



ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Από τη συγγραφέα του ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ!

ΒΙΚΙ ΙΟΒΑΪΝ



μαμάδες και νήπια

Πώς να δαμάσετε το τερατάκι σας



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE GIRLFRIENDS' GUIDE TO TODDLERS
Από τις Εκδόσεις Perigree, Λονδίνο 1999

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ:

Μαμάδες και νήπια – Πώς να δαμάσετε το τερατάκι σας

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Vicki Iovine

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Σέβυ Σπιριδογιαννάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Έλενα Ντούβου

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ – ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Σταμάτιος Κοτσάτος & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Vicki Iovine, 1999

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form. This edition published by arrangement
with Perigree, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2012

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2012

ISBN 978-960-496-520-5

***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 άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

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

PSYCHOGIOS 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

ΒΙΚΙ ΙΟΒΑΪΝ

μαμάδες και νήπια

Πώς να δαμάσετε το τερατάκι σας



Μετάφραση:
Σέβυ Σπυριδογιαννάκη



Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο	13
<i>Οι δέκα κυριότεροι μύθοι για τη νηπιακή ηλικία</i>	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ	
Μα ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι, τελικά;	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ	
Η κοινωνική ζωή των νηπίων	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ	
Η «ζώνη της ασφάλειας»	82
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ	
Να φάει κανείς ή να μη φάει	120
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ	
Πειθαρχία	152
<i>Δέκα πράγματα που μπορείτε να κάνετε όταν το παιδί σας σας τρελαίνει</i>	190
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ	
Η τουαλέτα	192
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ	
Ώρα για ύπνο	226
<i>Τα δέκα σημαντικότερα μαθήματα σχετικά με τα νήπια</i>	260

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ	
Μόδα	262
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΕΑ	
Νήπια και μωρά	296
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑ	
Μέρες σχολείου	330
<i>Τα δέκα πράγματα που θα μας λείψουν περισσότερο από τα νήπια</i>	<i>352</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΤΕΚΑ	
Όχι μόνο μαμά	353
Ευχαριστίες	367

Φέτος, πέθανε ο πατέρας μου αλλά και ο Δρ Μπέντζαμιν Σποκ. Κατά την ταπεινή μου άποψη, ο κόσμος έχασε δύο εξαιρετους άντρες, οι οποίοι είχαν τη δική τους πολύ ιδιαίτερη και ασυνήθιστη κοσμοθεωρία σχετικά με τα παιδιά. Δεν ξέρω αν απλώς ήταν συμπτωματικό το γεγονός ότι πάντοτε υπήρχε στο σπίτι μας ένα αντίγραφο του *Baby and Child Care* καθώς μεγάλωνα ή αν όντως ο πατέρας μου είχε διδαχτεί τον ανεκτικό τρόπο ανατροφής από το κλασικό έργο του Δρα Σποκ. Όπως και να 'χει, ο πατέρας μου έδειχνε να έχει την έμφυτη πίστη ότι, εφόσον ήταν κοντά μας, μας αγαπούσε και όριζε μερικούς απარέγκλιτους κανόνες, εμείς, τα παιδιά, θα μεγαλώνναμε μια χαρά. Ξεκινούσε από την πεποίθηση ότι τα περισσότερα από αυτά που κάναμε ως παιδιά συνιστούν «φυσιολογική» συμπεριφορά, τίποτα πιο εξωπραγματικό ή ανησυχητικό απ' αυτό. (Τώρα που είσαι κι εσύ γονιός, μπορείς να καταλάβεις την αξία αυτής της ψυχραιμης και ρεαλιστικής στάσης.) Μετά αποφάσισε ποιες από τις φυσιολογικές συμπεριφορές του παιδιού θα κόβονταν μαχαίρι, εστιάζοντας στο τι ήταν ενοχλητικό για τον ίδιο, τη μητέρα μου ή άλλους ενήλικες. Δεν μπορώ να θυμηθώ ούτε μία φορά που να κλονίστηκε η πεποίθησή του ότι οι γονείς ξέρουν περισσότερα από τα παιδιά και άρα είναι τα αφεντικά. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούσε να συμπεριφέρεται σ' εμένα και τον αδελφό μου σαν να ήμαστε πνευματικά ίσοι με αυτόν. Ακόμα κι όταν ήμουν στην εφηβεία και βρισκόμουν σε αναταραχή από αυτό το εφηβικό κοκτέιλ ορμονών, μου μιλούσε λες και ήμουν μια υγιής, ευφυής –σχεδόν– ενήλικας. Με κάποιον τρόπο πίστευε ακράδα-

ντα πως και αυτή η «φυσιολογική» συμπεριφορά θα περνούσε και πως η πραγματική του κόρη θα επέστρεφε. Όχι μόνο επέστρεψα, αλλά γίναμε και αυτοκόλλητοι.

Τώρα που έχω γίνει μητέρα αρκετές φορές, μπορώ πραγματικά να εκτιμήσω πόσο με βοήθησε να έχω κάποιον να μου λέει, συχνά αρκετές φορές τη μέρα, ότι όχι μόνο είχα τη δυνατότητα να αντεπεξέλθω στις δυσκολίες αλλά ότι μπορούσα να είμαι και πολύ καλή μητέρα. Ο πατέρας μου ήταν εκπρόσωπος του δόγματος: «Μην ανησυχείς, θα ξεπεραστεί κι αυτό». Είχε τρομακτική πίστη στο σχέδιο της Μητέρας-Φύσης να επιτρέπει στους νέους και άπειρους ανθρώπους να αναλαμβάνουν τη φροντίδα των βρεφών· το θεϊκό εκείνο σχέδιο που προνοεί έτσι ώστε και οι γονείς και τα παιδιά να μεγαλώνουν και να μαθαίνουν μαζί, με τον μοναδικό τρόπο που ταιριάζει στη δική τους οικογένεια. Δεν είναι τυχαίο ότι εμείς, οι γονείς, είμαστε τόσο ανίδεοι· είναι απλώς ο τρόπος της Φύσης να φροντίζει ότι θα προσαρμόσουμε διαφορετικά τον τρόπο ανατροφής στο κάθε παιδί.

Δάκρυσα την πρώτη φορά που διάβασα τη φράση του Δρα Σποκ: «Κατά πάσα πιθανότητα ξέρετε ήδη πολύ περισσότερα για το τι σημαίνει να είσαι γονιός απ' ό,τι πιστεύετε πως ξέρετε». Ήθελα απεγνωσμένα να τον πιστέψω και να τον δικαιώσω. Εγώ, μαζί με εκατομμύρια άλλες εξοντωμένες νέες μαμάδες, με μάτια πρησμένα και στα όρια της υπερκόπωσης, απλώς είχαμε εναποθέσει όλες τις ελπίδες μας στον Δρα Σποκ. Αν αυτός έλεγε ότι όλα θα πάνε καλά, τότε έτσι θα ήταν. Πολλές φορές στη ζωή μας ως γονείς νιώθουμε να αμφιταλαντευόμαστε, γιατί έχουμε συμβουλευτεί τόσες «αυθεντίες» για θέματα, όπως είναι η εκπαίδευση στην τουαλέτα ή το πιπίλισμα του αντίχειρα, που στο τέλος έχουμε παραλύσει από τις αντικρουόμενες επιλογές και τον ακατανίκητο φόβο μήπως κάνουμε λάθος επιλογή. Τότε είναι η στιγμή να πέσουμε στα γόνατα, να χειροτονηθούμε ιππότες από το πνεύμα του Δρα Σποκ και να αναδυθούμε ως «Η Μη-

τέρα». Γιατί εμείς ξέρουμε το μωρό μας, εμείς αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη ζωή του και εμείς θα τραυματιστούμε από το ίδιο μας το σπαθί, αν αποτύχουμε στο καθήκον μας να αγαπάμε και να φροντίζουμε το παιδί μας. ΕΜΕΙΣ, οι μητέρες, θα επιλέξουμε τον σωστό δρόμο και θα βγούμε νικήτριες!

Δρ Σποκ, εκ μέρους της γενιάς μου και των παιδιών μας, σ' ευχαριστούμε για τη σοφία σου. Μπαμπά, εκ μέρους των παιδιών σου και των παιδιών των παιδιών σου, σ' ευχαριστούμε, που πάντοτε πίστευες και πάντοτε αγαπούσες. Μου λείπεις κάθε στιγμή της ζωής μου.

