

ΣΟΥΖΑΝ ΒΑΛΙΕΡ

**ΜΙΚΡΑ
ΜΥΣΤΙΚΑ
για γονείς
ΜΕ ΜΙΚΡΑ
ΠΑΙΔΙΑ**



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:

LES PSY-TRUCS POUR LES ENFANTS DE 0 à 3 ANS

Από τις Εκδόσεις de l'Homme, Μόντρεαλ 2008

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μικρά μυστικά για γονείς με μικρά παιδιά**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Suzanne Vallières

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χριστίνα Μανιά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Α. & Φ. Δεληγιάννης Ο.Ε.

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Les Éditions de l'Homme, division of Groupe Sogides inc.
(Montréal, Québec, Canada), 2008, 2013

© Φωτογραφιών εξωφύλλου: justone/www.shutterstock.com,
BlueOrange Studio/www.shutterstock.com

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2014

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2014

ISBN 978-618-01-0344-1

*Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά
και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοίου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομηχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΣΟΥΖΑΝ ΒΑΛΙΕΡ

**ΜΙΚΡΑ
ΜΥΣΤΙΚΑ
για γονείς
ΜΕ ΜΙΚΡΑ
ΠΑΙΔΙΑ**



*Μετάφραση:
Χριστίνα Μανιά*



Αφιερώνω το πρώτο μου βιβλίο
στην Γκαμπριέλ, στον Λουί-Αλεξάντρ και τον Αντουάν,
που μου δίνουν καθημερινά την ευκαιρία
να ακούω αυτή τη θαυμάσια λέξη: «μαμά».
Είστε το μεγαλύτερό μου καμάρι!!!!

Με αγάπη
Μαμά

Περιεχόμενα

Μέσα στη μήτρα: η αρχή μιας όμορφης περιπέτειας! ...	13
Γίνεσαι γονιός: μία νέα ζωή ξεκινά!	23
Ο ρόλος του πατέρα: Πώς βρίσκει τη θέση του;	35
Τα περιβόητα baby blues (σύνδρομο της 3ης μέρας): Πώς να τα αντιμετωπίσουμε;	45
Το συναισθηματικό δέσιμο	53
Τα κλάματα του μωρού μας: Ανάγκη ή πείσμα;	63
Από τότε θα κοιμάται όλη νύχτα;	73
Αυτό είναι το «νάνι» μου!	81
Θέλεις να παίζεις μαζί μου; Η σπουδαιότητα του παιχνιδιού στη ζωή των παιδιών μας	87
«Δε θέλω να κοιμηθώ!» Η τελετουργία του ύπνου	103
Η πιπίλα μου στο κουτί με τα αναμνηστικά;	115
Πώς να διαλέξω τον σωστό παιδικό σταθμό;	123
Ο καθένας στο κρεβάτι του!	135
Δαγκώνει ασταμάτητα, τι να κάνω;	145
Μαμά! Μαμά! Είδα ένα κακό όνειρο!	155
Μαθαίνοντας το παιδί να απαλλαγεί από την πάνα... Μία πραγματική πρόκληση!	167
Το παιδί μου παθαίνει κρίσεις θυμού: Πώς να τις διαχειριστώ;	179

«Είναι μόνο δικό μου!» Μαθαίνοντάς τα να μοιράζονται	189
«Όχι, όχι και όχι!» Τα Τρομερά Δίχρονα!	199
Υπάρχει ένα τέρας στην ντουλάπα μου!	207
Η οικογένεια μεγαλώνει! Πώς να προετοιμάσω το παιδί μου;	217
Αρνείται να με αποχωριστεί... Πώς πρέπει να αντιδράσω;	229
Να τους διηγούμαστε ιστορίες!	239
Μη με χτυπάς!	249
«Θέλω να παίζω μόνος/η μου!» Η κοινωνικοποίηση	257
Ευχαριστίες	265

Μέσα στη μήτρα:
Η αρχή μιας όμορφης περιπέτειας!

Οι ερωτήσεις που κάνουν όλοι οι γονείς:

- * Το έμβryo μπορεί να ακούει ή να αισθάνεται πράγματα;**
- * Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε κάποια σχέση με το έμβryo;**

Εγκυμοσύνη... μια πραγματική περιπέτεια!

