις πολλές που έχουμε τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουμε.

Βέβαια, πραγματοποιώντας κάποια δραστηριότητα δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε μωρό είναι ξεχωριστή οντότητα με μοναδικότητα στις ενέργειες και τις πράξεις του. Έχει το δικό του ρυθμό ανάπτυξης, τον οποίο θα πρέπει να σεβόμαστε και να παρακολουθούμε με μοναδικό ενδιαφέρον.

Βασικές αρχές για την έναρξη μιας δραστηριότητας

- Είναι πολύ σημαντικό, όταν κάνουμε μια δραστηριότητα με το παιδί, να είμαστε συγκεντρωμένοι και να μην μας αποσπά τίποτε την προσοχή.
- Να μιλάμε στο μωρό, όταν βρισκόμαστε μαζί του.
- Να ενθαρρύνουμε πάντα το παιδί, για την προσπάθεια που καταβάλλει.
- Να έχουμε υπομονή και να μη βιαζόμαστε να ολοκληρώσουμε τη δραστηριότητα.
- Να χρησιμοποιούμε ήπιες εκφράσεις και τόνο φωνής, δίχως να το εκνευρίζουμε.
- Μόλις αντιληφθούμε ότι κουράζεται ή ότι δεν βρίσκει ενδιαφέρον σε ό,τι κάνει, δεν το πιέζουμε να συνεχίσει, αλλά μελετούμε το λόγο που αυτό συνέβη.
- Να επιλέγουμε κατάλληλο χώρο. Ένας φωτεινός, τακτοποιημένος και αερισμένος χώρος συμβάλλει σε καλύτερα αποτελέσματα.
- Να επιλέγουμε κατάλληλο χρόνο πραγμάτωσης μιας δραστηριότητας, όχι την ώρα που πεινάει ή που είναι κουρασμένο.
- Το βρέφος πρέπει να φορά άνετα ρούχα και ελαφρά, που δεν θα το ενοχλούν ούτε θα το πιέζουν.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Έχουν γίνει διάφορες επιστημονικές μελέτες κατά καιρούς σχετικά με την ανάπτυξη και εξέλιξη των αισθήσεων του παιδιού, τόσο κατά την εμβρυϊκή όσο και κατά τη μετέπειτα ζωή του.

Το έμβρυο σχηματίζει τον οπτικό του βολβό κατά τον έβδομο-όγδοο μήνα και αμέσως μετά τη γέννηση έχει τη δυνατότητα να ανοίξει τα μάτια του και να δει το γύρω περιβάλλον του, αν και στην αρχή λίγο θαμπά, καθώς γνωρίζουμε ότι τον πρώτο καιρό βλέπει μόνο σε απόσταση 20 εκατοστών.

Από την ενδομήτρια ζωή του το έμβρυο μπορεί να ακούσει τη ροή του αίματος από τα αγγεία της μητέρας του, αλλά και να αντιληφθεί τη φωνή της μαμάς του από τον έκτο μήνα περίπου.

Το αίσθημα της αφής είναι επίσης ανεπτυγμένο από τον τρίτο κιόλας μήνα της ζωής του και κάνει το έμβρυο να αντιδρά σε διάφορα ερεθίσματα, που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, ένα άγγιγμα της μητέρας του πάνω στην κοιλιά της προκαλεί την αντίδρασή του, η οποία εκφράζεται με μια δική του κίνηση.

Η αφή όμως είναι αισθητή και κατά τη μετέπειτα ζωή του και τα πιο ευαίσθητα σημεία του είναι η γλώσσα του, τα χείλη και τα δάχτυλά του.

Αντίθετα, η γεύση και η όσφρηση είναι δύο από τις αισθήσεις που αναπτύσσονται όχι κατά την ενδομήτρια ζωή, αλλά η εξέλιξή τους είναι αρκετά σύντομη αμέσως μετά τη γέννηση του βρέφους. Έτσι αναγνωρίζει πολύ γρήγορα τη μυρωδιά της δικής του μαμάς και στρέφει προς εκείνη το πρόσωπό του, για να θηλάσει από την πρώτη στιγμή της ζωής του.

Σχετικά με τη γεύση, η γλυκιά είναι αυτή που του τραβά περισσότερο την προσοχή και κάνει το έμβρυο να τη ζητά αμέσως μόλις τη γνωρίσει.

Υπάρχουν πολλών ειδών δραστηριότητες που μπορούν να αναπτύξουν τις αισθήσεις του βρέφους, ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται, και στο εργαστηριακό μέρος παρουσιάζονται μερικές από αυτές.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Πώς γίνεται η ανάπτυξη των αισθήσεων του παιδιού κατά την ενδομήτρια ζωή του;
2. Ποια είναι η κατάσταση της όρασης του νεογέννητου και πώς αυτή εξελίσσεται;
3. Ποιες είναι οι αρχικές οπτικές προτιμήσεις του νεογέννητου;
4. Ποια είναι η ακουστική εξέλιξη του βρέφους; (4ος - 5ος κτλ. μήνας);
5. Ποια είναι η αγαπημένη γεύση του βρέφους και πού βρίσκονται τα γευστικά του κέντρα;
6. Είναι αναπτυγμένη η όσφρηση στα νεογέννητα;
7. Το νεογέννητο έχει αναπτυγμένο το αίσθημα της αφής;
8. Να αναφέρετε δραστηριότητες ανάπτυξης των αισθήσεων κατά μήνες.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ****1^{ΟΣ} - 3^{ΟΣ} ΜΗΝΑΣ****ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ**

- Κρεμάμε στο κρεβατάκι του κάποια πολύχρωμα αντικείμενα και το μωρό τα παρατηρεί όση ώρα μένει ξύπνιο.
- Προτιμούμε σεντόνια και σκεπάσματα πολύχρωμα, με πολλά σχέδια, για να τραβούν την προσοχή του. Για λίγη ώρα το τοποθετούμε μπρούμυτα με σκοπό να παρατηρήσει καλύτερα τα χρώματα και τα σχήματα.
- Εξοπλίζουμε το χώρο γύρω του με πολύχρωμα αντικείμενα.
- Κινούμε ένα αντικείμενο μπροστά από το πρόσωπό του και παρατηρούμε αν το παρακολουθεί με τα μάτια του.
- Ενώ έχει δει το αντικείμενο, το εξαφανίζουμε από τα μάτια του και μετά το ξαναφέρνουμε μπροστά του.
- Μετακινούμε ένα μικρό ηλεκτρικό φακό σιγά-σιγά μπροστά στα μάτια του, σε τόξο 180°. Παρατηρούμε αν μπορεί να το παρακολουθήσει με τα μάτια του.
- Κινούμε τα χέρια του μωρού μπροστά στο πρόσωπό του, ώστε να δει τα χέρια του και τις κινήσεις τους.
- Τοποθετούμε στο χέρι του μια μικρή ελαφριά κουδουνίστρα. Έπειτα τη βάζουμε στο άλλο χέρι του. Σιγά-σιγά θα μάθει να βλέπει τα αντικείμενα που θα κρατά στα χέρια του.



ΕΙΚΟΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Ο χώρος εφαρμογής των δραστηριοτήτων θα πρέπει να είναι φωτεινός και άνετος. Το ντύσιμο του βρέφους θα πρέπει να είναι ελαφρύ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ

- Μιλάμε και τραγουδάμε στο μωρό κάθε φορά που το έχουμε αγκαλιά ή το αλλάζουμε ή το ντύνουμε.
- Έχουμε στο χώρο που βρίσκεται το βρέφος ανοικτή μια τηλεόραση ή ένα ραδιόφωνο, για λίγη ώρα.
- Τοποθετούμε μια ελαφριά κουδουνίστρα στο χέρι του και καθώς το κουνά, κάνει την κουδουνίστρα να βγάζει ήχους.
- Μπορούμε να δέσουμε στα καλτσάκια του κουδουνάκια. Εκείνο, καθώς άθελά του θα κινείται, θα ακούει τους ήχους από τα κουδουνάκια.
- Του μιλάμε από διάφορα μέρη του δωματίου στο οποίο βρίσκεται το μωρό. Παρακολουθούμε αν στρέφει το βλέμμα του στην κατάλληλη μεριά κάθε φορά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΗ

- Κάνουμε μασάζ σε όλο το σώμα του και του αλλάζουμε θέσεις.
- Φέρνουμε τους βραχίονες του πάνω από το κεφάλι του και τους επαναφέρουμε πάλι στη θέση τους.
- Σπρώχνουμε τα πόδια του προς το σώμα και λυγίζουμε τα γόνατά του.
- Σπρώχνουμε τις πατούσες του ελαφρά προς το σώμα του.

4^{ΟΣ}- 5^{ΟΣ} ΜΗΝΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

- Καθώς βρίσκεται το μωρό ανάσκελα, του βάζουμε ένα αντικείμενο στο χέρι του την ώρα που δεν κοιτά. Παρατηρούμε αν το προσέξει και αν θα το φέρει στο στόμα του.
- Του κρεμάμε ένα αντικείμενο σε ύψος που να μπορεί να το φτάνει και να παίζει μόνο του με αυτό.
- Δένουμε στον καρπό του την άκρη της κλωστής ενός μπαλονιού. Έτσι, σε κάθε κίνηση που θα κάνει, θα παρατηρεί το μπαλόνι να κινείται.
- Καθώς μας βλέπει, του δείχνουμε ένα παιχνίδι, για να δούμε αν θα απλωσει το χέρι του να το πιάσει.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ

- Του τραγουδάμε παιδικά τραγουδάκια, καθώς ασχολούμαστε μαζί του.

- Τσαλακώνουμε χαρτιά ή φύλλα από δέντρα και το αφήνουμε να ακούει τον ήχο τους.
- Χτυπάμε ένα κουδούνι ή μια κουδουνίστρα από διάφορα μέρη του χώρου στον οποίο βρίσκεται το μωρό.
- Κρεμάμε ένα μόμπιλ που παράγει ήχο, όπως καμπανούλες, σε μέρος όπου με το ρεύμα του παραθύρου παράγει ήχο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΗ

- Του δίνουμε να αγγίξει υλικά με διαφορετική υφή, όπως ένα μαλακό ύφασμα, ένα φτερό ή ένα χονδρό ύφασμα.
- Του δίνουμε να κρατήσει μια πάνινη κούκλα ή ένα γούνινο ζωάκι.
- Του δίνουμε να πιάσει ένα πλαστικό κουτάλι ή κάποια πάνινα ή πλαστικά γεωμετρικά σχήματα.

6^{ΟΣ}- 8^{ΟΣ} ΜΗΝΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

- Δίνουμε στο βρέφος έναν καθρέπτη για να δει το πρόσωπό του. Βέβαια, έτσι θα έχει τη δυνατότητα να δει και άλλα αντικείμενα που βρίσκονται γύρω του και δεν τα έχει παρατηρήσει μέχρι τώρα. Του δείχνουμε τη μύτη του, το στόμα του κτλ.
- Βάζουμε σε μια λεκάνη με νερό μερικά παιχνίδια που επιπλέουν, θα το ευχαριστηθεί πολύ και θα δει πως μερικά αντικείμενα επιπλέουν.
- Τοποθετούμε σε αρκετή απόσταση από το μωρό τα παιχνίδια του. Το προτρέπει να κινηθεί προς αυτά και να πάει να τα πιάσει. Εμείς κάθε φορά του λέμε το παιχνίδι που θέλουμε να πιάσει.
- Στο βρέφος αρέσει να ασχολείται και να περιεργάζεται είδη της κουζίνας, όπως ξύλινες κουτάλες, κατσαρόλες, πλαστικά πιάτα κτλ.
- Το ενθαρρύνουμε, όποιο αντικείμενο κι αν έχει στο χέρι του, να το μεταφέρει από το ένα χέρι στο άλλο.
- Του δίνουμε τη δυνατότητα να φάει μόνο του. Είναι μια διαδικασία που του αρέσει πολύ.
- Εμφανίζουμε και εξαφανίζουμε από μπροστά του τα παιχνίδια του. Παρατηρούμε την αντίδρασή του.
- Παίζουμε μαζί του το παιχνίδι «κου-κου-τα». Του σκεπάζουμε τα μάτια με τα χέρια του και του λέμε «κου-κου», ενώ όταν τα ανοίγουμε του λέμε: «τα». Είναι ένα παιχνίδι που αρέσει πολύ στα παιδιά και σε λίγο θα μάθει να το κάνει μόνο του.



**ΕΙΚΟΝΑ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΥ
ΜΕΡΟΥΣ**

*Το βρέφος από τους
πρώτους μήνες
της ζωής του προτιμά
τα πολύχρωμα
αντικείμενα*

- Του δείχνουμε κάποιες εικόνες από διάφορα αντικείμενα. Στην αρχή θα προσπαθήσει να τα πιάσει. Όμως θα αντιληφθεί ότι η εικόνα ενός αντικειμένου δεν είναι το ίδιο το αντικείμενο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ

- Του δίνουμε να παίζει με διάφορα αντικείμενα που παράγουν ήχο, π.χ. κουδουνίστρα, κύβοι με κουδουνάκια κτλ.
- Κάνουμε το βρέφος να προσέξει διάφορους ήχους που υπάρχουν στο σπίτι όπως: η ροή του νερού της βρύσης, το “τικ-τακ” του ρολογιού κτλ.
- Το προτρέπουμε να τσαλακώνει χαρτί, αλουμινόχαρτο, να θρυμματίζει φύλλα από δέντρα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΗ

- Του δίνουμε να αγγίξει υλικά από διαφορετικό υλικό, όπως: χαρτί, βαμβάκι, χαρτοπετσέτα, ύφασμα μεταξωτό, ύφασμα μάλλινο, χρώμα άμμο, νερό κτλ.
- Όταν κάθεται στη μοκέτα και παίζει, τοποθετούμε ένα στρωματάκι και το βοηθούμε να κυλισθεί με το σώμα του. Έτσι θα αγγίξει με το σώμα του την υφή του στρώματος.
- Τοποθετούμε το χέρι του πάνω στο ράδιο που παίζει και το αφήνουμε να συνειδητοποιήσει τις δονήσεις από τον ήχο που παράγεται.

9^{ΟΣ} - 11^{ΟΣ} ΜΗΝΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

- Σκεπάζουμε μ' ένα χαρτί ή με το χέρι μας ένα αντικείμενο. Παρατηρούμε αν θα το σηκώσει για να το πάρει.
- Σ' ένα κουβαδάκι βάζουμε μερικά αντικείμενα. Έπειτα αδειάζουμε τα αντικείμενα από το κουβαδάκι και του ζητάμε να τα ξαναβάλει μέσα σε αυτό.
- Το αφήνουμε να φάει με τα χέρια του. Θα δούμε ότι έχει αρχίσει να χρησιμοποιεί το δείκτη και τον αντίχειρα.
- Αφήνουμε ένα παιχνίδι λίγο πιο μακριά του και το προτρέπουμε να πάει να μας το φέρει μπουσουλώντας.
- Παίζουμε με μια μπάλα. Του την πετάμε και αυτό προσπαθεί να την πιάσει.
- Του δίνουμε ένα πλαστικό κουτάλι και το αφήνουμε να το γεμίσει με

φαγητό για να φάει μόνο του. Σίγουρα στην αρχή δεν θα τα καταφέρει, αλλά θα του αρέσει να προσπαθήσει.

- Του δείχνουμε μερικά μέρη του σώματός του και έπειτα το ρωτάμε πού βρίσκεται. Για παράδειγμα να η μύτη σου, να το αυτί σου. Πού είναι η μύτη σου; Πού είναι το αυτί σου;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ

- Του βάζουμε κασέτα με διάφορους ήχους και του λέμε τι είναι ο κάθε ήχος που ακούει. Μπορούμε επίσης να του δείχνουμε αντίστοιχες εικόνες, όπως το αεροπλάνο, το πουλί, όταν ακούει τους αντίστοιχους ήχους.
- Του δίνουμε παραγγέλματα και παρακολουθούμε αν αντιλαμβάνεται τι πρέπει να κάνει, όπως δώσε μου την κούκλα που κρατάς, πάρε το μπισκότο σου.
- Του μιλάμε συνέχεια για ό,τι κάνουμε και αρχίζουμε να του κάνουμε διάφορες ερωτήσεις. Βέβαια, ακόμη μπορεί να μη μας απαντά με λόγια, αλλά με χειρονομίες ή κούνημα του κεφαλιού του θα μας δίνει τις απαντήσεις του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΗ

- Το αφήνουμε να μπουσουλήσει πάνω σε διάφορες επιφάνειες, όπως: μοκέτα, γρασίδι, χώμα, άμμο κτλ.
- Του δίνουμε αντικείμενα με διαφορετική υφή και τα αφήνουμε να τα επεξεργάζεται.
- Του κάνουμε αέρα μ' ένα περιοδικό ή έναν ανεμιστήρα ή μια βεντάλια. Το αφήνουμε να αισθανθεί τον αέρα που χαϊδεύει το πρόσωπό του.

12^{ος} - 14^{ος} ΜΗΝΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

- Καθώς το ντύνουμε, του δίνουμε τη δυνατότητα να μας βοηθήσει. Μπορούμε να του πούμε να βάλει το σκούφο του ή να βγάλει τις κάλτσες του.
- Είναι ευχάριστο για το παιδί να κρύβεται πίσω από καρέκλες και τραπέζια και να ψάχνουμε εμείς να το βρούμε ή αυτό να ψάχνει να μας βρει.
- Του δίνουμε αντικείμενα και του ζητάμε να τα βάλει στη θέση τους. Σ' αυτήν την ηλικία του αρέσει πολύ να μας βοηθάει.

- Του δίνουμε να παίζει με ξύλινους κύβους και να κατασκευάζει διάφορα πράγματα.
- Του δίνουμε κουτιά άδεια και το προτρέπουμε να τα γεμίζει με διάφορα αντικείμενα και να τα αδειάζει.
- Μπορούμε από τώρα να του δώσουμε να παίζει με κατασκευή με ενσφηνώσεις, π.χ. ένα τετράγωνο, ένα τρίγωνο και έναν κύκλο. Τα τοποθετούμε εμείς στην αρχή στη σωστή θέση και έπειτα το προτρέπουμε να το κάνει το ίδιο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ

- Του δίνουμε να χτυπά ένα τύμπανο. Του δείχνουμε πρώτα εμείς πώς μπορεί να το χτυπά και το αφήνουμε να ακολουθήσει.
- Του βάζουμε στο κασετόφωνο ή στο ράδιο κάποια τραγούδια. Τραγουδάμε και το παροτρύνουμε να τραγουδήσει μαζί μας.
- Του δίνουμε όλο και πιο πολλές εντολές να ακολουθήσει, όπως δώσε μου ένα μπισκότο, φέρε μου το αρκουδάκι σου κτλ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΦΡΗΣΗ

- Του δείχνουμε ένα λουλούδι και του λέμε να το μυρίσει. Βέβαια, στην αρχή, μπορεί να μην το καταλάβει, γι' αυτό του δείχνουμε εμείς πώς το μυρίζουμε. Έτσι το βρέφος μάς μιμείται.

15⁰² - 29⁰² ΜΗΝΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

- Του ζητάμε να μας δείξει διάφορα μέρη του σώματός μας.
- Του ζητάμε να μας δείξει μέρη του σώματος του σκύλου ή της γάτας.
- Το ρωτάμε να μας πει τα ονόματα των μερών του σώματός του ή του δικού μας.
- Του σχεδιάζουμε περίγραμμα του χεριού του.
- Του σχεδιάζουμε περίγραμμα του σώματός του.
- Ζωγραφίζουμε έναν άνθρωπο με ξυλομπογιές ή μαρκαδόρο.
- Κατασκευάζουμε έναν άνθρωπο από πηλό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΦΡΗΣΗ

- Του δίνουμε να μυρίσει το περιεχόμενο από διάφορα δοχεία ή μπουκάλια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ

- Του μαθαίνουμε νέες λέξεις μέσα από καινούργια παραμύθια, ιστορίες, τραγούδια.
- Επαναλαμβάνουμε διορθωμένες κάποιες λέξεις που δε λέει σωστά, χωρίς να το διορθώνουμε φανερά.
- Του δείχνουμε εικόνες σε κάποιο παραμύθι. Του λέμε τα ονόματα των αντικειμένων που βλέπει στις εικόνες. Έπειτα το ρωτάμε να μας επαναλάβει κάποιες από αυτές τις λέξεις.
- Του μαθαίνουμε τραγούδια για τους μήνες, τα ζώα, τα δάχτυλα των χεριών μας κτλ.

30⁰² - 36⁰² ΜΗΝΑΣ**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**

- Του μαθαίνουμε να ζωγραφίζει ένα πρόσωπο.
- Του ζητάμε να βρει τα λάθη σε μια εικόνα
- Του ζητάμε να περάσει χάντρες σ' ένα κορδόνι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ

- Όταν του μιλάμε, να χρησιμοποιούμε τις αντωνυμίες.
- Να εξασκούμε το παιδί στον ήχο του συμπλέγματος ζ και τσ, τζ.
- Να χρησιμοποιούμε συχνά καινούργιες λέξεις.
- Να του μαθαίνουμε αντίθετες λέξεις.
- Να του μαθαίνουμε να χρησιμοποιεί τον πληθυντικό αριθμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Η ΗΘΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

14.1. Ορισμός

Δύο από τις βασικότερες προϋποθέσεις για τη δημιουργία και τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων είναι η ικανότητά μας να λαμβάνουμε υπόψη μας και να συμπεριφερόμαστε ανάλογα με τις ανάγκες και τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω μας και η ικανότητά μας να συμμορφωνόμαστε με τους κανόνες της κοινωνίας μας. Κάθε κοινωνία έχει τους δικούς της κανόνες και, ανάλογα, διαπαιδαγωγεί τα παιδιά της.

Όταν μιλάμε για ηθική ανάπτυξη, αναφερόμαστε στη συμπεριφορά και τη στάση μας απέναντι σε άλλους ανθρώπους μέσα στην κοινωνία και στην τήρηση των κοινωνικών νόμων και κανόνων. Όταν μιλάμε για την ηθική ανάπτυξη των παιδιών αναφερόμαστε στην ικανότητά τους να κρίνουν ποια είναι σωστή ή λανθασμένη, καλή ή κακή συμπεριφορά και στην ικανότητά τους να ενεργούν, λαμβάνοντας υπόψη τους τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων, ακόμα και αν αυτά έρχονται σε αντίθεση με τις δικές τους ανάγκες και δικαιώματα.

Οι τρόποι με τους οποίους το παιδί αναπτύσσεται και ωριμάζει ηθικά έχουν ερευνηθεί από πολλούς επιστήμονες. Αυτοί που ανήκουν στην Ψυχαναλυτική σχολή ορίζουν την ηθική ανάπτυξη του παιδιού ως το αποτέλεσμα της ταύτισής του με το γονιό του ίδιου φύλου - καθώς ταυτίζεται με το γονιό, το παιδί υιοθετεί τις αξίες και τις ιδέες του. Οι συμπεριφοριστές βλέπουν τα παιδιά σαν μικρούς ενήλικες που μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται μέσα από τη μίμηση, την ενθάρρυνση (ή την αποθάρρυνση) και την τιμωρία. Ο Ελβετός ψυχολόγος Jean Piaget και οι οπαδοί του υποστηρίζουν ότι η ηθική ανάπτυξη συμβαίνει ταυτόχρονα με τη γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Καθώς το παιδί μεγαλώνει και περνάει από τα διάφορα στάδια της γνωστικής ανάπτυξης αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο βιώνει τι είναι σωστό και τι λάθος.