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

Πείτε με δειδή

Για να είμαι απόλυτα ειλικρινής, τα μωρά με τρομάζουν. Ξέρω, ξέρω... Υποτίθεται πως είμαι μια γενναία βετεράνος στον πόλεμο των μαμάδων. Τι στο καλό; Τέσσερις φορές έχω ριχτεί σ' αυτή τη συγκεκριμένη μάχη, χωρίς να έχω σχεδόν καθόλου χρόνο ανάμεσα σε κάθε επιδρομή για να ανακτήσω την ψυχική μου υγεία. Θα έπρεπε να είμαι γεμάτη σοφία, αστείες ιστορίες και επιβεβαίωση και θα είμαι! Το υπόσχομαι! Απλώς να ηρεμήσω πρώτα. Το ότι επισκέπτομαι ξανά αυτά τα λημέρια μού προκαλεί νευρική κατάσταση και με κάνει ελαφρώς παρανοϊκή. Εξακολουθώ να εκπλήσσομαι από τη δυναμική που δημιούργησε η Μητέρα-Φύση όταν ζευγάρωσε μωρά που επιθυμούν να είναι ελεύθερα με μαμάδες που επιθυμούν να έχουν τον έλεγχο.

Ήταν τόσο πιο απλό όταν μπορούσες να βάλεις το μωρό σε μια θέση και να ξέρεις ότι θα μείνει εκεί, σώο και αβλαβές. Εντάξει, πού και πού μπορεί να γυρίζει ή για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου να προσπαθούσε να μπουσουλήσει, αλλά καμιά κίνηση δεν ήταν τόσο σημαντική σε σημείο να φλερτάρεις με την καταστροφή κάθε φορά που ανοιγοκλείνεις τα μάτια ή γυρίζεις από την άλλη το κεφάλι σου. Τώρα σουλατσάρεται από το ένα –γεμάτο παγίδες– δωμάτιο στο άλλο σαν παλαβό με αυτοκαταστροφικές και αυτοκτονικές τάσεις, παρόλο που εσύ θα έκανες τα πάντα προκειμένου να μείνει ακίνητο. Τώρα μπορώ και διακρίνω το φαιδρό της κατάστασης, αλλά υπήρχαν στιγμές που ένιωθα απελπιστικά ηλίθια προσπαθώντας να περάσω κολάρο σ' έναν μπούμπουρα.

Άνθρωποι μειαμφισμένοι σε νήπια

Ξέρω τι είναι εκείνο που φαντάζει τόσο τρομακτικό σ' αυτούς τους μικρούς ανθρώπους ηλικίας ενός έως τεσσάρων ετών· αποτελούν εκφάνσεις της ανθρώπινης φύσης μας χωρίς ραφινάρισμα και λογοκρισία. Είναι οι παρορμήσεις, οι ματαιώσεις, οι επιθυμίες και οι φόβοι που όλοι μας νιώθουμε, αλλά αυτοί δεν έχουν απολύτως κανένα πρόσχημα πολιτισμού ώστε να γίνουν πιο ευάρεστοι στους συνανθρώπους τους. Είναι σαν να ζευγάρωσε η πιο εγωίστρια φίλη σας με το χειρότερο αγόρι που είχατε στο Γυμνάσιο και το μωρό τους να έχει DNA κασκαντέρ. Στην ουσία, ωριμότητα δεν είναι τίποτα άλλο από το να μαθαίνουμε έξυπνους τρόπους να κρύβουμε το ζωηρό νήπιο που έχουμε όλοι μέσα μας. Εξακολουθεί να μη μου αρέσει να κάθομαι σούζα στην καρέκλα μου, να τρώω λαχανικά, να μοιράζομαι τα παιχνίδια μου ή να πρέπει να περιμένω τη σειρά μου για να κάνω οτιδήποτε. Απλώς έχω γίνει πλέον πολύ καλύτερη στο να προσποιούμαι πως όλα αυτά μου έρχονται αυθόρμητα και φυσικά. Η συνύπαρξη με τα νήπια μοιάζει πολύ με το να διαβάζεις τον *Άρχοντα των Μυγών* – όσο περισσότερα μαθαίνεις γι' αυτά, τόσο πιο κοντά νιώθεις στην απόλυτη αναρχία.

Ενιάξει, είναι χαριτωμένα...

Προτού πειστείτε ότι έχω αποτύχει τελείως στο να αντιληφθώ τη γοητεία των νηπίων, επιτρέψτε μου να σας διαβεβαιώσω ότι, παρ' όλη τη νευρικότητά μου, είμαι κυριολεκτικά τρελή γι' αυτά τα πλασματάκια. Πρώτα απ' όλα, μου αρέσουν τα κορμάκια τους και κυρίως τα ποδαράκια τους, που μοιάζουν με μπριζολάκια με νύχια. Το δεύτερο αγαπημένο μου είναι ο τρόπος με τον οποίο οι κοιλίτσες τους ξεπροβάλλουν από όλα τα ρούχα εκτός από

τις πιο μακριές μπλούζες τους και ξεχειλίζουν από τα πάντα, με εξαίρεση τις πιο σφιχτές πάνες. Μάλιστα, μια και θίξαμε το θέμα της πάνας, έχετε προσέξει ότι το ποπουδάκι τους, όταν φοράνε πάνα, μοιάζει με το πίσω μέρος του Ντόναλντ; Ιδιαίτερα όταν μπαίνει στη μέση και το παπίσιο περπάτημα;

Επίσης, λατρεύω την ορμητικότητα των νηπίων. Ζηλεύω την ελευθερία τους να εκσφενδονίζουν το σπανάκι τους στον τοίχο της κουζίνας και να δείχνουν με τον πιο θορυβώδη τρόπο όποιο ασυνήθιστο άτομο βλέπουν στο σουπερμάρκετ είτε αυτό είναι χοντρό, φαλακρό, ηλικιωμένο ή με μεγάλο στήθος. Λατρεύω τα γεμάτα σάλια φιλάκια που σου δίνουν στο στόμα και το πόσο πολύ αγαπάνε τα λούτρινα ζωάκια τους και τα κουβερτάκια τους. Η περιέργειά τους με εμπνέει και ο αυθορμητισμός τους με συναρπάζει. Η καρδιά μου σκιρτά ακόμη όταν θυμάμαι πώς στροβιλίζονταν τα δικά μου σαν δερβίσηδες μέχρις ότου εξαντληθούν και μετά με άφηναν να τα πάρω αγκαλιά και να τα νανουρίσω σαν να ήταν βρέφη, κοιτάζοντάς με στα μάτια. Μου 'ρχεται αυτή τη στιγμή να κλάψω...

*Δε θέλω να μπω σε ποδύ προσωπικές δεπιτομέρειες
αδιδά...*

Προτού παρασύρω τον άντρα μου σε ακόμα μία εγκυμοσύνη, ας υπενθυμίσω και σ' εσάς και σ' εμένα τους φόβους που είχα, ότι ήμουν η χειρότερη μωρομάνα στον Πλανήτη. Ήμουν σίγουρη ότι τα παιδιά μου δε θα μάθαιναν ποτέ να χρησιμοποιούν την τουαλέτα. Περνούσα ώρες ολόκληρες κάνοντας απεγνωσμένα τηλεφωνήματα συμφιλίωσης στους γονείς των παιδιών που είχαν φάει μπουνιά ή δαγκωματιά από τα δικά μου. Με τον άντρα μου ρίχναμε τρικούβερτους καβγάδες για το αν η ξυλιά στον πινό είναι αποδεκτή για τα πιο ειδεχθή εγκλήματα, όπως το να

πετάγονται στο δρόμο. Είχα ένα μικρό που φοβόταν κάθε είδους γέλιο και συνήθιζε να φεύγει τρέχοντας από τις κινηματογραφικές αίθουσες, τις αθλητικές εκδηλώσεις ή ακόμα και από το τραπέζι την ώρα του φαγητού, αν επικρατούσε ομόφωνο χαχανητό. Είχα ένα παιδί που ήταν τόσο δυσκοίλιο, ώστε έριχνα μεταλλικό έλαιο στο μπιμπερό του για να διευκολύνω την κινητικότητα του εντέρου. Μέχρι που άφησα ένα από τα παιδιά μου, και δεν ήταν το πρώτο, όπου εκεί δικαιολογείται λόγω απειρίας, να πει χυμό από το μπιμπερό για τόση ώρα ώστε χρειάστηκε να του κάνουμε απονεύρωση και να του βάλουμε θήκες στα παιδικά του δοντάκια. Αν θα ήθελα να ξαναζήσω τη νηπιακή τους ηλικία; Ου, σίγουρα, αμέσως αφότου ξαναπεράσω τη δική μου εφηβεία.

Το Ιερό Δισκοπότηρο

Ίσως η πιο καταπληκτική αποκάλυψη που έχω να μοιραστώ μαζί σας τώρα που έχω περάσει στην απέναντι όχθη για τέταρτη και τελευταία φορά (το μικρότερο από τα παιδιά μου επίσημα βγήκε από τη νηπιακή ηλικία πριν από έξι μήνες, όταν έκλεισε τα τέσσερα και άρχισε να χορεύει το Μακαρένα) είναι πολύ απλά η εξής:

Εκ των υστέρων, η νηπιακή ηλικία δεν είναι και τίποτα το τρομερό.