Η εγκυμοσύνη είναι μοναδική περιπέτεια στη ζωή μιας γυναίκας. Προξενεί πολύ έντονες σωματικές αλλαγές και συναισθηματικές μεταπτώσεις. Επιπλέον, πρόκειται για μία περιπέτεια την οποία μοιραζόμαστε μαζί με αυτό το μικρούλικο πλάσμα που κατοικεί μέσα μας, που αναπτύσσεται σιγά σιγά και το οποίο παίρνει σταδιακά όλο και πιο σημαντική θέση στη ζωή μας.

Η εγκυμοσύνη είναι επίσης η ευκαιρία να αναπτύξουμε έναν προνομιούχο δεσμό με το μωρό. Αυτή η σχέση εδραιώνεται προοδευτικά και αποκτά ιδιαίτερο νόημα από τον 5ο μήνα και μετά, όταν η παρουσία αυτού του πλάσματος που κατοικεί μέσα μας γίνεται αισθητή με πολύ πιο συγκεκριμένους τρόπους και οι δεσμοί που ενώνουν το μωρό και τη μητέρα γίνονται εντονότεροι.

Μπορεί να ακούει ή να αισθάνεται πράγματα;

Όλες οι πρόσφατες έρευνες αποδεικνύουν πως το μωρό μέσα στη μήτρα έχει εκπληκτικές ικανότητες τις οποίες δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να υποτιμάμε και κυρίως μετά από τον 4ο μήνα της εγκυμοσύνης. Ακούει, αισθάνεται την επαφή και θα μπορούσε να έχει μέχρι και

ικανότητα να αποτυπώνει πράγματα στη μνήμη του.

Από τον 4ο μήνα το μωρό μπορεί να ακούει τους εξωτερικούς αλλά και εσωτερικούς θορύβους, κυρίως τους μπάσους ήχους. Τα γουργουρητά, τη φωνή της μητέρας του, του πατέρα του, ένα επαναλαμβανόμενο τραγούδι... Το μωρό αντιλαμβάνεται όλα αυτά τα ερεθίσματα. Εξάλλου, σε κάθε τέτοια περίπτωση παρατηρούμε πως επιταχύνεται ο χτύπος της καρδιάς του και το μωρό αρχίζει να κουνιέται. Ο εγκέφαλός του είναι σε πλήρη εξέλιξη και αυτά τα ερεθίσματα βοηθούν τους νευρώνες να ενεργοποιηθούν. Πολλές έρευνες δείχνουν πως η σωστή διεγερση όσο είναι στη μήτρα αυξάνει τη διανοητική ικανότητα των παιδιών!

Κάποιες έρευνες έχουν επίσης καταδείξει πως, προς το τέλος της εγκυμοσύνης, το μωρό προτιμάει τον θόρυβο από την ησυχία, τις φωνές από τους θορύβους, τις γυναικείες φωνές από τις ανδρικές και πάνω απ' όλα τη φωνή της μητέρας του.

Το μωρό χρησιμοποιεί επίσης σε μεγάλο βαθμό την αίσθηση της αφής. Γραπώνεται από τον ομφάλιο λώρο, δίνει κλοτσιές στα τοιχώματα της μήτρας για να προωθηθεί. Αντιδρά ιδιαιτέρως όταν η μητέρα ή ο πατέρας περνούν το χέρι τους πάνω στην κοιλιά: για το μωρό είναι χαρακτηριστικό άγγιγμα που το καθησυχάζει, είναι ένας τρόπος να επικοινωνήσει και να αισθανθεί ασφάλεια.

Τέλος, κάποιες έρευνες δείχνουν πως το έμβρυο αντιδρά στα συναισθήματα της μητέρας τα οποία αντιλαμβάνεται μερικές φορές. Προτιμά τη χαρά από τη λύπη και τον θυμό. Τα πολύ έντονα συναισθήματα για μεγά-

λο χρονικό διάστημα (πένθος, χωρισμός κ.λπ.) μπορούν να σημαδέψουν την ανάπτυξη του εμβρύου.