Ο Piaget (1932) ήταν ο πρώτος που μελέτησε και προσπάθησε να περιγράψει την ανάπτυξη της ηθικής κρίσης των παιδιών, δηλαδή πώς τα παιδιά κρίνουν ποια συμπεριφορά είναι σωστή ή καλή και ποια όχι και πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται τους κανόνες. Παρατηρώντας παιδιά διαφορετικών ηλικιών, καθώς έπαιζαν και συζητώντας μαζί τους για τους κανόνες του παιχνιδιού τους, ο Piaget διέκρινε 3 στάδια στην κατανόηση του ρόλου των κανόνων από τα παιδιά.

Στο πρώτο στάδιο (μέχρι το τέταρτο ή πέμπτο έτος της ηλικίας τους) τα παιδιά δεν μπορούν να καταλάβουν το ρόλο των κανόνων. Σ' αυτήν

τη χρονική περίοδο, τα παιδιά φτιάχνουν δικούς τους κανόνες, τους αλλάζουν, όποτε θέλουν, και γενικά παίζουν σύμφωνα με τις επιθυμίες και τη φαντασία τους.

Στο δεύτερο στάδιο (ανάμεσα στην ηλικία των 4-5 και 9-10 χρόνων) τα παιδιά αντιλαμβάνονται τους κανόνες σαν κάτι που επιβάλλεται από μια ανώτερη εξουσία (π.χ. τους γονείς, τη δασκάλα, το Θεό κτλ.) και τους θεωρούν αμετάβλητους. Όπως υποστηρίζει ο Piaget, σ' αυτή την ηλικία, τα παιδιά βρίσκονται στο στάδιο της "ετερόνομης ηθικής", η οποία χαρακτηρίζεται από αυστηρή εφαρμογή των κανόνων και υπακοή στην εξουσία. Κατά τον Piaget, η αντίληψη αυτή των παιδιών είναι αποτέλεσμα της νοητικής τους ανωριμότητας και, ιδιαίτερα, του νοητικού εγωκεντρισμού τους, που τα κάνει να αγνοούν ότι "για ένα θέμα υπάρχουν περισσότερες από μια απόψεις και να θεωρούν τη δική τους άποψη ή την άποψη ενός ενήλικου ως τη μόνη ορθή" (Ματσαγγούρας, 1998, σελ. 413). Ο εγωκεντρισμός κάνει επίσης τα παιδιά αυτής της ηλικίας να ενδιαφέρονται περισσότερο για το αποτέλεσμα μιας πράξης παρά για τις προθέσεις του ατόμου που έκανε την πράξη και να κρίνουν μια συμπεριφορά ως "κακή", βασισμένα στο μέγεθος της ζημιάς και όχι τα κίνητρα του δράστη. Π.χ., όταν ο Piaget ρώτησε τα παιδιά "ποιο είναι πιο άτακτο, το παιδί που σπάει κατά λάθος 15 ποτήρια ή το παιδί που σπάει ένα ποτήρι καθώς προσπαθεί να φτάσει το βάζο με τη μαρμελάδα χωρίς να το δει η μητέρα του;", τα παιδιά αυτής της ηλικίας χαρακτήρισαν το παιδί που έσπασε τα περισσότερα ποτήρια σαν το πιο άτακτο, χωρίς να λάβουν υπόψη τους τις προθέσεις του άλλου παιδιού. Πιο πρόσφατες έρευνες όμως (Costanzo και άλλοι, 1973; Karniol, 1978; Ruffy, 1981) υποστηρίζουν ότι, αντίθετα από αυτό που πίστευε ο Piaget, τα παιδιά αυτής της ηλικίας (και ακόμα πιο μικρά) καταλαβαίνουν τη διαφορά μεταξύ πράξεων που έγιναν κατά λάθος και πράξεων που έγιναν σκόπιμα και λαμβάνουν υπόψη τους τις προθέσεις των άλλων πριν κρίνουν τις πράξεις τους.

Από τις αντιλήψεις τους για τους κανόνες σαν κάτι που επιβάλλεται από μια ανώτερη εξουσία πηγάζει και η αντίληψη των παιδιών ότι η παραβίαση των κανόνων και η ανυπακοή της εξουσίας καταλήγουν αυτόματα σε κάποιου είδους τιμωρία. Π.χ. ένα παιδί μπορεί να πιστεύει ότι, αν πει ψέματα, μπορεί να πέσει να χτυπήσει ή να αρρωστήσει.

Κατά τη διάρκεια του τρίτου σταδίου (από την ηλικία των 9-10 χρό-

νων και μετά), καθώς τα παιδιά απελευθερώνονται από τον εγωκεντρισμό τους και συναναστρέφονται όλο και περισσότερο με τους συνομηλίκους τους, αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τους κανόνες του παιχνιδιού ως αποτέλεσμα της συνεργασίας των παικτών και να συνειδητοποιούν ότι μπορούν να τους αλλάξουν, αν όλοι οι παίκτες συμφωνούν γι' αυτό. Με άλλα λόγια, η ηθική συμπεριφορά του παιδιού σ' αυτό το στάδιο της ανάπτυξής του δε βασίζεται πια “στη θέληση μιας αυθεντίας” αλλά σε κανόνες που εκφράζουν τα κοινά δικαιώματα και υποχρεώσεις μεταξύ ίσων (Ματσαγγούρας, 1998, σελ. 413). Επίσης, σ' αυτό το στάδιο τα παιδιά κατανοούν καλύτερα τη σκοπιμότητα των κανόνων και τη σημασία της συνεργασίας, για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Piaget, μετά την ηλικία των επτά ετών το παιδί αρχίζει να λαμβάνει υπόψη του, όλο και περισσότερο, τις προθέσεις και τα συναισθήματα των άλλων, πριν καταλογίσει ευθύνες για κάποια πράξη και πιστεύει ότι η τιμωρία πρέπει να είναι ανάλογη με την “κακή” πράξη (Ματσαγγούρας, 1998, σελ. 415). Επίσης, τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία πιστεύουν ότι η παραβίαση των κανόνων είναι μερικές φορές δικαιολογημένη και συνειδητοποιούν ότι οι “κακές” πράξεις δεν τιμωρούνται πάντα.

Όπως μας δείχνει η θεωρία του Piaget και άλλων ερευνητών (Kohlberg, 1963, 1964), η ηθική κρίση και ανάπτυξη των παιδιών περνάει από διάφορα στάδια. Για παράδειγμα, τα παιδιά των δυο χρόνων, που μόλις έχουν αρχίσει να μιλάνε και να καταλαβαίνουν ότι ένα γεγονός μπορεί να προκαλέσει ένα άλλο, είναι αδύνατον να είναι είτε “ηθικά” είτε “ανήθικα”. Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, γίνονται πιο ικανά για ηθική κρίση. Τα περισσότερα παιδιά της ηλικίας των 6 ετών δηλώνουν ότι είναι “κακό” να λέμε ψέματα ή να κλέβουμε και συνεχίζουν να λένε το ίδιο και καθώς μεγαλώνουν. Παρ' όλα αυτά όμως, μόνο όταν μεγαλώνουν μπορούν να καταλάβουν τι ακριβώς σημαίνει “λέω ψέματα” ή ποια είναι η διαφορά μεταξύ δανείζομαι και κλέβω ή ότι υπάρχουν διαφορετικοί βαθμοί ενοχής σε ένα φόνο. Από διαφορετικά στάδια περνάει και η αντίληψη των παιδιών για το τι είναι δίκαιο και άδικο. Από την άποψη “δίκαιο είναι αυτό που θέλω εγώ”, που κυριαρχεί στην προσχολική ηλικία, τα παιδιά περνάνε στο στάδιο (γύρω στα 5 με 6 χρόνια), όπου πιστεύουν ότι όλοι δικαιούνται τα ίδια πράγματα. Καθώς μεγαλώνουν, τα παιδιά αρχίζουν να πιστεύουν ότι τα δικαιώματα πρέπει κανείς να τα

κερδίσει και ότι δε δικαιούνται όλοι τα ίδια πράγματα.

14.2 Πειθαρχία

Ο στόχος της πειθαρχίας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να προσαρμοστούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον, να καταλάβουν ότι υπάρχουν όρια στο τι μπορούν να κάνουν, να αισθανθούν ασφάλεια, να μάθουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων και να αποκτήσουν αυτοέλεγχο. Αποκτώντας αυτοέλεγχο τα παιδιά θα μάθουν πώς να φερθούν ακόμα και όταν δεν είναι παρόντες οι ενήλικες.

Συχνά η λέξη πειθαρχία έχει αρνητική έννοια. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν μιλάμε για πειθαρχία αναφερόμαστε στην τιμωρία. Στην πραγματικότητα, η πειθαρχία έχει την έννοια της καθοδήγησης και αναφέρεται στην προσπάθειά μας να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν να συμπεριφέρονται με τρόπο αποδεκτό από το κοινωνικό σύνολο, να συνεργάζονται, να προσπαθούν να λύνουν τα προβλήματά τους με τρόπο θετικό, να είναι υπεύθυνα και να ξεχωρίζουν το σωστό από το λάθος. Αντίθετα, η τιμωρία πολύ συχνά έχει στόχο της να κάνει το παιδί να “πληρώσει” για την “κακή” συμπεριφορά του και του δίνει το μήνυμα ότι προσπαθούμε να του ανταποδώσουμε το δυσάρεστο συναίσθημα που δημιούργησε η πράξη του.

Τα παιδιά ανακαλύπτουν συνέχεια καινούργια στοιχεία για τον εαυτό τους. Όταν βρεθούν αντιμέτωπα με καινούργιες καταστάσεις, συχνά πειραματίζονται ή δοκιμάζουν τα όριά τους. Η φυσική περιέργεια των παιδιών τα σπρώχνει να ρωτάνε συνέχεια τον εαυτό τους “τι θα συμβεί, αν κάνω αυτό;” Αυτή τους η περιέργεια συχνά τα οδηγεί σε μη αποδεκτές συμπεριφορές. Παρ’ όλα αυτά, η περιέργεια δεν είναι ο μόνος λόγος που κάνει τα παιδιά να δημιουργούν προβλήματα. Άλλοι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν ένα παιδί σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές είναι ότι μπορεί να είναι άρρωστο, να βαριέται, να είναι θυμωμένο, να έχει ανάγκη από αγάπη και προσοχή, να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, να βρίσκεται σε σύγχυση (π.χ. άλλα του λένε στο σπίτι και άλλα στο βρεφικό ή τον παιδικό σταθμό) ή να αισθάνεται πληγωμένο και να θέλει να “εκδικηθεί” τους άλλους. Επίσης, κάποιες ανεπιθύμητες συμπεριφορές είναι αποτέλεσμα του γεγονότος ότι στα παιδιά αρέσει να μιμούνται τους ενήλικες (π.χ. το παιδί επαναλαμβάνει μια “κακιά” λέξη που άκουσε από τους γονείς του).

Ένας άλλος λόγος που μπορεί να τα κάνει να συμπεριφέρονται με μη αποδεκτό τρόπο είναι το γεγονός ότι τα παιδιά (ιδιαίτερα μεταξύ 2 και 5 ετών) βιώνουν έντονα συναισθήματα, τα οποία εκδηλώνουν πολύ συχνά και με έντονο τρόπο. Πολλές φορές τα παιδιά θέλουν κάτι και όχι μόνο δεν μπορούν να αντισταθούν στην επιθυμία τους αυτή, αλλά και το θέλουν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Αν αυτή τους η επιθυμία δεν ικανοποιηθεί, τα παιδιά, (όπως και οι ενήλικες) μερικές φορές, μπορεί να εκφράσουν το θυμό ή την απελπισία τους με έντονα λόγια ή πράξεις. Τέλος, αρκετά συχνά, τα παιδιά προσπαθούν να καλύψουν την ανάγκη τους για προσοχή και επιβεβαίωση με τρόπους που δεν είναι πάντα αποδεκτοί από τους ενήλικες. Π.χ. το παιδί που θα καταλάβει ότι μια συμπεριφορά -ακόμα κι αν είναι αρνητική- καταφέρνει να τραβήξει την προσοχή των ενηλίκων γύρω του θα τη συνεχίσει, γιατί έτσι αισθάνεται ότι πετυχαίνει το σκοπό του.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συμπεριφορά του παιδιού είναι ένας τρόπος επικοινωνίας με τους γύρω του - έτσι εκφράζει τις επιθυμίες, τις ανάγκες και τα συναισθήματά του. Η συμπεριφορά ενός παιδιού επηρεάζεται επίσης από την ιδιοσυγκρασία του, από τον τρόπο με τον οποίο το μεγαλώνουν οι γονείς του, από την οικογενειακή του κατάσταση, και από διάφορες άλλες καταστάσεις που μπορεί να το αναστατώνουν ή να του δημιουργούν άγχος (π.χ. μια αρρώστια, ή η πρώτη μέρα στο βρεφικό σταθμό).

Οι περισσότεροι ειδικοί υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει μονάχα ένας τρόπος πειθαρχίας των παιδιών. Μια μέθοδος, που μπορεί να έχει επιτυχία σε μια περίπτωση, μπορεί να αποτύχει σε κάποια άλλη. Επίσης, τα παιδιά ανταποκρίνονται με διαφορετικό τρόπο το καθένα στους διάφορους τρόπους πειθαρχίας. Συχνά, ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών είναι να χρησιμοποιούμε μια ποικιλία στρατηγικών.

Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, αλλάζουν και οι στρατηγικές που χρησιμοποιούμε. Π.χ. η τεχνική που συνιστά να προσπαθήσουμε να στρέψουμε την προσοχή του παιδιού μακριά από την ανεπιθύμητη συμπεριφορά λειτουργεί καλύτερα με ένα παιδί δύο χρόνων παρά με ένα παιδί τεσσάρων χρόνων. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά μαθαίνουν τους κανόνες της σωστής συμπεριφοράς, σιγά-σιγά, καθώς ωριμάζουν και είναι σε θέση να ασκήσουν αυτοέλεγχο.

Πριν εφαρμόσουμε οποιαδήποτε τεχνική πειθαρχίας, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας το στάδιο της ανάπτυξης, στο οποίο βρίσκεται το παιδί, και, κατά συνέπεια, τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές του. Γνωρίζοντας και καταλαβαίνοντας τι πρέπει να περιμένουμε από τα παιδιά, καθώς μεγαλώνουν, μπορούμε να οργανώσουμε το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκονται έτσι, ώστε να ευνοεί και να ενθαρρύνει την καλή συμπεριφορά και να θέσουμε όρια που είναι λογικά. Για παράδειγμα, είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά του ενός ή των δύο ετών είναι άτσαλα στις κινήσεις τους και συχνά κάνουν ζημιές χωρίς να το θέλουν. Ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας είναι ότι τα παιδιά δεν είναι σε θέση να μοιραστούν τα πράγματά τους και, όταν χρειαστεί να τα υπερασπιστούν, πολύ συχνά το κάνουν χτυπώντας, κλωτσώντας ή δαγκώνοντας, όποιον πάει να πάρει τα παιχνίδια τους. Με βάση αυτά τα χαρακτηριστικά, θα ήταν παράλογο να προσπαθήσουμε να πείσουμε τα παιδιά αυτής της ηλικίας να μοιράζονται τα παιχνίδια τους. Κατά τον ίδιο τρόπο, γνωρίζοντας ότι, καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, τους αρέσει να παίρνουν αποφάσεις μόνα τους, και αυτό μπορεί να τα κάνει ιδιαίτερα αντιδραστικά στις προτάσεις των ενηλίκων, διαλέγουμε στρατηγικές πειθαρχίας που τους προσφέρουν εναλλακτικές λύσεις και τους δείχνουν ότι σεβόμαστε την ανάγκη τους για ανεξαρτησία.

Οι παρακάτω στρατηγικές πειθαρχίας έχουν στόχο τους να βοηθήσουν τα βρέφη και τα μικρά παιδιά να συμβιώσουν με τους άλλους και να αποκτήσουν αυτοέλεγχο:

Δημιουργούμε ένα ασφαλές και καλά οργανωμένο περιβάλλον. Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι ενήλικες είναι να δημιουργήσουν ένα ασφαλές, οργανωμένο και καλά εξοπλισμένο περιβάλλον, έτσι ώστε να αποφεύγονται η συνεχής χρήση της λέξης “όχι”, ο εκνευρισμός και γενικότερα τα προβλήματα συμπεριφοράς. Π.χ. βεβαιωνόμαστε ότι υπάρχουν αρκετά υλικά και παιχνίδια για όλα τα παιδιά έτσι ώστε να αποφεύγονται οι διαμάχες που μπορούν να προκαλέσουν επιθετικότητα ή άλλα είδη ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Εφαρμόζουμε ένα σταθερό πρόγραμμα-ρουτίνα. Τα παιδιά χρειάζονται να έχουν ένα σταθερό πρόγραμμα, γιατί αυτό τα βοηθάει να ξέρουν τι να περιμένουν και τότε, μέσα στην ημέρα. Π.χ. ξέρουν ότι μετά το φαγητό ακολουθεί ο ύπνος ή η ξεκούραση στη γωνιά του βιβλίου και

ότι μετά το παιχνίδι είναι η ώρα να συμμαζέψουν την τάξη. Προσέχουμε να υπάρχει ισορροπία μεταξύ δραστηριοτήτων που απαιτούν έντονη κινητικότητα και δραστηριοτήτων που δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να χαλαρώσουν και να ηρεμήσουν.

Δίνουμε το καλό παράδειγμα. Στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αρέσει να μιμούνται τους ενήλικες. Αν θέλουμε να μάθουν να συμπεριφέρονται καλά το ένα στο άλλο ή να λύνουν τις διαφορές τους με τα λόγια, θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι η συμπεριφορά μας αποτελεί πρότυπο προς μίμηση. Επίσης, επειδή σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για το "γιατί" γίνονται τα πράγματα έτσι όπως γίνονται, προσπαθούμε να τους εξηγήσουμε γιατί πράττουμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο και όχι με κάποιον άλλο.

Επαινούμε τα παιδιά. Ο έπαινος ενθαρρύνει τη μάθηση και βοηθάει τα παιδιά να αποκτήσουν αυτονομία και αυτοσεβασμό. Είναι προτιμότερο οι έπαινοι να αναφέρονται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές των παιδιών παρά να είναι γενικοί και αόριστοι. Π.χ. όταν θέλουμε να επαινέσουμε ένα παιδί για τη ζωγραφιά που έκανε, είναι προτιμότερο να του πούμε πόσο μας αρέσουν τα χρώματα που χρησιμοποίησε και ο τρόπος που τα συνδύασε παρά ότι είναι "καταπληκτικός" ή "έξυπνος" που έκανε μια "τέτοια" ζωγραφιά.

Ακούμε προσεκτικά το παιδί και προσπαθούμε να καταλάβουμε ποιο είναι το πρόβλημα και τα συναισθήματά του. Δίνοντας χρόνο και αφήνοντας το παιδί να μιλήσει, το βοηθάμε να καταλάβει την κατάσταση και να προσπαθήσει να βρει μια λύση. Πολλές φορές τα παιδιά δε θέλουν την ανάμειξη του ενήλικα στα προβλήματά τους, αλλά κάποιον να τα ακούσει και να τα βοηθήσει να βρουν λύσεις. Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι ικανότητες των μικρών παιδιών να "λύνουν" προβλήματα είναι περιορισμένες. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά τόσο πιο συγκεκριμένες θα πρέπει να είναι οι προτάσεις που κάνει ο ενήλικας.

Προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο μιλάμε στα παιδιά και δίνουμε έμφαση σ' αυτό που πρέπει να κάνουν και όχι σ' αυτό που δεν πρέπει να κάνουν. Π.χ. αντί να πούμε "σταμάτα να φωνάζεις" μπορούμε να πούμε στο παιδί "σε παρακαλώ πολύ, μίλα με χαμηλή φωνή".

Κάνουμε χρήση των φυσικών και λογικών συνεπειών μιας πράξης. Όταν μια πράξη των παιδιών την ακολουθεί μια φυσική ή λογική συνέ-

πεια, τα παιδιά καταλαβαίνουν καλύτερα τη σχέση μεταξύ της πράξης και του αποτελέσματός της. Η φυσική συνέπεια είναι το αποτέλεσμα μιας πράξης το οποίο συμβαίνει χωρίς την επέμβαση του ενήλικα. Π.χ. το παιδί που ξεχνάει να βάλει την μπάλα στη θέση της μετά το παιχνίδι του με τα άλλα παιδιά μπορεί κάποια στιγμή να τη χάσει και να μην έχει πια μπάλα. Ένα άλλο παράδειγμα είναι το παιδί που αρνείται να φάει το φαγητό του ύστερα από λίγο θα πεινάσει.

Σε πολλές περιπτώσεις η χρήση των φυσικών συνεπειών είναι επικίνδυνη ή καθόλου πρακτική. Π.χ. δεν μπορούμε να αφήσουμε ένα παιδί να μάθει ότι δεν πρέπει να τρέχει στο δρόμο μέσα από τη φυσική συνέπεια μιας τέτοιας πράξης, που θα μπορούσε να είναι ένα ατύχημα! Σε τέτοιες περιπτώσεις κάνουμε χρήση των λογικών συνεπειών μιας πράξης. Μια λογική συνέπεια της πράξης του παιδιού που τρέχει στο δρόμο και δεν ακούει τις συμβουλές των ενηλίκων είναι να του στερήσουμε, για κάμποσο διάστημα, τη δυνατότητα να παίζει έξω από το σπίτι. Εξηγούμε στο παιδί ότι από δω και πέρα θα πρέπει να παίζει μέσα στο σπίτι και ότι μπορεί να ξαναπαίξει έξω, όταν θα μπορεί να κρατιέται μακριά από το δρόμο. Άλλα παραδείγματα λογικών συνεπειών είναι: το παιδί που παίζει με το ποτήρι του παρά τις παρατηρήσεις της παιδαγωγού και χύνει το νερό στο πάτωμα είναι υπεύθυνο για το καθάρισμα, η παιδαγωγός απομακρύνει το παιδί που ενοχλεί τα άλλα παιδιά, το παιδί που αρνείται να φάει το φαγητό του δεν μπορεί να φάει το γλυκό που ακολουθεί μετά το φαγητό.

Οι φυσικές και λογικές συνέπειες λειτουργούν καλύτερα με παιδιά πέντε χρόνων και μεγαλύτερα. Ειδικά οι φυσικές συνέπειες, καθώς απαιτούν από το παιδί γνωστική ωριμότητα και πιο συγκεκριμένα την ικανότητα να καταλάβει τη σχέση μεταξύ πράξης και αποτελέσματος, είναι πιο αποτελεσματικές σε παιδιά της σχολικής ηλικίας παρά σε παιδιά τριών-πέντε ετών. Οι λογικές συνέπειες, που τα μικρά παιδιά καταλαβαίνουν, είναι αυτές που διατυπώνονται ως “αν κάνεις αυτό, τότε θα συμβεί εκείνο”. Π.χ. στο παιδί που αρνείται να βάλει το παλτό του, για να βγει έξω στο κρύο λέμε “αν δε βάλεις το παλτό σου δεν μπορείς να βγεις έξω να παίξεις”. Οι λογικές συνέπειες μιας πράξης θα πρέπει να εφαρμόζονται με συνέπεια, εύκολα και αμέσως μόλις συμβεί η ανεπιθύμητη πράξη, να μην έχουν το χαρακτήρα της τιμωρίας και όποτε είναι δυνατόν να παρουσιάζονται στο παιδί ως επιλογές. Π.χ. λέμε στο παιδί

“αν θέλεις να παίξεις έξω στην αυλή, πρέπει να βάλεις το παλτό σου. Αν δε θέλεις να βάλεις το παλτό σου, μπορείς να παίξεις μέσα. Διάλεξε εσύ τι θέλεις να κάνεις”.

