



Τι έξυπνο που είσαι!

Ανακαλύπτουμε τη μαγεία του παιδικού εγκεφάλου και «ξυπνάμε» τις δυνατότητές του προσφέροντάς του την κατάλληλη τροφή.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΓΕΜΕΛΙΑΡΗ

Με τη συνεργασία της παιδιάτρου - αναπτυξιολόγου διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών **Κωνσταντίνας Γκόλτσιου** (www.gkoltsiou.gr).

Αλήθεια, πού είναι κρυμμένη η ευφυΐα; Πού μπορούμε να την εντοπίσουμε; Στα γονίδια μας ή στο περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουμε;

Με τους ειδικούς να εντοπίζουν την απάντηση κάπου στη μέση και εμάς να θέλουμε το μικρό μας να πάρει... τουλάχιστον ένα Νόμπελ το συντομότερο δυνατό, ήρθε η ώρα να μάθουμε πώς μπορούμε να δώσουμε φτερά στις ικανότητες του μυαλού του. Άλλωστε, ας μην ξεχνάμε πως, ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής του, το επίπεδο της πνευματικής του ανάπτυξης οφείλεται κυρίως σε εμάς, τους γονείς.

Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον πλούσιο σε οπτικά - ακουστικά ερεθίσματα αλλά και ερεθίσματα αφής, όπως για παράδειγμα η μουσική, οι συνομιλίες μας, τα παιχνίδια, οι κινήσεις μας, οι εκφράσεις μας και οι καθημερινές μας συνήθειες. Ένα τέτοιο περιβάλλον «προκαλεί» το ενδιαφέρον του μικρού μας και την προσοχή του, παράγοντες άκρως απαραίτητοι για τη μά-



PHOTO: WALTER FINE

θηση. Και φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε πως όσο περισσότερα πράγματα μαθαίνει τόσο πιο έξυπνο γίνεται - καλό είναι βέβαια να αποφεύγουμε τις υπερβολές, π.χ. ας μην «πνίξουμε» το δωμάτιό του στα παιχνίδια. Προσφέρουμε λοιπόν στο παιδί μας μια ποικιλία ερεθισμάτων που θα το οδηγήσει στη γνώση και του δίνουμε ευκαιρίες να ανακαλύψει τα πάντα γύρω του. Κάτι άλλο που επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι πως είμαστε το πρότυπό του: ό,τι λέμε και ό,τι κάνουμε αποθηκεύεται αυτόματα στο μυαλούδάκι του, περιμένοντας την κατάλληλη στιγμή για να ειπωθεί ή να πραγματοποιηθεί...

Μέσα από καθημερινές δραστηριότητες και κυρίως μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μας δέχονται ερεθίσματα που βοηθούν τη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου τους και την αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων τους. Και βέβαια οι εμπειρίες που προσφέρουμε στα μικρά μας πρέπει να συμβαδίζουν με την ηλικία τους.

Μέχρι 1 έτους:

ΟΛΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ

«Μωρό μου, κοίτα με στα μάτια». Γεμάτο όρεξη να ανακαλύψει τον κόσμο, το μωρό μας ανοίγει διάπλατα τα ματάκια του και περιεργάζεται τα πρόσωπα και τα αντικείμενα που το περιβάλλουν. Εκμεταλλευόμαστε αυτή του την όρεξη και κάθε φορά που μας κοιτάζει το κοιτάζουμε στα μάτια. Όσο «κοιταζόμαστε» το αγγελούδι μας παρατηρεί τα χαρακτηριστικά μας και αποθηκεύει στο μυαλούδάκι του το πρόσωπό μας. Έτσι μαθαίνει να μας αναγνωρίζει.

«Πάει ο λαγός να πιει νερό, του Μανωλάκη το λαιμό». Από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια όλων των μωρών αφού ξέρουν εκ των προτέρων πως στο τέλος θα ξεκαρδιστούν στα γέλια, το συγκεκριμένο τα βοηθά να ανακαλύψουν την έννοια του «χιούμορ». Επιπλέον καλλιεργούν τις αισθήσεις τους αφού τα βήματα του λαγού «ξυπνούν» την ακοή, την αφή και την όραση και παράλληλα μαθαίνουν σιγά-σιγά να αναγνωρίζουν τα μέρη του σώματος.