Εν συντομία, το γνωρίζαμε εδώ και πολλά χρόνια: το έμβρυο έχει μία αισθητηριακή ζωή. Σήμερα, αντιλαμβάνομαστε όλο και περισσότερο πως έχει επίσης και μία ζωή διαπροσωπικών σχέσεων και συναισθημάτων.

Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε κάποια σχέση με το έμβρυο;

Όλοι οι τρόποι με τους οποίους επικοινωνεί ο γονιός με το έμβρυο επιτρέπουν να δημιουργηθούν συναισθηματικοί δεσμοί που του δίνουν ασφάλεια, να προκαλέσουν ερεθίσματα και να εδραιωθεί μία σχέση βασισμένη στην αγάπη και την τρυφερότητα, κάτι που όλοι οι γονείς επιδιώκουν κατά τη διάρκεια της κύησης.

Ανάμεσα σε αυτούς τους τρόπους επικοινωνίας βρισκόμαστε τους εξής:

Τα λόγια και οι ήχοι

Η ακοή είναι πιθανότατα η πιο ανεπτυγμένη αίσθηση στο έμβρυο. Όλες οι έρευνες δείχνουν πως αντιλαμβάνεται τους ήχους (κυρίως τους μπάσους): ο χτύπος της καρδιάς του επιταχύνεται και το έμβρυο αρχίζει να κουνιέται.

Είναι ακόμα πιο ξεκάθαρο με τη φωνή της μητέρας. Το μωρό κατοικεί σε ένα περιβάλλον όπου ακούγεται και πάλλεται η φωνή της μητέρας. Έτσι, αντιλαμβάνεται λοιπόν από πολύ νωρίς αυτούς τους ήχους που συνο-

δεύονται από σωματικές δονήσεις, πρώτα διαμέσου του δέρματός του (το οποίο αποτελεί το «πρώτο αυτί» του) από την 7η εβδομάδα, και στη συνέχεια με την ακοή, η οποία λειτουργεί από τον 4ο μήνα της κύησης.

Οι ήχοι λοιπόν φτάνουν μέχρι το παιδί και πιθανότατα χαίρεται πολύ γι' αυτό! Επομένως, οι γονείς δεν πρέπει να αισθάνονται αμήχανα να του μιλάνε όσο πιο συχνά μπορούν!

Το μητρικό τραγούδι

Είναι σαφές πως το μητρικό τραγούδι είναι ένας τρόπος επικοινωνίας ή διέγερσης αποδοτικότερος από αυτόν των ήχων ή της φωνής, καθώς μέσα από το τραγούδι εδραιώνεται και μία συναισθηματική επικοινωνία. Τα συναισθηματικά οφέλη του είναι πολύ σημαντικά (τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί) και βοηθούν να αναπτυχθεί μία ατμόσφαιρα χαλάρωσης, εμπιστοσύνης και ευεξίας.

Το μητρικό τραγούδι διεγείρει επίσης τη συναισθηματική μνήμη του παιδιού. Εξάλλου, πολλά παιδιά μετά τη γέννα αναγνωρίζουν τις μελωδίες που η μητέρα τους τους τραγουδούσε κατά την περίοδο της κύησης και μερικές φορές σταματάνε ακόμα και να κουνιούνται καθώς νιώθουν ξαφνικά μία οικεία ευεξία!

Αυτές οι ίδιες μελωδίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν την ώρα του μπάνιου ή του φαγητού, την ώρα που το ηρεμούμε ή το κοιμίζουμε: αυτό θα βοηθήσει να νιώσει το παιδί ακόμα πιο γρήγορα ηρεμία και ευεξία!