Στρέφουμε την προσοχή του παιδιού σε κάτι άλλο. Όταν ένα παιδί κάνει κάτι το οποίο θεωρούμε μη αποδεκτό, μπορούμε να προσπαθήσουμε να τραβήξουμε την προσοχή του σ' ένα άλλο παιχνίδι ή μια άλλη δραστηριότητα. Αυτή η τακτική είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική με τα πολύ μικρά παιδιά, που η ικανότητά τους να συγκεντρώνονται σε μια δραστηριότητα για πολλή ώρα είναι έτσι κι αλλιώς περιορισμένη.

Απομακρύνουμε αμέσως τα παιδιά από επικίνδυνες καταστάσεις. Όταν ένα παιδί τρέχει προς το δρόμο, δεν είναι ώρα για διαπραγματεύσεις. Ο ενήλικας πρέπει να απομακρύνει το παιδί από την επικίνδυνη κατάσταση αμέσως. Κάποια παιδιά μπορεί να διαμαρτυρηθούν έντονα, αλλά σε αυτές τις περιπτώσεις η ασφάλεια του παιδιού έχει προτεραιότητα. Σ' άλλες περιπτώσεις, όπου π.χ. ένα παιδί χτυπάει ένα άλλο, μπορούμε να απομακρύνουμε το παιδί, όσο πιο ήρεμα γίνεται και να του εξηγήσουμε ότι μπορεί να ξαναγυρίσει σε αυτό που έκανε, αν αλλάξει τη συμπεριφορά του.

Δείχνουμε στο παιδί διαφορετικούς τρόπους για να κάνει κάτι ή να χρησιμοποιήσει ένα αντικείμενο. Μερικές φορές το πρόβλημα δεν είναι τι κάνει ένα παιδί αλλά πώς το κάνει. Σ' αυτές τις περιπτώσεις μπορούμε να δείξουμε στο παιδί πώς μπορεί να κάνει κάτι με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Π.χ. αν ένα παιδί ζωγραφίζει πάνω στα βιβλία του, απομακρύνουμε τα βιβλία εξηγώντας στο παιδί ότι δεν είναι για αυτό το σκοπό και του δίνουμε ένα κομμάτι χαρτί λέγοντας του ότι, αν θέλει να ζωγραφίσει, μπορεί να ζωγραφίσει στο χαρτί. Αν ένα παιδί πετάει τουβλάκια γύρω του, απομακρύνουμε τα τουβλάκια λέγοντας στο παιδί “τα τουβλάκια είναι για να φτιάχνουμε πράγματα και όχι για να τα πετάμε. Αν θέλεις να πετάξεις κάτι, πέταξε τη μπάλα μέσα στο καλάθι”. Με αυτόν τον τρόπο δίνουμε στα παιδιά το μήνυμα ότι δεν είναι κακό να πετάνε πράγματα αν αισθάνονται αυτή την ανάγκη σε κάποια δεδομένη στιγμή, αλλά αυτή τους η πράξη δε θα πρέπει να είναι επικίνδυνη για τους άλλους.

Αγνοούμε την ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Μερικές φορές, όταν η συμπεριφορά του παιδιού δεν είναι επικίνδυνη για το ίδιο ή για άλλα παιδιά, μπορούμε να την κάνουμε να σταματήσει, αν την αγνοήσουμε.

Αποφεύγοντας οποιοδήποτε σχόλιο μπορούμε να κάνουμε το παιδί να αλλάξει συμπεριφορά, καθώς βλέπει ότι δεν τραβάει την προσοχή μας. Αυτή η τακτική είναι αποτελεσματική ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που ένα παιδί χρησιμοποιεί απαγορευμένες λέξεις για να τραβήξει την προσοχή των γύρω του.

Προσφέρουμε στα παιδιά εναλλακτικές λύσεις. Αν ένα παιδί αρνείται να σεβαστεί τα όρια που έχουμε θέσει, ένας άλλος τρόπος πειθαρχίας είναι να του προσφέρουμε εναλλακτικές λύσεις. Π.χ. αν έχουμε θέσει τον κανόνα “παίζουμε στην αυλή και όχι στο δρόμο” και το παιδί αρνείται να υπακούσει, μπορούμε να του δώσουμε την εξής επιλογή “θα ήθελες να παίξεις στην αυλή ή να πας μέσα στο σπίτι;” Τα περισσότερα παιδιά θα ανταποκριθούν σε αυτήν την “πρόσκληση”, γιατί τα κάνει να αισθάνονται ότι έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν και ότι ελέγχουν την κατάσταση.

Ανταμείβουμε την επιθυμητή συμπεριφορά. Μερικοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι είναι πιο αποτελεσματικό να ανταμείβουμε την επιθυμητή συμπεριφορά από το να τιμωρούμε την “κακή” συμπεριφορά. Η ανταμοιβή μπορεί να είναι “κοινωνική” ή υλική.

Οι “κοινωνικές” ανταμοιβές, όπως το χαμόγελο, ο έπαινος, η αγκαλιά και η προσοχή στις πράξεις και τα λόγια τους, κάνουν τα παιδιά να αισθάνονται ξεχωριστά και ενθαρρύνουν τη καλή συμπεριφορά. Π.χ. χαμογελώντας στο παιδί την ώρα που βάζει ένα παιχνίδι στη θέση του, δίνουμε το μήνυμα ότι το εκτιμάμε και επικροτούμε την προσπάθειά του να τακτοποιεί τα πράγματά του.

Οι υλικές ανταμοιβές αφορούν αντικείμενα που τα παιδιά επιθυμούν, όπως γλυκά, παιχνίδια, αυτοκόλλητα κτλ. Αν και μπορούν να ενθαρρύνουν μια επιθυμητή συμπεριφορά, οι υλικές ανταμοιβές έχουν πολλά μειονεκτήματα. Τα παιδιά μπορεί να συνηθίσουν και να αρνούνται να κάνουν οτιδήποτε χωρίς αυτές. Η χρήση των υλικών ανταμοιβών μπορεί να διδάξει στα παιδιά πώς να διαπραγματεύονται για ακόμα μεγαλύτερες ανταμοιβές. Επίσης, τα παιδιά συχνά θεωρούν την ανταμοιβή πιο σημαντική από την ίδια την πράξη. Π.χ. ένα παιδί, που ανταμείβεται με ένα γλυκό κάθε φορά που τακτοποιεί τα παιχνίδια του, αρχίζει να ενδιαφέρεται περισσότερο για το γλυκό παρά για το αίσθημα ικανοποίησης που πηγάζει από την εικόνα ενός καλά τακτοποιημένου δωματίου.

Κανόνες

Ένας άλλος πολύ σημαντικός τρόπος για να βοηθήσουμε τα παιδιά να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους και να αποκτήσουν αυτοέλεγχο είναι η εφαρμογή κανόνων. Η ύπαρξη κανόνων κάνει τα παιδιά να αισθάνονται σιγουριά, επειδή καλύπτει την ανάγκη τους για όρια. Τα όρια βοηθούν τα παιδιά να διακρίνουν τι είναι ασφαλές και τι επικίνδυνο και τα κάνει να αισθάνονται ελεύθερα να εξερευνήσουν τον κόσμο γύρω τους, χωρίς το φόβο ότι μπορεί να κάνουν κακό στον εαυτό τους ή στους άλλους.

Όταν θέτουμε κανόνες πρέπει να έχουμε υπόψη μας τα εξής:

Όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά τόσο λιγότερο κατανοούν την έννοια και τη σκοπιμότητα των κανόνων. Κατά συνέπεια, όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά τόσο πιο δύσκολο είναι για αυτά να εφαρμόσουν τους κανόνες που τους θέτουν οι ενήλικες. Πιο συγκεκριμένα:

- Τα παιδιά του ενός χρόνου αρχίζουν να καταλαβαίνουν ότι δεν μπορούν να συμπεριφέρονται πάντα όπως θέλουν αλλά δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν τους κανόνες που τους επιβάλλουμε.
- Τα παιδιά των δύο χρόνων, αν και αρχίζουν να ακολουθούν πολύ απλούς κανόνες, δεν τους ακολουθούν με συνέπεια.
- Τα παιδιά των τριών ετών υπακούουν σε περισσότερους κανόνες από τα παιδιά των δύο ετών, αλλά κι αυτά όμως χωρίς συνέπεια. Σ' αυτήν την ηλικία τα περισσότερα παιδιά έρχονται κοντά μας, όταν τους το ζητήσουμε, περιμένουν τη σειρά τους, υπακούουν τον ενήλικα που είναι υπεύθυνος και καταφέρνουν να αποφεύγουν ορισμένους κινδύνους.
- Τα παιδιά των τεσσάρων ετών έχουν ακόμα περιορισμένο αυτοέλεγχο, αλλά μπορούν και ακολουθούν οδηγίες, υπακούουν τον ενήλικα που είναι υπεύθυνος, επιστρέφουν τα πράγματα στη θέση τους και είναι προσεκτικά στο χειρισμό των αντικειμένων.

Θέτουμε κανόνες μονάχα, αν είναι απαραίτητο. Ο στόχος μας είναι να έχουμε όσο το δυνατό λιγότερους κανόνες. Είναι πολύ δύσκολο για τα μικρά παιδιά να θυμούνται πολλούς κανόνες. Οργανώνοντας και εξοπλίζοντας την τάξη όσο το δυνατόν καλύτερα, μπορούμε να μειώσουμε τον αριθμό των κανόνων που επιβάλλουμε στα παιδιά.

Οι κανόνες που θέτουμε πρέπει να είναι ρεαλιστικοί. Διαλέγουμε κανόνες που τα παιδιά μπορούν να τηρήσουν. Π.χ. ο κανόνας “δε μιλάμε,

όταν είμαστε στη γραμμή” είναι πολύ δύσκολο να τηρηθεί από τα μικρά παιδιά. Κατά τον ίδιο τρόπο είναι παράλογο να έχουμε την απαίτηση ένα παιδί δεκαοκτώ μηνών να μοιράζεται τα παιχνίδια ή τα πράγματά του με άλλα παιδιά.

Οι κανόνες πρέπει να δίνουν θετικά μηνύματα. Ο ρόλος των κανόνων είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να συμπεριφέρονται σωστά. Γι’ αυτό είναι προτιμότερο οι κανόνες να λένε στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν και όχι μονάχα τι δεν πρέπει να κάνουν. Π.χ. ο κανόνας “δεν αφήνουμε τα παιχνίδια πάνω στο τραπέζι” δε λέει τίποτα στα παιδιά για το τι θα πρέπει να κάνουν με τα παιχνίδια. Αντίθετα, ο κανόνας “όταν τελειώσουμε με τα παιχνίδια τα βάζουμε στη θέση τους” δηλώνει με σαφήνεια τι περιμένουμε από αυτά.

Οι κανόνες πρέπει να είναι κατανοητοί από τα παιδιά. Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε λέξεις και όρους που τα παιδιά καταλαβαίνουν. Ο κανόνας “να σέβεστε την περιουσία του άλλου” μπορεί να είναι κατανοητός από τα παιδιά της σχολικής ηλικίας, αλλά δε σημαίνει τίποτα για τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Τόσο η λέξη “σεβασμός” όσο και η λέξη “περιουσία” είναι έννοιες άγνωστες για τα μικρά παιδιά.

Οι κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται με συνέπεια. Οι κανόνες που εφαρμόζουμε πρέπει να τηρούνται με συνέπεια, αν θέλουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να συμπεριφέρονται με τρόπο αποδεκτό από τους γύρω τους. Αν δεν είμαστε συνεπείς στις αποφάσεις και στις πράξεις μας, δίνουμε στα παιδιά το μήνυμα ότι δεν πρέπει να εμπιστεύονται αυτό που λέμε. Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από τις πράξεις και όχι τα λόγια. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να τηρούμε τους κανόνες και εμείς οι ίδιοι. Αν π.χ. δεν επιτρέπεται να τρώνε τα παιδιά γλυκά πριν από το φαγητό, δεν πρέπει να τρώμε ούτε κι εμείς.

Εξηγούμε στα παιδιά με απλά λόγια και σαφήνεια, γιατί θέτουμε κάποιο συγκεκριμένο κανόνα και ποιες είναι οι συνέπειες που ακολουθούν την παραβίασή του. Αυτή μας η συμπεριφορά δίνει στα παιδιά το μήνυμα ότι οι κανόνες είναι απαραίτητοι και δεν εφαρμόζονται, γιατί έτσι το θέλουν οι ενήλικες. Θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι ότι τα παιδιά κάτω των τριών ετών δεν καταλαβαίνουν πάντα τις εξηγήσεις μας.

Εξετάζουμε τους κανόνες που έχουμε θέσει ανά τακτά χρονικά διαστήματα, για να δούμε ποιοι κανόνες λειτουργούν και ποιοι όχι. Παρατηρώντας τα παιδιά μπορούμε να διαπιστώσουμε αν οι κανόνες που

έχουμε θέσει εξυπηρετούν το σκοπό τους ή χρειάζεται να τους καταργήσουμε ή να τους τροποποιήσουμε.

Οι βρεφονηπιοκόμοι θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι κανόνες που εφαρμόζουν στην τάξη μπορεί να μην είναι οι ίδιοι με αυτούς που εφαρμόζουν οι γονείς στο σπίτι. Αυτή η κατάσταση μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση στο παιδί και να το οδηγήσει σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές μέσα στο βρεφικό σταθμό. Π.χ. ενώ ο/η βρεφονηπιοκόμος δεν επιτρέπει τη σωματική βία μεταξύ των παιδιών, κάποιοι γονείς μπορεί να έχουν δώσει το μήνυμα στο παιδί τους ότι μπορούν να λύνουν τις διαφορές τους χτυπώντας, δαγκώνοντας ή κλωτσώντας αυτόν ή αυτή που τα πείραξε. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πολύ σημαντική η συνεργασία με τους γονείς για την εύρεση και την εφαρμογή μιας κοινής τακτικής.

Τέλος, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι θα χρειαστεί να υπενθυμίσουμε τους κανόνες πολλές φορές, μέχρι τα παιδιά να μπορέσουν να τους θυμηθούν μόνα τους και να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους. Ειδικά, τα παιδιά μεταξύ ενός και τριών ετών χρειάζονται πολλή “πρακτική” μέχρι να μάθουν καινούργιες έννοιες, όπως “περιμένουμε τη σειρά μας”, “δεν ανεβάζουμε τα πόδια στο τραπέζι” κτλ.

14.3 Η τιμωρία

Μια από τις πιο παλιές και συνηθισμένες μεθόδους ελέγχου της συμπεριφοράς των παιδιών είναι η τιμωρία. Αν και χρησιμοποιείται ευρύτατα, πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι η τιμωρία δεν είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πειθαρχίας των παιδιών. Τα παιδιά δε θυμούνται πάντα, γιατί τα τιμωρούμε, και ο φόβος για τιμωρία δε σταματάει πάντα την “κακή” συμπεριφορά. Επίσης, τα παιδιά δε μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται ούτε γίνονται πιο “ηθικά”, αν αποφεύγουν να κάνουν κάτι, γιατί φοβούνται μήπως τιμωρηθούν. Έρευνες δείχνουν ότι αν και η τιμωρία έχει ως αποτέλεσμα την άμεση καταστολή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, μακροχρόνια μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα, επειδή ο έλεγχος της συμπεριφοράς παραμένει στον ενήλικα και δε μεταφέρεται στο παιδί. Με άλλα λόγια, δε δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να αποκτήσει αυτοέλεγχο. Όπως υποστηρίζουν κάποιοι ειδικοί, η αποτελεσματικότητα της τιμωρίας βασίζεται στα συναισθήματα του φόβου και της ενοχής που δημιουργεί στα παιδιά και όχι στο γεγονός

ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι αυτό που έκαναν δεν είναι σωστό ή αποδεκτό μέσα στην κοινωνία που ζουν. Κατά τη γνώμη τους, τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους με στρατηγικές που α) τα ενθαρρύνουν να βλέπουν την κατάσταση από την πλευρά των άλλων και να αναλογίζονται τις συνέπειες των πράξεών τους, β) τους δίνουν, όσο το δυνατόν περισσότερο, έλεγχο των πράξεών τους, γ) τα βοηθούν να καταλάβουν και να μοιραστούν τα συναισθήματα των άλλων και δ) δεν τα κάνουν να αισθάνονται ότι ελέγχονται από αυθαίρετες, εξωτερικές 'δυνάμεις' (Maccoby, 1980).

Αν παρ' όλα αυτά αποφασίσουμε να χρησιμοποιήσουμε την τιμωρία ως μέθοδο πειθαρχίας, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να μάθει να συμπεριφέρεται, αν:

- Εφαρμόζουμε την τακτική της τιμωρίας μονάχα για σοβαρές ανεπιθύμητες συμπεριφορές, όπως την επιθετικότητα ή την καταστρεπτικότητα και όχι για το παραμικρό "παράπτωμα" του παιδιού.
- Προσπαθούμε να προειδοποιήσουμε το παιδί για το τι θα επακολουθήσει, αν συνεχίσει να συμπεριφέρεται με τρόπο που δεν είναι αποδεκτός.
- Όταν τιμωρούμε το παιδί, του εξηγούμε το "γιατί". Τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν απλές εξηγήσεις για το λόγο μιας τιμωρίας, μετά την ηλικία των τριών ετών.
- Το παιδί θα πρέπει να είναι σε θέση να καταλάβει ότι αυτό που έκανε δεν ήταν σωστό, αλλιώς η τιμωρία δεν θα είναι αποτελεσματική. Η τιμωρία ακολουθεί, όσο το δυνατόν πιο σύντομα μετά την ανεπιθύμητη πράξη. Όταν η τιμωρία καθυστερεί, η σχέση της με την ανεπιθύμητη συμπεριφορά χάνεται και το παιδί δε μαθαίνει τίποτα.
- Η ανακοίνωση της τιμωρίας από τον ενήλικα γίνεται χωρίς φωνές και ένταση. Σκοπός της τιμωρίας δεν είναι να κάνουμε το παιδί να φοβηθεί, αλλά να καταλάβει γιατί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή.
- Η τιμωρία ακολουθεί ως λογική συνέπεια της πράξης.
- Η διάρκεια της τιμωρίας είναι μικρή.

Τέλος, έχουμε υπόψη μας ότι, αν η τιμωρία χρησιμοποιείται πολύ συχνά, τα παιδιά συνηθίζουν και δεν ανταποκρίνονται πια. Επίσης, οι συχνές χρήσεις μπορούν να κάνουν το παιδί να αισθανθεί εχθρότητα προς αυτόν που το τιμωρεί και την επιθυμία να επαναστατήσει.

Ένα είδος τιμωρίας που συνιστάται από αρκετούς ψυχολόγους είναι η σύντομη απομάκρυνση ή απομόνωση του παιδιού, που παρουσιάζει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά, από τη δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει, μέχρι να ηρεμήσει. Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά μεταξύ τριών και δώδεκα ετών. Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο λιγότερο πρέπει να διαρκεί η απομάκρυνση ή απομόνωσή του (για τα μικρά παιδιά το διάστημα αυτό δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 5 λεπτά γιατί ξεχνάνε το λόγο για τον οποίο τα απομακρύνουμε). Η απομάκρυνση αυτή δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να ηρεμήσουν για λίγα λεπτά και να σκεφτούν τι έγινε, πριν επιστρέψουν σ' αυτό που έκαναν. Κάθε τέτοια κίνηση πρέπει πάντα να συνοδεύεται από μια εξήγηση και συζήτηση με το παιδί γι' αυτό που έγινε. Τα μικρά παιδιά δεν καταλαβαίνουν πάντα ότι έκαναν κάτι που δεν ήταν σωστό, γι' αυτό και τα βοηθάμε, εξηγώντας τους τι συνέβη, τι δεν πρέπει να κάνουν και ποια είναι η σωστή συμπεριφορά. Αυτού του είδους οι συζητήσεις πρέπει να είναι απλές και να μην κρατάνε πολλή ώρα. Π.χ. μπορούμε να πούμε στο παιδί "δεν επιτρέπεται να χτυπάμε τους άλλους. Αν θέλεις κάτι, μπορείς να το πεις με τα λόγια".

Για να είναι αποτελεσματική αυτή η μέθοδος, θα πρέπει να εξισορροπείται με την παροχή επαίνων για την καλή συμπεριφορά του παιδιού και δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται συχνά. Επίσης, έχουμε υπόψη μας ότι, όταν λέμε "απομακρύνουμε" ή "απομονώνουμε" ένα παιδί, για να ηρεμήσει και να σκεφτεί τι έγινε, δεν εννοούμε σε καμία περίπτωση ότι κλειδώνουμε το παιδί σε κάποιο χώρο μόνο του. Η απομόνωση ή απομάκρυνση του παιδιού γίνεται μέσα στην ίδια την τάξη, σε κάποιο χώρο που χρησιμοποιούμε για αυτό το σκοπό. Είναι σημαντικό να δώσουμε στο παιδί το μήνυμα ότι η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για να το βοηθήσει να ελέγξει τη συμπεριφορά του, όταν βρίσκεται με άλλους, και όχι ως τιμωρία. Αλλιώς, το παιδί αντί να ηρεμήσει και να σκεφτεί τι έγινε μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτή την ώρα για να σχεδιάσει την "εκδίκησή" του.

Η σωματική τιμωρία

Αν και μπορεί να σταματήσει μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά πολύ γρήγορα, η σωματική τιμωρία αποτελεί μια από τις λιγότερο αποτελεσματικές και πιο σκληρές μεθόδους πειθαρχίας. Σε πολλές χώρες η σωματική τιμωρία απαγορεύεται με νόμο.

Έρευνες δείχνουν ότι η σωματική τιμωρία κάνει το παιδί να αισθάνεται ντροπή, πικρία και αμφιβολία για τους γύρω του. Το παιδί δεν καταλαβαίνει τη σχέση μεταξύ αυτού που έκανε και της αντίδρασης των ενηλίκων. Η σωματική τιμωρία δε μαθαίνει στο παιδί πώς να συμπεριφέρεται, καθώς δεν του διδάσκει εναλλακτικές συμπεριφορές. Αντίθετα, του μαθαίνει ότι οι ενήλικες κάνουν αυτό που θέλουν, χρησιμοποιώντας τη δύναμή τους, το κάνει να φοβάται και του δίνει το μήνυμα ότι μπορεί να λύσει τα προβλήματά του ή να αναγκάσει τους άλλους να κάνουν αυτό που θέλει με τη φυσική βία. Η εντύπωση αυτή του παιδιού μπορεί να το κάνει να γίνει επιθετικό και βίαιο τόσο ως παιδί όσο και ως ενήλικας. Επίσης, η σωματική τιμωρία, αντί να κάνει ένα παιδί να σταματήσει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά, του “μαθαίνει” ότι, την επόμενη φορά, θα πρέπει να είναι πιο προσεκτικό, για να μην το ανακαλύψουν.

Ένας άλλος πολύ σημαντικός λόγος για τον οποίο αποφεύγουμε τη σωματική τιμωρία είναι ότι σε τέτοιες περιπτώσεις η κατάσταση μπορεί πολύ γρήγορα να ξεφύγει από τον έλεγχο του ενήλικα και να αποβεί μοιραία για τη σωματική ακεραιότητα ή ακόμα και τη ζωή των παιδιών.