Χαλάρωσε, Φιλενάδα! Δε λέω ότι αυτό που ζεις καθημερινά ως μητέρα ενός νηπίου δεν είναι τρομακτικό και ότι δεν προκαλεί πανικό και ένταση. Ισχύουν όλα αυτά και συνήθως συμβαίνουν όλα μαζί! Πιστέψτε με όταν σας λέω ότι κι εγώ παρακολουθούσα όποια πρωινή εκπομπή υπήρχε και διάβαζα όποιο έντυπο κυκλοφορούσε, όταν πρόσφατα *ανακάλυψαν* πόσο κρίσιμα είναι τα τρία (ίσως και τέσσερα) πρώτα χρόνια ενός παι-

διού για την ανάπτυξή του ως υγιούς και νοήμονος μέλους της κοινωνίας. Με τις Φιλενάδες μου έχουμε περάσει αρκετές ώρες παραφροσύνης στο τηλέφωνο (εν ώρα εργασίας, φυσικά) διερωτώμενες μήπως κάναμε λάθος που επιστρέψαμε στη δουλειά μας και δεν είμαστε στο σπίτι την ώρα που ο μικρός μας πρίγκιπας ή η μικρή μας πριγκίπισσα βρίσκεται στο σπίτι αυτή ακριβώς τη στιγμή και δημιουργεί δεσμούς με κάποιον που δεν είναι καν μακρινός συγγενής.

Αυτό που προσπαθώ να πω είναι ότι η νηπιακή ηλικία του παιδιού σου είναι κόλαση όταν περνάς αυτή τη φάση. Εφόσον, όμως, καταφέρεις και βγεις σώα απ' αυτό το ταξίδι, συνειδητοποιείς ότι μάλλον δεν ήταν ανάγκη να συγχύζεσαι τόσο που έκανε τα κακά του στις γλάστρες· ότι ένα τετράχρονο μπορεί ακόμη να κοιμάται σε κούνια χωρίς να πάσχει από δομικές ή συναισθηματικές βλάβες. Και παρόλο που θα ορκιζόσουν στο *Ευαγγέλιο* ότι το βλαστάρι σου επί δύο χρόνια δεν έφαγε ούτε ψήγμα οργανικής τροφής, βλέπεις τώρα πόσο ψηλό και δυνατό είναι. Κάθε μέρα ευχαριστώ τη Μητέρα-Φύση, που είναι τόσο εξυπνότερη από όλες εμάς, τις υπόλοιπες μαμάδες. Στην πραγματικότητα, έχει επινοήσει ένα σύστημα σύμφωνα με το οποίο εμείς οι γονείς θα μπορούσαμε να κάνουμε απανωτά λάθη και τα παιδιά μας όχι μόνο θα επιζούσαν αλλά και θα μεγάλωναν μια χαρά, σαν να είχαμε κάνει τέλεια τη δουλειά μας.

«Κάποιος να μου φέρει τον Δρα Σποκ!»

Τώρα, σίγουρα δεν περιμένω να συμφωνήσετε ούτε με μία λέξη από την ασήμαντη συνειδητοποίησή μου· τουλάχιστον όχι ακόμη. Είστε πολύ βαθιά βυθισμένες στις πάνες του μικρού σας και η μια κρίση διαδέχεται την άλλη. Εμπρός, λοιπόν, φρικάρετε· αυτή είναι η αντίδραση που αρμόζει στην περίπτωση. Μόνο αργότε-

ρα, μετά τα τρία χρόνια εγκεφαλικής διάβρωσης που επιβάλλει το μέγλωμα ενός νηπίου έρχεται να προστεθεί η εμπειρία, που μας κάνει να βλέπουμε τα πράγματα πιο ψύχραιμα. Μόλις τώρα συνειδητοποιώ ότι το γήρας είναι το δωράκι των μαμάδων από τα τόσα παιδικά πάρτι στα οποία έχουν παρευρεθεί – αυτά του παιδιού τους.

Θα αναρωτηθείτε: Είναι, άραγε, αυτό το πρώτο και μοναδικό βιβλίο που έχει γραφτεί γι' αυτά τα εκπληκτικά πλασματάκια; Φυσικά και όχι. Ωστόσο, είναι μοναδικό από την εξής άποψη: Είναι ένα εγχειρίδιο που στοχεύει στη γρήγορη και αποτελεσματική αντιμετώπιση πολλών θεμάτων και ανησυχιών που θα αντιμετωπίσετε τα επόμενα δυο ή τρία χρόνια. Δεν ακολουθείται χρονολογική ή άλλη σειρά, απλώς μεταβαίνουμε από το ένα φλέγον θέμα στο άλλο. Θεωρήστε τον *Οδηγό* κάτι σαν πυροσβεστήρα. Όταν φουντώνουν οι φλόγες, σπάστε το γυαλί και αρπάξτε τον *Οδηγό*. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι δεν έχετε ούτε λεπτό για χάσιμο, οπότε σας δίνουμε την πληροφορία άμεσα, γρήγορα και με χιούμορ. Πηγαίνετε στο Κεφάλαιο το οποίο αναφέρεται στην κρίση που αντιμετωπίζετε (μια και η πεμπτουσία της νηπιακής ηλικίας είναι η κρίση), διαβάζετε όσο χρειάζεται μέχρι να πάρετε το απαιτούμενο κουράγιο, τις αναγκαίες συμβουλές, τη συμπαράσταση και το γέλιο για να αντεπεξέλθετε (ή μέχρις ότου ο πιτσιρικός σταματήσει να παίζει ήσυχα στο πάτωμα κι αρχίσει να σκαρφαλώνει στην τηλεόραση χρησιμοποιώντας το βίντεο ως σκαλοπάτι) και μετά επιστρέψτε στο πόστο σας ως Ελεγκτής Κυκλοφορίας Νηπίου. Θα είμαστε εκεί και θα σας περιμένουμε όταν μας ξαναχρειαστείτε. ΚΑΙ ΘΑ ΜΑΣ ΞΑΝΑΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ...

Οι δέκα κυριότεροι μύθοι για τη νηπιακή παιδικία

10. Όσο πιο έξυπνο είναι το μωρό, τόσο πιο γρήγορα μαθαίνει να περπατάει.
9. Αν μπορούν τα νήπια να μιλάνε, τότε μπορούμε και να συνηνεηθούμε μαζί τους.
8. Τα νήπια δε βλέπουν την ώρα να κοιμηθούν στο δικό τους κρεβάτι, ειδικά αν τα σεντόνια έχουν τον Μακουίν ή την Μπάρμπι.
7. Το ότι δαγκώνουν τα νήπια συνιστά δείγμα κακής ανατροφής.
6. Τα αγόρια και τα κορίτσια θα παίζουν ακριβώς με τον ίδιο τρόπο αν δεν έχουν προηγουμένως εκτεθεί σε παιχνίδια που ταιριάζουν στο φύλο τους, όπως κούκλες και όπλα.
5. Η φύση θα φροντίσει ώστε τα νήπια να προσελκύονται από την τροφή που χρειάζεται ο αναπτυσσόμενος οργανισμός τους.
4. Τα νήπια αγαπάνε τα νεογέννητα (ιδιαίτερα τα νεογέννητα αδελφάκια τους) και, επομένως, μπορούμε να θεωρήσουμε δεδομένο ότι θα τους συμπεριφερθούν με καλοσύνη.
3. Τα νήπια αγαπάνε τα ζώα (ιδιαίτερα τα αδέσποτα σκυλιά που περιφέρονται στο δρόμο) και μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι θα τους συμπεριφερθούν με καλοσύνη.
2. Η διαφορά ανάμεσα στα νήπια και τα μωρά είναι ότι τα νήπια μπορούν να εκφράζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους.
1. Η μητέρα σας όντως σας είχε εκπαιδεύσει πλήρως μέχρι τους δεκαοχτώ μήνες έτσι ώστε να χρησιμοποιείτε την τουαλέτα.