Η μουσική ή το φαινόμενο του Μότσαρτ

Όπως οι ήχοι και το μητρικό τραγούδι, έτσι και η μουσική είναι ένας αναγνωρισμένος τρόπος για να επικοινωνήσουμε ή τουλάχιστον για να δώσουμε ερεθίσματα στο μωρό μας που είναι στη μήτρα. Μιλάμε συχνά για το φαινόμενο του Μότσαρτ. Παρόλο που πλέον η επιλογή κυρίως (ή και αποκλειστικά) έργων του Μότσαρτ αμφισβητείται, πολυάριθμες μελέτες δείχνουν πως η μουσική, αν είναι σωστά επιλεγμένη, μπορεί να έχει ευεργετικό ρόλο στο έμβρυο:

- * Διέγερση των δημιουργικών ικανοτήτων του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου.
- * Μείωση του άγχους και της έντασης.
- * Πτώση του καρδιακού ρυθμού, της πίεσης του αίματος και της θερμοκρασίας του σώματος.

Η μουσική λοιπόν είναι μία άλλη μορφή διέγερσης για το μωρό μας, η οποία είναι σίγουρα πολύ πιο αποτελεσματική από την ησυχία!

Η απτονομία: τα χάδια και η αφή

Η αφή είναι από τις πρώτες αισθήσεις που αναπτύσσει το έμβρυο και ξυπνάει από την πολλαπλή κινητικότητα μέσα στη μήτρα (αμνιακό υγρό, ομφάλιος λώρος).

Από τον 4ο μήνα αντιδρά ιδιαίτερος στα ερεθίσματα που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον και θα μπορεί να σας απαντήσει με μια μικρή κλοτσιά από τον 6ο ως τον 9ο μήνα της κύησης.

Τα χάρδια των γονιών είναι λοιπόν ένας εξαιρετικός τρόπος επικοινωνίας με το μωρό. Αυτό εξάλλου προεικονίζει η απτονομία.

Η απτονομία είναι η επιστήμη της συναισθηματικής αφής (μία σωματική επαφή που συνοδεύεται από αγάπη και τρυφερότητα). Δημιουργήθηκε από τον Φρανς Βέλντμαν και έχει εξαπλωθεί σε όλη τη Γαλλία. Αυτή η μέθοδος αποσκοπεί στο να δημιουργηθεί ένας μοναδικός δεσμός με το παιδί μέσα από αγγίγματα με τα χέρια και από μαλακές πιέσεις πάνω στην κοιλιά της μητέρας. Με λίγη εξάσκηση το μωρό θα αισθάνεται τα χέρια που τοποθετούνται πάνω στην κοιλιά της μαμάς, θα απαντάει και θα τα ακολουθεί αν αλλάζουν θέση!

Η απτονομία είναι επίσης ένας προνομιστικός και ενδιαφέρον τρόπος για τον πατέρα να επικοινωνήσει και να εδραιώσει μία μορφή συνεννοχής με το μωρό.

Τα ψυχοκολπάκια

1. Να συνειδητοποιήσουμε πως το μωρό αντιλαμβάνεται τους ήχους και τα χάρδια μέσα στη μήτρα (κυρίως από τον 4ο μήνα και μετά).
2. Να του μιλάμε: Αισθάνεται τη φωνή της μητέρας από την 7η εβδομάδα (δονήσεις) και ακούει από τον 4ο μήνα!
3. Να του τραγουδάμε νανουρίσματα (τα οποία πολύ πιθανόν να αναγνωρίζει μετά τη γέννα).

4. Να προωθούμε το άκουσμα μουσικής (είναι καλύτερο από την ησυχία!).
5. Να του κάνουμε χάρδια (και μαζί με τον μπαμπά!): είναι η αρχή μια όμορφης συνενοχής!
6. Να φροντίζει η έγκυος τον εαυτό της και να επιδιώκει μία εγκυμοσύνη ήρεμη και αρμονική, κάτι που το μωρό θα αντιληφθεί και θα εκτιμήσει!

Γίνεσαι γονιός:

Μία νέα ζωή ξεκινά!

Οι ερωτήσεις που κάνουν όλοι οι γονείς:

- * **Πώς να προετοιμαστούμε για την άφιξη του νεογέννητου;**
- * **Πώς επηρεάζει το νεογέννητο τη ζωή μας;**
- * **Τι να κάνουμε όταν αισθανόμαστε ότι πελαγώνουμε;**

Στην πλειοψηφία τους τα ζευγάρια επιθυμούν κάποια μέρα να γίνουν γονείς. Δε μαθαίνουμε το να είμαστε γονείς από τη μία μέρα στην άλλη και πρέπει να γνωρίζουμε εκ των προτέρων πως η άφιξη ενός παιδιού θα αλλάξει ολοκληρωτικά τη ζωή μας. Γι' αυτό είναι καλύτερα να έχουμε προετοιμαστεί καταλλήλως!