14.4 Ο ρόλος του ενήλικα

στη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού

Ο ρόλος του ενήλικα στη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού είναι πολύ σημαντικός. Τα παιδιά μαθαίνουν τι είναι σωστό και τι λάθος μέσα από τη σχέση τους με τους ενήλικες τους οποίους έχουν και ως πρότυπα προς μίμηση. Μεγαλώνοντας μέσα σε ένα περιβάλλον, όπου οι άνθρωποι σέβονται και ακούν ο ένας τον άλλο και δίνεται σε όλους η ευκαιρία για διάλογο, το παιδί μαθαίνει τι είναι σωστό ή λάθος μέσα από τις δικές του εμπειρίες και όχι επειδή του το επιβάλλει ο ενήλικας.

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν να συμπεριφέρονται, είναι απαραίτητο να έχουμε υπόψη μας τα παρακάτω:

Η διαπαιδαγώγηση των παιδιών απαιτεί όχι μόνο υπομονή αλλά και κατανόηση για τις ανάγκες τους. Επειδή με τη συμπεριφορά τους

τα παιδιά πολλές φορές δοκιμάζουν την υπομονή και τον αυτοέλεγχό μας, μόνο αν πραγματικά κατανοούμε γιατί τα παιδιά συμπεριφέρονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο, μπορούμε να τα καθοδηγήσουμε και να τα βοηθήσουμε να μάθουν να ζουν μέσα στην κοινωνία.

Αναγνωρίζουμε τότε μια κατάσταση ξεφεύγει από τον έλεγχό μας και αναζητάμε τη βοήθεια κάποιου άλλου ή απομακρυνόμαστε από το χώρο στον οποίο βρισκόμαστε. Π.χ. αν αισθανθούμε ότι έχουμε φτάσει στα όρια της υπομονής μας, ζητάμε από κάποιο συνάδελφο να μας αντικαταστήσει και απομακρυνόμαστε από το χώρο, για να ηρεμήσουμε και να αισθανθούμε καλύτερα.

Πρέπει να είμαστε συνεπείς στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζουμε οποιαδήποτε τακτική πειθαρχίας. Τα παιδιά έχουν μια τρομερή ικανότητα να παρατηρούν τις αντιθέσεις μεταξύ των πράξεων του ενήλικα και αυτών που λέει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ακόμα και παιδιά που έχουν καλή συμπεριφορά να επαναστατούν και να δημιουργούν προβλήματα.

Πρέπει να έχουμε ξεκάθαρες ιδέες για το τι αποτελεί αποδεκτή συμπεριφορά μέσα στο χώρο που βρισκόμαστε και ποια είναι τα δικά μας συναισθήματα και πιστεύω για το θέμα της πειθαρχίας και γενικότερα της διαπαιδαγώγησης των παιδιών.

Ο τόνος και η ένταση της φωνής του ενήλικα παίζουν σημαντικό ρόλο στις σχέσεις του με τα παιδιά και στην αποτελεσματικότητα των τακτικών που χρησιμοποιεί. Αποφεύγουμε τις φωνές, όχι μόνο γιατί είναι κακή συνήθεια και αποτελεί ένα κακό παράδειγμα για τα παιδιά, αλλά και γιατί μετά από κάποιο χρονικό διάστημα δεν έχουν καμία αποτελεσματικότητα, όσον αφορά το θέμα της πειθαρχίας. Οι φωνές φέρνουν περισσότερες φωνές (τόσο από τον ενήλικα όσο και από το παιδί) και ύστερα από λίγο τα παιδιά σταματάνε να προσέχουν τι λέει ο ενήλικας.

Η προσπάθειά μας να βοηθήσουμε το παιδί να καταλάβει και να μάθει τι είναι σωστό και τι λάθος πρέπει να βασίζεται στις γνώσεις μας για τις ικανότητες και τη δυνατότητα των παιδιών για ηθική κρίση και συμπεριφορά στα διάφορα στάδια της ανάπτυξής τους. Τα μικρά παιδιά δεν καταλαβαίνουν τι σημαίνει “είσαι άτακτη” ή “είσαι κακό παιδί” αλλά σιγά-σιγά, καθώς μεγαλώνουν, καταλαβαίνουν τότε ο ενήλικας είναι δυσαρεστημένος με τη συμπεριφορά τους και προσπαθούν να συμπεριφερθούν ανάλογα.

Συχνά, η προσπάθειά μας να μάθουμε στα παιδιά πώς να συμπεριφέρονται συγκεντρώνεται στο να επισημαίνουμε τις αταξίες τους και στο να επινοούμε τρόπους τιμωρίας για αυτά που παραβαίνουν τους κανόνες. Είναι πολύ σημαντικό να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο και ενέργεια στο να ενθαρρύνουμε, να επαινούμε και να επιβραβεύουμε τα παιδιά για την καλή τους συμπεριφορά.

Δεν αποθαρρύνουμε, κριτικάρουμε, κατηγορούμε, ταπεινώνουμε ή σαρκαζουμε τα παιδιά. Επίσης, δεν τους κολλάμε “ταμπέλες”, όπως π.χ. “άτακτο”, “αυτοπάκουο”, “επιθετικό” κτλ. Είναι πολύ σημαντικό να δώσουμε σε ένα παιδί που συμπεριφέρεται με τρόπο μη αποδεκτό το μήνυμα ότι, αν και δε συμφωνούμε με τη συμπεριφορά του, η αγάπη μας γι’ αυτό δε μειώνεται. Γι’ αυτό το λόγο, δεν κάνουμε ποτέ σχόλια, όπως π.χ. “ύστερα από αυτό που έκανες, δε σ’ αγαπάω πια” ή “αν συνεχίσεις να συμπεριφέρεσαι έτσι, θα σταματήσω να σε αγαπάω”.

Όταν θέτουμε όρια στα παιδιά είναι πολύ σημαντικό να το κάνουμε με έναν τρόπο που δε μειώνει τον αυτοσεβασμό τους (Young Children, 1988). Αυτό γίνεται, αν:

- Δείχνουμε στα παιδιά ότι σεβόμαστε τις επιθυμίες τους, ακόμα κι αν δε συμφωνούμε με αυτές, και τους εξηγούμε γιατί θεωρούμε ότι, στη δεδομένη στιγμή, πρέπει να θέσουμε κάποια όρια στη συμπεριφορά τους. Π.χ. λέμε στο παιδί “καταλαβαίνω ότι θέλεις να παίξεις με το φορτηγό, αλλά αυτή τη στιγμή το χρησιμοποιεί η Ελένη. Μόλις τελειώσει, θα το πάρεις εσύ”. Η φράση αυτή δίνει στα παιδιά το μήνυμα ότι και οι άλλοι έχουν ανάγκες και τα βοηθάει να αναπτύξουν την ικανότητα να μπαίνουν στη θέση κάποιου άλλου. Επίσης, δείχνει στο παιδί ότι είμαστε δίκαιοι κι αυτό τα κάνει να αισθάνονται σιγουριά και ασφάλεια.
- Για κάθε “όχι” που λέμε στο παιδί του δίνουμε δυο επιλογές. Π.χ. λέμε στο παιδί “όχι, δεν μπορείς να πετάς τα παιχνίδια σου. Μπορείς να πετάξεις αυτή την μπάλα έξω στην αυλή ή μπορούμε να φτιάξουμε μαζί χάρτινα αεροπλανάκια και να πετάξεις αυτά”.
- Δίνουμε στα παιδιά την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και, κυρίως, το θυμό τους. Τα βοηθάμε να σκεφτούν εναλλακτικές λύσεις. Π.χ. λέμε στο παιδί “είσαι θυμωμένη μαζί μου, γιατί δε σε αφήνω να φας καραμέλες. Μπορείς όμως να φας μια μπανάνα ή ένα μήλο. Ποιο προτιμάς;”

- Όταν θέτουμε όρια στα παιδιά προσπαθούμε ταυτόχρονα να τους δείξουμε ποια είναι η επιθυμητή συμπεριφορά. Αυτό τους δίνει το μήνυμα ότι δεν είμαστε “εχθροί” τους αλλά “σύμμαχοί” τους. Π.χ. λέμε σε ένα παιδί “τα κομμάτια του παζλ δεν είναι για να τα πετάμε γύρω μας. Ας τα βάλουμε μαζί στη θέση τους”. Προσφέροντας τη βοήθειά μας δείχνουμε στο παιδί ότι ο συγκεκριμένος κανόνας είναι λογικός και απαραίτητος και ισχύει για όλους - ακόμα και για μας.
- Αποφεύγουμε τις λεκτικές διαμάχες με τα παιδιά. Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι, όταν ένα παιδί διαφωνεί με αυτό που του λέμε, ο στόχος μας δεν είναι να έχουμε την τελευταία λέξη ή να κερδίσουμε τη “μάχη”. Ο στόχος μας είναι να κάνουμε το παιδί να καταλάβει ότι κάποια είδη συμπεριφοράς δεν είναι αποδεκτά.

Η παρακάτω λίστα αποτελείται από ερωτήσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν να αξιολογήσουμε το περιβάλλον και τις σχέσεις μας με τα παιδιά και να βεβαιωθούμε ότι κάνουμε ό,τι μπορούμε, για να προλάβουμε και να μειώσουμε τα προβλήματα πειθαρχίας. Τις ερωτήσεις αυτές πρέπει να τις κάνουμε στον εαυτό μας συχνά. Οι απαντήσεις που δίνουμε πρέπει να είναι αποτέλεσμα προσεκτικής παρατήρησης των παιδιών και του χώρου μέσα στον οποίο βρίσκονται:

- Υπάρχουν αρκετά παιχνίδια και υλικά, ώστε τα παιδιά να μην πρέπει να μοιράζονται μεγάλο αριθμό αντικειμένων ή να περιμένουν για πολλή ώρα τη σειρά τους;
- Είναι ο χώρος καλά οργανωμένος ή μήπως τα παιδιά ενοχλούν το ένα το άλλο καθώς παίζουν;
- Υπάρχει ποικιλία παιχνιδιών, ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ότι μπορούν να διαλέξουν;
- Δίνουμε στα παιδιά δραστηριότητες που είναι αντίστοιχες των ικανοτήτων τους;
- Είναι τα χρονικά διαστήματα που ζητάμε από τα παιδιά να περιμένουν για κάτι (π.χ. για το φαγητό, ή για να μιλήσουν) ρεαλιστικά;
- Είναι ο χώρος ασφαλής;
- Είναι τα όρια που έχουμε θέσει στα παιδιά ρεαλιστικά;
- Εξηγούμε στο παιδί με γλώσσα κατανοητή το λόγο ύπαρξης ορίων ή κανόνων;
- Δίνουμε στα παιδιά χρόνο να συμμορφωθούν με κάποιον κανόνα;
- Είναι τα όρια που έχουμε θέσει ανάλογα με τις ικανότητες και τις ανάγκες των παιδιών στη συγκεκριμένη ηλικία;

- Ενεργούμε ως πρότυπα προς μίμηση;
- Ενθαρρύνουμε τις επιθυμητές συμπεριφορές;
- Δίνει ο τόνος της φωνής μας και το ύφος μας το μήνυμα στο παιδί ότι δεν προσπαθούμε να το τιμωρήσουμε για αυτό που έκανε, αλλά να του δείξουμε ποια είναι η επιθυμητή συμπεριφορά;
- Δίνουμε επιλογές στα παιδιά;
- Ακούμε τις ιδέες των παιδιών;
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να σκεφτούν εναλλακτικές λύσεις;
- Δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους;
- Ακούμε τις εξηγήσεις των παιδιών για κάτι που έκαναν;
Τέλος, είναι πολύ σημαντικό για τους ενήλικες που φροντίζουν και διαπαιδαγωγούν παιδιά να έχουν υπόψη τους τα εξής:
- Η ηθική ανάπτυξη των παιδιών συμβαίνει σταδιακά. Παρ' όλο που ξεκινάμε την καθοδήγησή τους από μικρά, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι θα δούμε τους "καρπούς" της προσπάθειάς μας ύστερα από αρκετό καιρό.
- Επικεντρωνόμαστε στις πράξεις και τη συμπεριφορά των παιδιών και δεν απαιτούμε από αυτά ώριμη σκέψη και αιτιολόγηση για το λόγο που συμπεριφέρονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο.
- Το γεγονός ότι τα μικρά παιδιά μαθαίνουν να ακολουθούν κάποιους κανόνες δε σημαίνει ότι έχουν και την ικανότητα να τους εξηγήσουν ή ότι τους έχουν ενστερνιστεί. Για αρκετά χρόνια, τα παιδιά ακολουθούν τους κανόνες, για να ευχαριστήσουν τους ενήλικες.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Όταν μιλάμε για την ηθική ανάπτυξη των παιδιών, αναφερόμαστε στην ικανότητά τους να κρίνουν ποια είναι σωστή ή λανθασμένη, καλή ή κακή συμπεριφορά, και στην ικανότητα τους να ενεργούν λαμβάνοντας υπόψη τους τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων, ακόμα και αν αυτά έρχονται σε αντίθεση με τις δικές τους ανάγκες και δικαιώματα.

Όπως μας δείχνουν οι θεωρίες του Piaget και άλλων ερευνητών, η ηθική ανάπτυξη των παιδιών περνάει από διάφορα στάδια. Στην αρχή, τα βρέφη δεν είναι ούτε “ηθικά” ούτε “ανήθικα”. Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, γίνονται όλο και πιο ικανά για αυτόνομη ηθική κρίση και συμπεριφορά. Παρ’ όλα αυτά, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι θα πρέπει να περάσει αρκετός καιρός μέχρι τα παιδιά να αποκτήσουν τον αυτοέλεγχο, που θα τα βοηθήσει να συμπεριφέρονται σωστά ακόμα κι όταν ο ενήλικας δεν είναι παρών.

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν τι είναι σωστό ή λάθος, καλό ή κακό μέσα στην κοινωνία που ζουν και να αποκτήσουν αυτοέλεγχο, μπορούμε να εφαρμόσουμε μια σειρά από τεχνικές πειθαρχίας. Οι τεχνικές αυτές πρέπει να βασίζονται στις γνώσεις μας για την ανάπτυξη του παιδιού και να εφαρμόζονται με συνέπεια και σεβασμό προς το παιδί.

Παρ’ όλο που η τιμωρία αποτελεί κι αυτή μια τεχνική πειθαρχίας, πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι δεν είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να βοηθήσουμε ένα παιδί να μάθει πώς να συμπεριφέρεται και να συμβιώνει με τους άλλους. Η χρήση της πρέπει να γίνεται με προσοχή, όσο το δυνατό λιγότερο, και να τηρεί ορισμένες προϋποθέσεις.

Ο ρόλος του ενήλικα στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών είναι πολύ σημαντικός. Οι ενήλικες με τη συμπεριφορά τους προσφέρουν πρότυπα προς μίμηση και βοηθούν τα παιδιά να μάθουν να σέβονται όχι μόνο τους άλλους αλλά και τον εαυτό τους. Με βάση τις γνώσεις του για την ανάπτυξή τους, ο ενήλικας οργανώνει και εξοπλίζει το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκονται τα παιδιά έτσι, ώστε να αποφεύγονται, όσο το δυνατόν περισσότερο, τα προβλήματα συμπεριφοράς, ενώ ταυτόχρονα τα παιδιά αισθάνονται άνετα να δοκιμάσουν, να εξερευνήσουν και να πειραματιστούν με ό,τι βρίσκεται γύρω τους. Επίσης, ο ενήλικας δίνει την αγάπη, την προσοχή και την ενθάρρυνση που χρειάζονται τα παιδιά, για να αισθανθούν ασφάλεια, περήφανα για τον εαυτό τους και ικανά ότι μπορούν να ελέγξουν τις καταστάσεις και τα συναισθήματά τους.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Να περιγράψετε την ηθική ανάπτυξη των παιδιών σύμφωνα με τον Piaget.
2. Ποιος είναι ο στόχος της πειθαρχίας;
3. Τι μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές;
4. Ποιοι είναι οι παράγοντες που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας, πριν αποφασίσουμε ποιες στρατηγικές πειθαρχίας θα χρησιμοποιήσουμε;
5. Να αναφέρετε ποιες στρατηγικές πειθαρχίας μάθατε σ' αυτό το κεφάλαιο.
6. Να εξηγήσετε πώς λειτουργούν οι φυσικές και λογικές συνέπειες μιας πράξης.
7. Τι πρέπει να γνωρίζουμε όταν θέτουμε κανόνες;
8. Ποιες είναι οι προϋποθέσεις που πρέπει να τηρεί μια τιμωρία για να είναι αποτελεσματική;
9. Να εξηγήσετε για ποιο λόγο δε χρησιμοποιούμε τη σωματική τιμωρία.
10. Πώς μπορούν οι ενήλικες να βοηθήσουν τα παιδιά να συμπεριφέρονται σωστά;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σκεφτείτε την παιδική σας ηλικία. Ποιες στρατηγικές πειθαρχίας εφαρμόζαν οι γονείς σας; Ποια ήταν η δική σας αντίδραση σε αυτές; Ποιες στρατηγικές θεωρούσατε δίκαιες και ποιες άδικες; Ποια πιστεύετε ότι ήταν η επίδρασή τους στο χαρακτήρα που έχετε τώρα;
2. Ποιες είναι οι στρατηγικές πειθαρχίας που χρησιμοποιούν στο βρεφικό σταθμό που κάνετε την πρακτική σας; Να συζητήσετε με τους συμμαθητές σας τις εντυπώσεις σας.
3. Σκεφτείτε και γράψτε σε ένα κομμάτι χαρτί ποιες στρατηγικές πειθαρχίας χρησιμοποιείτε εσείς οι ίδιοι με παιδιά προσχολικής ηλικίας (είτε στο βρεφικό σταθμό είτε στο σπίτι με μικρότερα αδέρφια). Να εξηγήσετε γιατί επιλέξατε τις συγκεκριμένες στρατηγικές. Ποιοι είναι οι στόχοι σας;
4. Κατά την πρακτική σας στο βρεφικό σταθμό να δοκιμάσετε κάποιες στρατηγικές πειθαρχίας που μάθατε σε αυτό το κεφάλαιο και που δεν είχατε εφαρμόσει μέχρι τώρα. Να γράψετε τις εντυπώσεις σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

15.1 Ορισμός

Σύμφωνα με κάποιους ειδικούς (Hughes, Noppe & Noppe, 1988; Rubin, Fein & Vanderberg, 1983) τα παρακάτω κριτήρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ορίσουν το παιχνίδι και να το ξεχωρίσουν από άλλες δραστηριότητες, στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά.

1. Το παιχνίδι πρέπει να είναι ευχάριστο και διασκεδαστικό, για αυτούς που παίζουν.
2. Τα παιχνίδια δεν πρέπει να εξυπηρετεί κανένα συγκεκριμένο σκοπό ούτε να έχει στόχο να καλύψει κάποια συγκεκριμένη ανάγκη. Τα παιδιά παίζουν, γιατί τα ευχαριστεί και όχι γιατί τους το επιβάλλουν εξωτερικοί παράγοντες (π.χ. η κοινωνία, ή βιολογικές ανάγκες).
3. Το παιχνίδι πρέπει να είναι εθελοντικό. Τα παιδιά παίζουν, γιατί το θέλουν τα ίδια και όχι κάποιος άλλος.
4. Για να πούμε ότι ένα παιδί παίζει, πρέπει να συμμετέχει ενεργητικά σ' αυτό που κάνει.
5. Το παιχνίδι πρέπει να δίνει στα παιδιά την ευκαιρία και τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.
6. Όταν παίζουν τα παιδιά, ενδιαφέρονται περισσότερο για τις ίδιες τις πράξεις τους και τη συμπεριφορά τους παρά για το αποτέλεσμα τους.
7. Το παιχνίδι είναι διαφορετικό από την τάση του παιδιού για εξερεύνηση. Η τάση για εξερεύνηση οδηγείται από την ερώτηση "τι είναι αυτό το αντικείμενο και για τι πράγμα χρησιμεύει;" Το παιχνίδι πηγάζει και οδηγείται από την ερώτηση "τι μπορώ να κάνω με αυτό το αντικείμενο;"
8. Το παιχνίδι είναι ελεύθερο από προκαθορισμένους κανόνες, όπως π.χ. γίνεται με τα επιτραπέζια ή τα ομαδικά παιχνίδια.

15.2 Η σημασία του παιχνιδιού

Η αξία και η σημασία του παιχνιδιού για την ανάπτυξη του παιδιού έχει αποδειχθεί και υποστηριχθεί από πολλές έρευνες και θεωρίες. Το παιχνίδι παίζει βασικό ρόλο στην κοινωνική, συναισθηματική, σωματική, γλωσσική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Η ανάγκη του παιδιού για παιχνίδι είναι το ίδιο σημαντική με την ανάγκη του για φαγητό, αγάπη και φροντίδα.

Τα παιδιά αρχίζουν να παίζουν με το που έρχονται στον κόσμο. Τα μωρά, μέσα στον περιορισμένο χώρο της κούνιας ή του κρεβατιού

τους, της αγκαλιάς της μητέρας τους ή της μπανιέρας τους, παίζουν με τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών τους, αισθάνονται το σχήμα του σώματός τους και κοιτούν όλο περιέργεια γύρω τους. Σ' αυτήν την ηλικία το καλύτερο παιχνίδι του παιδιού είναι το πρόσωπο, η φωνή και τα χέρια του ενήλικα.

Όσο το παιδί γίνεται πιο κινητικό, ο κόσμος γύρω του διευρύνεται. Καθώς αποκτά μεγαλύτερο έλεγχο των μυών του και μπορεί να κουνήσει το κεφάλι και τα χέρια του, το παιδί αρχίζει να παρατηρεί ανθρώπους και αντικείμενα και να προσπαθεί να τα πιάσει στα χέρια του. Ερχόμενο σε επαφή με τα διάφορα υλικά και αντικείμενα το παιδί χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις του -την όραση, την αφή, τη γεύση, την ακοή και την όσφρησή του- για να πάρει τις πληροφορίες που θέλει και να καταλάβει τον κόσμο γύρω του.

Μετά από τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του, η φαντασία του παιδιού αρχίζει να παίζει ενεργό ρόλο στα παιχνίδια του. Η πραγματικότητα παίρνει τη μορφή συμβόλων και, ανεξάρτητα από χρόνο και τόπο, το παιδί "μεταμορφώνεται" σε άλλους ανθρώπους ή ακόμα και αντικείμενα. Καθώς το παιδί χρησιμοποιεί τη φαντασία του -και ιδιαίτερα μέσα από το δραματικό (ή μιμητικό) παιχνίδι- μας δίνεται η ευκαιρία να καταλάβουμε τι σκέφτεται. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, το παιδί δε μιμείται μονάχα (τον πατέρα ή τον ταχυδρόμο) αλλά και αποκαλύπτει τις δικές του σκέψεις και εντυπώσεις για το πώς συμπεριφέρονται οι άλλοι άνθρωποι. Επιπλέον, μέσα από αυτό το είδος παιχνιδιού, το παιδί αποκαλύπτει και εκδηλώνει τις επιθυμίες του, τις σκέψεις που το ευχαριστούν ή το αναστατώνουν, τις εσωτερικές συγκρούσεις, τις συναισθηματικές εμπειρίες και τις φιλοδοξίες του. Το δραματικό παιχνίδι αποτελεί επίσης μια καθαρική εμπειρία. Με άλλα λόγια, μέσα από το παιχνίδι το παιδί έχει την ευκαιρία και τη δυνατότητα να εκφράσει τα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να έχει για τους γύρω του, χωρίς να κινδυνεύει να τιμωρηθεί γι' αυτό. Για παράδειγμα ο θυμός, που μπορεί να αισθάνεται το παιδί για έναν ενήλικα, μπορεί να βρει διέξοδο στον τρόπο με τον οποίο χτυπάει το μαξιλάρι, καθώς φτιάχνει το κρεβάτι της κούκλας ή κολλάει τα γραμματόσημα σαν ταχυδρόμος. Κατά τον ίδιο τρόπο, το παιδί που αισθάνεται ζήλια και εχθρότητα απέναντι στο καινούργιο του αδελφάκι μπορεί να εκφράσει αυτά τα συναισθήματά του παίζοντας τη μαμά που μαλώνει το παιδί-κούκλα.