Μα ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι, τελικά;



Πραγματικά, η Μητέρα-Φύση είναι πανούργα, αφού μας δίνει το παιδί μας πρώτα σε μορφή βρέφους. Το πιο πιθανό είναι ότι δε θα υπήρχαν και πολλοί εθελοντές αν μοίραζε νήπια. Όχι ότι τα νήπια δεν είναι αξιολάτρευτα και ακαταμάχητα· αλλά, να, είναι δύσκολο να φανταστείς πως αφιερώνεις τη ζωή σου σ' έναν άνθρωπο που σπάει τα πράγματά σου, τρώει με τα χέρια του και ρίχνεται στα πατώματα όταν δε γίνεται το δικό του, αν δεν είσαι ήδη απελπιστικά αφοσιωμένη στον μικρό τύρανο. Είναι εξαιρετικά ευγενικό και προνοητικό εκ μέρους της το γεγονός ότι μας δίνει περίπου έναν χρόνο για να μάθουμε το μωρό μας με σχετικά ήρεμο και μεθοδικό τρόπο. Ως βρέφος, μπορεί να επέφερε χάος στον ύπνο μας, μπορεί να θήλασε μέχρι τελικής πτώσεως (στήθους) και μπορεί να μας άφησε με πέντε κιλά, που δεν ξέρουμε πού μπορούν να μας χρησιμεύσουν, αλλά το πιθανότερο είναι ότι τις περισσότερες φορές συνεργαζόταν. Το ντύνατε όπως και όποτε θέλατε. Το βάζατε στο ριλάξ του ή πάνω σε μια κουβερτούλα στο πάτωμα. Το ταΐζατε ό,τι θεωρούσατε καλύτερο γι' αυτό και σε γενικές γραμμές εκείνο το δεχόταν με αβρότητα. Πέφτατε, όμως, στα γόνατα ευχαριστώντας καθημερινά τα τυχερά σας αστέρια γι' αυτό το δώρο; Όσοχι! Εσείς, όπως και όλες μας, φαγωθήκατε να ανοίξετε το κουτί της Πανδώρας.

Ο αγώνας για να περπατήσει

Κατά πάσα πιθανότητα, εκεί γύρω στον ένατο ή δέκατο μήνα, είχατε αρχίσει να νιώθετε τέτοια σιγουριά για τις μητρικές σας ικανότητες, που σας ήρθε η επιθυμία να έρθετε αντιμέτωπες με μεγαλύτερες προκλήσεις. Το μόνο που χρειάστηκε να κάνει το μικρό σας μια ωραία πρωία ήταν να δώσει μια και να σταθεί όρθιο, ενώ το κρατούσατε στην αγκαλιά σας, και αμέσως οι νηπιακοί αγώνες είχαν μόλις ξεκινήσει. Το γεγονός ότι περπάτησε δεν ήταν απλώς ένα συναρπαστικό νέο στάδιο ανάπτυξης του παιδιού σας, αλλά έγινε και *δικός σας* στόχος. Παραδεχτείτε το, Φιλενάδες! Μπορεί να μην το πιάσατε· μπορεί να μην του δείξατε ξεκάθαρα ότι το μεθυστικό συναίσθημα που νιώσατε όταν έκανε τα δυο πρώτα του βήματα συναγωνίζεται το συναίσθημα του αναρριχητή που φτάνει στην κορυφή του Έβερεστ. Μπορεί να προσπαθήσατε με το σύντροφό σας να συγκρατήσετε τις ζητωκραυγές και τους πανηγυρισμούς κάθε φορά που άφηνε θαρραλέα το τραπεζάκι και ισορροπούσε με δυσκολία πηγαίνοντας προς το κέντρο του καθιστικού. Ωστόσο, αυτό εισέπραττε το μήνυμα ότι έκανε κάτι που σας είχε στην τσίτα. Για σκεφτείτε το· δεν είναι ακόμη ξεχαρβαλωμένη η μέση σας από τα χιλιόμετρα που έχετε διανύσει περπατώντας σκυμμένη πίσω από το βλαστάρι σας και κρατώντας του τα χέρια, ενώ αυτό λικνιζόταν πέρα δώθε πατώντας στις μύτες των ποδιών του; Μπορεί να έχετε ακολουθήσει τη συμβουλή των εξειδικευμένων περιοδικών, που δε συνιστούν τις στράτες, αλλά βάζω στοίχημα ότι έχετε αγοράσει τουλάχιστον μια στράτα, που βοήθησε το μικρό σας να κρατάει την ισορροπία του ενώ κινείται όρθιο (ξέρετε, αυτά που είναι σαν μίνι καρτσάκια σουπερμάρκετ – λες και τα μωρά πάνε για ψώνια).

Το περπάτημα είναι αυτό που διαφοροποιεί τα νήπια από τα μωρά

Εντάξει, κι οι άλλοι σταθμοί ανάπτυξης του παιδιού είχαν πλάκα, ιδιαίτερα ο ύπνος σε όλη τη διάρκεια της νύχτας, αλλά, αλήθεια τώρα... Πόσοι από μας ξέσπασαν σε πανηγυρισμούς όταν το παιδί μας γύρισε πλευρό από μόνο του πρώτη φορά; Το περπάτημα είναι το κορυφαίο κατόρθωμα κάθε μωρού. Ακόμα κι αν δεν το γνωρίζατε όταν κάνατε αίτηση για να γίνετε γονιός, το μάθατε πολύ γρήγορα· κάθε γονιός μωρού άνω των δέκα μηνών διερωτάται: «Λοιπόν, τι κάνει το μωρό; Έχει περπατήσει;» Ως μητέρα τεσσάρων παιδιών, τα οποία προτιμούσαν να κάθονται από το να περπατάνε για τουλάχιστον έναν χρόνο το καθένα, ένιωθα μια μαχαιριά κάθε φορά που μου έκαναν αυτή την ερώτηση. Στα δύο πρώτα παιδιά μου, έλεγα ψέματα δηλώνοντας σε όσους δεν υπήρχε περίπτωση να διαπιστώσουν ιδίως όμμασι την αλήθεια των λεγομένων μου ότι ήταν έτοιμα να περπατήσουν «από στιγμή σε στιγμή». Υποθέτω πως αισθανόμουν ότι η αποτυχία του μωρού μου να περπατήσει νωρίς ήταν ένδειξη ότι ο τρόπος με τον οποίο το ανέθρεφα δεν ήταν αρκετά εποικοδομητικός και, τέλος πάντων, καλός, όπως θεωρούσα πως έπρεπε να είναι. Ωστόσο, μέχρι να γεννηθούν τα άλλα δύο, τα μεγαλύτερα είχαν προλάβει να μου στερήσουν την αθωότητα σχετικά με την ομορφιά του περπατήματος. Αν τότε με ρωτούσε κάποιος αν τα μωρά μου είχαν περπατήσει, το πιθανότερο ήταν να γυρλίσω: «Θα είχαν περπατήσει, αν τους έβγαζα ποτέ τα ολόσωμα πιτζαμάκια τους...» Αλλά αυτή τη στιγμή κάνω την υπέρβαση.

Όταν το μωρό σας κατάφερε επιτέλους να κινηθεί στηριζόμενο στα δυο του πόδια, είτε ενάντια είτε χάρη στην ενθάρρυνσή σας, αυτό ήταν ένα σπουδαίο γεγονός. Ακούστηκαν ύμνοι αγγέλων από ψηλά, έπεσαν τηλέφωνα στους παππούδες και τις γιαγιάδες (καθώς και σε κάποιες μαμάδες από τη μωρο-ομάδα·

εντάξει, μπορεί και να κοκορευτήκατε λιγάκι), τραβήξατε βίντεο και φωτογραφίες! Το καμάρι σας μόλις είχε συναντήσει το πεπρωμένο του και είχε πραγματοποιήσει τις ευχές και τα όνειρά σας γι' αυτό – πέρασε το κατώφλι από τον κόσμο των μωρών στον κόσμο των νηπίων, ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟ ΣΤΑ ΔΙΚΑ ΤΟΥ ΠΟΔΙΑ! Μα τι στο καλό σκεφτόσασταν;

Ποια είναι τα νηπιακά χρόνια;

Οι αυθεντίες για την παιδική ανάπτυξη έχουν διαμετρικά διαφορετικές απόψεις για το ποια ακριβώς είναι τα χαρακτηριστικά του νηπίου. Είναι απολύτως κατανοητό, καθώς ένα μωρό ενός έτους που σουλατσάρει σαν παπί με τις πάνες του δε φαίνεται να έχει πολλά κοινά μ' έναν τρίχρονο σίφουνα (ακόμα κι αν αυτό φοράει ακόμη πάνες). Έχετε υπόψη σας ότι στο ξεκίνημα αυτής της σύντομης φάσης της ζωής που είναι γνωστή ως νηπιακή ηλικία, το παιδί σας δε θα μπορεί ακόμη να μιλήσει, αλλά μέχρι να πάει στο Προνήπιο, κατά πάσα πιθανότητα, θα έχει αρκετή ευφράδεια ώστε να μοιράζεται την παραμικρή λεπτομέρεια της οικογενειακής σας ζωής με όλα τα άλλα παιδιά. Στο ξεκίνημα της νηπιακής ηλικίας, μάλλον θα περπατάει με τα χέρια ανοιχτά στο πλάι ή ψηλά στον αέρα για ισορροπία, σαν να περπατάει πάνω σε τεντωμένο σκοινί, και στο τέλος θα είναι ένα αεικίνητο ζιζάνιο, που θα τρέχει, θα ξεκλειδώνει, θα ανοιγοκλείνει, θα πηδάει και θα πέφτει μέχρι λιποθυμίας. Αν έχετε ένα τρίχρονο, σαν τον Μπέντλι, το γιο της Φιλενάδας μου, της Σέλι, όχι μόνο θα ξεφυσάτε τρέχοντας πίσω από έναν λιλιπούτειο δρομέα, αλλά θα καλείτε και την πυροσβεστική για να κατεβάσετε τον μικρό σας αναρριχητή από την πέργκολα της Παιδικής Χαράς.

