



# ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ

ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ



# ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ

## ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

### ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Οδηγός για γονείς  
*Λευκωσία 2011*



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

«Μεγαλώνοντας τα παιδιά μας με σοφία και γνώση»

**Συγγραφή:**

Δρ Έρνη Σισμάνη - Παπακώστα  
Ανώτερος Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος

Δήμητρα Νικολάου  
Εκπαιδευτική ψυχολόγος

Έλενα Χρίστου - Κάγκα  
Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Δρ Νάσια Τριγωνάκη - Παύλου  
Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

**Εποπτεία:** Δρ Έρνη Σισμάνη - Παπακώστα

**Γενική Εποπτεία:**

Μιχάλης Ιωάννου  
Προϊστάμενος Υπηρεσίας  
Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

**Σύμβουλος έκδοσης:**

Αντουανέττα Κατσιολούδη  
Γενική Επιθεωρήτρια Δημοτικής Εκπαίδευσης

**Γλωσσική Επιμέλεια:**

Λοΐζος Γιάσουμας- Εκπαιδευτικός

Α΄ Έκδοση 2011



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |    |
|--|----|
| 1. Πρόλογος .....                      | 5  |
| 2. Εισαγωγή .....                      | 8  |
| 3. Στάδια ανάπτυξης .....              | 16 |
| 4. Ανάπτυξη λόγου και ομιλίας .....    | 22 |
| 5. Ψυχοκοινωνικές ανάγκες .....        | 25 |
| 6. Συναισθηματική ανάπτυξη .....       | 32 |
| 8. Έγκαιρος εντοπισμός – Πρόληψη ..... | 45 |
| 9. Ψυχική υγεία .....                  | 48 |
| 10. Σχολική ετοιμότητα .....           | 58 |
| 11. Επίλογος .....                     | 65 |
| 12. Βιβλιογραφία .....                 | 68 |



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο ρόλος του γονέα αποτελεί πρόκληση για κάθε ενήλικα, μια πρόκληση που γίνεται εντονότερη κυρίως στους νέους γονείς. Οι απαιτήσεις του γονικού ρόλου είναι πολλές και πολύπλοκες με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα φυσιολογικό άγχος και ένας προβληματισμός σε σχέση με την ικανότητα του ατόμου να προσφέρει ό,τι καλύτερο στο παιδί του. Το άγχος αυτό μπορεί να γίνει δυσλειτουργικό αν ο γονιός δεν γνωρίζει την εξελικτική πορεία του παιδιού του. Αντίθετα, οι αγωνίες και το άγχος μπορούν να μειωθούν με τη γνώση των βασικών εξελικτικών σταδίων που διέρχεται το παιδί στη ζωή του και την κατανόηση των ψυχο-συναισθηματικών αναγκών του σε κάθε στάδιο.

Τα προσχολικά χρόνια αποτελούν τη βάση για μια υγιή και ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου. Η πρόληψη και η αποφυγή μελλοντικών προβλημάτων μπορεί να γίνει εφικτή αν επενδύσουμε σημαντικά στα πρώτα χρόνια της ζωής και δώσουμε έμφαση στη νηπιακή ηλικία. Το νηπιαγωγείο και οι πρώτες τάξεις στο δημοτικό σχολείο αποτελούν ιδανικούς χώρους για ανάπτυξη προληπτικών προγραμμάτων, με στόχο την προαγωγή της ψυχικής υγείας όλων των παιδιών.



Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων σε συνεργασία με την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας έκριναν ως απαραίτητη τη δημιουργία ενός εγχειριδίου - οδηγού για γονείς, που να προσφέρει τις απαραίτητες γνώσεις και βασικές αρχές που διέπουν τα πρώτα παιδικά χρόνια, με στόχο τη μείωση του άγχους και της ανασφάλειας. Οι γονείς χρειάζεται να εκπαιδεύονται και να στηρίζονται, όταν υπάρχει ανάγκη, για να επιτελούν κατάλληλα και με επιτυχία το γονικό τους ρόλο. Το εγχειρίδιο αυτό, με τίτλο Προσχολική ηλικία –« Μεγαλώνοντας τα παιδιά μας με σοφία και γνώση» αναφέρεται σε όλους τους γονείς και περιλαμβάνει πρακτικές επίλυσης προβλημάτων, οι οποίες πλαισιώνονται από ένα επιστημονικό θεωρητικό υπόβαθρο. Περιλαμβάνει τα βασικά χαρακτηριστικά των παιδιών στη νηπιακή ηλικία, τα στάδια ανάπτυξης στο συναισθηματικό, στο γνωστικό και ψυχοκινητικό τομέα, μελετά την έννοια της σχολικής ετοιμότητας και προσφέρει πρακτικές εισηγήσεις για αντιμετώπιση καθημερινών δυσκολιών και προβλημάτων.