Πώς να προετοιμαστούμε για την άφιξη του νεογέννητου;

Πριν απ' όλα θα ήταν πολύ σημαντικό να πάρουμε ως ζευγάρι τον χρόνο μας να απολαύσουμε και να γιορτάσουμε αυτή την είδηση. Γνωρίζοντας πως αυτό το νέο ανακοινώνει μία ζωή η οποία θα αλλάξει ολοκληρωτικά σε μερικούς μήνες, το πιο σφύρον θα ήταν να εκμεταλλευτούμε αυτή την περίοδο για να φορτίσουμε τις μπαταρίες μας, για να εδραιώσουμε μία σταθερότητα στο περιβάλλον μας και για να βρεθούμε κοντά ως ζευγάρι (κάποιο ταξίδι, εκδρομή κ.λπ.) προκειμένου να είμαστε έτοιμοι για να βιώσουμε όχι μόνο την εγκυμοσύνη αλλά και τη γέννα όσο πιο γαλήνια γίνεται.

Στη συνέχεια, μπορούμε να βουτήξουμε στις προετοιμασίες οι οποίες θα καταστήσουν αυτή την περιπέ-

τεια πιο εύκολη για μας και το μωρό μας. Ορίστε μερικές μικρές συμβουλές:

- * Να μην περιμένουμε την τελευταία στιγμή να προετοιμάσουμε την άφιξη του νεογέννητου (σε περίπτωση πρόωρης γέννας).
- * Να ξεκινήσουμε έγκαιρα τις αγορές των πραγμάτων που είναι απαραίτητα για να υποδεχτούμε το μωρό: έπιπλα, ρούχα, αλλαξιέρα, καρότσι, κάθισμα αυτοκινήτου... Αυτό βοηθάει στη μείωση του άγχους το οποίο συνδέεται με την επιλογή αυτών των πραγμάτων που είναι καινούργια για εμάς (και για τα οποία θα πρέπει να ενημερωθούμε, να ρωτήσουμε...) και στο να κάνουμε αυτές τις αγορές κάτω από τις καλύτερες συνθήκες.
- * Να συζητήσουμε προοδευτικά τα επόμενα στάδια: γέννα, θηλασμός, όνομα του μωρού, ποιος θα το κρατάει, οικογενειακός προγραμματισμός.
- * Να ετοιμάζουμε γεύματα από πριν.
- * Να φτιάξουμε το δωμάτιο του μωρού εκ των προτέρων (χωρίς πίεση).
- * Να διαβάσουμε, να ενημερωθούμε γι' αυτό που μας περιμένει: η γέννα, η φροντίδα του μωρού, η εκπαίδευσή του, τα ξενύχτια... Αυτό μας βοηθάει να προετοιμαστούμε ψυχικά και πνευματικά να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες που θα συναντήσουμε ως νέοι γονείς και να τις ξεπεράσουμε πιο εύκολα.

Πώς επηρεάζει το νεογέννητο τη ζωή μας;

Η άφιξη ενός παιδιού μεταλλάσσει ολοκληρωτικά την προσωπική μας ζωή και τη ζωή μας ως ζευγάρι. Είναι μία κατάσταση που σοκάρει. Όσο και να ακούμε γι' αυτό, όσο και να έχουμε προετοιμαστεί, όσο και να έχουμε διαβάσει γι' αυτό το θέμα, αν δεν το ζήσουμε, δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε σε ποιον βαθμό αυτό το πλασματάκι χρειάζεται τον χρόνο μας, την ενέργειά μας και την προσαρμοστικότητά μας. Δεν αντιλαμβανόμαστε επίσης σε ποιον βαθμό αυτό το πλασματάκι θα πάρει μία σημαντική θέση στη ζωή μας και θα μας γεμίσει με περηφάνια, χαρά και ευτυχία.