Ο ορισμός του νηπίου από τις Φιλενάδες

Για τους σκοπούς του *Οδηγού των Φιλενάδων για τα νήπια*, θα εστιάσουμε σ' αυτούς τους μικρούς ανθρώπους από τη στιγμή που μαθαίνουν να περπατάνε χωρίς βοήθεια (περίπου στον πρώτο χρόνο) μέχρι να έρθουν αντιμέτωποι με τις προκλήσεις του Προνήπιου (τρίχρονα σε όλη τους τη δόξα). Με άλλα λόγια, οι περισσότερες ιστορίες και συμβουλές μας θα επικεντρωθούν σ' αυτά τα ακαταμάχητα πλάσματα μεταξύ ενός έτους και τεσσάρων παρά κάτι. Παιδιάτροι και λοιποί ειδικοί σίγουρα θα έχουν πιο ακριβή κριτήρια, όμως οι Φιλενάδες μου κι εγώ έχουμε παρατηρήσει ότι ακόμα κι ένα μωρό ενός έτους το οποίο μόλις που έχει αρχίσει να περπατάει είναι σε θέση να επιδείξει αυτές τις χαριτωμένες ιδιοτροπίες των νηπίων, ενώ κάποια από τα πολυαγαπημένα μας τρίχρονα και βάλτε είναι απρόθυμα να εγκαταλείψουν τα αναμνηστικά του πρότερου βίου τους, όπως πιπίλες, κουβερτάκια και πάνες.

Ύστερα από χρόνια παρατήρησης, βλέποντας τα μωρά μας να μπαίνουν στη νηπιακή ηλικία, οι Φιλενάδες κι εγώ έχουμε εντοπίσει αυτά που θεωρούμε πως συνιστούν τις συμπεριφορές και τα ζητήματα που προσδίδουν την ιδιότητα του νηπίου:

1. Ο αγώνας για ανεξαρτησία είναι το κύριο γνώρισμα της εν λόγω ηλικιακής ομάδας. Το περπάτημα είναι το πρώτο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση (ναι, πρόκειται για λογοπαίγνιο), γιατί φανερώνει την πολύ χειροπιαστή ικανότητα του παιδιού να αφήσει τη μαμά του ή κάποιο άλλο σύμβολο σιγουριάς και ασφάλειας. Το μικρό σας περνάει τον περισσότερο νηπιακό του χρόνο πειραματιζόμενο να σας αφήσει. Μην κλαίτε, μαμάδες· σχεδόν πάντα επιστρέφουν! Είτε όταν περπάτησε μέχρι το διπλανό δωμάτιο, όπου δεν μπορείτε να το δείτε, είτε όταν σας αποχαιρέτησε για να πάει ασυνόδευτο πρώτη

μέρα στο Προνήπιο, μαθαίνει να αποχωρίζεται. Εμείς, οι Φιλενάδες, θα σας υπενθυμίζουμε διαρκώς στον *Οδηγό* ότι σκοπός είναι να μεγαλώσουμε παιδιά που θα μπορέσουν να πορευτούν στον κόσμο *χωρίς* να έχουν εμάς στο κατόπι τους. Γι' αυτό, εξάλλου, έχει εφευρεθεί το Μαϊάμι – η παναμερικανική ανταμοιβή για το ότι αναθρέψαμε καλά τα παιδιά μας.

Η παγκόσμια δήλωση ανεξαρτησίας των νηπίων είναι η φράση: «Μόνοθ μου!» Μπορεί να έχετε αργήσει για το πιο σημαντικό ραντεβού στη ζωή σας (π.χ. να κάνετε περίδεση σαλπίνγων), και το συνήθως υπάκουο νήπιό σας θα διαλέξει εκείνη ακριβώς τη στιγμή για να επιδείξει την ικανότητά του να ζουλάει το σωληνάριο με την οδοντόκρεμα πάνω στην οδοντόβουρτσα και να πλένει τα δόντια του ΟΛΟΜΟΝΑΧΟ. Αυτή η επιθυμία για μάθηση, όσο καταπληκτική κι αν είναι ως έννοια, είναι βέβαιο ότι θα σας βγάλει εκτός προγράμματος κατά πέντε με δέκα λεπτά. Είναι κι αυτό μέρος της εν λόγω υπόθεσης ανεξαρτησίας και να είστε σίγουρες ότι θα επηρεάσει τη ζωή σας ποικιλοτρόπως (με ημικρανίες και χρόνια αργοπορία, στη δική μου περίπτωση).

2. Τα πιο δραματικά ξεσπάσματα ανάπτυξης που θα βιώσετε μαζί με το παιδί σας συμβαίνουν στη διάρκεια αυτών των τριών χρόνων. Σκεφτείτε το ως εξής: Σαν τα λουλούδια, τα βρέφη μεγαλώνουν και ανθίζουν με αργή, σταθερή πρόοδο. Η μυϊκή τους ανάπτυξη επιβεβαιώνεται μέρα με τη μέρα. Σταδιακά τα μαλλιά τους γίνονται πιο πυκνά και μακραίνουν. Ακόμα και όταν μαθαίνουν να ρολάρουν, να αλλάζουν πλευρό και να κάθονται όρθια, οι κινήσεις αυτές φαίνονται σταδιακές και προβλέψιμες σ' εμάς, τις αετομάτες μαμάδες. (Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι είναι εγγυημένη η θεία πρόβλεψη του πότε θα συμβεί αυτό το πρώτο ρολάρισμα, οπότε, συμβουλή σ' εσάς, τις μαμάδες, που μελετάτε προκαταβολικά, ΠΟΤΕ μην αφήνετε το μωρό σας στο κρεβάτι ή την αλλαξιέρα χωρίς επίβλεψη.)

Από την άλλη, το νήπιο μπορεί στην καλύτερη περίπτωση να συγκριθεί μ' ένα κουτί γεμάτο με πυροτεχνήματα. Τη μια στιγμή μπορεί οι δυο σας να διαβάζετε ήσυχα ένα εικονογραφημένο βιβλίο με ζώα και την επόμενη σαν να σκάει ένα πυροτέχνημα μέσα στο κεφάλι του και γίνεται κάτι σαν αγρίμι το ίδιο, ένα αγρίμι που γδέρνει και δαγκώνει. Επί έξι συνεχόμενες ημέρες θα περνάει όλη του την ώρα με την κουζίνα που του αγοράσατε και μετά, την έβδομη μέρα, θα μετακινήσει ολόκληρη την κουζίνα στην άλλη μεριά του δωματίου και θα την τοποθετήσει ακριβώς κάτω από το ρολόι τοίχου που έχετε από τη γιαγιά σας. Έτσι, μπαίνοντας στο δωμάτιο θα τον βρείτε να ισορροπεί στο ένα πόδι πάνω στον πλαστικό φούρνο μικροκυμάτων της λιλιπούτειας κουζίνας με το παχουλό χεράκι του γύρω από το λαιμό του φουκαρά του κούκου.

Αίτιο και αποτέλεσμα, τουλάχιστον όπως τα γνωρίζουμε εμείς, οι μαμάδες, που είμαστε στα όρια της υπερκόπωσης, ελάχιστη συνάφεια έχουν στον κόσμο των νηπίων. Οι σκέψεις τους φαίνεται να πηδάνε από δω κι από κει με τέτοια ταχύτητα, παρασύροντας συνήθως και τις διαθέσεις τους, ώστε τα μυαλούδάκια τους θα 'πρεπε να βγάζουν καπνούς από τα βραχυκυκλώματα που γίνονται εκεί μέσα. Όταν η κατάσταση παραγίνει έντονη, ακόμα και για το βλαστάρι σας, τότε εκείνο θα τα τινάξει όλα στον αέρα και θα ξεσπάσει σ' ένα απ' αυτά τα μπουρίνια, για τα οποία φημίζεται τόσο η γενιά του.