Οι σύγχρονες απαιτήσεις της ζωής και η πολυπλοκότητα που διακρίνει την καθημερινότητά μας, καθιστά το ρόλο του γονιού δύσκολο και γεμάτο προκλήσεις. Με γνώση και σοφία, με κατανόηση, αγάπη και αλληλοσεβασμό αλλά χωρίς υπερβολικές απαιτήσεις, ο κάθε γονιός μπορεί να προσφέρει στήριξη στο παιδί του στην πορεία του για ενηλικίωση.



Το ένστικτο και η αγάπη χρειάζεται να καθοδηγούν τον καθένα για την κατανόηση των αναγκών του παιδιού του, ιδιαίτερα στα πρώτα παιδικά χρόνια. Παράλληλα, βασικές γνώσεις αναπτυξιακής ψυχολογίας μπορεί να αποτελέσουν ένα επιπλέον στήριγμα για ενδυνάμωση του κάθε γονιού.

Δρ Αντρέας Δημητρίου  
Υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων εκατό περίπου χρόνων η ανθρωπότητα έχει γνωρίσει την έκρηξη της βιομηχανικής επανάστασης, τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, βιώνουμε τη μεγάλη εξειδίκευση εργασίας, την ταχεία διάχυση της γνώσης, την τεράστια αλλαγή στις συνήθειές μας και τον άκρατο ανταγωνισμό για την κατάκτηση των υλικών αγαθών, που ίσως οδηγούν σε μια εφήμερη, επιφανειακή και πολλές φορές πολύ εγωκεντρική αντιμετώπιση της ζωής. Όλα αυτά προϋποθέτουν την σε εισαγωγικά και δήθεν κοινωνική καταξίωση, που θα πρέπει να συνοδεύεται τις πλείστες φορές με ψηλές ακαδημαϊκές επιδιώξεις και επαγγελματική και βιοποριστική αποκατάσταση. Πολλά από τα πιο πάνω επενεργούν ίσως ανασταλτικά και δεν μας βοηθούν έτσι ώστε ορθά να ιεραρχούμε τις προτεραιότητες της ζωής. Ο πρώτιστος και πλέον σημαντικός ρόλος που ο καθένας από εμάς καλείται να παίξει στη ζωή του είναι αυτός του γονιού και προς εκείνη την κατεύθυνση θα πρέπει κυρίως να εστιάζει την προσοχή του, γιατί αλίμονο εάν αποτύχουμε ως γονείς. Τότε όλα τα άλλα καταρρέουν σαν χάρτινος πύργος.

Η Παγκύπρια Σχολή Γονέων έχει ως πρωταρχικό και κύριο στόχο της ύπαρξης και λειτουργίας της την επιμόρφωση και βελτίωση των γονιών με καταληκτικό και πρώτο μέλημα να γίνουμε όσο γίνεται καλύτεροι και αποτελεσματικοί γονιοί. Άρα, τα παιδιά να τυγχάνουν





της καλύτερης δυνατής ανατροφής και διαπαιδαγώγησης. Η επιδίωξη, η προσδοκία και η ευχή είναι να κάνουμε παιδιά υγιή, σωματικά και πνευματικά, ανθρώπους ορθούς στην κοινωνία και πάνω από όλα ανθρώπους χαρούμενους και ευτυχισμένους.

