

Εισαγωγή

Το παιχνίδι με το μωρό σας είναι απαραίτητο, αν θέλετε να εξελιχθεί σε χαρούμενο, δημιουργικό και έξυπνο άτομο. Έρευνες δείχνουν ότι το να απολαμβάνετε συχνά κάποιες απλές δραστηριότητες με το μωρό σας βοηθά παντού, από τις λεπτές κινητικές δεξιότητες και την ικανότητα να στέκεται και να περπατά έως την ανάπτυξη του εγκεφάλου και της ομιλίας, καθώς επίσης και το πώς αλληλεπιδρά και κοινωνικοποιείται με τους άλλους. Σαφώς, είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο να παίζετε με το μωρό σας και είναι εύκολο να αισθάνεστε ενοχές, αλλά δεν είστε μόνοι – κανείς γονέας δεν πιστεύει ποτέ ότι περνά αρκετό χρόνο παίζοντας με το μωρό του.

Παρ' όλα αυτά, ελπίζουμε ότι η κατανόηση της σημασίας του παιχνιδιού θα σας παρακινήσει να παίζετε πιο συχνά με το παιδί σας. Όταν δείτε πώς συγκεκριμένες δραστηριότητες βοηθούν τον εγκέφαλό του να αναπτυχθεί ή πώς ενδυναμώνουν συγκεκριμένους μυς, οι οποίοι θα το βοηθήσουν στη συνέχεια να περπατήσει, τότε η διαδικασία τοποθέτησης ενός κρεμαστού παιχνιδιού και το παιχνίδι με πλαστελίνη αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία.

Στο βιβλίο αυτό έχουμε συμπεριλάβει πολλές δραστηριότητες που διαρκούν μόνο λίγα λεπτά και όμως έχουν σημαντικά οφέλη για την ανάπτυξη του μωρού σας. Από την εμπειρία μας (είμαστε και οι δύο μητέρες τριών παιδιών), γνωρίζουμε ότι θα υπάρχουν μέρες όπου θα είστε εξαντλημένοι και απλώς δεν θα μπορείτε να αντεπεξέλθετε σε πολύπλοκες διαδικασίες παιχνιδιού, αλλά δεν πειράζει. Στην πραγματικότητα, μερικά λεπτά παιχνιδιού εδώ κι εκεί κάθε μέρα είναι καλύτερα από έναν μαραθώνιο παιχνιδιών μία φορά την εβδομάδα. Ακόμη και όταν το παιδί σας πλησιάζει στα δεύτερα γενέθλιά του, δεκαπέντε λεπτά είναι περίπου το μέγιστο που θα θέλει να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα.

Δεν είναι απαραίτητο να είστε προσκολλημένοι στο μωρό σας ή να το επιβλέπετε κάθε λεπτό που είναι ξύπνιο. Θα συνειδητοποιήσετε ότι, αν περνάτε χρόνο σε μια δραστηριότητα μαζί του, μπορεί μερικές φορές να συνεχίζει τη δραστηριότητα μόνο του – όπου και πάλι θα μαθαίνει. Αλλά προσέξτε εάν δείχνει εξαιρετικά ικανό στο να παίζει μόνο του, καθώς αυτό μπορεί ενίοτε να υποδηλώνει προβλήματα ακοής.

Το βιβλίο χωρίζεται σε τρία μέρη ανά ηλικία, ώστε να αντιστοιχεί με την ανάπτυξη του μωρού σας: από τη γέννηση μέχρι τους έξι μήνες, από τους έξι μέχρι τους δώδεκα μήνες και από τους δώδεκα μέχρι τους είκοσι τέσσερις μήνες. Στην κάθε ενότητα έχουμε ταξινομήσει τις δραστηριότητες κατά προσέγγιση ανάλογα με την ηλικία. Φυσικά, όλα τα μωρά αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς, οπότε μην διστάσετε να προχωρήσετε παρακάτω ή, αν το παιδί σας απολαμβάνει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, αφήστε το να παίξει όσο θέλει, ακόμη και αν έχει προχωρήσει στο επόμενο στάδιο ανάπτυξης. Δεν υπάρχουν κανόνες. Αν το διασκεδάζει, είναι σχεδόν βέβαιο ότι μαθαίνει.

Παρακαλούμε, μην αισθανθείτε ότι πρέπει να διαβάσετε το βιβλίο, «τσεκάροντας» κάθε δραστηριότητα μόλις τη δοκιμάσετε. Αυτό πολύ σύντομα θα μετατρέψει το παιχνίδι με το μωρό σας σε αγγαρεία. Όλοι είμαστε διαφορετικοί, γι' αυτό, αν δεν μπορείτε να μαγειρέψετε, μην νιώσετε

υποχρεωμένοι να ξεκινήσετε να φτιάχνετε ψωμί. Ομοίως, αν οι τέχνες και οι χειροτεχνίες δεν είναι το στοιχείο σας, δεν υπάρχει λόγος να τρέξετε σε μαγαζί με υλικά χειροτεχνίας. Οποσδήποτε θα έχει πολλούς ενθουσιώδεις παππούδες και οικογενειακούς φίλους, που ο καθένας από αυτούς θα έχει τις δικές του δεξιότητες και ικανότητες. Γι' αυτό, αφήστε τον «μάγειρα» ανάμεσα σας να κάνει το ψήσιμο με το παιδί σας και ο «καλλιτέχνης» μπορεί να καταπιαστεί με τις χειροτεχνίες.