Επίσης, αυτή είναι η ηλικία κατά την οποία το νήπιο, σαν τον προϊστορικό άνθρωπο, μαθαίνει να χρησιμοποιεί εργαλεία. Μην ελπίζετε να σας φτιάξει καινούργιο πάγκο ή τσουλάπια στην κουζίνα, αλλά να είστε προετοιμασμένες για αρκετές «επισκευές» της συσκευής του dvd, για πολλά αδειάσματα των συρταριών του γραφείου σας και για άλλες τόσες απώλειες των κλειδιών του αυτοκινήτου σας, τα οποία καταλήγουν στο σκάμμα άμμου, όπου τα κλειδιά εκτελούν χρέη εκσκαφέα για τη διάνοιξη τούνελ, προ-

κειμένου να περάσει από μέσα το τηλεχειριστήριο της γκαραζόπορτας. Είτε είστε μητέρα ενός μικρότερου νηπίου, το οποίο, στην πρώτη ευκαιρία, θα έβαζε ένα πιρούνι στην πρίζα, είτε ενός μεγαλύτερου νηπίου, το οποίο είναι σε θέση να χτυπήσει την μπάλα με το μπαστούνι ή να ενώσει όλα τα λουλούδια της ταπετσαρίας σας με τη βοήθεια ενός κουτιού με πινέζες, θα διαπιστώσετε ότι τα «εργαλεία» αποτελούν δομικό στοιχείο της νηπιακής ηλικίας. Και, αν μου επιτρέπετε να κάνω μια διαφοροποίηση ως προς το φύλο, αν έχετε αγόρι, θα διαπιστώσετε ότι τα πιο αγαπημένα του εργαλεία είναι αυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως όπλα, κατηγορία που περιλαμβάνει σχεδόν τα πάντα.

3. Τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας είναι ευμετάβλητα. Σταματήστε σε οποιαδήποτε μάζωξη γονέων νηπίων και δεν υπάρχει περίπτωση να μην ακούσετε κάποια μητέρα να δηλώνει ότι το παιδί της διαθέτει περισσότερες προσωπικότητες κι από το Κογκρέσο. Είναι μωρά; Είναι παιδιά; Είναι άνθρωποι; Ε, λοιπόν, οι απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα είναι ναι και όχι. Αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι πως πρόκειται για πλάσματα που αιτούνται να γίνουν παιδιά αλλά που εξακολουθούν να είναι μέλη και του κόσμου των μωρών. Κατ' αρχάς, απλώς κοιτάξτε τα για να διαπιστώσετε πόσο πολύ κινούνται μεταξύ των δύο κόσμων. Οι πατούσες τους είναι σχεδόν τέλεια παραλληλόγραμμα και τα δάχτυλα των ποδιών τους μοιάζουν με διακοσμητικό κρόσσια παρά με λειτουργικές αποφύσεις για ισορροπία. Συχνά χρησιμοποιούν τα χέρια τους σαν να ήταν σκούπες ή φτυάρια, σαρώνοντας και αρπάζοντας πράγματα, σαν την αρκούδα που ψαχουλεύει το καλάθι του πικ νικ. Μόνο προς το τέλος της νηπιακής ηλικίας τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν να ελέγχουν τα δάχτυλά τους με ικανοποιητική ακρίβεια έτσι ώστε να τσιμπάνε το μάγουλο της μικρής τους αδερφής ή να χρησιμοποιούν το ψαλίδι για να κουρεύονται μόνα τους. Και μια και γίνεται λόγος

για τρίχες, στο ξεκίνημα της νηπιακής ηλικίας, πολλά απ' αυτά τα τερατάκια έχουν ακόμη αυτό το χνουδάκι που οι συναισθηματικές μαμάδες δεν αντέχουν να κόψουν, αλλά μέχρι να πάνε στο Προνήπιο τα περισσότερα έχουν αρκετή «ανθρώπινη» τρίχα, ώστε να μπλέκεται, να μπερδεύεται και ν' αποτελεί καταφύγιο για ψίχουλα από μπισκότα και δακτυλομπογιές.

Με τα πολύ μικρά νήπια, σ' αυτή τη φάση που δεν είναι ακόμη κάτι συγκεκριμένο, είναι λιγότερο περίπλοκο το πώς να τους συμπεριφερόμαστε, γιατί τις περισσότερες φορές είναι αρκετά ασφαλείς να τους αντιμετωπίζουμε σαν να είναι μεγάλα μωρά. Γύρω στους δεκαοκτώ μήνες, όμως, η τύχη σε γενικές γραμμές μας εγκαταλείπει. Ως τότε, έχουν γίνει ένα τέτοιο κράμα περιέργειας, ενέργειας, απόγνωσης, τόλμης και ανασφάλειας που δεν ξέρουν αν πρέπει να φτύσουν ή να κουρδίσουν το ρολόι τους, όπως έλεγε ο πατέρας μου. (Ή κάτι τέτοιο.) Και στέκεσαι εκεί, θέλοντας απεγνωσμένα να βοηθήσεις με κάποιον τρόπο και να μην ξέρεις από πού να αρχίσεις. Μήπως μια αγκαλιά είναι η απάντηση; Μήπως ένα σταθερό «όχι» είναι η απάντηση; Ή μήπως αυτό που χρειάζεται είναι να κάνεις μεταβολή και να το βάλεις στα πόδια; Οι Φιλανάδες κι εγώ υποστηρίζουμε πως αυτή η κρίσιμη περίοδος είναι η δεύτερη, κατά σειρά, μετά την εγκυμοσύνη όσον αφορά τη βλάβη που υφίσταται ο εγκέφαλος της μάνας. Αποτελεί ανεξάντλητη πηγή θαυμασμού το γεγονός ότι δε βλέπεις περισσότερες μαμάδες να είναι ξαπλωμένες στο πάτωμα του σουπερμάρκετ, κλοτσώντας και ουρλιάζοντας μαζί με τα μικρά τους, με δεδομένο ότι τα επίπεδα απόγνωσης τους πρέπει να είναι εξίσου υψηλά.

Όσο απλοϊκό κι αν ακούγεται, η ώρα της ημέρας μπορεί να είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για το αν το νηπιό σας είναι παιδί ή μωρό. Στη δική μου οικογένεια, τα νήπια ήταν σαν μεγάλα παιδιά και είχαν πολλή πλάκα όταν ήταν ξεκούραστα, όπως συνέβαινε το πρωί ή ύστερα από έναν υπνάκο. Μετά, καθώς η

μέρα προχωρούσε και η ανησυχία εντεινόταν, τα μικρά μου άρχιζαν να αποσυντίθενται μπροστά στα μάτια μου. Αυτό συχνά καταλήγει στο διπλό χτύπημα που γονατίζει όλες τις μαμάδες: οι ανάγκες ενός γκρινιάρικου μωρού που έρχονται σε σύγκρουση με την ανάγκη της μαμάς να ετοιμάσει το βραδινό. Παρόλο που δε μεγαλώνω νήπια αυτή την εποχή, ακόμη νιώθω τους ώμους μου να σφίγγουν με το που βραδιάζει κι αρχίζουν οι ειδήσεις στην τηλεόραση. Αυτό σημαίνει ότι η κούρσα μετ' εμποδίων βραδινό-μπάνιο-παραμύθι-νερό-χτύπημα-στην-πλάτη-κάτσε-στο-κρεβάτι-σου έχει μόλις ξεκινήσει.

4. Αυτοί οι μικροί άνθρωποι χρειάζονται καθοδήγηση για να ενταχθούν στην κοινωνία (ευφημισμός για την πειθαρχία). Στη διάρκεια των πρώτων μηνών της ζωής τους, τα μωρά δεν έρχονται αντιμέτωπα με το βάρος της λήψης αποφάσεων. Λίγο πολύ είναι πλάσματα που διέπονται από αίτια (π.χ. πείνα) και αποτελέσματα (π.χ. κλάμα μέχρι κάποιος να τους δώσει να φάνε). Το περπάτημα, μαζί με τον μεγαλύτερο εγκέφαλο, που είναι συνακόλουθο του ανθρώπου που μπορεί να το κάνει, δημιουργεί ένα ολοκαίνουργιο σύνολο περιστάσεων που μπορούν να συνοψιστούν στον τίτλο «Επιλογές». Αυτός είναι ο λόγος που εφευρέθηκε η πειθαρχία από τη γυναίκα των σπηλαίων, ώστε να εξασφαλίσει το δεδομένο ότι οι περισσότερες από τις επιλογές θα είναι αποδεκτές από τη μητέρα. Οι γονείς των νηπίων είναι μονίμως διχασμένοι ανάμεσα στο να είναι οι βλοσυροί τροχονόμοι και στο να ισοπεδωθούν εντελώς από το παιδί τους. Θέλουμε τα παιδιά μας να έχουν ανεξάρτητο πνεύμα αλλά όχι όταν βρίσκονται δίπλα στη βαθιά πλευρά της πισίνας. Θέλουμε να είναι δημιουργικά αλλά όχι να κατηγορούν το κατοικίδιο ότι αυτό μουτζούρωσε την μπλούζα τους με τους μαρκαδόρους. Θέλουμε να εκστασιάζονται καθώς ανακαλύπτουν τη μαγεία του σύμπαντος, αλλά επίσης θέλουμε να

έχουν σηκωθεί, να έχουν πάει στην τουαλέτα και να έχουν πάρει το πρωινό τους προτού φύγουμε για τη δουλειά.

