

Happyhour

ΤΗΣ ΦΛΩΡΑΣ ΚΑΣΣΑΒΕΤΗ,
με τη συνεργασία της ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΓΚΟΛΤΣΙΟΥ, παιδιάτρου,
αναπτυξιολόγου, διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Παίζουμε;

Αν έχεις μωρό,
τότε ξέρεις ότι
το απόγευμα είναι
η πιο δύσκολη
ώρα της ημέρας!
Η αγκαλιά σου
δεν του είναι
αρκετή, κάθε
παιχνιδάκι
εκτοξεύεται
στο πάτωμα
και η παραμικρή
αφορμή αρκεί
για να βάλει τα
κλάματα. Υπάρχει
τρόπος να
επανέλθει η χαρά
στο βασίλειο της
γκρίνιας; Ω ναι!





10 ευχάριστες δραστηριότητες για τη μαμά και το μωρό!

ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΕΧΡΙ 3 ΜΗΝΩΝ

Το πρόσωπο, η φωνή και το άγγιγμά σου παίζουν σπουδαίο ρόλο για το νεογέννητο μωρό σου. Στην αρχή, επειδή δεν μπορεί να δει καλά, θα πρέπει να πλησιάζεις αρκετά κοντά το πρόσωπό σου σ' αυτό. Ενάμιση με δύο μήνες μετά θα μπορεί να σου ανταποδώσει χαμόγελα και να ανταποκριθεί στα διάφορα ερεθίσματα.

Το... διαδραστικό πρόσωπο

Κάθισε σε μια πολυθρόνα και κράτα το μωρό αντικριστά. Μόλις βεβαιωθείς ότι σε κοιτάζει στο πρόσωπο χαμογέλασε πλατιά, ανοιγόκλεισε τα μάτια, άνοιξε και κλείσε το στόμα, κάνε ήχους με το χέιλια, πάρε διαφορετικές εκφράσεις. Το μωρό λατρεύει να παρατηρεί το πρόσωπό σου, ενώ ταυτόχρονα αποθηκεύει πληροφορίες στον εγκέφαλό του αναπτύσσοντας το μηχανισμό της μνήμης. Όσο μεγαλώνει θ' αντιδρά με ενθουσιασμό χαμογελώντας, τινάζοντας χεράκια και ποδαράκια ή απαντώντας με φωνούλες σ' αυτό το μεταξύ σας «παιχνίδι».

Ο πρώτος χορός

Πολλοί γονείς επιβεβαιώνουν ότι ένας εύκολος τρόπος για να ησυχάσουν το μωρό τους είναι να το πάρουν αγκαλιά και να το κουνήσουν στο ρυθμό της μουσικής. Βάλε, λοιπόν, να παίξει ένα CD και, κρατώντας το μωρό αγκαλιά, κουνήσου στο ρυθμό της μουσικής. Θυμήσου, ενώ χορεύεις, να κρατάς τον αυχένα του μωρού. Προτίμησε να κουνίσεις ήπια και αρμονικά κι όχι έντονα ή απότομα. Μπορείς επίσης να κάνεις το ίδιο βάζοντας το μωρό σου στο μάρσιπο.

ΑΝ ΕΙΝΑΙ 3-6 ΜΗΝΩΝ

Καθώς το μωρό σου ελέγχει όλο και

περισσότερο τις κινήσεις του και η αντίληψή του αναπτύσσεται διαρκώς, ανταποκρίνεται με ακόμα μεγαλύτερο ενθουσιασμό στα παιχνίδια που προπαθείς να παίζεις μαζί του.

Βαρελάκια στο πάτωμα

Όταν το μωρό αρχίσει να γυρίζει από μπρούμυτα ανάσκελα (πράγμα που αποτελεί σημαντικό αναπτυξιακό ορόσημο), μπορείς να δοκιμάσεις αυτό το «παιχνίδι», για να ενθαρρύνεις τη νέα του κινητική δεξιότητα. Βάλε το μωρό μπρούμυτα ή στο πλάι κάτω στο πάτωμα, πάνω σε μια κουβέρτα, και ξάπλωσε δίπλα του. Κράτησε ένα παιχνιδάκι σε έντονο χρώμα μπροστά στο προσωπάκι του και μόλις δεις ότι το μωρό σου το κοιτάζει, μετακίνησέ το με το χέρι σου σιγά σιγά, ώστε να περάσει πάνω από το μωρό. Το παιδί σου, ακολουθώντας με το βλέμμα του το παιχνίδι, πιθανόν να γυρίσει από μπρούμυτα ανάσκελα. Μετά μπορείς να δοκιμάσεις το ίδιο και από την άλλη πλευρά. Μην το πιέζεις αν δεν τα καταφέρνει.