Εικόνα 15.2α

Καθώς αποκτά μεγαλύτερο έλεγχο των μυών του και μπορεί να κουνήσει το κεφάλι και τα χέρια του το παιδί αρχίζει να παρατηρεί ανθρώπους και αντικείμενα και να προσπαθεί να τα πιάσει στα χέρια του

Μέσα από το παιχνίδι το παιδί διαμορφώνει συνεχώς ιδέες για τον κόσμο και για τον τρόπο με τον οποίο αυτός λειτουργεί. Σιγά-σιγά οι ιδέες αυτές γίνονται βασικές έννοιες που θα βοηθήσουν το παιδί στο να μάθει ακόμα περισσότερα πράγματα. Π.χ. το παιδί, που παίζει με την πλαστελίνη ή με ένα κομμάτι ζύμης, ανακαλύπτει ότι μπορεί να αλλάξει τη μορφή της πλαστελίνης χωρίς να αλλάξει την ποσότητά της, ότι μπορεί να την κόψει σε διάφορα σχήματα και ότι μπορεί να ανακατέψει τη ζύμη με άλλα υλικά και να έχει διαφορετικό αποτέλεσμα κάθε φορά. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνει επίσης απλές μαθηματικές και επιστημονικές έννοιες που αποτελούν τη βάση για τις γνώσεις που θα αποκτήσει αργότερα. Αν το παιδί δεν μπορέσει να παίξει με τα υλικά και να μάθει αυτές τις έννοιες, όταν είναι μικρό, μπορεί να δυσκολευτεί να τις μάθει αργότερα.

Το παιχνίδι βοηθάει επίσης το παιδί να μάθει να επικοινωνεί με τους άλλους. Η ικανότητά μας να επικοινωνούμε είναι πολύ σημαντική για την επιβίωσή μας. Πολύ πριν να πει τις πρώτες του λέξεις, το παιδί έχει ιδέες και εντυπώσεις, τις οποίες έχει ανάγκη να μοιραστεί με άλλους. Δίνοντάς τους το κατάλληλο υλικό π.χ. μπιγλιές, μολύβια, μαρκαδόρους, κιμωλία και άλλα γραφικά υλικά, τα παιδιά επικοινωνούν με τους γύρω τους εκφράζοντας τις εντυπώσεις τους με σύμβολα. Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο τα παιδιά εκφράζονται είναι με το σώμα τους. Στην επικοινωνία βοηθάει επίσης το αυθόρμητο, δραματικό παιχνίδι. Μέσα από αυτό το είδος παιχνιδιού τα παιδιά εξασκούν την ικανότητά τους να επικοινωνούν όχι μόνο με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό τους.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο το παιχνίδι είναι απαραίτητο για τα παιδιά είναι ότι τα βοηθάει να προετοιμαστούν για την ενήλικη ζωή τους. Μέσα από το παιχνίδι το παιδί μαθαίνει ικανότητες, όπως να συνεργάζεται, να συμβιβάζεται και να διαπραγματεύεται. Μια ομάδα παιδιών που χτίζουν ένα πύργο με τουβλάκια πρέπει να ακούσουν ο ένας τις ιδέες του άλλου, να δουλέψουν μαζί και να συνεργαστούν έτσι, ώστε να μην γκρεμίσουν αυτό που φτιάχνουν.

Το παιχνίδι δίνει επίσης στα παιδιά την ευκαιρία να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να ανακαλύψουν τι τους αρέσει να κάνουν. Ένα παιδί που παίζει στη γωνιά της μεταμφίεσης δοκιμάζει διάφορους “χαρακτήρες” και “ρόλους” και υιοθετεί ανάλογες συμπεριφορές που του δίνουν την ευκαιρία να σκεφτεί τι κάνει π.χ. ένας γιατρός ή μια δασκάλα. Επί-

σης, το παιχνίδι δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να είναι δημιουργικά και να μάθουν να λύνουν “προβλήματα”. Π.χ. όταν το παιδί φτιάχνει με τα τουβλάκια ένα αυτοκίνητο και διαπιστώνει ότι δεν υπάρχουν στρογγυλά τουβλάκια για τις ρόδες θα πρέπει να σκεφτεί πώς θα λύσει το “πρόβλημά” του αυτό. Μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιο άλλο υλικό ή να φτιάξει μια ιστορία που εξηγεί, γιατί το αυτοκίνητό του δεν έχει ρόδες, π.χ. γιατί είναι ένα ειδικό αυτοκίνητο που μπορεί και πετάει. Με άλλα λόγια, μέσα από το παιχνίδι, το παιδί μαθαίνει να αναλύει μια κατάσταση και να προσπαθεί να βρει τη λύση στο πρόβλημά του.

Τέλος, ένας άλλος πολύ σημαντικός ρόλος που κάνει το παιχνίδι απαραίτητο για τα παιδιά είναι ότι τα κάνει να διασκεδάζουν, να γελάνε και να περνούν καλά.

Η παρακάτω λίστα (Janet Moyles, 1994) αποτελεί μια περίληψη των βασικών χαρακτηριστικών του παιχνιδιού και της σημασίας τους για την ανάπτυξη των παιδιών:

- Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν να παίρνουν αποφάσεις.
- Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.
- Στα παιδιά αρέσει να παίζουν με απλά και φυσικά υλικά. Δεν υπάρχει πάντα ανάγκη για ακριβά παιχνίδια και υλικά.
- Το παιχνίδι προσθέτει ποικιλία στη ζωή των παιδιών γιατί μπορεί να πάρει πολλές μορφές.
- Το παιχνίδι απαιτεί πειραματισμό και εξερεύνηση.
- Στα παιδιά αρέσει να συνεργάζονται με τους συνομηλίκους τους κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών τους.
- Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν να οργανώνουν το χρόνο και τις δραστηριότητές τους.
- Το παιχνίδι ασκεί το μυαλό και το σώμα. Επίσης, δίνει ενέργεια στο παιδί και για άλλες δραστηριότητες.
- Το παιχνίδι βοηθάει την κινητική ανάπτυξη και την αντιληπτική ικανότητα των παιδιών.
- Μέσα από το παιχνίδι το παιδί μαθαίνει καινούργιες δεξιότητες και έννοιες.
- Το παιχνίδι ενθαρρύνει διάφορες μορφές κοινωνικών σχέσεων.



Εικόνα 15.2β

Ένα παιδί που παίζει στη γωνιά της μεταμφίεσης προσπαθεί να μιμηθεί τη συμπεριφορά και τις πράξεις των ενηλίκων

Αυτό βοηθάει το παιδί να καταλάβει τη θέση του μέσα στην κοινωνία που ζει.

- Το παιχνίδι συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού. Παίζοντας τα παιδιά αναπτύσσουν το λόγο τους, κοινωνικοποιούνται, εξελίσσονται νοητικά και ωριμάζουν συναισθηματικά και ψυχοκινητικά.

Επίσης, μέσα από το παιχνίδι το παιδί μαθαίνει να αντιμετωπίζει πιέσεις, στενάχωρες καταστάσεις και τους φόβους του, εξοικειώνεται με την επιτυχία και την αποτυχία, ηρεμεί και αισθάνεται πιο ασφαλές και σίγουρο για τον εαυτό του, βρίσκει ικανοποίηση, ευρύνει τις εμπειρίες του, εκφράζει τα συναισθήματά του και μαθαίνει να χειρίζεται καλύτερα το θυμό και την επιθετικότητά του.

15.3 Οι κυριότερες θεωρίες για το παιχνίδι

Έχουν διατυπωθεί ποικίλες θεωρίες σχετικά με την προέλευση, την εξέλιξη και τη μορφωτική αξία του παιδικού παιχνιδιού (Παρασκευόπουλος, 1985, σελ. 112). Μια από τις πρώτες θεωρίες είναι αυτή που υποστηρίζει ότι το παιχνίδι είναι μια διέξοδος στην πλεονάζουσα ενεργητικότητα του παιδιού (Spencer, 1898). Μια άλλη θεωρία προτείνει ότι το παιδικό παιχνίδι αποτελεί προετοιμασία για την ενήλικη ζωή των παιδιών ή αλλιώς ότι το παιχνίδι είναι ο τρόπος της φύσης να εφοδιάζει τα παιδιά με τις πρακτικές ικανότητες που θα χρειαστούν αργότερα στη ζωή τους (Groos, 1901). Το 1912, μια άλλη θεωρία (James Sully) υποστήριξε ότι το παιδικό παιχνίδι αποτελεί το μέσο με το οποίο τα παιδιά εκφράζουν τις ιδέες τους και προσπαθούν να καταλάβουν, άγνωστα προς αυτά, γεγονότα και έννοιες. Για το Γερμανό ψυχολόγο Erikson (1972), το γεγονός ότι μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά δημιουργούν ιδανικές καταστάσεις και μπορούν να δράσουν, χωρίς το φόβο των συνεπειών που ακολουθούν κάποιες πράξεις στον πραγματικό κόσμο, τα βοηθάει να αντιμετωπίσουν δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις ή συγκρούσεις που βιώνουν καθώς μεγαλώνουν. Π.χ. ένα παιδί, που παριστάνει ότι είναι θυμωμένο και εκφράζει το θυμό του με έντονο τρόπο την ώρα που παίζει με άλλα παιδιά, μπορεί να είναι στην πραγματικότητα θυμωμένο, αλλά να μην τολμάει να το εκφράσει εκτός παιχνιδιού, επειδή φοβάται ότι μπορεί να τιμωρηθεί. Σύμφωνα με τον Αμερικανό ψυχολόγο Jerome Bruner (1972), το παιχνίδι βοηθάει το παιδί να εξασκήσει τις ικανότητες που αποκτά καθώς μεγαλώνει, να

δοκιμάσει διάφορες συμπεριφορές μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον και να προετοιμαστεί για την ενήλικη ζωή του.

Μια από τις πιο γνωστές θεωρίες για το παιδικό παιχνίδι είναι αυτή του Piaget (1951). Ο Piaget θεωρεί το παιχνίδι ως μια πράξη αφομοίωσης και όχι συμμόρφωσης. Όταν το παιδί παίζει, χειρίζεται τα πράγματα ελεύθερα και αλλοιώνει την πραγματικότητα, με σκοπό να ικανοποιήσει τις προσωπικές του ανάγκες. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι το παιδί που προσαρμόζεται στην πραγματικότητα αλλά η πραγματικότητα στις επιθυμίες του παιδιού (Παρασκευόπουλος, 1985, σελ. 112). Σύμφωνα με τον Piaget το παιχνίδι βοηθάει σημαντικά στη γνωστική ανάπτυξη του παιδιού.

Ο Piaget διέκρινε 3 είδη-βαθμίδες παιδικού παιχνιδιού:

Το παιχνίδι άσκησης ή αισθησιοκινητικό παιχνίδι

Τα δυο πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, το παιχνίδι τού δίνει τη δυνατότητα να εξερευνήσει το περιβάλλον του και να βρει τρόπους με τους οποίους μπορεί να το χειριστεί. Σ' αυτή τη χρονική περίοδο το παιχνίδι αποτελείται από επαναλαμβανόμενες πράξεις από τις οποίες το παιδί αντλεί ικανοποίηση. Σε κάποιες φάσεις το παιδί παίζει μόνο του και σε άλλες με τον ενήλικα. Σ' αυτήν την ηλικία το παιδί μαθαίνει κάτι καινούργιο για το περιβάλλον του, σχεδόν κάθε μέρα. Π.χ. όταν το παιδί πετάξει την κουδουνίστρα του κάτω από το κρεβάτι και ο ενήλικας τη μαζέψει και του την επιστρέψει, το "πάρε-δώσε" αυτό μπορεί να βοηθήσει το παιδί σε δυο βασικά σημεία. Κατά πρώτον, το παιδί μαθαίνει να συντονίζει τους μυς που του επιτρέπουν να πιάνει, να σηκώνει και να αφήνει από το χέρι του την κουδουνίστρα. Κατά δεύτερον, το παιδί αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι μπορεί να πετάξει την κουδουνίστρα κάτω και ότι η κίνηση αυτή μπορεί να προκαλέσει την αντίδραση ενός άλλου ατόμου.

Το συμβολικά παιχνίδι

Το συμβολικό παιχνίδι κυριαρχεί ανάμεσα στο δεύτερο και τον έβδομο χρόνο της ζωής του παιδιού. Κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου το παιδί σταδιακά αρχίζει να παίζει και με άλλους ανθρώπους. Στην αρχή, η συνεργασία του με τους άλλους (και ιδιαίτερα άλλα παιδιά) είναι επιφανειακή. Προς το τέλος της χρονικής αυτής περιόδου

όμως οι άλλοι άνθρωποι γίνονται σημαντικοί σύντροφοι στο παιχνίδι του παιδιού.

Γύρω στο δεύτερο χρόνο της ζωής τους, τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα αντικείμενα που βρίσκονται γύρω τους σαν σύμβολα για κάτι άλλο. Π.χ. ένα μεγάλο χαρτοκιβώτιο μπορεί να γίνει αυτοκίνητο, ένα κομμάτι ξύλο να γίνει μολύβι και μια κούκλα να γίνει η μητέρα. Επίσης, σ' αυτό το στάδιο, τα παιδιά μπορούν να προσποιηθούν ότι είναι κάποιο άλλο πρόσωπο. Π.χ. βάζοντας ένα άδειο κουτί πάνω στο κεφάλι του, το παιδί προσποιείται ότι είναι αστυνομικός ή νοσοκόμα. Την ίδια χρονική περίοδο, τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν με τη φαντασία τους ένα "φίλο" που έχει όνομα, παίζει, τρώει και κοιμάται μαζί τους.

Το κοινωνικό παιχνίδι ή το παιχνίδι με κανόνες

Το κοινωνικό παιχνίδι ή αλλιώς παιχνίδι με κανόνες εμφανίζεται μετά το έβδομο έτος. Καθώς σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να είναι σε θέση να καταλάβουν τις ανάγκες και τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων, γίνονται πιο κοινωνικά και συνεργάσιμα. Μαθαίνουν να δέχονται και να σέβονται τους κανόνες που θέτουν οι άλλοι. Επίσης, καθώς αρχίζουν να χρησιμοποιούν τους κανόνες της λογικής, καταλαβαίνουν το λόγο ύπαρξης κανόνων στα παιχνίδια και πώς αυτοί επηρεάζουν τους παίκτες. Επιπλέον, μέσα από αυτό το είδος παιχνιδιού, το παιδί μαθαίνει να μοιράζεται και συνειδητοποιεί ότι όλοι έχουν δικαιώματα και υποχρεώσεις.

Άλλοι ερευνητές (Rubin, Fein & Vanderberg, 1983) διακρίνουν το παιδικό παιχνίδι στα παρακάτω είδη - βαθμίδες. Όπως παρατηρούμε, οι βαθμίδες που προτείνουν μοιάζουν σε κάποια σημεία με αυτές του Piaget. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε υπόψη μας ότι τα είδη αυτά του παιχνιδιού συμπίπτουν χρονικά το ένα με το άλλο, σε μεγάλο βαθμό.

Το αισθησιοκινητικό παιχνίδι

Τους πρώτους περίπου δώδεκα μήνες της ζωής του το παιδί "παίζει" εξερευνώντας τα αντικείμενα γύρω του με τις αισθήσεις του - τα βάζει στο στόμα του, τα κουνάει, τα τραβάει ή τα σπρώχνει.

Το παιχνίδι κατασκευών

Η εξερεύνηση των αντικειμένων που βρίσκονται γύρω από το παιδί συνεχίζεται και μετά τους δώδεκα μήνες. Από το δεύτερο χρόνο και

μετά τα παιδιά αρχίζουν να χρησιμοποιούν τα αντικείμενα και για κατασκευές - φτιάχνουν έναν πύργο βάζοντας το ένα αντικείμενο πάνω στο άλλο, συναρμολογούν ένα παζλ ή φτιάχνουν κάτι από πλαστελίνη. Το παιχνίδι κατασκευών καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου των παιδιών μεταξύ των τριών και έξι ετών.

Το συμβολικό παιχνίδι

Το συμβολικό παιχνίδι ξεκινάει ανάμεσα στους 12 και 15 μήνες. Καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν την ικανότητα να αναπαριστούν τις εμπειρίες τους με σύμβολα, το είδος αυτό του παιχνιδιού γίνεται ένα από τα πιο αγαπημένα τους. Στην αρχή, τα αντικείμενα χρησιμοποιούνται για το σκοπό τον οποίο έχουν κατασκευαστεί, π.χ. ένα κουτάλι χρησιμοποιείται για φαγητό, και ο αποδέκτης της πράξης είναι το ίδιο το παιδί. Για παράδειγμα, ένα παιδί χρησιμοποιεί ένα κουτάλι-παιχνίδι ή τη χτένα της κούκλας, για να ταΐσει ή να χτενίσει τον εαυτό του. Μεταξύ 15 και 21 μηνών, ο αποδέκτης της πράξης αλλάζει. Σ' αυτήν τη φάση το παιδί προσπαθεί να ταΐσει με το κουτάλι-παιχνίδι ένα άλλο άτομο ή συνήθως μια κούκλα. Οι κούκλες αποτελούν απαραίτητο παιχνίδι για τα παιδιά αυτής της ηλικίας, καθώς τους δίνουν τη δυνατότητα να κάνουν σε αυτές τα ίδια πράγματα που κάνουν στον εαυτό τους - να τις ταΐσουν, να τις χτενίσουν, να τις πλύνουν και να τις ντύσουν.

Μεταξύ δύο και τριών ετών το παιδί αρχίζει να χρησιμοποιεί τα αντικείμενα για άλλο σκοπό από αυτόν για τον οποίο έχουν φτιαχτεί ή χρησιμεύουν στην καθημερινή ζωή. Σ' αυτήν τη χρονική περίοδο, μια σκούπα μπορεί να γίνει άλογο ή μοτοσικλέτα, ένας μαρκαδόρος μπορεί να γίνει χτένα, μικρόφωνο ή όπλο, και το παιδί να φτιάξει ένα "φορηγό" από τουβλάκια.

Το κοινωνικό-δραματικό παιχνίδι

Κάποια στιγμή τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αρχίζουν επίσης να υιοθετούν διάφορους "ρόλους" ή αλλιώς να μεταμορφώνονται σε κάποιον άλλον. Π.χ. σ' αυτή τη φάση τα παιδιά παίζουν "μαμά και παιδί", "κλέφτες και αστυνόμους", "το γιατρό και τον άρρωστο" και άλλους διάφορους ρόλους και "σενάρια". Ενώ στην αρχή τα παιδιά αρκούνται στο να παίρνουν κάποιο ρόλο, σιγά-σιγά το παιχνίδι γίνεται πιο πολύπλοκο και αρχίζουν να αναθέτουν ρόλους το ένα στο άλλο και να δίνουν ξεκά-

θαρες οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει ο καθένας στο ρόλο που έχει αναλάβει.

Την ίδια χρονική περίοδο τα παιδιά αρχίζουν να δημιουργούν και πρόσωπα της φαντασίας τους - συνήθως ένα “φίλο” που τους συντροφεύει στα παιχνίδια τους και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες.

Όλες οι θεωρίες που αναφέραμε προηγουμένως, και άλλες πολλές που δε σχολιάζονται εδώ, έχουν συμβάλει σημαντικά στο να κατανοήσουμε τη σημασία του παιδικού παιχνιδιού για την ανάπτυξη των παιδιών. Αν και κάποιες από αυτές έχουν διατυπωθεί πριν από πολλά χρόνια, η επιρροή τους στις σημερινές απόψεις μας για το παιχνίδι είναι εμφανής. Ακόμα και σήμερα, π.χ. θεωρούμε το παιχνίδι ως ένα μέσο με το οποίο τα παιδιά προετοιμάζονται για την ενήλικη ζωή τους. Ταυτόχρονα όμως, έρευνες που έχουν γίνει πάνω σ’ αυτό το θέμα δείχνουν ότι το παιχνίδι αποτελεί και έναν τρόπο ή αλλιώς ένα μηχανισμό με τον οποίο το παιδί προσπαθεί να ξεκαθαρίσει τις ιδέες, τα συναισθήματα και τις σχέσεις του με τους άλλους, να γνωρίσει τον εαυτό του και να αποκτήσει γνώσεις και εμπειρίες.

15.4 Ο ρόλος του ενήλικα στο παιδικό παιχνίδι

Ένας από τους βασικούς ρόλους των ανθρώπων που φροντίζουν και διαπαιδαγωγούν παιδιά είναι η παρατήρηση της συμπεριφοράς των παιδιών, καθώς παίζουν. Η παρατήρηση αυτή είναι πολύ σημαντική, γιατί δίνει στο/τη βρεφονηπιοκόμο τη δυνατότητα να γνωρίσει τα παιδιά καλύτερα και να βρει τρόπους με τους οποίους μπορεί να ενθαρρύνει και να στηρίξει το παιδικό παιχνίδι. Παρατηρώντας π.χ. τα παιδιά να παίζουν, βλέπουμε πώς εξελίσσονται στους διάφορους τομείς (π.χ. τον κινητικό, το γνωστικό ή το συναισθηματικό), γνωρίζουμε την ιδιοσυγκρασία, τις προτιμήσεις τους και πώς συναναστρέφονται με τους άλλους, και μπορούμε να καταλάβουμε τι τα γεμίζει χαρά, τι τα στεναχωρεί ή τι τα τρομάζει. Επίσης, με την παρατήρηση μπορούμε να καταλάβουμε πώς να διαμορφώσουμε το χώρο, ώστε να βοηθήσουμε το παιχνίδι, τότε πρέπει να παρουσιάσουμε καινούργιο υλικό, τότε πρέπει να επεμβούμε, για να διατηρήσουμε το ενδιαφέρον των παιδιών ζωντανό και πώς μπορούμε να τα βοηθήσουμε να αποκτήσουν καινούργιες γνώσεις και έννοιες μέσα από το παιχνίδι τους.

Για να ενθαρρύνουμε και να διευκολύνουμε τα παιδιά να παίξουν πρέπει να τους παρέχουμε τις απαραίτητες προϋποθέσεις. Ο/η βρεφονηπιοκόμος προγραμματίζει και φροντίζει να παρέχονται στα παιδιά τα παρακάτω:

1. Χώρος οργανωμένος και διαμορφωμένος έτσι, ώστε να ενθαρρύνεται και να διευκολύνεται το παιχνίδι.
2. Το κατάλληλο υλικό: φυσικά υλικά (π.χ. άμμο, νερό, κοχύλια, πηλό κτλ.), υλικά για ζωγραφική και γράψιμο, υλικά για το δραματικό παιχνίδι (ρούχα και διάφορα αντικείμενα), υλικά για κατασκευές, μουσικά όργανα.
3. Η ευκαιρία να συναναστραφούν και να μάθουν τα παιδιά από άλλα παιδιά και ενήλικες.
4. Χρόνος για να μπορέσουν τα παιδιά να παίξουν με το δικό τους ρυθμό.
5. Ενήλικες διαθέσιμους να βοηθήσουν και να διευκολύνουν το παιχνίδι, καθώς επίσης και να εμπλουτίσουν τις εμπειρίες των παιδιών με τα κατάλληλα σχόλια και παρατηρήσεις. Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι ενήλικες παίζουν βασικό ρόλο στην ποιότητα του παιχνιδιού και της μάθησης που παίρνει μέρος κατά τη διάρκεια του.
6. Βιβλία και πολλά άλλα είδη έντυπου υλικού.
7. Επισκέψεις σε μέρη που εξάπτουν τη φαντασία των παιδιών και τους δίνουν ιδέες για δραματικό και δημιουργικό παιχνίδι, π.χ. σε ένα μαγαζί με ζώα, σε ένα μουσείο κτλ.

