

ΓΟΝΕΙΣ
• ΣΤΗΝ •
ΠΡΑΞΗ

Laura Caldironi

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ
ΔΕΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ
ΚΑΙ ΔΕΝ
ΗΡΕΜΕΙ!
ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΒΟΗΘΗΣΩ;

ΔΕΠ/Υπερκινητικότητα
Κατανοών • Οριοθετών • Στηρίζω



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

LAROUSSE

Περιεχόμενα

Προλογικό σημείωμα 5

Πώς να οργανώσω τη μέρα του υπερκινητικού παιδιού μου; 9

Ζήτω οι ρουτίνες! 10

Βάλτε τέλος στην πρωινή γκρίνια 14

Το ντύσιμο γίνεται παιχνίδι! 18

Η μέρα τελειώνει χαλαρά 22

Στο τραπέζι! 25

Καληνύχτα, παιδάκια! 27

Οι 10 χρυσοί κανόνες για την καθημερινή ζωή
με ένα υπερδραστήριο παιδί 30

*Πώς να απτεπεξέλθω στις «επικίνδυνες» καταστάσεις
με το υπερκινητικό παιδί μου;* 35

Ορίστε το πλαίσιο πριν από κάθε έξοδο 36

Πάμε για ψώνια 38

Πάμε στο εστιατόριο 40

Στην αίθουσα αναμονής του παιδίατρού 42

Δείπνο σε φίλους 44

Το παιδί μου έχει εκρήξεις θυμού μπροστά σε κόσμο! 46

Φεύγουμε για ταξίδι... 48

Το παιδί μου θεωρεί πως είναι μηδενικό 50

Οι 10 συμβουλές για να έχετε καλή επικοινωνία
με το υπερδραστήριο παιδί σας 52

Πώς να βοηθήσω το υπερκινητικό παιδί μου να ηρεμήσει; 57

Κάτω από ποιες συνθήκες προτείνουμε αυτές τις ασκήσεις
και τις δραστηριότητες; 58

Βοηθάω το παιδί μου να αντιληφθεί το σώμα του 60

Βοηθάω το παιδί μου να χαλαρώσει το σώμα του 62

Βοηθάω το παιδί μου να διαχειριστεί καλύτερα
τα συναισθήματά του 64

Βοηθάω το παιδί μου να συγκεντρώνεται καλύτερα 67

Βοηθάω το παιδί μου να κοιμάται καλύτερα 70

Βοηθάω το παιδί μου να αποκτήσει αυτοεκτίμηση 72

Οι 10 αρχές της θετικής παιδαγωγικής για το υπερκινητικό παιδί σας 76

Πώς να οργανώσω τη μέρα του υπερκινητικού παιδιού μου;

Ζείτε τον ίδιο μαραθώνιο κάθε πρωί, αυτόν που μόνο οι γονείς των υπερκινητικών παιδιών γνωρίζουν: Είναι πραγματική πρόκληση να πείσετε το παιδί να φάει το πρωινό του, να φορέσει τα ρούχα και τα παπούτσια του, να βουρτσίσει τα δόντια του και να βρίσκεται στην ώρα του στον βρεφονηπιακό σταθμό ή στο σχολείο! Αποτέλεσμα: Είστε ήδη εξαντλημένοι όταν φτάνετε στη δουλειά.

Και μετά, το βράδυ, επιστρέφοντας στο σπίτι, το βλέπετε να επαναστατεί και να γίνεται σωστός πόλεμος για να κάνει το μπάνιο του. Το δείπνο μετατρέπεται σε μάχη... Τελικά, καταφέρνετε να κοιμίσετε το παιδί σας στις 21:00 εξαντλημένοι! ΑΡΚΕΤΑ! Ήρθε η ώρα να αποκτήσετε την ηρεμία που χρειάζεστε στην καθημερινότητά σας.

Ζήτω οι ρουτίνες!