Πώς το πετυχαίνει κανείς αυτό; Λοιπόν, για να είμαι απολύτως ειλικρινής, με πολύ αμφιλεγόμενα, βέβαια, αποτελέσματα, ειδικά όταν είναι η πρώτη μας φορά στη μάχη των νηπίων. Τα νήπια είναι τόσο ορμητικά και απρόβλεπτα ώστε εμείς οι μαμάδες να καταλήγουμε να αντιδρούμε διατυπώνοντας τη μια κρίση μετά την άλλη αντί να τα εκπαιδεύουμε μεθοδικά, ώστε να κατανοήσουν και να εφαρμόζουν έναν ειδικά σχεδιασμένο κώδικα συμπεριφοράς. Αν σας βοηθάνε οι παραλληλισμοί με τον αθλητισμό, σκεφτείτε ότι παίζετε άμυνα απέναντι σ' έναν μικρό Μάικλ Τζόρνταν· πρόκειται για *αντίδραση*, όχι για δράση. Αν καμιά φορά νιώθετε πως τα πιο άρτια σχέδιά σας να συνεννοηθείτε με το μικρό σας και να το βοηθήσετε να καλλιεργήσει το αίσημα ελευθερίας μέσα σε πλαίσιο σεβασμού έχουν έρθει σε μετωπική σύγκρουση με μια πραγματικότητα σύμφωνα με την οποία είστε στη φάση να ουρλιάζετε προτού πηδήξετε, μην το παίρνετε κατάκαρδα. Συνήθως έτσι γίνεται με τις μαμάδες που βρίσκονται στα χαρακώματα της νηπιακής ηλικίας.

5. Στη διάρκεια αυτών των τριών χρόνων, αυτοί οι μικροί άνθρωποι μαθαίνουν να γίνονται μέλη της κοινωνίας των μεγάλων ανθρώπων. Με το που γίνεται το παιδί τεσσάρων χρονών, παύει επισήμως να είναι μωρό. (Παρ' όλες τις δηλώσεις των μαμάδων προς τα παιδιά ότι θα είναι πάντα τα μωρά μας.) Τα περισσότερα απ' αυτά τα αξιολάτρευτα πλασματάκια έχουν ενεργή κοινωνική ζωή, φεύγουν από το σπίτι για αρκετές ώρες την ημέρα για να κάνουν διασκεδαστικά πράγματα χωρίς τους γονείς, έχουν αποφασίσει ότι θα παντρευτούν τον μπαμπά και ξέρουν ακριβώς γιατί υπάρχει μέρα προς τιμήν του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ. Μα το Θεό, αν βάλετε έναν χαρτοφύλακα κάτω από τη μασχάλη ενός τετράχρονου και το οδη-

γήσετε στο μετρό, δε θα διαφέρει σε τίποτα από τους υπόλοιπους επιβάτες: ίσως λίγο στο ύψος...

Τα νήπια δεν έχουν φτάσει ακόμη σ' αυτό το στάδιο. Για να φτάσουν σ' αυτό το σημείο ικανότητας, πρέπει πρώτα να μάθουν καλά ορισμένες συμπεριφορές, όπως το να κοιμούνται σε κρεβάτι, να χρησιμοποιούν την τουαλέτα· ε, και το να μάθουν να τρώνε με πιρούνι και κουτάλι δε θα έβλαπτε. Σύμφωνα με την κοινή εμπειρία των Φιλενάδων μου και τη δική μου, κανένα από αυτά τα ορόσημα δεν επιτυγχάνονται εν μία νυκτί. Όχι μόνο αυτό, αλλά και όταν επιτευχθούν, μπορεί να ξεχαστούν εντελώς και να πρέπει να διδαχθούν ξανά και ξανά.

6. Στη διάρκεια αυτών των τριών χρόνων, το παιδί σας αποκτά κοινωνική ζωή. Δεν είναι πλέον οι αξιολάτρευτες υπάρξεις που κρέμονται από το μάρσιπο της μαμάς: τα νήπια στην κυριολεξία ξεχύνονται στον κόσμο. Είναι λες και κάποια ακατανίκητη δύναμη τα τραβάει μακριά από καθετί γνωστό και ασφαλές σπρώχνοντάς τα προς καθετί από το οποίο οι επαγρυπνούσες μαμάδες προσπαθούν να τα προστατεύσουν. Υπάρχει κάτι το οδυνηρά συμβολικό, όταν τα μωρά μαθαίνουν να περπατάνε, γιατί με αυτό το πρώτο βήμα είναι ελεύθερα να περπατήσουν προς όποιον επιλέξουν. Μέχρι εκείνη τη στιγμή, εμείς, οι γονείς τους, παίρνουμε όλες τις αποφάσεις σχετικά με το πού θα πάνε και ποιους θα συναντήσουν.

Οι άλλοι άνθρωποι ασκούν ιδιαίτερη γοητεία στα νήπια, ιδιαίτερα οι άλλοι πολύ μικροί άνθρωποι, κι αυτό αποτελεί πηγή αστείρευτου γέλιου για εμάς, τους γονείς. Για κάποιον λόγο, οι μαμάδες ενθουσιαζόμαστε υπερβολικά με το ενδιαφέρον των μικρών μας για κοινωνικοποίηση. Σαν να είμαστε ένθερμοι υπεύθυνοι της πολιτικής καμπάνιας λιλιπούτειων πολιτικών, χαράσσουμε στρατηγικές γι' αυτά τα κοσμικά τυπάκια, τα οποία μόλις που μιλάνε – ξοδεύουμε ώρες για να τους βρούμε άλλα παιδάκια

να παίξουν, κανονίζουμε ραντεβού για παιχνίδι (αλήθεια, πότε έγινε της μόδας αυτό;), πλευρίζουμε τους γονείς πιθανών συντρόφων στο παιχνίδι και παθαίνουμε υπερκόπωση από τα αμέτρητα πάρτι γενεθλίων, γιορτών, αποκριών και λοιπών παιδικών παραδόσεων, τα οποία διοργανώνουμε ή στα οποία πηγαίνουμε.

Όσο ελκυστικό κι αν είναι το να «ανήκεις στην παρέα», είναι αρκετά σκληρό για τα νήπια να μαθαίνουν να συνυπάρχουν με άλλους μικρούς αγροίκους. Κάποια παιδιά είναι τόσο κοινωνικά όσο και οι παρουσιαστές τηλεοπτικών σόου, ενώ άλλα χρειάζεται να τα πάρεις σηκωτά από την αγκαλιά της μαμάς τους καθώς τσιρίζουν και να τα βάλεις με το ζόρι να συναναστραφούν άλλα παιδιά. Κάποια είναι από τη φύση τους υπομονετικά και ήρεμα, ενώ άλλα απλώς δεν μπορούν ν' αντισταθούν στο να χτυπούν όποιο παιδάκι βρίσκεται γύρω τους. Και το πιο ανησυχητικό απ' όλα είναι ότι τα νήπια μπορούν να μεταμορφωθούν από το ένα είδος στο ακριβώς αντίθετο, οπότε δεν μπορούμε ποτέ να ξέρουμε αν στην Παιδική Χαρά πρόκειται να ξαμολήσουμε τον Δρα Τζέκιλ ή τον Μίστερ Χάιντ.

Το να βοηθήσετε το παιδί σας να προσαρμοστεί στον πολιτισμό μπορεί να είναι η πιο δύσκολη δουλειά που έχετε να φέρετε σε πέρας ως γονείς. Είναι τόσο προσωπική υπόθεση: Αγαπάς εμένα, αγαπάς το παιδί μου. Αν το παιδί μας απορριφθεί με οποιονδήποτε τρόπο, συνήθως εμείς βιώνουμε τον πόνο της απόρριψης. Αν το παιδί μας είναι αυτό που αδιαφορεί για τα συναισθήματα των άλλων, πάλι εμείς αισθανόμαστε πως έχουμε αποτύχει να του διδάξουμε τους κανόνες της ηθικής. Πιστέψτε με, είναι ιδιαίτερα δύσκολο με το πρώτο παιδί, γιατί σοκαριζόμαστε τόσο εύκολα από τις επιθέσεις που εξαπολύει ο κόσμος στο λατρεμένο μας, συνήθως μέσα από τη μορφή του μικρού λατρεμένου κάποιου άλλου. Η Φιλενάδα μου, η Κάρεν, μου τηλεφώνησε κάποτε από το αυτοκίνητό της καθώς έφευγε από το μάθημα γυμναστικής δίχρονων. Ένα άλλο παιδάκι είχε δαγκώσει