«Ποιο μωράκι είναι στον καθρέφτη;». Παίρνουμε το μωρό μας αγκαλιά και στεκόμαστε μπροστά στον καθρέφτη. Το αφήνουμε να περιεργαστεί τον εαυτό του και στη συνέχεια γελάμε, στέλνουμε φιλάκια και χαιρετάμε τα είδωλά μας. Στην αρχή μπορεί να ξαφνιαστεί, αλλά μετά θα του φανεί τόσο αστείο! Το παιχνίδι με τον καθρέφτη βοηθά το μωρό μας να «δει» τις δυνατότητές του μπροστά στα μάτια του και να καλλιεργήσει την κοινωνικότητά του.

«Κάνε και εσύ το γουρουνάκι». Παίζουμε καθημερινά με το μωρό μας και το βοηθάμε να ανακαλύψει τις σωματικές και πνευματικές του ικανότητες: ξαπλώνουμε στο πάτωμα και το αφήνουμε να σκαρφαλώσει πάνω μας, κάνουμε γκρίματσες και το προκαλού-

με να μας μιμηθεί, μιμούμαστε τις φωνές ζώων και το παροτρύνουμε να κάνει το ίδιο, του δείχνουμε εικόνες με διάφορα αντικείμενα, λουλούδια κ.λπ. Φροντίζουμε να έχουμε όλη μας την προσοχή στραμμένη στο παιδί μας και στο παιχνίδι μας - π.χ. δεν μιλάμε ταυτόχρονα στο τηλέφωνο, δεν βλέπουμε τηλεόραση.

«Μόλις βράσει το νερό, βάζουμε τα μακαρόνια». Από τους καλύτερους τρόπους για να εδνηθούμε το μυαλό του μικρού μας είναι να του μιλάμε. «Δίνουμε ζωή» λοιπόν στις καθημερινές μας συνήθειες και περιγράφουμε τη διαδικασία του ταΐσματος, του ντυσίματος κ.λπ. αλλά και πώς μαγειρεύουμε τα μακαρόνια, τα «βήματα» που ακολουθούμε για να κάνουμε γενική καθαριότητα στο σαλόνι κ.λπ. Προσπαθούμε όμως να μην μιλάμε μωρουδίστικα γιατί το μικρό μας πρέπει να ακούει από νωρίς τη σωστή προφορά των λέξεων ώστε να τις προφέρει αργότερα σωστά.

«Από αυτό το φούρνο παίρνουμε ψωμί». Βγαίνουμε βόλτα με το μωρό μας και του προσφέρουμε ευκαιρίες όχι μόνο να ξεσκασεί αλλά και να εμπλουτίσει τις γνώσεις του για τον έξω κόσμο. Το βάζουμε στο μάρσιπο και επισκεπτόμαστε την κοντινή πλατεία, την παιδική χαρά που σε λίγο θα παίξει, κάνουμε τα ψώνια μας, κάνουμε μια βόλτα στον εμπορικό δρόμο της περιοχής μας κ.λπ. Στη διάρκεια κάθε εξόρμησης φροντίζουμε να του περιγράψουμε όσα βλέπουμε, πόσο μας αρέσει εκείνο το ζευγάρι παπούτσια, τι χρειαζόμαστε από το φούρνο κ.λπ. Το μωρό μας έχει τόσα να μάθει!

«Μια φορά και έναν καιρό...». Τα παραμύθια και γενικότερα τα βιβλία προκαλούν το ενδιαφέρον του μωρού μας και βάζουν τις βάσεις για την ανάπτυξη του λόγου. Επιλέγουμε βιβλία με χοντρές σελίδες, πολύχρωμες εικόνες, με ήχους ή βιβλία αφής, και του δίνουμε την ευκαιρία να τα επεξεργαστεί. Διαβάζουμε πάντα αργά, εκφραστικά και δίνουμε διαφορετική φωνή στους ήρωες. Θα ενθουσιαστεί!

1-3 ετών:

ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΧΗΝΙΟ

«Πάω να ετοιμάσω το φαγάκι μας». Συνεχίζουμε να ενημερώνουμε το μικρό μας για ό,τι πρόκειται να κάνουμε και φυσικά να το περιγράφουμε, πρώτον, για να το καθησυχάζουμε κάθε φορά που θα πρέπει να λείψουμε για λίγο από κοντά του και, δεύτερον, για να εμπλουτίζουμε συνεχώς το λεξιλόγιό του. Με αυτό τον τρόπο το παιδί μαθαίνει να συνδυάζει συγκεκριμένες λέξεις με συγκεκριμένες πράξεις. Όσο μεγα-

Smart tip!