Πλύσιμο χεριών, βούρτσισμα δοντιών, μπάνιο, γεύμα στο τραπέζι κ.λπ. Ορισμένες στιγμές της ημέρας είναι απόλυτα καθορισμένες και έχουν τον δικό τους ρυθμό, ειδικά το πρωί και το βράδυ. Αυτές οι επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες ονομάζονται ρουτίνες. Για να βοηθήσετε το παιδί σας να υιοθετήσει μια συμπεριφορά που θα θέλατε να μετατραπεί σε συνήθεια, καθορίστε με σαφήνεια τις ρουτίνες και διδάξτε του να τις σέβεται.

Τρεις καλοί λόγοι για να υιοθετήσει και να σεβαστεί τις ρουτίνες

- **Οι ρουτίνες καθισχύζουν το παιδί και του παρέχουν ασφάλεια.** Του επιτρέπουν να αντιληφθεί καλύτερα τον χρόνο και να προετοιμαστεί για αυτό που θα ακολουθήσει στη συνέχεια. Όταν γνωρίζει εκ των προτέρων τι πρόκειται να συμβεί, αυτό του προκαλεί ηρεμία. «Ξέρω ότι, αφού βουρτσίσω τα δόντια μου, η μαμά μου θα μου διαβάσει μια ιστορία, ο μπαμπάς θα μου τραγουδήσει ένα τραγούδι και μετά θα πάω για ύπνο».
- **Οι ρουτίνες κάνουν το παιδί σας αυτόνομο.** Σιγά σιγά, θα αποδεχτεί τη νέα συνήθεια και θα την εκτελεί χωρίς να χρειάζεται τη βοήθειά σας. Μπορεί, για παράδειγμα, να ντύνεται μόνο του το πρωί από την κορυφή ως τα νύχια (ναι, ναι...) ή να πλένει τα χέρια του, όταν επιστρέφει από το σχολείο, χωρίς να χρειαστεί να του το θυμίσετε. Αυτές οι δραστηριότητες θα γίνονται αυτόματα. Οι ρουτίνες προάγουν την αυτονομία του παιδιού σας και, κατά συνέπεια, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του.
- **Οι ρουτίνες περιορίζουν τις συγκρούσεις με το παιδί σας και σας βοηθούν να κερδίσετε χρόνο.** «Πήγαινε για μπάνιο τώρα αμέσως!» «Βάλε γρήγορα τα παπούτσια σου, έχουμε αργήσει!» «Αν δεν καθίσεις στο τραπέζι για το μεσημεριανό, θα πας στο δωμάτιό σου χωρίς να φας!» Όλοι έχουμε πει ή έχουμε ακούσει από κάποιον κοντινό μας πρόσωπο αυτού του είδους τις απειλές. Η καθημερινότητα είναι πηγή μικρών αλλά και μεγάλων

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ

Μην τα παρατάτε πολύ γρήγορα!

Όταν προτείνετε ένα νέο τελετουργικό ή μια νέα συνήθεια, θα χρειαστούν **από τρεις έως έξι εβδομάδες** (μερικές φορές και περισσότερο) για να εκτελείται πλέον αυτόματα από το παιδί σας. Επιμείνετε, επαναλάβετε, ενθαρρύνετε και θα ανταμειφθείτε!



συγκρούσεων, των οποίων η συχνότητα μας εξαντλεί.

Χάρη στις ρουτίνες, δεν χρειάζεται να είστε αυστηροί, οι εντάσεις θα είναι λιγότερες και δεν θα επαναλαμβάνονται. Επιπλέον, η τήρηση αυτών των συνθηκών σας βοηθά να εξοικονομήτε πολύτιμο χρόνο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φτιάχνω έναν πίνακα με ρουτίνες

Από 2 ετών

Σας προτείνουμε να φτιάξετε έναν πίνακα με φωτογραφίες από τις πρωινές και τις βραδινές συνήθειες του παιδιού σας. Αυτό θα του επιτρέψει να τις αφομοιώσει, να εντοπίσει τις δραστηριότητες που πρέπει να κάνει κάθε μέρα, πριν φύγει για το σχολείο ή το νηπιαγωγείο και πριν πάει για ύπνο, και να τις αναπαραγάγει πιο εύκολα, μέχρι να εκτελούνται αυτόματα.

ΕΝΑΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΟΥ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ, ΠΑΝΕΥΚΟΛΟ!

- Κάντε μια λίστα με τις ρουτίνες που θέλετε να ακολουθήσει το παιδί σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Τραβήξτε φωτογραφίες του παιδιού σας όταν ασχολείται με αυτές τις δραστηριότητες, σε διαφορετικές ώρες της ημέρας: βουρτσίζει τα δόντια του, ντύνεται μόνο του, πλένει τα χέρια του κ.λπ.
- Εκτυπώστε τις φωτογραφίες σε μικρό μέγεθος.
- Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο φύλλο Α3 για να φτιάξετε έναν πίνακα με δύο στήλες, με τόσες γραμμές όσες και οι ρουτίνες.
- Καταγράψτε τις ρουτίνες (και ενδεχομένως την ώρα) στην αριστερή στήλη και κολλήστε στη δεξιά στήλη τη φωτογραφία του παιδιού σας την ώρα που τις ακολουθεί.

ΤΟ ΜΙΚΡΟ +

Φτιάξτε τον πίνακα με τις ρουτίνες μαζί με το παιδί σας. Θα περάσετε έτσι χρόνο μαζί ενώ ταυτόχρονα θα το μυήσετε στη χρήση αυτού του εργαλείου. Βάλτε φαντασία και μη διστάσετε να προσθέσετε την προσωπική σας πινελιά. Βάλτε χρώματα, αυτοκόλλητα, σχέδια... Κάθε πίνακας με συνήθειες είναι μοναδικός γιατί κάθε οικογένεια είναι μοναδική!

- Κρεμάστε τον πίνακα με τις ρουτίνες σε εμφανές σημείο και στο ύψος του παιδιού, ώστε να μπορεί να ανατρέξει σε αυτόν όταν χρειαστεί.

ΠΡΩΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ

- 7:30: Σηκώνομαι.
- Τρώω πρωινό.
- Ντύνομαι μόνος/μόνη μου.
- Βουρτσίζω τα δόντια μου.
- Βάζω τα παπούτσια μου.
- 8:00: Φεύγω για το σχολείο.



ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

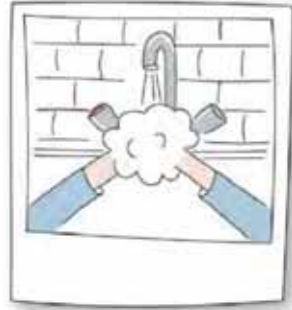
Ο πίνακας με τις ρουτίνες είναι ένα σημείο αναφοράς, αποτελεί μέρος ενός ασφαλούς πλαισίου, που ευνοεί την ανάπτυξη και την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Αν δεν έχετε εξοικειωθεί με τις κατασκευές και δεν καταφέρνετε να τραβήξετε καλές φωτογραφίες, θα βρείτε στο Διαδίκτυο πλήθος εικόνων που περιγράφουν καθημερινές ρουτίνες ή έτοιμους πίνακες με εικόνες. Αρκεί να τα εκτυπώσετε και να τα χρησιμοποιήσετε!

ΒΡΑΔΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ

- Βγάζω τα παπούτσια μου όταν επιστρέφω στο σπίτι και τα τακτοποιώ.
- Πλένω τα χέρια μου.
- Ασχολούμαι με μια ήρεμη δραστηριότητα.
- **18:00: Κάνω μπάνιο.**
- Βάζω μόνος/μόνη μου την πιτζάμα μου.
- **19:30: Τρώμε βραδινό ήρεμα στο τραπέζι.**
- Βουρτσίζω τα δόντια μου.
- **20:00: Πηγαίνω στο κρεβάτι μου.**