Παρ' όλο τον ενθουσιασμό που θα έρθει με την άφιξη του παιδιού, οι πρώτοι μήνες που θα ακολουθήσουν μετά τη γέννα αποτελούν μία έντονη περίοδο στο θέμα της οργάνωσης και της προσαρμογής και εγείρουν ένα σωρό αναρωτήσεις και δυσκολίες όπως:

- * Τα ξενύχτια, η ένταση και η κούραση.
- * Η πίεση που ασκούν οι φίλοι και η οικογένεια πάνω στο πώς πρέπει να ασχοληθούμε και να φροντίσουμε το μωρό.
- * Ο φόβος να μην ανταποκρινόμαστε επαρκώς στις ανάγκες του παιδιού.
- * Ο φόβος ότι μπορεί να συμβεί κάτι στο μωρό (φόβος μήπως μας πέσει, αγωνία σε σχέση με τον αιφνίδιο βρεφικό θάνατο).
- * Η δυσκολία της προσαρμογής του πατέρα μπροστά στον νέο του ρόλο αλλά και μπροστά στην τόσο

έντονη σχέση μητέρας-παιδιού από την οποία μπορεί να αισθάνεται αποκλεισμένος.

- * Η απώλεια της λίμπιντο στο ζευγάρι (κυρίως από την πλευρά της γυναίκας, η οποία αναλαμβάνει στο έπακρο τον ρόλο της μητέρας και αισθάνεται να ξεχειλίζει από τρυφερότητα για το μωρό).
- * Τα *baby blues* ή σύνδρομο της τρίτης μέρας (αφορά τη μητέρα).
- * Η επιλόχεια κατάθλιψη (αφορά τη μητέρα).

Επίσης, οι γονείς αντιλαμβάνονται ότι ίσως το παιδί τους να είναι διαφορετικό και μπορεί να έχει συμπεριφορά και αντιδράσεις διαφορετικές από αυτές για τις οποίες έχουν ακούσει ή διαβάσει. Πρέπει λοιπόν οι γονείς να προσαρμοστούν με αυτό το μωράκι, να αρχίσουν να το γνωρίζουν, να ενημερώνονται και να ανταποκρίνονται στις ατομικές του ανάγκες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο... Έτσι κι αλλιώς, το να γίνεσαι γονιός συνιστά μία διαδικασία εκμάθησης που έχει βάθος χρόνου.

Τι να κάνουμε όταν αισθανόμαστε ότι πελαγώνουμε;
Είναι συχνό το φαινόμενο κάποιοι γονείς να ανησυχούν πως δεν είναι σε θέση να ανταποκριθούν επαρκώς στις ανάγκες του παιδιού τους ή να αισθάνονται πως έχουν πελαγώσει. Έλλειψη εμπιστοσύνης, απογοήτευση, αίσθημα μοναξιάς, στενοχώρια, *baby blues*, είναι φυσιολογικές αντιδράσεις που αποτελούν μέρος της διαδικασίας για να μάθει κανείς την τέχνη του να είναι γονιός.

Ορίστε κάποιες προτάσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν να ξεπεράσουμε τα προβλήματα:

Να μην αποκλείσουμε την επαφή μας με τον έξω κόσμο

Δεν είναι επιθυμητό να αποκλείσουμε την επαφή μας με τον έξω κόσμο και να κλειστούμε στην «οικογενειακή γυάλα» μας. Πολλοί γονείς θέλουν να βιώσουν αυτή τη «συμβίωση» όσο πιο έντονα γίνεται και έτσι περιορίζουν τις επαφές με τους φίλους και τους συγγενείς, οι οποίοι όμως μπορούν πολλές φορές να μας ανακουφίσουν και να μας δώσουν πολύτιμες συμβουλές.