Το παιχνίδι της αναμονής

Τα μωρά λατρεύουν τα παιχνίδια του σιλι «πάει ο λαγός να πει νερό» ή «έχω μια σαρδελίτσα». Αν επαναλαμβάνεις συχνά αυτό το παιχνίδι, το μωρό σου χάρη στη βελτιωμένη του μνήμη σύντομα θα ξέρει ότι στο τέλος της φράσης το περιμένει το γαργάλημα στο λαιμό ή στην κοιλίτσα. Γνωρίζοντας τι το περιμένει μπορεί μάλιστα να αρχίσει να γελάει προτού καν το γαργαλήσεις. Η αναμονή του γνωστού είναι κάτι που διασκεδάζει το παιδί, γι' αυτό μη διστάζεις να επαναλάβεις ξανά και ξανά αυτό το παιχνίδι, εφόσον βλέπεις ότι το απολαμβάνει!

ΑΝ ΕΙΝΑΙ 6-9 ΜΗΝΩΝ

Αυτή την περίοδο το μωρό σου θα είναι απόλυτα ευτυχισμένο όταν βρίσκεται δίπλα σου και πιθανόν ν' αναστατώνεται

PHOTO: PHOTOGRAPHER'S CHOICE



όταν σε χάνει από τα μάτια του. Δώσε του, λοιπόν, τη σημασία που χρειάζεται. Επιπλέον, καθώς μπορεί να καθίσει πλέον στον ποπό του, απολαμβάνει με μεγαλύτερη άνεση τα παιχνίδια μαζί σου!

Πού εξαφανίστηκες;

Λίγο πριν από τον έκτο μήνα είναι η κατάλληλη στιγμή για να παίξεις με το μωρό σου το παιχνίδι της εξαφάνισης χρησιμοποιώντας τη γνωστή έκφραση «κου-κου-τσα»! Μπορείς να το κάνεις κρύβοντας το πρόσωπό σου με τα χέρια σου ή πίσω από ένα μαξιλάρι, μπορείς να το κάνεις κρυμμένη πίσω από την καναπέ ή ακόμα και κάτω από την κουβέρτα. Σε κάθε περίπτωση ο ενθουσιασμός του μωρού κάθε φορά που θα εμφανιζόσαι θα είναι μεγάλος. Εξάλλου, παίζοντας αυτό το παιχνίδι το παιδί δεν διασκεδάει απλώς, αλλά ταυτόχρονα μαθαίνει ότι κάτι μπορεί να συνεχίσει να υπάρχει ακόμα κι αν δεν το βλέπει. Μπορείς επίσης να παίξεις το ίδιο παιχνίδι χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως για παράδειγμα ένα παιχνίδι που θα κρύψεις

νεις. Μπορείς επίσης ενώ το κρατάς αγκαλιά να του τραγουδάς, να κουνάς εσύ τα χεράκια του με τον τρόπο που ορίζει το τραγούδι. Τα τραγουδάκια με κινήσεις ενθαρρύνουν το μωρό να σε μιμηθεί και να συνδέσει συγκεκριμένους ρυθμούς και λέξεις με συγκεκριμένες κινήσεις. Σύντομα θα ανταποκρίνεται κάνοντας τις κινήσεις που πρέπει ανάλογα με το τραγούδι που του τραγουδάς, συμμετέχοντας πλέον ενεργά σ' αυτό το μεταξύ σας παιχνίδι!

Φιλιάκια παντού

Ένα ακόμα αγαπημένο παιχνίδι που ενισχύει τη σχέση σου με το μωρό και ταυτόχρονα το εξοικειώνει με το σώμα του. Μπορείς να το δοκιμάσεις μετά το μπάνιο, όταν το ντύνεις ή το αλλάζεις πάνα, όταν δηλαδή το παιδί είναι ξαπλωμένο ανάσκελα, το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να ρωτάς «πού είναι η μυτούλα;» δίνοντας στο συγκεκριμένο σημείο ένα φιλάκι. Συνέχισε και με τα υπόλοιπα μέρη του προσώπου ή του σώματος με ερωτήσεις όπως «πού είναι τα αφτιάκια, τα φρύδια, τα ποδαράκια, η κοι-

Λίγο πριν τον έκτο μήνα είναι η κατάλληλη στιγμή για να παίξεις με το μωρό σου το παιχνίδι της εξαφάνισης χρησιμοποιώντας τη γνωστή έκφραση «κου-κου-τσα»!