Βάλτε τέλος στην πρωινή γκρίνια

Ένα καλό ξεκίνημα είναι σημαντικό, γιατί η πρωινή διάθεση συχνά καθορίζει το υπόλοιπο της ημέρας, τόσο για εσάς όσο και για το αγαπημένο σας μικρό ξανθό, μελαχρινό ή κοκκινομάλλικο παιδί... Αν τσακωμοί, κλάματα και άγχος αντηχούν στο σπιτικό σας από τη στιγμή που θα σηκωθείτε από το κρεβάτι, μπορείτε να στοιχηματίσετε ότι με την ίδια διάθεση θα κυλήσει ολόκληρη η μέρα. Άρα, χαρίστε λίγη γλύκα και λιακάδα στο ξεκίνημα της μέρας του παιδιού σας (και της δικής σας ταυτόχρονα).

Το Α και το Ω για να ξυπνήσει το παιδί σας χαρούμενα και γαλήνια

- **Δώστε χρόνο στο παιδί:** Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να ξυπνήσετε το μικρό σας τελευταία στιγμή, να το τραβήξετε από το κρεβάτι γιατί έχετε ήδη αργήσει και να το ετοιμάσετε σε λιγότερο από δέκα λεπτά ουρλιάζοντας και τρέχοντας προς όλες τις κατευθύνσεις. Επιπλέον, το παιδί δεν έχει την ίδια αίσθηση του χρόνου μ' εσάς και το να λάβετε υπόψη σας τον ρυθμό του αποτελεί ένδειξη σεβασμού απέναντί του. Μόνο μια οδηγία: Δώστε χρόνο στο μικρό σας για να ξυπνήσει και να προετοιμαστεί με ηρεμία! Δεν υπάρχει απόλυτος κανόνας, γιατί καθένας έχει τον δικό του ρυθμό, αλλά το να σηκωθείτε σαράντα πέντε λεπτά πριν από την προγραμματισμένη αναχώρηση φαίνεται να είναι εύλογος χρόνος, που μπορεί να τηρηθεί.
- **Ένα γλυκό ξύπνημα:** Χωρίς την πίεση του χρόνου, θα μπορείτε να ξυπνήσε-

τε γλυκά και ήρεμα το παιδί σας. Ανοίξτε την πόρτα στο δωμάτιό του, ώστε οι θόρυβοι του σπιτιού να αρχίσουν να γαργαλούν τα αυτιά του (ο καφές βράζει, ο μπαμπάς κάνει ντους, ο μεγάλος αδερφός τρώει το πρωινό του κ.λπ.). Αφήστε να μπει λίγο φως στο δωμάτιο, αν ο ήλιος έχει ήδη ανατείλει. Κι αν αντιστέκεται ακόμη, κωμμένο στην αγκαλιά του Μορφέα, ένα μικρό χάδι στο μάγουλο θα το βοηθήσει να ξυπνήσει...

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ

Για να σηκωθεί το παιδί σας με καλή διάθεση, πρέπει να κάνετε κι εσείς το ίδιο! Ξυπνήστε είκοσι λεπτά πριν από τους άλλους. Εκμεταλλευτείτε αυτό τον χρόνο μόνο για σας, για μερικές διατάσεις, βαθιές αναπνοές ή ακόμα και διαλογισμό! Προετοιμαστείτε ώστε να είστε διαθέσιμοι και λειτουργικοί για το παιδί σας.

- **Ζήτω το χαμόγελο και η πρωινή αγκαλιά:** Μόλις το παιδί σας ανοίξει τα μάτια του, χαμογελάστε του! Το χαμόγελο έχει θετική επίδραση στη σκέψη, και το μικρό παιδί δεν θα αργήσει να σας επιστρέψει το όμορφο χαμόγελό σας. Εάν συμφωνεί, αφιερώστε χρόνο για να μοιραστείτε μια αγκαλιά γεμάτη αγάπη και τρυφερότητα. Τίποτα καλύτερο από το να εξαπολύσετε ένα μεγάλο κύμα ωκυτοκίνης (η ορμόνη της αγάπης και της ευτυχίας), για εκείνο και για εσάς!
- **«Τεντώσου σαν γατούλα»:** Πείτε στο παιδί σας να τεντωθεί σαν γατούλα πριν σηκωθεί – το ένα χέρι και μετά το άλλο, τα δύο χέρια, και επαναλαμβάνουμε με τα πόδια.
- **Μοιραστείτε ένα οικογενειακό πρωινό:** Συζητήστε για τα σχέδιά σας και μιλήστε θετικά για τη μέρα που ξεκινάει. «Χαίρομαι που σήμερα θα φάω με έναν συνάδελφο. Και εσύ θα συναντήσεις την αγαπημένη σου δασκάλα!» Ή ακόμα: «Τι παιχνίδι θα ήθελες να παίξεις στην αυλή με τον φίλο σου τον Πέτρο;».



ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: ΟΧΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΚΑΜΙΑ ΘΟΝΗ ΤΟ ΠΡΩΙ!

Λίγη ώρα κινούμενα σχέδια το πρωί και, επιτέλους, κάποια λεπτά ηρεμίας για να ολοκληρώσετε την προετοιμασία σας, χωρίς το μικρό σας να φωνάζει, να ουρλιάζει ή να τρέχει τριγύρω. Αν και φαίνεται να είναι «Η» λύση, σας συμβουλεύουμε να αποφύγετε την τηλεόραση ή οποιαδήποτε άλλη οθόνη το πρωί όσο το δυνατόν περισσότερο. Οι οθόνες **τραβούν την προσοχή και προκαλούν υπερδιέγερση στο παιδί**, το οποίο καθλώνεται χάρη στα πολλαπλά οπτικά και ηχητικά ερεθίσματα της οθόνης. Το παιδί φαίνεται ήρεμο, αλλά πρόκειται για ψευδαίσθηση. Στην πραγματικότητα, το σύστημα προσοχής του παιδιού κουράζεται και οι συνέπειες είναι πολλαπλές για το υπόλοιπο της ημέρας: νευρικότητα, απώλεια συγκέντρωσης, υπερδιέγερση... Επιπλέον, αυτή η έλλειψη προσοχής ίσως δυσχεράνει τη σχολική μάθηση. Οι αγαπημένοι του ήρωες κινουμένων σχεδίων μπορούν να περιμένουν!



Laura Caldironi

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΗΡΕΜΕΙ! ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΒΟΗΘΗΣΩ;

ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Το παιδί σας είναι πολύ ζωντανό, υπερκινητικό; Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να συγκρατήσει την υπερβολική του ενέργεια, κινδυνεύοντας να απομονωθεί; Αυτό το εικονογραφημένο βιβλίο συνδυάζει τη θεωρία με την πράξη και σας δείχνει τον τρόπο να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του παιδιού και να το καθοδηγήσετε σωστά.

Συγκεκριμένα, θα ανακαλύψετε:

- **Πώς να αντιδράτε με ηρεμία** και να δείχνετε στο παιδί να ελέγχει το σώμα του σε διάφορες καθημερινές καταστάσεις, όπως στο ντύσιμο, την ώρα του φαγητού, του ύπνου, στα ψώνια, στο εστιατόριο, στην επίσκεψη σε φίλους...
- **Απλούς κανόνες και στοχευμένες συμβουλές** για να περιορίσετε τις οθόνες, την ένταση, να καλοδεχτείτε τα συναισθήματα και να διευκολύνετε τη λεκτική έκφρασή τους.
- **Αποτελεσματικές ασκήσεις – δραστηριότητες**, όπως τον πίνακα των καθημερινών συνθηκών, διασκεδαστικά παιχνίδια όπως «τον ψύλλο που πηδά» ή «το φανταστικό ντους», τεχνικές αναπνοής, μασάζ που χαλαρώνουν το σώμα κ.ά.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΝΕΙ ΜΕ ΥΓΙΗ ΤΡΟΠΟ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΨΥΧΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ!

Η **Laura Caldironi** ειδικεύεται στη συμβουλευτική γονέων, ενώ υποστηρίζει παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

ISBN:978-618-03-3180-6



9 786180 331806

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83180

metaixmio.gr