Προϋπόθεση για να πυροδοτηθεί η διαδικασία της μάθησης είναι η αίσθηση ασφάλειας που πρέπει να νιώθει το παιδί μας. Τι κάνουμε λοιπόν;

• Φροντίζουμε να προσφέρουμε στο παιδί πολλές αγκαλιές και χάρδια αλλά και ένα ήρεμο περιβάλλον χωρίς φωνές ή εντάσεις.

• Κερδίζουμε την εμπιστοσύνη του από νωρίς, π.χ. ανταποκρινόμαστε αμέσως στο κλάμα του.

λώνει, μπορούμε να αναφερόμαστε και σε όλο και περισσότερες λεπτομέρειες.

«Πού είναι η γιαγιά Ειρήνη?». Μαθαίνουμε στο μικρό μας τα ονόματα των κοντινών συγγενών και στη συνέχεια του δείχνουμε φωτογραφίες ζητώντας του είτε να εντοπίσει έναν συγκεκριμένο συγγενή ή δείχνοντάς τον συγγενή να μας πει το όνομά του. Έτσι, το βοηθούμε να εξασκήσει τη μνήμη του και την ικανότητα ανάκλησης. Μια καλή ιδέα είναι να φτιάξουμε ένα άλμπουμ με πρόσφατες φωτογραφίες.

«...Και μόλις τη φίλησε ο πρίγκιπας, ξύπνησε!». Το πιθανότερο είναι σε αυτή την ηλικία το μικρό μας να θέλει να διαβάζουμε το ίδιο παραμύθι ξανά και ξανά. Έχοντας στο μυαλό μας πως η επανάληψη το βοηθά να μαθαίνει και να απομνημονεύει νέες γνώσεις, δεν του χαλάμε το χατίρι. Επίσης, το αφήνουμε να γυρίζει τις σελίδες ώστε να νιώθει πως συμμετέχει και εκείνο στο διάβασμα και, μετά το τέλος της ιστορίας, του ζητάμε να μας «θυμίσει» τι έφαγε η Χιονάτη και κοιμήθηκε, πόσοι ήταν οι νάνοι κ.λπ.

«Ψάξε την τσάντα μου!». Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ικανοποίηση για το παιδί μας από το να ψάχνει, να πιάνει, να επεξεργάζεται και να ανακατεύει διαφορετικά αντικείμενα μεταξύ τους. Και μόλις κάποιο τραβήξει το ενδιαφέρον του, μας το δείχνει γεμάτο περηφάνια για την επιτυχία του! Σαν καλοί γονείς, φροντίζουμε να ενισχύουμε την τάση του για εξερεύνηση επιτρέποντάς του να ανακαλύψει τα «κρυμμένα μυστικά» της τσάντας μας, να βγάξει από το συρτάρι της κουζίνας τις πετσέτες, να βάζει τα χέρια του στην κρέμα και να προσπαθεί έτσι να φάει κ.λπ. Επίσης, μπορούμε να παίξουμε ένα παιχνίδι που σίγουρα θα του αρέσει: Βάζουμε διάφορα αντικείμενα μέσα σε μια τσάντα και με τη βοήθεια μόνο της αφής του ζητάμε να μας πει τι έχουμε κρύψει.

«Όρα για παιχνίδια!». Τα παιχνίδια συνεχίζουν να έχουν την πρώτη θέση στην καθημερινότητά μας. «Έξυπνα» παιχνίδια αυτής της ηλικίας είναι να κρύψουμε ένα παιχνίδι κάτω από το μαξιλάρι, ανάμεσα στα ρούχα του ή πίσω από μια καρέκλα και να ζητήσουμε από το παιδί μας να το βρει, να παίξουμε με κύβους, να φτιάχνουμε παζλ, να συμμαζεύουμε μαζί το δωμάτιό του τακτοποιώντας τα παιχνίδια ανά είδος ή να παίζουμε το παιχνίδι των ερωτήσεων παίρνοντας αφορμή από μια δραστηριότητα: την ώρα του φαγητού, για παράδειγμα, ρωτάμε πώς λέγεται το σκεύος που τρώμε τη σούπα, με τι σκουπίζομαστε αφού φάμε κ.λπ.