Επειδή δεν υπάρχουν κανόνες για τη συμμετοχή του ενήλικα στο παιδικό παιχνίδι, ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να αποφασίσει πολύ προσεκτικά για το πότε και με ποιο τρόπο μπορεί να συμμετάσχει ή να επέμβει στο παιχνίδι των παιδιών. Ενώ κάποια παιδιά μπορεί να καλοδεχθούν τις προτάσεις και τα σχόλια του ενήλικα, κάποια άλλα μπορεί όχι μόνο να τα απορρίψουν, αλλά και να διακόψουν το παιχνίδι τους εξαιτίας της επέμβασης αυτής.

Ο/η βρεφονηπιοκόμος είναι αυτός/-ή, που -με τη συζήτηση- μπορεί να βοηθήσει το παιδί να σκεφτεί τι κάνει ή τι έχει “ανακαλύψει” και να αποκτήσει το λεξιλόγιο που του λείπει για να μεταδώσει τις πληροφορίες αυτές σε άλλους. Ο/η βρεφονηπιοκόμος είναι επίσης αυτός/-ή που μπορεί, με διακριτικό τρόπο, να διατηρήσει το ενδιαφέρον των παιδιών σε κάτι που αποτελεί πηγή μάθησης ή να το στρέψει σε καινούργιες

ιδέες και έννοιες. Π.χ. ο/η βρεφονηπιοκόμος μπορεί να προτείνει στο παιδί, που παρατηρεί ότι πολλά φρούτα έχουν μέσα τους κουκούτσια, να κοιτάξει τι έχουν μέσα τους κι άλλα πράγματα, όπως π.χ. ένα καρύδι, μια λαστιχένια μπάλα, ένα λάχανο ή ένας μαρκαδόρος. Επίσης, ο/η βρεφονηπιοκόμος προτείνει καινούργιο υλικό, όταν κρίνει ότι είναι απαραίτητο, και βοηθάει τα παιδιά να κάνουν χρήση του ήδη διαθέσιμου υλικού με τρόπο που μπορεί να τα οδηγήσει σε καινούργιες ανακαλύψεις και έννοιες. Για παράδειγμα ο/η βρεφονηπιοκόμος μπορεί να πάρει το σουρωτήρι από τη γωνιά του νερού και να το μεταφέρει στην αμμοδόχο δίνοντας έτσι στα παιδιά την ευκαιρία να κάνουν καινούργιες παρατηρήσεις.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και το παιχνίδι τους αποκτά κανόνες, ο ρόλος του ενήλικα παραμένει εξίσου σημαντικός. Συχνά τα παιδιά αποτείνονται στον ενήλικα, για να τους λύσει τις διαφορές τους και να τους εξηγήσει τι είναι δίκαιο και τι άδικο.

15.5 Παιχνίδια κατάλληλα για βρέφη

Όταν διαλέγουμε παιχνίδια για τα παιδιά, πρέπει να προσέχουμε τα παρακάτω: να είναι ασφαλή, να είναι όσο το δυνατόν πιο γερά, να είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού, να λειτουργούν σωστά, να προκαλούν το ενδιαφέρον του παιδιού, να είναι διασκεδαστικά, να μπορούν να χρησιμοποιηθούν δημιουργικά, να καθαρίζονται εύκολα και να είναι ελκυστικά, όσον αφορά το χρώμα, το σχέδιο και τον ήχο τους. Τα παιδικά παιχνίδια-αντικείμενα θα πρέπει να καλύπτουν όλους τους τομείς της ανάπτυξης και τις ανάγκες των παιδιών: τη σωματική, την κινητική, την κοινωνική και τη γλωσσική ανάπτυξη, την ανάπτυξη των αισθήσεων, την ανάπτυξη των λεπτών και αδρών χειρισμών, την ανάγκη τους για εξερεύνηση, πειραματισμό και δημιουργία και την ανάγκη τους να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και να βρεθούν σ' έναν κόσμο ξεχωριστό από αυτό των ενηλίκων.

Παιχνίδια για νεογέννητα

Τους πρώτους μήνες της ζωής του, πριν μάθει να πιάνει αντικείμενα ή να κάθεται, τα παιχνίδια για το μωρό είναι οτιδήποτε μπορεί να δει και να ακούσει. Επειδή κατά τους δυο πρώτους μήνες το μωρό βλέπει άνετα μόνο αντικείμενα που βρίσκονται σε απόσταση 20 εκ. περίπου από

αυτό (αντικείμενα που βρίσκονται σε απόσταση μεγαλύτερη ή μικρότερη των 20 εκ. τα βλέπει θολά), τα οπτικά ερεθίσματα που του παρέχουμε πρέπει να τοποθετούνται στην κατάλληλη θέση. Στα νεογέννητα αρέσουν εικόνες ή αντικείμενα με γεωμετρικά σχήδια (π.χ. κύκλους) σε άσπρο και μαύρο, καθώς επίσης και αντικείμενα με ζωντανά χρώματα που περιστρέφονται και βγάζουν απαλή μουσική.

Κατάλληλα παιχνίδια για την ηλικία αυτή είναι:

Μόμπιλ: προτιμούμε μόμπιλ με έντονα χρώματα και σχήδια, που εναλλάσσονται. Σε πολλά παιδιά αρέσουν ιδιαίτερα αυτά που βγάζουν μουσική. Πολλά μόμπιλ στερεώνονται στα κάγκελα του κρεβατιού του παιδιού. Για την ασφάλειά του σιγουρευόμαστε ότι το μόμπιλ βρίσκεται σε θέση που δεν μπορεί να το πιάσει το παιδί.

Καλτσάκια με ενσωματωμένη κουδουνίστρα ή ειδικές κουδουνίστρες που δένονται στον καρπό του παιδιού: καθώς τα μωρά κουνάνε τα χέρια και τα πόδια τους, παράγουν ήχους που τα διασκεδάζουν. Σιγά-σιγά το παιδί συνδέει τις κινήσεις του με την παραγωγή του ήχου και αρχίζει να πειραματίζεται κουνώντας τα χέρια και τα πόδια του με διάφορους τρόπους.

Παιχνίδια για τις αισθήσεις: ένα μαλακό παιχνίδι που βγάζει ήχο, όταν το πιέσουμε, αποτελεί μια πολύ καλή πηγή ερεθισμάτων για το παιδί. Καθώς το παιδί κάποιες φορές πιέζει το παιχνίδι τυχαία κι αυτό παράγει τον ήχο, αρχίζει να καταλαβαίνει ότι μπορεί να πάρει πιο ενεργό μέρος σ' αυτό το παιχνίδι με τα χέρια του.

Μαλακά βιβλία με έντονα χρώματα και απλά σχήδια: τα βιβλία αυτά είναι φτιαγμένα ειδικά για μωρά. Ξαπλώνοντας δίπλα στο μωρό, ώστε να μπορεί να μας βλέπει να γυρνάμε τις σελίδες, του “διαβάζουμε” δυνατά.

Μεγάλες εικόνες με ανθρώπινα πρόσωπα: μπορούμε να τις στερεώσουμε στα πλάγια του κρεβατιού του παιδιού έτσι, ώστε να τις βλέπει κάθε φορά που γυρίζει το κεφάλι του.

Άθραυστος καθρέφτης: αν και τα μωρά δεν αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη από τόσο μικρά, η αντανάκλαση του προσώπου τους αποτελεί ένα πολύ καλό οπτικό ερέθισμα για αυτά. Ο καθρέφτης μπορεί να τοποθετηθεί στα πλάγια του κρεβατιού (τον δένουμε στα κάγκελα) ή εκεί που αλλάζουμε το παιδί.



Εικόνα 15.5α

Στα νεογέννητα αρέσουν μόμπιλ με γεωμετρικά σχήδια σε άσπρο και μαύρο



Εικόνα 15.5β

Καλτσάκια με ενσωματωμένη κουδουνίστρα



Εικόνα 15.5γ

Βιβλίο με έντονα χρώματα και απλά σχήδια



Εικόνα 15.5δ

Άθραυστος καθρέφτης για μωρά

Παιχνίδια για παιδιά 3 - 6 μηνών

Ανάμεσα στους 3 με 6 μήνες, τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι τα χέρια τους είναι πηγή ερεθισμάτων και διασκέδασης. Αρχίζουν να τα βάζουν στο στόμα και να τα “δοκιμάζουν”, ενώ παράλληλα τα χρησιμοποιούν για να κρατήσουν τα παιχνίδια που τους δίνουν οι ενήλικες. Σ’ αυτήν την ηλικία, τα παιδιά αρχίζουν επίσης να απλώνουν τα χέρια τους, για να φτάσουν κάποιο παιχνίδι. Σύντομα μαθαίνουν να μεταφέρουν ένα παιχνίδι από το ένα χέρι στο άλλο και να κινούν το χέρι τους -και ιδιαίτερα τον καρπό τους- με τρόπο που τους επιτρέπει να επεξεργαστούν ένα παιχνίδι από όλες τις πλευρές. Αφού τα κοιτάζουν καλά, τα περισσότερα παιχνίδια καταλήγουν στο στόμα των παιδιών.

Για την ασφάλεια του παιδιού είναι πολύ σημαντικό να διαλέγουμε παιχνίδια που δεν είναι τοξικά ή αποτελούνται από μικρά κομμάτια που μπορούν να ξεκολλήσουν, καθώς το παιδί τα βάζει στο στόμα. Επίσης, δεν χρησιμοποιούμε ποτέ λάστιχο ή ελαστικό σκοινί για να στερεώσουμε ένα παιχνίδι στην κούνια ή το πάρκο επειδή το παιδί μπορεί να το τυλίξει κατά λάθος γύρω από το λαιμό του και να πνιγεί.

Κατάλληλα παιχνίδια γι’ αυτήν την ηλικία είναι:

Κρεμαστά παιχνίδια: Τα παιχνίδια αυτά αποτελούνται συνήθως από μια μπάρα, από την οποία κρέμονται διάφορα πιο μικρά παιχνίδια. Αυτού του τύπου τα παιχνίδια είναι κατάλληλα μονάχα για παιδιά που ακόμα βρίσκονται σε οριζόντια θέση. Το μωρό μπορεί να κουνήσει, να τραβήξει, να στριφογυρίσει και να σπρώξει τα παιχνίδια που κρέμονται από την μπάρα. Συνήθως τα παιδιά αρχίζουν να χάνουν το ενδιαφέρον τους για αυτού του τύπου το παιχνίδι καθώς μπαίνουν στον 5ο μήνα της ζωής τους.

Κουδουνίστρες: Στα μωρά αρέσουν πολύ οι κουδουνίστρες, γιατί τους επιτρέπουν να παράγουν ήχους. Διαλέγουμε κουδουνίστρες που είναι ελαφριές, άθραυστες και πλένονται εύκολα. Μπορούμε επίσης να διαλέξουμε και κουδουνίστρες που είναι διαφανείς και επιτρέπουν στο παιδί να βλέπει τα υλικά που παράγουν τον ήχο.

Κουβέρτες αφής ή ερεθισμάτων: Όπως τα κρεμαστά παιχνίδια, έτσι και οι κουβέρτες αφής ή ερεθισμάτων δίνουν στα παιδιά αυτής της ηλικίας τη δυνατότητα να “ανακαλύψουν” καινούργιους ήχους και κινήσεις και να εξασκήσουν μια σειρά από δεξιότητες.



Εικόνες 15.5ε & 15.5στ
Κουβέρτες αφής

Μαλακές κούκλες και γούνινα ζωάκια: Προτιμάμε παιχνίδια που είναι μαλακά και χωρίς σύρματα (π.χ. για την ουρά ή για τα αυτιά) ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα που θα μπορούσαν να τρυπήσουν το ύφασμα και να πληγώσουν το παιδί. Διαλέγουμε κούκλες και ζωάκια με ραμμένα χαρακτηριστικά. Μαλακά παιχνίδια με πλαστικά μάτια, μύτη ή στόμα που ξεκολλάνε μπορούν να αποβούν επικίνδυνα για τα παιδιά. Επίσης, προσέχουμε τα παιχνίδια αυτά να μην έχουν κουδουνάκια, κουμπιά, κορδέλες ή άλλα αντικείμενα που τα παιδιά θα μπορούσαν να ξεκολλήσουν και να βάλουν στο στόμα.

Λαστιχένια παιχνίδια που παράγουν ήχους: Παιχνίδια που ζουλιούνται και παράγουν ήχους είναι πολύ δημοφιλή σ' αυτή την ηλικία. Λαστιχένια παιχνίδια αυτού του τύπου είναι πολύ καλά και για την ώρα του μπάνιου.

Βιβλία από πλαστικό ή σκληρό χαρτόνι: Είναι πολύ σημαντικό να αρχίσουμε να διαβάζουμε στα παιδιά από πολύ νωρίς. Τα βιβλία από πλαστικό ή σκληρό χαρτόνι είναι κατάλληλα γι' αυτή την ηλικία, γιατί δε χαλάνε, όταν τα παιδιά τα βάλουν στο στόμα, τα δαγκώσουν ή τα τραβήξουν. Ακούγοντας τη φωνή του ενήλικα που τους διαβάζει, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τη γλώσσα τους και με τον κόσμο των βιβλίων.

Πολύχρωμοι λαστιχένιοι ή πλαστικοί κρίκοι, που το παιδί μπορεί να βάλει στο στόμα και να “δαγκώσει”.

Παιχνίδια για παιδιά ηλικίας 6 - 9 μηνών

Σ' αυτήν την ηλικία οι κινήσεις των παιδιών γίνονται πιο έντονες. Για παράδειγμα, αν τους δώσουμε ένα ξύλινο κουτάλι, τα βλέπουμε να το χτυπάνε σε διάφορες επιφάνειες και, αν τους δώσουμε μια αρμαθιά κλειδιά, τα βλέπουμε να τα κουνάνε πέρα-δώθε, με δύναμη, απολαμβάνοντας το θόρυβο που κάνουν. Σ' αυτήν την ηλικία τούς αρέσει επίσης να πιάνουν δυο παιχνίδια στα χέρια τους και να τα χτυπάνε μεταξύ τους. Ταυτόχρονα όμως οι κινήσεις των παιδιών γίνονται πιο ακριβείς. Καθώς οι κινητικές τους δεξιότητες αυξάνονται μπορούν, για παράδειγμα, να μαζέψουν μια χάντρα που έχει πέσει στο πάτωμα, χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά τους.

Σ' αυτό το χρονικό διάστημα, τα παιδιά αρχίζουν και συνειδητοποιούν ότι ένα αντικείμενο συνεχίζει να υπάρχει ακόμα κι όταν αυτά δεν

μπορούν να το δουν ή να το αισθανθούν. Αυτό σημαίνει ότι, αν το παιδί χάσει το αγαπημένο του παιχνίδι, θα αρχίσει να ψάχνει να το βρει. Αυτό σημαίνει επίσης ότι μπορούμε να αρχίσουμε να παίζουμε με τα παιδιά παιχνίδια, όπου κρύβουμε αντικείμενα και το παιδί ψάχνει να τα βρει.

Καθώς τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία γίνονται πιο κινητικά, τα βλέπουμε από την καθιστή θέση να γυρνάνε μπρούμυτα, να στηρίζονται στα χέρια και τα γόνατά τους και να αρχίζουν να μπουσουλάνε. Τα παιχνίδια που τους δίνουμε πρέπει να τους παρέχουν την ευκαιρία να δοκιμάζουν τις αυξανόμενες δεξιότητές τους σ' όλους τους τομείς.

Κατάλληλα παιχνίδια γι' αυτήν την ηλικία είναι:

Πίνακες ή κέντρα δραστηριοτήτων: Τα περισσότερα παιδιά λατρεύουν τους πίνακες δραστηριοτήτων, γιατί τους δίνουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν μια σειρά από κινήσεις, να πειραματιστούν με ήχους, να εξασκήσουν τις αισθήσεις τους και να συνειδητοποιήσουν ότι οι κινήσεις τους μπορεί να έχουν κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Μαλακές κούκλες και γούνινα ζωάκια: Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να προσκολλούνται σε κάποιο αγαπημένο τους παιχνίδι ή κουβέρτα. Οι ψυχολόγοι και οι παιδίατροι ενθαρρύνουν τη σχέση αυτή του παιδιού με κάποιο άψυχο αντικείμενο, γιατί, καθώς λένε, το βοηθάει αργότερα σε μεταβατικές καταστάσεις. Αποφεύγουμε κούκλες και ζωάκια με κορδέλες, πλαστικά χαρακτηριστικά ή οτιδήποτε άλλο που τα παιδιά θα μπορούσαν να ξεκολλήσουν και να το βάλουν στο στόμα. Επίσης, αποφεύγουμε να δίνουμε στα παιδιά πολύ μεγάλες κούκλες, που δεν μπορούν να τις κρατήσουν και να τις χειριστούν καλά.

Μπάλες: Οι μπάλες είναι ιδανικό παιχνίδι για όλες σχεδόν τις ηλικίες. Για παιδιά 6 με 9 μηνών διαλέγουμε ελαφριές, υφασμάτινες μπάλες, που το παιδί μπορεί να κρατήσει και να χειριστεί με άνεση. Στα παιδιά αυτής της ηλικίας αρέσει πολύ να κυλάμε την μπάλα μακριά τους και να "τρέχουν" να την πιάσουν μπουσουλώντας.

Κουζινικά - οικιακά αντικείμενα: Μερικά από τα πιο αγαπημένα αντικείμενα των παιδιών αυτής της ηλικίας προέρχονται από την κουζίνα του σπιτιού. Πλαστικά μπολ, ξύλινα κουτάλια, πλαστικά δοχεία μετρήματος, καπάκια από κατσαρόλες και άλλα παρόμοια αντικείμενα είναι ιδανικά για το παιδί που του αρέσει να κάνει θόρυβο, να εξερευνά τον κόσμο γύρω του και να δοκιμάζει τις κινητικές του δεξιότητες.



Εικόνα 15.5ζ
Κέντρο δραστηριοτήτων

Ξύλινοι ή λαστιχένιοι ή υφασμάτινοι κύβοι: Δείχνουμε στο παιδί πώς να βάζει τον ένα κύβο πάνω στον άλλο και πώς να τους γκρεμίζει. Τα παιδιά πολύ γρήγορα μαθαίνουν να κάνουν το ίδιο. Άλλο παιχνίδι που τους αρέσει πολύ είναι να γεμίζουν και να αδειάζουν κουτιά με διάφορα αντικείμενα (π.χ. με τους κύβους).

Παιχνίδια που κινούνται: Καθώς το παιδί αρχίζει να μπουσουλάει και να κινείται μέσα στο χώρο, του αρέσουν παιχνίδια που κινούνται μαζί του, όπως αυτοκινητάκια ή άλλα παιχνίδια με ρόδες.

Βιβλία από σκληρό χαρτόνι ή ύφασμα: Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά παίζουν πιο ενεργητικό ρόλο την ώρα του διαβάσματος, καθώς δοκιμάζουν να "γυρίσουν" τις σελίδες του βιβλίου μόνα τους.

Παιχνίδια για παιδιά 9 - 12 μηνών

Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά έχουν ήδη αρχίσει να κινούνται μέσα στο χώρο που βρίσκονται με διάφορους τρόπους (π.χ. μπουσουλώντας ή με τη βοήθεια κάποιου αντικειμένου που μπορούν να σπρώχνουν). Γύρω στους 12 μήνες πολλά παιδιά μπορούν και στέκονται στα πόδια τους και "περπατάνε" με τη βοήθεια ενός ενήλικα, του τοίχου ή κάποιου επίπλου. Καθώς η κινητικότητά τους αυξάνεται, τα παιδιά αυτής της ηλικίας θέλουν να πιάσουν ή να αγγίξουν ό,τι δεν μπορούσαν να πιάσουν και να αγγίξουν μέχρι τώρα.

Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά αρχίζουν επίσης να χρησιμοποιούν τα αντικείμενα σαν εργαλεία (π.χ. σπρώχνουν μια μπάλα με μια βέργα). Ακόμα, τους αρέσουν τα παιχνίδια που παίζονται με δύο. Αν γαργαλήσουμε το παιδί, θα προσπαθήσει να μας γαργαλήσει κι αυτό. Αν κάνουμε ότι μιλάμε στο τηλέφωνο και μετά του δώσουμε το ακουστικό για να "μιλήσει" κι αυτό, μόλις τελειώσει το πιο πιθανό είναι ότι θα μας το δώσει πίσω για να "ξαναμιλήσουμε" εμείς.

Κατάλληλα παιχνίδια για αυτήν την ηλικία είναι:

Παιχνίδια που σπρώχνονται: Αυτού του είδους τα παιχνίδια δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκήσουν τις καινούργιες κινητικές τους δεξιότητες. Διαλέγουμε παιχνίδια που είναι σταθερά και σχετικά βαριά, ώστε να μπορεί το παιδί να στηριχτεί πάνω τους και να τα σπρώχνει καθώς περπατάει.

Παιχνίδια όπου τα παιδιά προσπαθούν να ταιριάξουν τα σχήματα.



Εικόνα 15.5η
Αυτοκινητάκι με ρόδες

**Εικόνα 15.5θ**

Παιχνίδι στο οποίο τα παιδιά προσπαθούν να ταιριάξουν τα σχήματα

Μπάλες.

Παιδικό τηλέφωνο: Στα παιδιά αρέσει πολύ να μιμούνται τους ενήλικες. Παρ' όλο που δε χρησιμοποιούν λέξεις, τα παιδιά προσπαθούν να επικοινωνήσουν κρατώντας το ακουστικό και πατώντας τα κουμπιά του τηλεφώνου.

Βιβλία: Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά προτιμάνε βιβλία που κρύβουν εκπλήξεις - π.χ. το παιδί ψάχνει να βρει πού κρύβεται το σκυλάκι, μπορεί να νιώσει με τα χέρια του πόσο μαλακό είναι το κουνελάκι ή να μυρίσει το λουλούδι.

Κύβους: Οι κύβοι δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκήσουν την ικανότητά τους να βάζουν το ένα αντικείμενο πάνω στο άλλο ή αλλιώς να φτιάχνουν "πύργους". Συνήθως, σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά φτιάχνουν "πύργους" με 3 ή 4 κύβους.

Κουβαδάκι και φτυάρι για την άμμο: Στα παιδιά αρέσει πολύ να γεμίζουν και να αδειάζουν το κουβαδάκι και την άμμο. Μπορούν να περάσουν αρκετή ώρα με αυτό το παιχνίδι.

Παιχνίδια για παιδιά από 12 - 18 μηνών

Σ' αυτήν την ηλικία, τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερο συντονισμό των χεριών τους και μπορούν να φτιάξουν μεγαλύτερους πύργους ή να "γράψουν" σ' ένα χαρτί. Επίσης, τους αρέσει να πειραματίζονται με κινήσεις και αντικείμενα και δε βαριούνται να επαναλαμβάνουν την ίδια κίνηση πολλές φορές. Τέλος, τους αρέσει να παρακολουθούν τι κάνουν οι ενήλικες και να δοκιμάζουν να κάνουν το ίδιο.

