

ΦΡΑΟΥΛΙΤΣΑ



5-6 ΕΤΩΝ

Ντάγκμαρ Γκάισλερ

Πότε λέμε «ΦΤΑΝΕΙ»;

ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ • ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ



ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ...  
την  
καθημερινή  
συμπεριφορά



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: WANN HAB ICH EIGENTLICH GENUG?

Από τις Εκδόσεις Loewe, Μπίντλαχ 2014

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πότε λέμε «φτάνει»;**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dagmar Geisler

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Dagmar Geisler

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δομινίκη Σάνδν

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευδοξία Μπινοπούλου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© Loewe Verlag GmbH, Bindlach 2014

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2017

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2240-4

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2241-1

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε 100% οικολογικό χαρτί.*

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 οποιονδήποτε 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: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

#### PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr



**Ντάγκμαρ Γκάισλερ**

Πότε λέμε «ΦΤΑΝΕΙ»;



Μετάφραση:  
Δομινίκη Σάνδν

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



Η ΝΤΑΓΚΜΑΡ ΓΚΑΪΣΛΕΡ γεννήθηκε το 1958 στο Ζίγκεν της Γερμανίας και σπούδασε ζωγραφική στο Βισμπάντεν. Όταν αποφοίτησε άρχισε να εργάζεται ως εικονογράφος σε διάφορους εκδοτικούς οίκους, ενώ εδώ και κάποια χρόνια γράφει και εικονογραφεί τα δικά της βιβλία. Έχει έναν γιο και ζει με την οικογένειά της κοντά στο Μόναχο. Από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ κυκλοφορούν επίσης τα βιβλία της ΔΕΝ ΠΑΩ ΠΟΥΘΕΝΑ ΜΕ ΞΕΝΟΥΣ!, ΗΜΟΥΝ ΚΙ ΕΓΩ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ ΣΟΥ, ΜΑΜΑ;, ΔΕ ΘΑ ΧΑΘΩ ΠΟΤΕ! και ΟΛΟΙ ΜΑΛΩΝΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της συγγραφέως: [www.dagmargeisler.de](http://www.dagmargeisler.de)



## Πότε λέμε «φτάνει»;

Αυτή την ερώτηση ακόμα και οι μεγάλοι δυσκολεύονται να την απαντήσουν. Τις περισσότερες φορές τα μικρά παιδιά έχουν συναίσθηση και αντιλαμβάνονται γρήγορα πότε κάτι τους είναι αρκετό και δε θέλουν άλλο. Ωστόσο, με τόσα ερεθίσματα που λαμβάνουν συνεχώς και ταυτόχρονα τόσους περιορισμούς που τους επιβάλλονται ώστε να μην υπερβαίνονται τα φυσιολογικά όρια, εύκολα μπορεί να χαθεί αυτή η συναίσθηση.

Οι υπεύθυνοι γονείς πάντα προσέχουν

ώστε τα παιδιά τους να μη φάνε υπερβολικά πολλά ζελεδάκια ή να μην κάθονται ατελείωτες ώρες μπροστά στην τηλεόραση – για να αναφέρουμε μόνο δύο από τα αμέτρητα πράγματα με τα οποία έρχονται τα παιδιά σε επαφή καθημερινά. Είναι ωστόσο εξίσου σημαντικό να καλλιεργηθεί στα παιδιά η αντίληψη του πότε κάτι σταματά να ωφελεί και αρχίζει να γίνεται βλαβερό. Αυτό βέβαια αποδεικνύεται ιδιαίτέρως δύσκολο όταν έχουμε να κάνουμε με κάτι για το οποίο δύσκολα λέμε «φτάνει, δε θέλω άλλο».

Πού τελειώνει η ευχαρίστηση και πού ξεκινά ο εθισμός; Όποιος αρχίζει να διερωτάται για αυτό το πράγμα βρίσκεται ήδη σε καλό δρόμο, ενώ θέτοντας αυτή την ερώτηση δημιουργούμε τις απαραίτητες βάσεις για την πρόληψη των εθισμών. Ανεξάρτητα αν έχουμε να κάνουμε με ζελεδάκια ή με τηγανιτές πατάτες, με την τηλεόραση ή με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια... Η λίστα μπορεί να

συμπληρωθεί όπως επιθυμεί και κρίνει ο καθένας μας.