πίσω από την πλάτη σου, κάτω από μια πετσέτα ή ένα μπολ, ενθαρρύνοντας το μωρό σου να το βρει ρωτώντας «πού είναι»;

Τραγουδάκια με κινήσεις

Τις στιγμές που χαλαρώνεις με το μωρό ή θέλεις να το απασχολήσεις ευχάριστα φρόντισε να του τραγουδάς τραγουδάκια που συνοδεύονται με κινήσεις των χεριών όπως για παράδειγμα το «κου-πε-πε» και το «αχ κουνελάκι». Στην αρχή το μωρό απλά θα σε παρατηρεί καθώς γοιτεύεται από τον ήχο της φωνής σου σε συνδυασμό με τις κινήσεις που κά-

λίτσα...». Το παιδί όχι μόνο απολαμβάνει τα φιλάκια που του δίνεις αλλά αποκτά σιγά σιγά αντίληψη των μελών του σώματός του.

9-12 ΜΗΝΩΝ

Το μωρό σου ξέρει τι λες ακόμα κι αν δεν έχει μάθει να μιλάει. Είσαι το πρότυπο που προσπαθεί διαρκώς να μιμηθεί. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να το απασχολήσεις ευχάριστα με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους!

Το παιχνίδι της ανακάλυψης

Θα έχεις καταλάβει ότι μία από τις αγαπημένες ασχολίες του μωρού

Αν έχει αρχίσει να περπατά...

...μπορείτε να παίξετε μαζί το πρώτο κρυφτούλι. Κάνε ότι ψάχνεις να το βρεις μέσα στο σπίτι, ακόμα κι αν στέκεται ακριβώς μπροστά σου, λέγοντας για παράδειγμα: «πού είναι η Αγγελική; Δεν τη βλέπω. Είναι στο δωμάτιό της»; Σύντομα το μικρό σου θα πιάσει το νόημα του παιχνιδιού και θα το ακούς να γελάει κρυμμένο πίσω από την κουρτίνα όσο προσπαθείς να το βρεις. Επιπλέον, χρησιμοποιώντας εκφράσεις όπως «μέσα στο δωμάτιο», «κάτω από το τραπέζι» κλπ., το ενθαρρύνεις να αποκτήσει χωροταξική αντίληψη! Και, φυσικά, μην ξεχάσεις, μόλις το βρεις, να του δώσεις μια μεγάλη αγκαλιά!



σου είναι να βγάξει πράγματα από κουτιά, ντουλάπια, συρτάρια, τσάντες. Μερικές φορές λοιπόν, αντί να βομβαρδίσεις το παιδί με ασταμάτητα «μη» είναι καλύτερο να διασφαλίσεις ασφαλείς συνθήκες εξερεύνησης που θα το κρατήσουν για αρκετή ώρα απασχολημένο. Για παράδειγμα, μπορείς να το αφήσεις να αδειάσει ένα χαμηλό ντουλάπι όπου φυλάς τα τάπερ στην κουζίνα ή να γεμίσεις μια τσάντα (χωρίς μακριά λουριά παρακαλώ) με ασφαλή αντικείμενα και να το αφήσεις να εξερευνήσει το περιεχόμενό της.

Παίζω ντραμς

Το μωρό λατρεύει να χτυπά αντικείμενα μεταξύ τους γιατί το συναρπάζει η ιδέα ότι μπορεί να παράγει μ' αυτό τον τρόπο ενδιαφέροντες ήχους. Μην του στερείς, λοιπόν, αυτή την απόλαυση. Επιπλέον, μπορείς να το συνοδεύσεις κι εσύ! Βάλε το μωρό στο καρεκλάκι του φαγητού και δώσε του ένα κουτάλι. Πάρε κι εσύ στα χέρια σου ένα και ξεκίνα να χτυπάς, άλλοτε πιο γρήγορα και άλλοτε πιο αργά. Το μωρό σου πιθανόν να σε μιμηθεί. Μην ξεχνάς ότι ανήκετε στο ίδιο συγκρότημα!

Μπορείς να αφήσεις το μωρό να αδειάσει ένα χαμηλό ντουλάπι όπου φυλάς τα τάπερ στην κουζίνα για να εξερευνήσει το περιεχόμενό του.