Κατάλληλα παιχνίδια γι' αυτήν την ηλικία είναι:

Μεγάλα τουβλάκια: Τα τουβλάκια αυτά δίνουν στα παιδιά τη δυνατότητα να φτιάξουν μεγάλους "τοίχους" ή οτιδήποτε άλλο θέλουν και μετά να τους γκρεμίσουν κάνοντας θόρυβο - αυτό είναι ακόμα ένα από τα αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών.

Παιχνίδια που σπρώχνονται και παιχνίδια που σύρονται: Τα παιχνίδια που σπρώχνονται βοηθούν το παιδί στην προσπάθειά του να περπατήσει. Τα παιχνίδια που σύρονται είναι για παιδιά που περπατάνε πιο καλά και μπορούν να κοιτάνε προς τα πίσω, καθώς βαδίζουν.

Όταν διαλέγουμε συρόμενα παιχνίδια, προτιμάμε αυτά που, καθώς κινούνται, παράγουν ήχο.

**Εικόνα 15.5ι**

Συρόμενο παιχνίδι

Μπάλες: Διαλέγουμε ελαφριές μπάλες από πλαστικό ή ύφασμα.

Βιβλία με μεγάλες εικόνες: Γι' αυτήν την ηλικία διαλέγουμε βιβλία με μεγάλες εικόνες αντικειμένων και δραστηριοτήτων που είναι οικεία στο παιδί. Στα παιδιά αρέσουν πολύ και οι φωτογραφίες άλλων παιδιών.

Χαρτί και κραγιόνια: Δίνουμε στα παιδιά μεγάλα κομμάτια χαρτί που κολλάμε με ταινία στο πάτωμα, ώστε να μην μετακινούνται και δυσκολεύουν το παιδί στην προσπάθειά του να "γράψει" ή να "ζωγραφίσει".

Στην αρχή, είναι καλύτερα να μη δίνουμε στο παιδί παραπάνω από δυο ή τρία κραγιόνια την κάθε φορά γιατί μπορεί να του δημιουργήσουμε σύγχυση. Τα κραγιόνια πρέπει να είναι από μη τοξικά υλικά και να μη "βάφουν".

Αλογάκια, αρκουδάκια, αυτοκινητάκια ή ποδηλατάκια πάνω στα οποία μπορούν να ανέβουν τα παιδιά και να κάνουν "κούνια" ή να κινηθούν μέσα στο χώρο.

Πάγκος εργαλείων ή κουζίνα-παιχνίδι: Τα παιδιά περνάνε ώρες "επισκευάζοντας" πράγματα ή μαγειρεύοντας.

Παιχνίδια που παίζουν το ένα πάνω ή μέσα στο άλλο.

Παιχνίδια για παιδιά από 18 - 24 μηνών

Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά μαθαίνουν μια σειρά από πράγματα τα χρησιμοποιώντας τα χέρια τους. Τους αρέσει να ανοίγουν και να κλείνουν πόρτες, να γυρνάνε ή να πατάνε διακόπτες και κουμπιά σε διάφορες συσκευές, να βάζουν πράγματα το ένα μέσα στο άλλο και να παίζουν με παιχνίδια που απαιτούν συναρμολόγηση.

Κατάλληλα παιχνίδια γι' αυτήν την ηλικία είναι:

Πλαστικό σκευαγών και αντικειμένων καθημερινής χρήσης (π.χ. ποτήρια, σκούπες, μαχαιροπήρουνα και άλλα): Τα αντικείμενα αυτά δίνουν στα παιδιά τη δυνατότητα να μιμηθούν τον κόσμο των ενηλίκων.

Μεγάλοι και μικροί κύβοι: Παίζοντας με τους κύβους το παιδί εξασκεί δεξιότητες, όπως το να βάζει τον έναν κύβο πάνω στον άλλο ή να φτιάχνει διάφορα σχέδια.

Παιδικά μουσικά όργανα: Τα παιδιά αγαπάνε τη μουσική και πολύ συχνά αποζητούν την ευκαιρία να δημιουργήσουν δικούς τους ήχους.



Εικόνα 15.5α

Το παιδί δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον για εικόνες και χρώματα



Εικόνα 15.5β

Κουινιστό αλογάκι



Εικόνα 15.5γ

Πλαστικά κύπελλα που τοποθετούνται το ένα πάνω στο άλλο

**Εικόνα 15.5ιδ**

Η μπάλα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών

**Εικόνα 15.5ιε**

Σετ κουζίνα

**Εικόνα 15.5ιστ**

Συρόμενο τρενάκι

**Εικόνα 15.5ιζ**

Παιδικό ξυλόφωνο

Μια κιθάρα-παιχνίδι, ένα ντέφι ή ένα πιάνο-παιχνίδι θα δίνουν στο παιδί την ευκαιρία να πειραματιστεί και να διασκεδάσει.

Παζλ: Γ' αυτήν την ηλικία διαλέγουμε παζλ με πολύ λίγα κομμάτια, φτιαγμένα από χοντρά κομμάτια ξύλου.

Τρενάκια με πολλά βαγόνια: Στα παιδιά αρέσει να συναρμολογούν το τρενάκι και να το "οδηγούν" γύρω-γύρω, μέσα στο χώρο που βρίσκονται (π.χ. πάνω στη μοκέτα, κάτω στο ξύλινο πάτωμα, πάνω στο τραπέζι κτλ.).

Βιβλία (υφασμάτινα, πλαστικά ή από σκληρό χαρτόνι).

Κραγιόνια και χαρτί.

Τηλέφωνο-παιχνίδι.

Παιχνίδια για παιδιά από 24 - 30 μηνών

Σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν τις επιθυμίες ή τις ανάγκες τους με μικρές φράσεις. Επίσης, τα παιδιά των 2 χρόνων είναι σε θέση να οργανώσουν ή να ξεχωρίσουν τα παιχνίδια τους κατά χρώμα ή σχήμα. Τα παιχνίδια που διαλέγουμε για αυτήν την ηλικία πρέπει να δίνουν στα παιδιά τη δυνατότητα να διοχετεύουν δημιουργικά την ενέργειά τους και να αποτελούν μια πρόκληση για τις αυξανόμενες νοητικές ικανότητές τους. Επίσης, τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν αποκτήσει καλύτερο συντονισμό των χεριών και των δαχτύλων τους. Αυτό σημαίνει ότι τους αρέσει να ασχολούνται με τη ζωγραφική, τις κατασκευές, τα παζλ και τις κούκλες κουκλοθέατρου ή τις δαχτυλόκουκλες.

Κατάλληλα παιχνίδια για αυτήν την ηλικία είναι:

Μπάλες: Τα παιδιά δοκιμάζουν να ρίξουν την μπάλα μέσα στο καλάθι ή σε οποιοδήποτε άλλο στόχο.

Σύνεργα ζωγραφικής και γραφής: Αφήνουμε τα παιδιά να δημιουργήσουν και να εκφραστούν μέσα σ' ένα χώρο στον οποίο αισθάνονται άνετα.

Κρουστά μουσικά όργανα: Σ' αυτήν την ηλικία, η μουσική κάνει τα παιδιά να χορεύουν, να χτυπάνε παλαμάκια, να χοροπηδάνε, να στριφογυρίζουν, ακόμα και να φωνάζουν. Ένα ζευγάρι ξυλάκια, ένα τύμπανο ή ένα ξυλόφωνο δίνουν στο παιδί την ευκαιρία να φτιάξει τη δική του μουσική και να πειραματιστεί με τους ήχους.

Ρούχα και αντικείμενα για το δραματικό παιχνίδι: Φούστες, πουκάμισα, καπέλα, διαφόρων ειδών παπούτσια, τσάντες, γυαλιά κι οτιδήποτε άλλο μπορεί να εξάψει τη φαντασία των παιδιών αποτελούν απαραίτητα υλικά για το δραματικό παιχνίδι που ξεκινάει από αυτήν την ηλικία.

“Πάγκος” ή σετ εργαλείων: Με τα εργαλεία-παιχνίδια τα παιδιά βιδώνουν, ξεβιδώνουν, καρφώνουν, σφηνώνουν και γενικότερα εξασκούν τη δεξιότητα των χεριών και των δαχτύλων τους.

Παιδικά κουζινικά και έπιπλα σπιτιού: Τα αντικείμενα για το συμβολικό παιχνίδι χρειάζεται να είναι όσο πιο ρεαλιστικά γίνεται. Ένα σετ πλαστικών πιάτων και ποτηριών, πλαστικές κατασρόλες, πλαστικό φαγητό, μια μικρή σκούπα και ένα μικρό τραπέζι και καρέκλες βοηθάνε το παιδί να μιμηθεί τον κόσμο των ενηλίκων και να εκφράσει τα συναισθήματά του.

Παιχνίδια κατασκευών, όπως μεγάλα και μικρά τουβλάκια Lego ή άλλα παρόμοια υλικά με τα οποία το παιδί μπορεί να φτιάξει λεωφορεία, τρένα, φόρμες, σπίτια, πύργους και ό,τι άλλο θέλει.

Κούκλες.

Παζλ και άλλα παιχνίδια δεξιότητας: Τα παιδιά σ’ αυτήν την ηλικία μπορούν πιο άνετα να βάλουν παιχνίδια το ένα μέσα στο άλλο, να φτιάξουν παζλ με 4 ή 5 κομμάτια, να ανοίξουν την πόρτα σε ένα πλαστικό σπιτάκι με ένα πλαστικό κλειδί και να ντύσουν ή να ξεντύσουν μια κούκλα με ρούχα που έχουν κορδέλες, αγκράφες ή αυτοκόλλητα λουριά.

Μεγάλα παιχνίδια με ρόδες, πάνω στα οποία μπορεί να καθίσει το παιδί και να τα κινήσει με τα πόδια του.

Αγοράζουμε παιχνίδια που είναι σταθερά. Τα ποδηλατάκια δεν έχουν πετάλια, επειδή τα παιδιά ακόμα δεν μπορούν να τα χειριστούν.

Παιχνίδια για παιδιά από 30 - 36 μηνών

Σ’ αυτήν την ηλικία τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, καθώς περπατάνε, τρέχουν ή χοροπηδάνε. Αυτό σημαίνει ότι τους αρέσουν δραστηριότητες που απαιτούν πιο έντονες κινήσεις.

Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, γίνονται πιο δημιουργικά. Σ’ αυτήν την ηλικία μπορούν πολύ γρήγορα να μεταφερθούν από την πραγματικότητα στο χώρο της φαντασίας και να “φτιάξουν” δικούς του χαρα-



Εικόνα 15.5η
Σετ εργαλείων



Εικόνα 15.5θ
Παιχνίδι δεξιότητας



Εικόνα 15.5κ
Τα παιδικά ποδήλατα βοηθούν στο συντονισμό των κινήσεων



Εικόνα 15.5κα
Τουβλάκια για
κατασκευές



Εικόνα 15.5κβ
Ενσφηνώσεις

κτήρες, περιπέτειες ή ιστορίες. Απλά αντικείμενα, όπως ένα μεγάλο χαρτοκιβώτιο, μπορούν πολύ γρήγορα να μεταμορφωθούν σε διαστημόπλοιο, φρούριο, αυτοκίνητο ή άλλα αντικείμενα.

Κατάλληλα παιχνίδια γι' αυτήν την ηλικία είναι:

Παζλ: Γι' αυτήν την ηλικία διαλέγουμε παζλ με μεγάλα κομμάτια και απλές, ξεκάθαρες εικόνες.

Παιδικά κουζινικά: Το δραματικό παιχνίδι είναι ένα από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών αυτής της ηλικίας. Μπορούμε να εμπλουτίσουμε το υλικό για το δραματικό παιχνίδι με άδεια κουτιά, πλαστικά μπουκάλια, σουρωτήρια, χωνιά, μικρά δοχεία και άλλα τέτοια αντικείμενα από την κουζίνα των ενηλίκων.

Παιχνίδια κατασκευών: Η φαντασία των παιδιών τα κάνει να χρησιμοποιούν τα απλά αυτά υλικά με τρόπους πολύπλοκους και δημιουργικούς.

Σύνεργα ζωγραφικής και γραφής: Τα παιδιά είναι έτοιμα και πρόθυμα να πειραματιστούν με τα υλικά ζωγραφικής. Τους αρέσουν τα κραγιόνια, οι νερομπογιές, ο πηλός, τα κολλάζ από περιοδικά και εφημερίδες, οι δαχτυλομπογιές, οι τέμπρες, και άλλα τέτοιου είδους υλικά. Πριν δώσουμε οτιδήποτε στο παιδί βεβαιωνόμαστε ότι είναι φτιαγμένο από μη τοξικά υλικά και δε «βάφει».

Βιβλία.

Παιχνίδια για την αυλή και την παιδική χαρά, όπως κούνιες, μικρό καλάθι μπάσκετ, μπάλες, σαμπρέλες, αμμοδόχος, ποδηλατάκια και άλλα.

Παιχνίδια για παιδιά από 3 έως 6 ετών

Μετά την ηλικία των τριών ετών, τα παιδιά αρχίζουν να παίζουν μεταξύ τους περισσότερο και πιο ενεργητικά. Τους αρέσει να μιμούνται τους ενήλικες, να φοράνε τα ρούχα τους και να χρησιμοποιούν τα αντικείμενα που χρησιμοποιούν εκείνοι. Επίσης, στα παιδιά αυτής της ηλικίας αρέσει πολύ να δημιουργούν με τα χέρια τους.

Κατάλληλα παιχνίδια για παιδιά αυτής της ηλικίας είναι:

Ποδηλατάκια (τρίκυκλα ή δίκυκλα).

Παιχνίδια κατασκευών.

Χάντρες και κορδόνια.

Παζλ με 10-20 κομμάτια.

Παιχνίδια όπου τα παιδιά προσπαθούν να ταιριάξουν τα σχήματα.

Κούκλες με ρούχα.

Ρούχα και αντικείμενα για το δραματικό παιχνίδι.

Αυτοκινητάκια - παιχνίδια.

Γαντόκουκλες και δαχτυλόκουκλες.

Κασετόφωνο με κασέτες.

Υλικά ζωγραφικής και χειροτεχνίας.

Απλά επιτραπέζια παιχνίδια (π.χ. παιχνίδια όπου τα παιδιά προσπαθούν να ταιριάξουν τις εικόνες ή τις λέξεις).

Γούνινα ζωάκια.

Βιβλία με ιστορίες.



Εικόνα 15.5κγ

Στο παιδί αρέσει η επαφή με μαλακά γούνινα ζωάκια

15.6 Το παιχνίδι ως μέσο γνωριμίας των παιδιών

Το παιχνίδι αποτελεί βασικό μέσο για τη δημιουργία σχέσεων μεταξύ των παιδιών. Τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής τους τα παιδιά παίζουν κυρίως με τους γονείς τους και μόνο τους (μοναχικό παιχνίδι). Σ' αυτό το χρονικό διάστημα τα παιδιά ενδιαφέρονται περισσότερο για τα παιχνίδια και τα αντικείμενα που βρίσκονται μέσα σ' ένα χώρο παρά για τα άλλα παιδιά, αν και αρκετά συχνά πλησιάζουν το ένα στο άλλο, χαμογελάνε και ανταλλάζουν παιχνίδια.

Μετά τα 2 πρώτα χρόνια οι συνομήλικοι γίνονται όλο και περισσότερο σημαντικοί στη ζωή των παιδιών. Ανάμεσα στο δεύτερο και τον τρίτο χρόνο τα παιδιά, αν και αναγνωρίζουν το ένα την παρουσία του άλλου, δεν είναι ακόμα σε θέση να συνεργαστούν και τα βλέπουμε να παίζουν το ένα δίπλα στο άλλο, αλλά όχι μεταξύ τους (παράλληλο παιχνίδι). Στον τρίτο περίπου χρόνο τα παιδιά αρχίζουν να παίζουν μαζί με άλλα παιδιά αλλά όχι με οργανωμένο τρόπο (συντροφικό παιχνίδι). Με άλλα λόγια, δεν υπάρχει σαφής διαχωρισμός ρόλων και κατανομή εργασίας. Σιγά-σιγά τα παιδιά αρχίζουν να παίζουν μεταξύ τους, να βοηθούν το ένα το άλλο με στόχο την επίτευξη κάποιου κοινού σκοπού και να αναλαμβάνουν το κάθε ένα συγκεκριμένους ρόλους (συνεργατικό παιχνίδι).

Το παιχνίδι βάζει τις βάσεις για τις πρώτες φιλίες των παιδιών. Στην αρχή, τα παιδιά αποκαλούν "φίλους" τους άλλα παιδιά με τα οποία παί-



Εικόνα 15.6α

Το παιχνίδι αποτελεί βασικό μέσο για τη δημιουργία σχέσεων μεταξύ των παιδιών

ζουν μαζί συχνά. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, όπως είναι φυσικό, η έννοια της φιλίας αρχίζει να περιλαμβάνει και ιδέες, όπως π.χ. η εμπιστοσύνη, η αμοιβαία κατανόηση ή η άνεση. Παρ' όλα αυτά, για αρκετό καιρό, οι λέξεις “σύντροφος στο παιχνίδι” και “φίλος” είναι σχεδόν συνώνυμες. Καθώς παίζουν τα παιδιά, έρχονται το ένα πιο κοντά στο άλλο. Π.χ. μέσα από το δραματικό παιχνίδι, που απαιτεί συνεννόηση και αμοιβαία κατανόηση για να διατηρηθεί, τα παιδιά ανακαλύπτουν κοινά χαρακτηριστικά, εμπειρίες ή προτιμήσεις, αντιμετωπίζουν κοινά “προβλήματα” στα οποία προσπαθούν να βρουν τη λύση μαζί και συνειδητοποιούν ότι μοιράζονται έναν κόσμο διαφορετικό απ' αυτόν των ενηλίκων. Το ίδιο συμβαίνει και μέσα από το παιχνίδι που λειτουργεί με κανόνες. Π.χ. τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν φίλους, όταν σχηματίζουν “συμμαχίες” και συνεργάζονται για έναν κοινό σκοπό.

15.7 Το παιδί προσχολικής ηλικίας και οι Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

Στην εποχή μας, ένα από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια πολλών παιδιών είναι το “παιχνίδι” με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Καθώς όλο και περισσότεροι γονείς συνειδητοποιούν τη σημασία τους για τη μόρφωση και την επαγγελματική αποκατάσταση των παιδιών τους, πολλά παιδιά έρχονται σε επαφή με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές από την προσχολική ηλικία.

Πολλοί ειδικοί δε συνιστούν τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών από παιδιά κάτω της ηλικίας των 3 ετών (π.χ. Hohman, 1998; Haugland, 2000), επειδή, όπως εξηγούν, τα μικρά παιδιά γνωρίζουν τον κόσμο γύρω τους με το σώμα τους: τα μάτια, τα αυτιά, τα χέρια και τα πόδια τους. Σ' αυτήν τη χρονική περίοδο οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές δεν μπορούν να δώσουν στα παιδιά το είδος των εμπειριών που χρειάζονται για την ανάπτυξη και την εξέλιξη των κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων τους. Τα παιδιά κάτω των τριών ετών έχουν ανάγκη να μάθουν να μπουσουλάνε, να περπατάνε, να μιλάνε και να κάνουν φίλους.

Τα παιδιά είναι έτοιμα να εξερευνήσουν τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές με τη βοήθεια των ενηλίκων και να μάθουν μέσα από αυτούς από την ηλικία των τριών και τεσσάρων ετών. Επειδή όμως σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως μέσα από τη σχέση τους με ενήλικες και άλλα παιδιά, η επαφή τους με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές

πρέπει να είναι περιορισμένη (όχι περισσότερο από μια ώρα). Αν και το παιχνίδι με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή βοηθάει στην εξέλιξη του λόγου -καθώς 2 ή 3 παιδιά παίζουν μαζί- τα παιδιά έχουν ακόμα ανάγκη να κινηθούν, να προσποιηθούν μέσα από το δραματικό παιχνίδι, να ακούσουν μια ιστορία και να “διαβάσουν” ένα παραμύθι καθισμένα στην αγκαλιά του ενήλικα. Όταν αρχίζουν να παίζουν με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα παιδιά έχουν ανάγκη από την παρουσία του ενήλικα, επειδή αυτό τα κάνει να αισθάνονται σιγουριά - αν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα, ο ενήλικας μπορεί να τα βοηθήσει να το ξεπεράσουν. Για τα παιδιά μεταξύ τριών και πέντε ετών θέλουμε προγράμματα που τους δίνουν την ευκαιρία να πειραματιστούν και να δοκιμάσουν τις αυξανόμενες δεξιότητές τους.

Καθώς μεγαλώνουν, τα παιδιά είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή μόνο τους και ο ρόλος του ενήλικα αλλάζει: αντί να τα καθοδηγεί, όπως έκανε, όταν ήταν πιο μικρά, περιορίζεται στο να τα επιβλέπει και να διευκολύνει τη επαφή τους με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπου το απαιτεί η περίπτωση.

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές προσφέρουν μοναδικές ευκαιρίες για μάθηση στα παιδιά. Μέσα από το παιχνίδι τους με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές τα παιδιά μαθαίνουν όχι μόνο να τους χειρίζονται αλλά και βασικές γνωστικές δεξιότητες, όπως να μετράνε και να κατηγοριοποιούν ή έννοιες, όπως η αντιστοιχία. Επίσης πολλά προγράμματα ηλεκτρονικών υπολογιστών ενθαρρύνουν την εξέλιξη του λόγου, καθώς τα παιδιά μιλάνε μεταξύ τους, για να αποφασίσουν πώς θα δράσουν και για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Έρευνες δείχνουν ότι το παιχνίδι με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή δεν αντικαθιστά τις γνώσεις και τις εμπειρίες που τα παιδιά αποκτούν μέσα από δραστηριότητες και υλικά, όπως τα τουβλάκια, η άμμος, το νερό, τα βιβλία, ο πειραματισμός με τα γραφικά υλικά ή το δραματικό παιχνίδι, αλλά αντίθετα τις συμπληρώνει (NAEYC, 1998). Επίσης, αντίθετα από αυτό που φοβούνται πολύ γονείς και παιδαγωγοί το παιχνίδι με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές δεν επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Παίζοντας με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε ζευγάρια, τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται και να περιμένουν τη σειρά τους.

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη των παιδιών, μονάχα αν χρησιμοποιηθούν σωστά. Αυτό σημαίνει ότι

τα παιδιά πρέπει να έχουν την καθοδήγηση και τη βοήθεια του ενήλικα για να μπορέσουν να δημιουργήσουν, να εξερευνήσουν, να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν με τους άλλους. Επίσης ο ενήλικας είναι αυτός που διαλέγει προγράμματα κατάλληλα για την ηλικία, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες των παιδιών. Τα προγράμματα που επιλέγουμε πρέπει να δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, να λύσουν “προβλήματα”, να μιλήσουν μεταξύ τους, να πειραματιστούν και να αποκτήσουν καινούργιες δεξιότητες. Επίσης, προτιμάμε προγράμματα που δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τις αισθήσεις τους -βγάζουν ήχους, μουσική και “φωνή”- και προγράμματα που είναι ρεαλιστικά και προκαλούν το ενδιαφέρον τους.