Η συμβουλή μας είναι να επιλέξετε απλώς τις δραστηριότητες που ελκύουν εσάς προσωπικά. Εάν το διασκεδάσετε, θα αισθανθείτε περισσότερο χαλαροί, ενθουσιώδεις και υπομονετικοί, όταν παίζετε με το μωρό σας και αυτό είναι πράγματι πάρα πολύ καλό. Με αυτόν τον τρόπο, και εσείς και το παιδί σας θα απολαμβάνετε τον χρόνο που περνάτε μαζί.

Simone Cave και Caroline Fertleman



Μέρος πρώτο

Νεογέννητο μωρό

Από τη γέννηση έως έξι μηνών

Καθώς κοιτάζετε με θαυμασμό το νεογέννητο μωρό σας, θα πιάσετε τον εαυτό σας να ενθουσιάζεται με κάθε του κίνηση και γουργουρητό και μέσα στις επόμενες εβδομάδες θα εκπλήσσεστε διαρκώς από την απίστευτη ικανότητά του να μαθαίνει. Το παιχνίδι με το μωρό σας με έναν διεγερτικό και διασκεδαστικό τρόπο θα σημειώσει τεράστια διαφορά στην ανάπτυξή του. Γι' αυτό, διαβάστε παρακάτω, για να ανακαλύψετε πώς να το διασκεδάσετε και να το ψυχαγωγείτε μέσα στους επόμενους μήνες.

Πολλές καινούργιες μαμάδες πασχίζουν να βρουν χρόνο να πάνε στην τουαλέτα, να κάνουν ένα ντους ή να βουρτσίσουν τα δόντια τους. Αν αυτό σας θυμίζει τον εαυτό σας, η σκέψη του να προσθέσετε και ώρες παιχνιδιού μπορεί να σας προκαλεί σύγχυση. Ένα από τα βασικά εμπόδια στο παιχνίδι κατά τις πρώτες ημέρες είναι ότι το μωρό σας κοιμάται πολύ συχνά. Και όταν είναι ξύπνιο, είστε απασχολημένοι ταίζοντας το, κουνώντας το και αλλάζοντας την πάνα του. Αυτό αφήνει πολύ λίγο χρόνο για παιχνίδι. Αλλά θα διαπιστώσετε ότι μέσα στις επόμενες εβδομάδες και στους ακόλουθους μήνες, το μωρό σας σταδιακά θα μένει ξύπνιο και σε εγρήγορση για περισσότερο χρονικό διάστημα, το οποίο θα σας δώσει περισσότερες ευκαιρίες για παιχνίδι. Εν τω μεταξύ, παρακαλούμε να μην πιέζετε τον εαυτό σας. Το παιχνίδι με ένα νεογέννητο, ακόμη και για ένα λεπτό τη φορά, είναι αρκετό για να του προσφέρει χαρά και να ενισχύσει την ανάπτυξή του.

Από την πρώτη μέρα

Μπορείτε να παίξετε με το μωρό σας από τη στιγμή που γεννιέται, κάνοντάς του γκριμάτσες

ή βάζοντας το δάχτυλο σας ή κάποιο μαλακό ύφασμα στην παλάμη του, για να διεγείρετε την αίσθηση της αφής του. Θα το αρπάξει αυτομάτως λόγω των αντανακλαστικών του ως νεογέννητο. Τις πρώτες εβδομάδες, θα διαπιστώσετε ότι η καλύτερη ώρα για να παίξετε με το μωρό σας είναι μετά το τάισμα ή τον ύπνο, όπου δεν αισθάνεται πεινασμένο ή κουρασμένο. Η αλλαγή της πάνας του αποτελεί, επίσης, μια ευκαιρία για παιχνίδι, εφόσον φαίνεται χαρούμενο. Εάν είναι ευέξαπτο, απλώς επικεντρωθείτε σε μια γρήγορη αλλαγή και πάρτε το αγκαλιά όσο πιο σύντομα μπορείτε. Ομοίως, η ώρα του μπάνιου μπορεί να αποτελέσει καλή ευκαιρία για παιχνίδι, ιδίως μετά τις έξι εβδομάδες, όταν τα περισσότερα μωρά αρχίζουν πραγματικά να απολαμβάνουν το μπάνιο. Επιπλέον, αν έχετε καρότσι που είστε πρόσωπο με πρόσωπο με το μωρό σας, μπορείτε να κάνετε γκριμάτσες, ήχους και να «μιλάτε» μαζί του κατά τη βόλτα σας. Όταν το μωρό σας είναι πολύ μικρό, προσπαθήστε να αρπάζετε κάθε ευκαιρία όταν είναι ξύπνιο για να παίξετε μαζί του για μερικά λεπτά. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι πολύ επίσημο. Ακόμη και οι απλές ανόητες γκριμάτσες, καθώς περιμένετε στην ουρά στα μαγαζιά, είναι