Ένα όμως είναι σίγουρο: Πιο πολύ απ' όλους διασκεδάζει όποιος ξέρει να λέει «φτάνει»!

Ντάγκμαρ Τκάλιλερ







Είμαι η Λίζα και λατρεύω τα ζελεδάκια.  
Τα αγαπημένα μου είναι τα κίτρινα και τα  
κόκκινα. Όμως και τα πράσινα είναι το  
ίδιο καλά. Όπως και τα πορτοκαλιά.



Τα κόκκινα έχουν γεύση φράουλα, τα  
πράσινα μέντα, και τα πορτοκαλιά πορτο-  
κάλι.



Μετά το δέκατο ζελεδάκι, όλα έχουν την  
ίδια γεύση. Μετά το δωδέκατο, το στόμα  
μου αρχίζει να κολλάει. Και όταν έχω  
αδειάσει όλο το σακούλι, τότε...

Όμως, παρ' όλα αυ-  
τά, ποτέ δε λέω «φτά-  
νει, αρκετά». Αλήθεια!





Με λένε Έμη και μου αρέσει πολύ να κάνω βουτιές στην μπανιέρα. Κάθε φορά που βουτάω, καταλαβαίνω πότε έχω μείνει αρκετά κάτω από το νερό.



Μετράω μέχρι το είκοσι, αλλά τότε πρέπει να βγω να πάρω ανάσα. Μια φορά κατάφερα να μετρήσω μέχρι το είκοσι τρία. Αλλά περισσότερο δεν μπορώ με τίποτα.



**Κ**άποια πράγματα δεν τα χορταίνουμε ποτέ. Όπως, για παράδειγμα, τα χρωματιστά ζελεδάκια ή την αγαπημένη μας εκπομπή στην τηλεόραση. Το παθαίνετε κι εσείς αυτό; Μόνο που καμιά φορά φτάνουμε στην υπερβολή...

Το βιβλίο αυτό δείχνει με ιδιαίτερα παραστατικό τρόπο στα παιδιά ότι ακόμα και τα πιο ευχάριστα πράγματα έχουν ένα όριο. Και τα βοηθά να καταλάβουν πώς θα αναγνωρίζουν τις αληθινές ανάγκες τους ώστε να λένε: «Δε θέλω άλλο, φτάνει!»

ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ **ΦΡΟΥΤΑ**



**ΜΠΑΝΑΝΑ**  
2-4 ΕΤΩΝ

ΣΥΜΒΑΙΖΩ  
ΛΕΞΕΙΣ,  
ΑΚΟΥΩ ΙΣΤΟΡΙΕΣ  
Μέχρι 600 λέξεις  
Προσχολική ηλικία



**ΦΡΑΟΥΛΙΤΣΑ**  
5-6 ΕΤΩΝ

ΚΑΤΑΝΟΩ  
ΚΑΙ ΔΙΑΒΑΖΩ  
ΜΙΚΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ  
Μέχρι 1.500 λέξεις  
Νηπιαγωγείο & Α' Δημοτικού



**ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ**  
7-8 ΕΤΩΝ

ΔΙΑΒΑΖΩ  
ΜΙΚΡΑ  
ΚΕΙΜΕΝΑ  
Από 2.000 λέξεις  
Β & Γ Δημοτικού



**ΛΩΤΟΣ**  
9-11 ΕΤΩΝ

ΕΥΚΟΛΑ  
ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ  
Από 3.000 λέξεις  
Δ & Ε Δημοτικού



**ΞΙΝΟΜΗΛΟ**  
11+ ΕΤΩΝ

ΔΙΑΒΑΖΩ  
ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑΤΑ  
Από 10.000 λέξεις  
Ε & ΣΤ Δημοτικού



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20245