Το παιχνίδι με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή βοηθάει τα παιδιά να αναπτυχθούν και να μάθουν αν τηρούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Τα παιδιά πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν παιχνίδια-προγράμματα και να παίζουν με το δικό τους ρυθμό.
- Παιδιά και παιδαγωγοί μαθαίνουν μαζί.
- Οι παιδαγωγοί ενθαρρύνουν τα παιδιά να μαθαίνουν το ένα από το άλλο.
- Ο ενήλικας παρατηρεί τα παιδιά την ώρα που χρησιμοποιούν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, συζητάει μαζί τους και τους κάνει ερωτήσεις, προτάσεις και σχόλια.
- Η χρονική διάρκεια της επαφής των παιδιών με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι περιορισμένη.
- Ο ενήλικας βεβαιώνεται ότι τα παιδιά μοιράζουν ίσα το χρόνο τους ανάμεσα στο παιχνίδι με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και την επαφή με το φυσικό περιβάλλον και τα αντικείμενα γύρω τους (π.χ. τα τουβλάκια, τον πηλό, τις κούκλες, τα αυτοκινητάκια, τις μπιγιές).
- Ο χώρος που βρίσκονται οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές είναι άνετος και ενθαρρύνει τα παιδιά να παίξουν σε ομάδες (π.χ. τοποθετώντας 2 ή 3 καρέκλες γύρω από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και αφήνοντας χώρο για παιδιά-θεατές).

Παρά τα πλεονεκτήματά του, οι ειδικοί τονίζουν ότι το παιχνίδι με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή δεν θα πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται ως αντικαταστατό των “παραδοσιακών” δραστηριοτήτων των παιδιών, όπως το παιχνίδι με την μπάλα ή τα τουβλάκια, το διάβασμα των βιβλίων και το κινητικό παιχνίδι με τους συνομήλικους. Ο χρόνος που

περνάει ένα παιδί καθισμένο μπροστά σ' έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή θα πρέπει να βρίσκεται σε ισορροπία με το χρόνο που περνάει με τους γονείς τους και άλλα παιδιά.

15.8 Ο περίπατος

Ο περίπατος έξω από το σπίτι ή το βρεφικό σταθμό είναι απαραίτητος για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών. Από πολύ μικρά, ακόμα και μέσα από το καρότσι τους, τα παιδιά απολαμβάνουν και έχουν ανάγκη την επαφή με τον αέρα, τους θορύβους, τις εικόνες και τα πρόσωπα που συναντάνε βγαίνοντας έξω από το σπίτι. Όσο μεγαλώνουν και γίνονται πιο κινητικά, η επαφή των παιδιών με το εξωτερικό τους περιβάλλον είναι πιο άμεση και πιο ενεργητική. Βγαίνοντας έξω τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να τρέξουν, να κάνουν θόρυβο, να ασκήσουν τους μυς τους και να διοχετεύσουν την ενέργεια που έχουν μέσα τους με τρόπους που δεν ευνοούνται μέσα σε κλειστούς χώρους.

Ένας περίπατος μπορεί να περιλάβει ένα ή πολλά μέρη και μπορεί να διαρκέσει λίγο ή αρκετές ώρες. Όποια κι αν είναι η επιλογή μας, η έξοδός μας με το παιδί πρέπει να τηρεί ορισμένες προϋποθέσεις: επιλέγουμε μέρη τα οποία είναι ασφαλή, ελέγχουμε αν το παιδί είναι ντυμένο άνετα για τη δραστηριότητα/-τες που έχουμε προγραμματίσει και βεβαιωνόμαστε ότι το παιδί είναι ξεκούραστο και έχει διάθεση για περίπατο.

Είναι πολύ σημαντικό οι περίπατοι στην πόλη να εναλλάσσονται, όσο το δυνατόν πιο συχνά, με περιπάτους στην εξοχή. Η επαφή του παιδιού με το φυσικό περιβάλλον είναι κι αυτή πολύ σημαντική για την ανάπτυξή του. Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι, αν δεν δοθεί στα παιδιά η ευκαιρία να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να εκτιμήσουν τη σημασία του για τη ανθρώπινη ζωή, δεν θα είναι σε θέση να πάρουν σωστές αποφάσεις για τη χρήση και την προστασία του ως ενήλικες. Η επαφή με το περιβάλλον επιδρά και στην ψυχολογική κατάσταση των παιδιών (όπως και των ενηλίκων). Για πολλούς ανθρώπους η επαφή με τη φύση είναι πηγή ηρεμίας και χαλάρωσης. Επίσης, μέσα από την επαφή τους με τη φύση τα παιδιά μαθαίνουν καινούργιες έννοιες, εξερευνούν και γνωρίζουν το φυσικό κόσμο που βρίσκεται γύρω τους, και πειραματίζονται με φυσικά υλικά.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Τον πρώτο χρόνο της ζωής του το παιδί χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις του για να γνωρίσει τον κόσμο γύρω του. Αν και στην αρχή τα παιδιά δεν μπορούν να κρατήσουν αντικείμενα στα χέρια τους, τους αρέσει να εξερευνούν το περιβάλλον με τα μάτια και τα αυτιά τους. Γι' αυτό το λόγο τα παιχνίδια που αρέσουν στο νεογέννητο είναι αντικείμενα με ζωντανά χρώματα, απλά σχέδια και απαλή μουσική. Επίσης, τα μωρά δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στο ανθρώπινο πρόσωπο και φωνή. Το δεύτερο μισό του πρώτου χρόνου, καθώς τα παιδιά γίνονται πιο κινητικά και συντονίζουν καλύτερα τα μάτια και τα χέρια τους, τους αρέσει να χτυπάνε και να πετάνε αντικείμενα μακριά, να τα βάζουν το ένα πάνω στο άλλο ή να γεμίζουν και να αδειάζουν κουτιά ή δοχεία.

Όταν το παιδί αποκτά την ικανότητα να κινείται στο χώρο και, ιδιαίτερα, να περπατάει, χρειάζεται παιχνίδια που να μπορεί να τραβήξει ή να σπρώξει. Το δεύτερο χρόνο, καθώς η περιέργεια και οι αυξανόμενες κινητικές τους ικανότητες τα κάνουν πιο τολμηρά, τα παιδιά χρειάζονται παιχνίδια που τους δίνουν την ευκαιρία να περπατήσουν ή να σκαρφαλώσουν και, γενικότερα, παιχνίδια που ενθαρρύνουν διάφορους χειρισμούς και πειραματισμούς. Τα παιδιά των τριών χρόνων χρειάζονται ακόμα περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση, επειδή τους αρέσει να δοκιμάζουν τις δεξιότητές τους. Επίσης, σ' αυτήν την ηλικία τα παιδιά απολαμβάνουν παιχνίδια που απαιτούν καλό συντονισμό των χεριών και των δαχτύλων (π.χ. παζλ, κύβους και άλλα παρόμοια παιχνίδια). Μετά την ηλικία των τριών ετών τα παιδιά αρχίζουν να παίζουν μεταξύ τους με πιο οργανωμένο τρόπο και πιο ενεργητικά. Τους αρέσει να μιμούνται τους ενήλικες και διασκεδάζουν φορώντας τα ρούχα τους και υιοθετώντας τη συμπεριφορά τους. Σ' αυτήν την ηλικία τούς αρέσει εξίσου να φτιάχνουν πράγματα με τα χέρια τους.

Το παιχνίδι συντελεί θετικά σ' όλους τους τομείς της ανθρωπίνης εξέλιξης και ανάπτυξης. Το κινητικό παιχνίδι επιτρέπει στο παιδί να αναπτύξει μυϊκή δύναμη και έλεγχο, ισορροπία και εμπιστοσύνη στο να χρησιμοποιεί το σώμα του. Μέσα από τη χρήση του δημιουργικού υλικού, το παιδί μαθαίνει να ελέγχει τη συμπεριφορά του, να διοχετεύει με τρόπο δημιουργικό την ενέργεια που πηγάζει από συναισθήματα, όπως ο θυμός και η καταστροφική διάθεση και να αισθάνεται καλά για τον εαυτό του. Μέσα από το παιχνίδι που το φέρνει σε επαφή με τους άλλους, το παιδί μαθαίνει πώς να τα πηγαίνει καλά μαζί τους, πώς να

συνεργάζεται, πώς να μοιράζεται, πώς να βλέπει τα πράγματα από τη σκοπιά κάποιου άλλου ή πώς να περιμένει τη σειρά του. Μέσα από το παιχνίδι με υλικά και ανθρώπους μαθαίνει να σκέφτεται και να λύνει «προβλήματα» και έρχεται σε επαφή με διάφορες έννοιες. Επιπλέον, οι ανακαλύψεις που κάνει μέσω του παιχνιδιού του προσφέρουν μια ποικιλία ωραίων εμπειριών και το βοηθούν να εξασκήσει τη φαντασία του.

Ιδιαίτερο ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών παίζει το δραματικό παιχνίδι. Μέσα από αυτό τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν διάφορους κοινωνικούς ρόλους (π.χ. να γίνουν η “μαμά” ή ο “μπαμπάς”), να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να εξερευνήσουν τις σχέσεις τους με αντικείμενα και ανθρώπους (π.χ. παίζοντας το “γιατρό” το παιδί έρχεται σε επαφή με το ρόλο του γιατρού και τα αντικείμενα που χρησιμοποιεί). Το δραματικό παιχνίδι δίνει επίσης στα παιδιά τη δυνατότητα να αναπτύξουν το λόγο τους, να δημιουργήσουν φιλίες και να εξελιχθούν νοητικά (π.χ. μέσα από το συμβολισμό των αντικειμένων).

Ο καλύτερος τρόπος για να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να παίξουν είναι να τους παρέχουμε το κατάλληλο υλικό, χρόνο να παίξουν με την άνεσή τους, ένα καλά οργανωμένο περιβάλλον, μια άνετη και χαλαρή ατμόσφαιρα και ενήλικες που ξέρουν, τότε χρειάζεται να επέμβουν και τότε όχι, και γνωρίζουν πώς να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν μέσα από το παιχνίδι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι η σημασία του παιχνιδιού για: α) την κοινωνική ανάπτυξη, β) τη συναισθηματική ανάπτυξη, γ) τη γνωστική ανάπτυξη και δ) τη γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού;
2. Ποια είναι η σημασία του συμβολικού παιχνιδιού για την ανάπτυξη των παιδιών;
3. Να αναφέρετε μερικές από τις κυριότερες θεωρίες για το παιχνίδι.
4. Ποια είναι τα είδη-βαθμίδες του παιχνιδιού, σύμφωνα με τον Piaget;
5. Να περιγράψετε την εξέλιξη του συμβολικού παιχνιδιού από τη στιγμή που κάνει την εμφάνισή του.
6. Πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε και να βοηθήσουμε τα παιδιά να παίξουν;
7. Με ποιον τρόπο βοηθάει το παιχνίδι τις σχέσεις των παιδιών;
8. Ποιος είναι ο ρόλος του/της βρεφονηπιοκόμου στο παιχνίδι με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή;
9. Να σχολιάσετε τη σημασία του περίπατου στην ανάπτυξη του παιδιού.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Να παρατηρήσετε παιδιά διαφορετικών ηλικιών, καθώς παίζουν με τους συνομήλικούς τους. Μπορείτε να διακρίνετε τα είδη-βαθμίδες του παιχνιδιού που περιγράφει ο Piaget και άλλοι ερευνητές;
2. Να παρατηρήσετε για μισή περίπου ώρα τα παιδιά της τάξης στην οποία κάνετε την πρακτική σας, καθώς παίζουν. Ποιες πληροφορίες παίρνετε από την παρατήρησή σας για α) την οργάνωση του χώρου και β) το ρόλο των ενηλίκων που βρίσκονται μέσα στην τάξη στο παιχνίδι των παιδιών; Είναι ο χώρος οργανωμένος έτσι ώστε να διευκολύνει το παιδικό παιχνίδι; Αν πιστεύετε ότι χρειάζονται αλλαγές ποιες προτάσεις θα μπορούσατε να κάνετε; Πώς ενθαρρύνουν και διευκολύνουν το παιχνίδι των παιδιών οι ενήλικες;
3. Να καταγράψετε το παιδαγωγικό υλικό που υπάρχει μέσα στην τάξη του βρεφικού σταθμού, στον οποίο κάνετε την πρακτική σας. Να σκεφτείτε πώς μπορείτε να βελτιώσετε και να αυξήσετε το ήδη υπάρχον υλικό, χωρίς να ξοδέψετε χρήματα.

Αλλοτριοφαγία: Ονομάζεται και πίκρα. Πρόκειται για κατάποση ουσιών οι οποίες δεν είναι φαγώσιμες.

Άλως: Είναι η περιοχή του στήθους γύρω από τη θηλή.

Αμνιακή κοιλότητα: Η περιοχή του αμνιακού σάκου, μέσα στον οποίο ζει το έμβρυο κατά την κύηση.

Ατρησία παρθενικού υμένα: Έλλειψη τρύπας, απόφραξη του παρθενικού υμένα.

Ενδοδερμικά: Χορήγηση υγρού με σύριγγα μέσα στο δέρμα.

Ενδομήτρια ζωή: Η ζωή μέσα στη μήτρα, η εμβρυϊκή ζωή.

Ενδομυϊκό: Χορήγηση υγρού με σύριγγα μέσα στο μυ.

Ενδοφλέβια: Χορήγηση υγρού με σύριγγα μέσα στη φλέβα.

Εξανθρωποποιημένο γάλα: Ορολογία του βρεφικού γάλακτος το οποίο προσομοιάζει με το μητρικό μετά την τροποποίησή του. Όρος ταυτόσημος με το κονιορτοποιημένο και τροποποιημένο γάλα.

Ισχιακή προβολή: Η προβολή του εμβρύου στο γεννητικό σωλήνα της μητέρας του κατά τη γέννηση με τα ισχία, δηλαδή τα άκρα.

Κνησμός: Φαγούρα.

Κονιορτοποιημένο γάλα: Ορολογία του βρεφικού γάλακτος, το οποίο, αφού αφυδατωθεί, έχει τη μορφή σκόνης. Όρος ταυτόσημος με εξανθρωποποιημένο και τροποποιημένο γάλα.

Λαγώχειλος: Δυσπλασία του πάνω χείλους και του κάτω τμήματος της μύτης.

Λυκόστομα: Επιμήκης σχισμή του ουρανίσκου.

Piaget, Jean: Ελβετός ψυχολόγος που ασχολήθηκε με τη γνωστική και ηθική ανάπτυξη των παιδιών.

Προγεννητική περίοδος: Η περίοδος πριν τη γέννηση, κατά την εμβρυϊκή ζωή.

Σύνδρομο Αιφνίδιου Θανάτου: Ο αιφνίδιος θάνατος ενός βρέφους, μικρότερου του ενός έτους, του οποίου τα αίτια παραμένουν ανεξήγητα ακόμα και μετά το θάνατό του (post mortem), εξέταση η οποία συμπεριλαμβάνει αυτοψία, εξέταση του τόπου και των συνθηκών θανάτου και έλεγχο του ιατρικού ιστορικού του παιδιού και της οικογενείας του.

Τροποποιημένο γάλα: Όρος ταυτόσημος με το εξανθρωποποιημένο και κονιορτοποιημένο γάλα.

Υποδόρια: Χορήγηση υγρού με σύριγγα μέσα στον υποδόριο ιστό.

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Άινον, Ν., *Η μάθηση από τα πρώτα βήματα*, Αθήνα, Πατάκης, 1999.
- Behrman, K., *Βασική Παιδιατρική*, Τόμος 2^{ος}, Αθήνα, Λίτσας, 1996.
- Βλάχος, Π., *Μαθήματα Παιδιατρικής*, Ζήτα, 1988.
- Bredekamp, S. & Corple, C., *Καινοτομίες στην προσχολική εκπαίδευση: Αναπτυξιακά κατάλληλες πρακτικές στην προσχολική εκπαίδευση*, Β' Έκδοση, Ελληνικά Γράμματα, 1999.
- Δημητρακόπουλος, Δ., *Πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων βρεφικής ηλικίας, Art of Text*, 1993.
- Εγκυκλοπαίδεια ΥΓΕΙΑ, Δομική, 1989.
- Ζακοπούλου, Α., *Παιδαγωγικά, Γ' Εξαμήνου*, ΤΕΙ Αθήνας, 1984.
- Ζακοπούλου, Α., *Παιχνίδια με τον χρόνο για μικρά και μεγαλύτερα παιδιά. Η ψυχοπαιδαγωγική της έννοιας του χρόνου*, Εκκρεμές, 1995.
- Zukunft-Huber, B., *Βήμα-Βήμα. Η φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους*, Θεσσαλονίκη, Μαλλιάρης-Παιδεία, 1993.
- Huntington, D., Provence, S., & Parker, R., *Ημερήσια αγωγή και φροντίδα μικρών παιδιών*, Αθήνα, 1992.
- Καρπάθιος, Σ. Ε., *Βασική Μαιευτική, Περιγεννητική Ιατρική και Γυναικολογία, Μέρος πρώτο*, Δ. Γιαννακόπουλος, 1988.
- Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων, *Ασφάλεια στον Παιδικό Σταθμό*, Αθήνα, 1992.
- Κούγιαλη, Γ., *Ψυχοκινητικές δραστηριότητες για νήπια και προνήπια*, Αθήνα, Καστανιώτη, 1999.
- Λαγός, Π. & Αντωνιάδης, Σ., *Βασική Παιδιατρική*, Π. Πασχαλίδης, 1995.
- Ματσαγγούρας, Η., *Οργάνωση και Διεύθυνση της Σχολικής Τάξης*, Γρηγόρης, 1998.
- Ματσανιώτης, Ν. *Παιδιατρική*, Γ. Παρισιάνος, 1973.
- Mozziconacci, P., & Doumic-Girard, A., *Το παιδί μας, οι ανάγκες του, η ανατροφή του*, Αθήνα, Θυμάρι, 1986.
- Νικολόπουλος, Κ., *Συνοπτική Παιδιατρική*, Λίτσας, 1983.
- Ντέσμοντ, Μ., *Ο θαυμαστός κόσμος του βρέφους*, Αθήνα, Καστανιώτης, 1996.

- Ντολιοπούλου Ε., Σύγχρονα προγράμματα για παιδιά προσχολικής ηλικίας, Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος, 2000.
- Ντολιοπούλου Ε., *Σύγχρονες τάσεις της προσχολικής ηλικίας*, Β' Έκδοση, Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος, 2001.
- Παρασκευόπουλος, Ι., *Εξελικτική Ψυχολογία*, (Τόμοι 1 και 2), 1985.
- Painter, G., *Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτυχθεί*, Αθήνα, Καστανιώτης, 1980.
- Ραβάνη, Ι., *Σημειώσεις Βρεφοκομίας*. (Α, Β και Γ Εξαμήνου), Τ.Ε.Ι. Αθήνας, 1984.
- Shelov, S., & Hannemann, R. *Η φροντίδα του μωρού και του μικρού σας παιδιού*, Αθήνα, Ποταμός, 2000.
- Srock, B., *Το παιδί και η φροντίδα του*, Κοσμάδακη.
- Stoppard, M., *Εσείς και το Μωρό σας. Οι πρώτοι δώδεκα μήνες*, Αθήνα, Ακμή, 1993.
- Stoppard, M., *Εσείς και το Παιδί σας. Από ένα έως τριών ετών*, Αθήνα, Ακμή, 1993.
- Τριχόπουλος, Δ., *Επιδημιολογία*, Γ. Παρισιάνος, 1982.
- Τσαπακίδου, Α., *Κινητικές δεξιότητες, προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας*, Θεσσαλονίκη, University Press, 1997.
- Χασάπης, Γ., *Ψυχοπαθολογία της νηπιακής ηλικίας*, Αθήνα, Σ. Βασιλόπουλος, 1987.
- Χελλμπρύγκε, Τ., & φον Βίμπεν, Χ., *Οι πρώτες 365 ημέρες στη ζωή ενός παιδιού*, Αθήνα, Νότος.
- Χελλμπρύγκε, Τ., & Ντέρινγκ, Γ., *Το παιδί από 0 έως 6*, Αθήνα, Νότος, 1980.

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Bruce, T., *Learning through play: Babies, Toddlers and the Foundation Years*, Hodder & Stoughton, 2001.
- Bruner, J., *The Relevance of Education*, Allen and Unwin, 1972.
- Costanzo, P. R., Coie, J. D., Grumet, J. F. and Farnill, D. A reexamination of the effects of intent and consequence on children's moral judgements, *Child Development*, 44,154-161,1973.
- Durkin, K., *Developmental Social Psychology. From Infancy to Old Age*, Blackwell, 1995.
- Erikson, E. H., *Childhood and Society* (2nd edition), Norton, 1963.
- Erikson, E. H., *Play and Development*, Norton, 1972.
- Flanagan, C., *Applying Psychology to Early Child Development*, Hodder & Stoughton, 1996.
- Garvey, C., *Play*, 2nd edition, Fontana Press, 1991.
- Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R. A., and McCall, R. B., Roundtable: what is temperament? Four approaches. *Child Development*, 58, 505-29,1987.
- Groos, K., *The Play of Man*, William Heinemann, 1901.
- Haugland, S. W., *Computers and Young Children*, ERIC Digest (EDO-PS-00-4), 2000.
- Hohmann, C., Evaluating and selecting software for children, *Child Care Information Exchange*, 123, 60-62,1998.
- Jolly, T., & Massonnaud, M., *Les 1000 premiers jours de la vie*, Paris, Hachette, 1986.
- Karniol, R., Children's use of intention cues in evaluating behavior, *Psychological Bulletin*, 85, 76-85,1978.
- Kohlberg, L., The development of children's orientations toward a moral order: I. Sequence in the development of moral thought. *Human Development*, 6,11-13, 1963.
- Kohlberg, L., Development of moral character and moral ideology. In M. L. Hoffman and L. W. Hoffman, (Eds.), *Review of Child Development Research* (Vol. 1, pp. 283-332), Russel Sage Foundation, 1964.
- Leach, P, *Your Baby and Child. The Essential Guide for Every Parent*, Penguin Books, 1997.

Leach, P., *Spanking: a shortcut to nowhere...*, <http://www.cei.net/~rcox/nospan.html>, 2001.

Maccoby, E. E., *Social Development. Psychological Growth and the Parent-Child Relationship*, Harcourt Brace Jovanovich College, 1980.

Mercier, C., *Infection control hospital and community*. Stanley Thornes, 1998.

Moyles, J., *The excellence of play*, Oxford University Press, 1994.

NAEYC, *Position Statement: Technology and Young Children - Ages 3 through 8*, NAEYC.
(<http://naeyc.org/resources/position/statement/pstech98.htm>), 1996.

National Childbirth Trust, *Complete Book of Baby Care*, HarperCollins, 1999.

Parke, R. D. and Tinsley, B. R., The father's role in infancy: Determinants of involvement in caregiving and play. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (2nd edition) (pp. 429-458), Wiley, 1981.

Pernoud, L., *J'élève mon enfant*, Paris, Horrey, 2001.

Piaget, J., *The Moral Judgement of the Child*, Penguin, 1932.

Piaget, J., *Play, Dreams and Imitation in Childhood*, Routledge & Kegan Paul, 1951.

Rubin, K. H., Fein, G. G. and Vandenberg, B., Play. In E. M. Hetherington (ed.), *Handbook of Child Psychology*, vol. 4: *Socialization, personality and social development*, Wiley, 1983.

Ruffy, M., Influence of the social factors in the development of the young child's moral judgement, *European Journal of Social Psychology*, 11,61-75,1981.

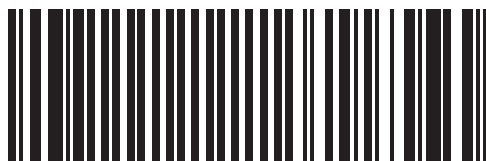
Smith, P. K., *Children's Play: Research Developments and Practical Applications*. Special Aspects of Education Series, no 6, Gordon and Breach Science Publishers, 1986.

Spencer, H., *The Principles of Psychology*, Appleton, 1898.

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.

Κωδικός βιβλίου: 0-24-0223
ISBN 978-960-06-2994-1



(01) 000000 0 24 0223 9