το κοριτσάκι της στο πρόσωπο και η Κάρεν δεν ήξερε τι να πρωτοκάνει: Να καλέσει την αστυνομία ή να τρέξει για αντισεταστικό ορό; Δεν ήταν το δάγκωμα καθ' εαυτό που την έκανε να παραφρονήσει (αν και θα αποτελούσε αποδεκτό στοιχείο υπερασπιστικής γραμμής για ανθρωποκτονία σε οποιοδήποτε δικαστήριο μαμάδων)· ήταν η παρατήρηση που άκουσε να κάνει η μαμά του παιδιού που δάγκωσε το δικό της στο δάσκαλο γυμναστικής, «Απλώς αντιδράει υπερβολικά, γιατί είναι το μοναχοπαίδι της· τόσα ξέρει, τόσα κάνει!». Το υπονοούμενο ήταν ξεκάθαρο: Μια πιο έμπειρη μαμά θα έπαιρνε το περιστατικό πιο ψύχραιμα, θα έβαζε αντιβιοτική αλοιφή και πάγο κι αυτό θα ήταν όλο. Κατά μια έννοια, η άλλη μητέρα είχε κάποιο δίκιο, αλλά δε θεώρησα ότι η τηλεφωνική μας συζήτηση μέσα στο αυτοκίνητο ήταν η κατάλληλη στιγμή για να το πω στην Κάρεν. Αντί γι' αυτό, ενθάρρυνα την αγανάκτησή της και επέκρινα την προφανή έλλειψη επίβλεψης των μικρών αγροίκων. Εμείς, οι Φιλενάδες, οφείλουμε να σας το πούμε: Πονάει *πράγματι* η πρώτη φορά.

7. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας πιστεύουν στη μαγεία.

Η πραγματικότητα είναι μια πολύ άμορφη έννοια για έναν μικρό άνθρωπο που βγαίνει στον κόσμο πρώτη φορά. Για παράδειγμα, λίγα πράγματα είναι πιο αξιοθαύμαστα για ένα νήπιο από τις φυσαλίδες. Πραγματικά βλέπουν αυτές τις σαπουνόφουσκες σαν κάτι πολύ πιο ονειρώδες και φανταστικό απ' ό,τι οι περισσότεροι ενήλικες· αλλά και οι φυσαλίδες ποτέ δεν αποτυγχάνουν να προκαλέσουν κραυγές και γέλια σε ένα τσούρμιο δίχρονων. Πιστεύουν, επίσης, πως τα αερόστατα είναι δημιουργήματα κάποιου μάγου, όπως επίσης και το σφύριγμα ή το γεγονός ότι, όταν αναμειχθεί η κόκκινη με την μπλε μπογιά, γίνεται μοβ.

Δεν είναι τυχαίο ότι σ' αυτή την ηλικία εμείς, οι γονείς, αρχίζουμε να εξυφανούμε τις μυθοπλασίες μας για τα πάντα, από τον Άγιο Βασίλη μέχρι τον πασχαλιάτικο Κούνελο. Η συμμετοχή

μας στη δημιουργία της μαγείας είναι μια από τις μεγαλύτερες ικανοποιήσεις του να είναι κανείς γονιός νηπίου, γιατί ξυπνάει και αναθερμαίνει τη χαμένη μας αθωότητα. Τρελαίνομαι να διατηρώ τους μύθους και τις παραδόσεις, αλλά ο άντρας μου έχει ακόμα μεγαλύτερη εμμονή με αυτό. Βγαίνει έξω το πρωί των Χριστουγέννων για να φέρει χιόνι και να το ρίξει μπροστά στο τζάκι έτσι ώστε να διακρίνονται οι πατημασιές του Άγιου Βασίλη. Κανονικά, δε θα έβγαине έξω στο κρύο προτού καν χαράξει, ακόμα κι αν καιγόταν το σπίτι. Επίσης, λέει στα παιδιά μας ότι τα ζελεδάκια στο πάτωμα το πρωί του Πάσχα είναι τα κακάκια του πασχαλιάτικου Κούνελου. Δεν μπορείς παρά να λατρεύεις έναν τέτοιο άντρα.

Μια και η πραγματική φύση των πραγμάτων είναι τις περισσότερες φορές ακόμη άγνωστη στα νήπια, ακόμα και συνηθισμένα φαινόμενα, όπως οι ηλεκτρικές σκούπες, οι κυλιόμενες σκάλες και οι τουαλέτες, φαντάζουν σαν τεράστια τρομακτικά τέρατα. Χρειάζεται απλώς να αφιερώσετε χρόνο για να συστήσετε στο παιδί σας την τουαλέτα και να το εξοικειώσετε με όλες τις νηπιακές ανησυχίες, από το φόβο ότι το καζανάκι ρουφάει τα παιδιά μέχρι την ανησυχία ότι τα πολυαγαπημένα τους κακάκια θα βυθιστούν εκεί μέσα και τελικά θα εξαφανιστούν. Αυτή, επίσης, είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία επίδοξοι ηθοποιοί μεταμφιεσμένοι σε κλόουν στα παιδικά πάρτι μπορούν να στείλουν κάποια παιδιά κατευθείαν στον ψυχοθεραπευτή τους. Η κόρη μου επαναλάμβανε διαρκώς τις λέξεις «ζεν είναι αλήθεια, ζεν είναι αλήθεια» μόνο και μόνο για να αντέξει την ώρα που και οι εφτά νάνοι της Χιονάτης την ακολουθούσαν στην Ντίσνεϊλαντ.

Μια άλλη οπτική αυτής της πίστης στη μαγεία είναι ότι τα νήπια προσδίδουν ιδιαίτερες δυνάμεις σε συνηθισμένα κατά τα λοιπά αντικείμενα. Από αυτό το δεδομένο προκύπτει και η αφοσίωση στο κουβερτάκι ή στο χνουδωτό ζωάκι. Μόνο η μητέρα ενός νηπίου ξέρει τι σημαίνει πανικός στην πιο επιτακτι-

κή μορφή του: Πρόκειται για την περίπτωση που φτάνουμε σπύτι ύστερα από μια μέρα με χιλιάδες δουλειές έχοντας το νήπιο μαζί μας και ανακαλύπτουμε ότι το πολύτιμο μαγικό αντικείμενο έχει εξαφανιστεί κάπου στη διαδρομή. Στην κυριολεξία έκανα κομματάκια τον *Χρυσό Οδηγό* πάνω στην τρέλα μου να τηλεφωνήσω σε όλους, από το καθαριστήριο μέχρι το φαρμακείο και τον παιδίατρο, ώστε να βρεθεί η χαμένη κουβερτούλα πριν από την ώρα του ύπνου.

** Παρεμπιπτόντως, ακούστε τη συμβουλή του βετεράνου και προσπαθήστε να έχετε διπλά όλα τα αντικείμενα στα οποία το παιδί σας έχει αποδώσει μαγικές ιδιότητες. Θα γλιτώσετε το καμάρι σας από μεγάλη στενοχώρια και εσάς από το να ασπρίσουν τα μαλλιά σας μέσα σ' ένα απόγευμα.*

Τη μια στιγμή το παιδάκι σας στρογγυλοκάθεται στην αγκαλιά σας και φιλάει το λαιμό σας, και την αμέσως επόμενη τρέχει μέσα στο σουπερμάρκετ ουρλιάζοντας: «Όχι, όχι, όχι!» Κι εσείς αναρωτιέστε πώς είναι δυνατόν το γλυκό μωρό σας να έχει μεταμορφωθεί σε ένα υστερικό τερατάκι. Τη μια, σας γοπεύουν η ανεξαρτησία και η φαντασία του, και την άλλη, σας τρομοκρατεί το γεγονός ότι δεν μπορεί να καθίσει ακίνητο για ένα λεπτό. Μην πανικοβάλλεστε! Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας μπορεί να σας βοηθήσει με τις έξυπνες και ειλικρινείς συμβουλές του.

Θα διαβάσετε, μεταξύ άλλων:

- Πώς να λέτε «όχι» και να το εννοείτε.
- Πώς να βγάλετε το μωρό σας από την κούνια και να το βάλετε σε κρεβάτι (και να το πείσετε να παραμείνει εκεί).
- Ποιος αποφασίζει ότι έχει φτάσει η ώρα για εκπαίδευση στο γιογιό.
- Εάν μπορείτε να νικήσετε σ' ένα διάλογο μ' ένα άτομο που το λεξιλόγιό του περιορίζεται σε εκατό λέξεις.

***Η Βίκι Ιοβάν προσφέρει στις μαμάδες ό,τι χρειάζονται:
συμβουλές από κάποιον που τα έχει
περάσει και έχει επιβιώσει!***



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

ISBN 978-960-496-520-5



9 789604 965205

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 09277

ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑΤΙ ΚΑΘΕ ΒΙΒΛΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