Να μη διστάζουμε να ζητάμε βοήθεια

Δεν πρέπει να διστάζουμε να ζητάμε ενισχύσεις για τις καθημερινές δουλειές. Ένα βρέφος αρχίζει να κοιμάται όλη τη νύχτα όταν είναι περίπου 3 μηνών και μερικές φορές αργότερα. Ο λίγος ύπνος τα βράδια εμποδίζει συχνά τους γονείς να μπορούν να έχουν τον έλεγχο σε όλες τις καθημερινές δουλειές. Αισθάνονται πνιγμένοι και κουρασμένοι. Δεν πρέπει να διστάζουμε να δεχτούμε ή ακόμα και να ζητάμε βοήθεια για δουλειές, όπως το καθάρισμα του σπιτιού, το πλύσιμο των ρούχων, το μαγείρεμα... Αν ο προϋπολογισμός μας μας το επιτρέπει, η πρόσληψη μιας οικιακής βοηθού θα ήταν θεμιτή. Το να βρίσκονται σε ένα περιβάλλον τακτοποιημένο και καθαρό δεν μπορεί παρά να έχει μόνο ευεργετικό ρόλο

για το ηθικό των γονιών που θα μπορέσουν έτσι να αφοσιωθούν πιο ήρεμα στις ανάγκες του παιδιού τους.

Να επιτρέπουμε στον εαυτό μας στιγμές «απόδρασης»

Δεν πρέπει να διστάζουμε να ζητήσουμε βοήθεια από τους κοντινούς μας ανθρώπους προκειμένου να μπορέσουμε να κάνουμε κάποια κοινωνική έξοδο. Αυτές οι εξοδοί θα μας επιτρέψουν να αποκαταστήσουμε την ισορροπία ανάμεσα στην κοινωνική και την καινούργια οικογενειακή μας ζωή. Αυτές οι στιγμές απόδρασης μας βοηθούν να επανεκτιμήσουμε την επιστροφή στο σπίτι κοντά στο μωρό μας.

Να βγαίνουμε έξω για καθαρό αέρα

Να προσπαθούμε να περνάμε λίγο χρόνο έξω από το σπίτι (κάνοντας μία βόλτα με το παιδί μας κ.ά.) σε τακτική βάση. Αυτό είναι ιδιαίτερα θεμιτό όταν οι γονείς αισθάνονται εξαντλημένοι ή αρχίζουν να δυσκολεύονται να κρατήσουν τον έλεγχο (όταν, για παράδειγμα, ένα παιδί δε σταματάει να κλαίει). Ο φρέσκος αέρας και το φυσικό φως μπορούν να μας ξαναδώσουν ενέργεια και μπορούν να λειτουργήσουν ακόμα και κατευναστικά και για εμάς και για το παιδί μας.

Να φροντίζουμε την υγεία μας

Μπροστά στις πολλαπλές φροντίδες και την προσοχή που απαιτεί το νεογέννητο, κάποιοι γονείς έχουν την τάση να θυσιάζουν τα πάντα, συμπεριλαμβανομένης και της υγείας τους. Είναι προφανές ότι οι εξαντλημένοι ή άρρωστοι γονείς δε θα μπορέσουν να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων. Είναι λοιπόν σημαντικό να αφουγκραζόμαστε τις δικές μας ανάγκες και να εκμεταλλευόμαστε κάθε ευκαιρία που μας δίνεται προκειμένου να κερδίσουμε λίγο ακόμα ύπνο ή να φροντίσουμε την προσωπική μας ευεξία, ακόμα και αν χρειαστεί να είναι εις βάρος του νοικοκυριού ή άλλης καθημερινής δουλειάς.

Να αποδεχόμαστε τα όριά μας και να αποφεύγουμε πολύ υψηλούς στόχους

Πολλοί γονείς είναι απαιτητικοί με τον ίδιο τους τον εαυτό, θέλουν οπωσδήποτε το καλύτερο ή επιθυμούν όλα να είναι τέλεια (δηλαδή, το παιδί τους να κοιμάται όλη νύχτα από 2 μηνών, να περπατάει 10 μηνών, να βγάλει την πάνα 12 μηνών...). Βάζοντας τον πήχη τόσο ψηλά, ελλοχεύει ο κίνδυνος να δημιουργηθεί μία ανούσια πίεση και σε αυτούς και στο παιδί τους και κάποιες φορές να απογοητευτούν. Οι πολύ υψηλοί στόχοι και προσδοκίες ενέχουν τον κίνδυνο να μας δημιουργήσουν ένα αδικαιολόγητο αίσθημα γονικής ανικανότητας.