«Έχουμε πολλά τετράδια και ένα μολύβι». Μέχρι τα δεύτερα γενέθλια το μικρό μας καταλαβαίνει τις έννοιες «ένα», «λίγα» και «πολλά» και καθώς μεγαλώνει θα κατανοήσει πως οι αριθμοί αναφέρονται σε συγκεκριμένες ποσότητες. Μπορούμε όμως σιγά-σιγά να καλλιεργούμε το έδαφος για τη γνωριμία με τους αριθμούς και το μέτρημα: εκτός από τις παραπάνω λέξεις που φροντίζουμε να χρησιμοποιούμε συχνά, μετράμε δυνατά τα κουμπιά του ρούχου μας όταν το κουμπώνουμε, τα δαχτυλάκια του όταν του κόβουμε τα νύχια, αναφέρουμε ότι μένουμε στον τρίτο όροφο, ότι έχουμε

με δύο παιδιά, ότι θα έχουμε 6 καλεσμένους το βράδυ, ότι είναι 2 ετών κ.λπ.

«Θες να δούμε DVD ή να παίξουμε?». Δίνοντας επιλογές στο παιδί μας και αφήνοντάς το να αποφασίσει εκείνο για κάτι που το αφορά, από τη μια του δείχνουμε πως σεβόμαστε τη γνώμη του και από την άλλη το βάζουμε στη διαδικασία να σκεφτεί πριν μας απαντήσει. Εκτός από αυτό βέβαια, οι επιλογές είναι «σωτήριες» για τη φάση του αρνητισμού στην οποία το μικρό μας αργά ή γρήγορα θα κάνει την είσοδό του – είναι σχεδόν σίγουρο πως την απλή ερώτηση «θες να δούμε DVD ή να παίξουμε;» θα την ακολουθήσει αρνητική απάντηση. •

Μυστικά για υψηλό IQ!

«Όρα για το (μπτρικό) γάλα σου». Εκτός από την υγιή και σωστή ανάπτυξη, το μπτρικό γάλα προσφέρει σε όλα τα νεογέννητα και κάτι ακόμα: υψηλότερο IQ. Έρευνες κατά καιρούς έχουν δείξει πως τα παιδιά που θηλάζουν γίνονται πιο έξυπνα από εκείνα που πίνουν γάλα εμπορίου, όπως φάνηκε από διάφορα τεστ που εξέταζαν το επίπεδο των γνώσεων και τη δυνατότητα ανάκλησης της μνήμης.

«Σήμερα έχουμε γεμιστά». Το φρεσκομαγειρεμένο φαγητό προσφέρει στα παιδιά μας πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα όχι μόνο για τη φυσιολογική σωματική ανάπτυξη αλλά και για τη διανοητική. Το αγαπημένο τους φαγητό απ' έξω περιέχει πολλά κορεσμένα λιπαρά και μικρή ποσότητα σιδήρου, βιταμινών και μετάλλων, που είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των εγκεφαλικών ιστών.

«Πάμε για κολύμπι». Εκτός από όμορφο και δυνατό σώμα, η σωματική δραστηριότητα βοηθά στην καλλιέργεια της παιδικής μνήμης και στην εξάσκηση της προσοχής των μικρών μας. Η κολύμβηση είναι ιδανική γυμναστική για τα μικρά παιδιά, ενώ καθώς μεγαλώνουν τα αθλήματα, κυρίως τα ομαδικά, βοηθούν στη διαμόρφωση ορθής κρίσης, οργανωμένης σκέψης και στην καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος.

«Θα λατρέψεις το πιάνο!». Σύμφωνα με τους ειδικούς, η εκμάθηση κάποιου μουσικού οργάνου βοηθά στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και τον διατηρεί σε εγρήγορση. Έχει αποδειχτεί ότι τα μαθήματα μουσικής, στην αρχή μέσα από το παιχνίδι με μια παιδική κιθάρα και καθώς το παιδί μας μεγαλώνει σε κάποιο ωδείο, βοηθούν στη συγκέντρωση και γενικότερα σε όλες τις πνευματικές διεργασίες.

«Στο κρεβάτι ολοταχώς». Τη σημασία του ύπνου στη μάθηση τονίζει πρόσφατη έρευνα, η οποία έδειξε πως ο καλός και αρκετός ύπνος βοηθά το παιδί μας να γίνει πιο έξυπνο: στη διάρκεια του ο εγκεφάλος επεξεργάζεται τις «πληροφορίες της ημέρας» και τις αποθηκεύει.