Καθώς το να είμαστε γονείς είναι μία συνεχής μάθηση, πρέπει ο καθένας μας να έχει συναίσθηση των ορίων

του και να προσπαθεί πάντα να κάνει ότι καλύτερο μπορεί ως γονιός.

Να ζητάμε επαγγελματική βοήθεια αν είναι αναγκαίο

Πρέπει να καταλάβουμε και να αποδεχτούμε πως μερικές καταστάσεις έντονης στενοχώριας μπορεί να δικαιολογούν την αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματίες (όπως ψυχολόγο, γιατρό, νοσοκόμα κ.ά.). Καταστάσεις όπως οι ακόλουθες:

- * Επιλόχεια κατάθλιψη (να μην την μπερδεύουμε με τα baby blues ή σύνδρομο της τρίτης μέρας).
- * Υπερευαίσθητα μωρά και ιδιαίτερος δύσκολα, που δε σταματούν να κλαίνε με τίποτα.
- * Καταστάσεις κρίσης ανάμεσα στο ζευγάρι (συγκρούσεις, δυσκολία προσαρμογής).

Πρέπει λοιπόν να συνειδητοποιήσουμε πως ο ρόλος του γονιού είναι κυρίως να αφουγκραζόμαστε το παιδί, να ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες του και κυρίως να δίνουμε στον εαυτό μας τον απαραίτητο χρόνο προσαρμογής. Κανείς δε γίνεται γονιός από τη μία μέρα στην άλλη. Όπως κάθε κατάσταση που απαιτεί να μάθουμε καινούργια πράγματα, έχει ευχάριστες στιγμές αλλά και άλλες, πιο δύσκολες. Πρέπει να τα παίρνουμε με τη σειρά, ένα κάθε φορά, και να εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο όλες τις μικρές χαρές που μας δίνει ο νέος μας ρόλος, ένας ρόλος τον οποίο πρέπει να κατακτήσουμε σιγά σιγά.

Τα ψυχοκολπάκια

1. Να οργανώσουμε το σπίτι (δωμάτιο κ.λπ.) και να αγοράσουμε τα απαραίτητα πράγματα εκ των προτέρων. Αυτό μειώνει το άγχος.
2. Να εκμεταλλευτούμε την περίοδο της εγκυμοσύνης για να ενημερωθούμε πάνω σε αυτό που μας περιμένει (φροντίδα, εκπαίδευση).
3. Να μη διστάζουμε να ζητήσουμε ή να δεχτούμε βοήθεια ή να συμβουλευτούμε τους κοντινούς μας ανθρώπους.
4. Να βγαίνουμε έξω (είτε για να πάρουμε καθαρό αέρα είτε για να συναντάμε φίλους).
5. Να μη διστάζουμε να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες (γιατρό, νοσοκόμα, ψυχολόγο).

- Από ποια στιγμή το έμβρυο αρχίζει να έχει επαφή μαζί μας;
- Πρέπει να αφήνω το παιδί μου να κλαίει τη νύχτα;
- Πώς να το συνηθίσω να κοιμάται στο δικό του κρεβάτι;
- Σε ποια ηλικία θα έπρεπε να βγάλει την πάνα;
- Πώς να αντιδρώ απέναντι στις κρίσεις θυμού;

Αυτό το βιβλίο δίνει ξεκάθαρες απαντήσεις στις ερωτήσεις που κάνουν πολλοί γονείς πάνω στο θέμα της ανάπτυξης των παιδιών τους ήδη μέσα από τη μήτρα μέχρι την ηλικία των τριών ετών.

Απομυθοποιεί κάποιες πεποιθήσεις σχετικές με την εξέλιξη του παιδιού, δίνοντας με τον πιο απλό τρόπο συμβουλές και αποκαλύπτοντας κολπάκια που διευκολύνουν τη ζωή των γονιών, ώστε να απολαμβάνουν κάθε στιγμή με τους «μικρούς ταραντούς» τους.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
 ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
 ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
 www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 13404

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η