Οι δραστηριότητες που η Παγκύπρια Σχολή Γονέων αναπτύσσει για την κατάκτηση των πιο πάνω στόχων είναι πολλές και ποικίλες. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια έχει καταταθεί και η ιδέα της σύνταξης ενός εγχειριδίου για γονείς προσχολικής ηλικίας που του έχει δοθεί ο τίτλος «Μεγαλώνοντας τα Παιδιά με Σοφία». Η επιλογή να απευθυνθεί αυτό το σύγγραμμα σ' αυτή την ομάδα γονιών μόνο τυχαία δεν είναι. Πρώτον, τα παιδιά αυτής της ηλικίας βρίσκονται ίσως στην πλέον κρίσιμη, μαθησιακά και αναπτυξιακά, περίοδο της ζωής τους και παράλληλα πολύ δεκτικά σε μηνύματα και ερεθίσματα από το περιβάλλον και κυρίως από τους γονείς τους. Την ίδια στιγμή πιστεύουμε ότι οι γονείς αυτών των παιδιών (συνήθως νεαροί) παρουσιάζονται να είναι πιο ευαίσθητοι και πιο δεκτικοί σε μηνύματα.

Τη συγγραφή αυτού του εγχειριδίου έχει αναλάβει ομάδα επιστημόνων της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Υπουργείου Παιδείας υπό την εποπτεία του προϊσταμένου τους κ. Μιχάλη Ιωάννου και της Δρος Ερνεστίνας Σισμάνη – Παπακώστα Ανώτερης Εκπαιδευτικής Ψυχολόγου. Πιστεύουμε ότι το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου ανταποκρίνεται πλήρως στις προσδοκίες μας και μπορεί να αποτελέσει



επιστημονικό βοήθημα και σημείο αναφοράς για γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας.

Παράλληλα για την έκδοση αυτή έχουν συνεργαστεί και λειτούργησαν ως σύμβουλοι, η κ. Αντουανέττα Κατσιολούδη, Γενική Επιθεωρήτρια Δημοτικής Εκπαίδευσης καθώς και οι συνεργάτριές της Επιθεωρήτριες Προδημοτικής Εκπαίδευσης.

Τα σχέδια που διανθίζουν την έκδοση αυτή έχουν φιλοτεχνηθεί από παιδιά του Β' Δημόσιου Νηπιαγωγείου Παραλιμνίου και του 5<sup>ου</sup> Δημόσιου Νηπιαγωγείου στο Πλατύ Αγλαντζιάς.

Επίσης θα πρέπει να αναφερθεί ότι η παρούσα έκδοση έχει τυπωθεί στο Κυβερνητικό Τυπογραφείο.

Θα θέλαμε θερμά να ευχαριστήσουμε όλους τους πιο πάνω για την πολύ σημαντική συνεισφορά τους. Ευχαριστίες απευθύνουμε και στον κ. Λοΐζο Γιάσουμα, που είχε τη συντακτική επιμέλεια της έκδοσης και σε όλους όσους από τους συνεργάτες μας στην Παγκύπρια Σχολή Γονέων έχουν βοηθήσει.

Νίκος Μουλαζίμης  
Πρόεδρος Παγκύπριας Σχολής Γονέων



***Μια καλή ζωή είναι αυτή που εμπνέεται από την αγάπη και καθοδηγείται από τη γνώση,  
Bertrand Russel, 1872-1970***

Κάθε παιδί γεννιέται με μια ιδιοσυγκρασία που καθορίζεται γενετικά, η οποία, μέσα από τις αλληλεπιδράσεις του περιβάλλοντος διαμορφώνεται δυναμικά και καθορίζει το χαρακτήρα του. Πολύπλοκοι γενετικοί, περιβαλλοντικοί, κοινωνικοί και συναισθηματικοί παράγοντες καθορίζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του και τη μελλοντική του πορεία.

Η νηπιακή, προ-σχολική ηλικία (3-6 χρονών) είναι περίοδος γρήγορων ρυθμών μάθησης, ανάπτυξης πολλών δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Χαρακτηριστικό της η ανάπτυξη της κοινωνικής προσαρμογής και το δημιουργικό παιχνίδι. Το νήπιο μαθαίνει μέσα από την οικογένεια, το σχολείο και το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον με υπερβολικά γρήγορους ρυθμούς.

Το παιδί της νηπιακής ηλικίας αντιμετωπίζει την πραγματικότητα μέσα από τη δική του διαφορετική εικόνα, μια εικόνα όπου τα γεγονότα αποκτούν μεγαλύτερη σημασία και η καθημερινότητα δεν καταλήγει πάντοτε στη ρουτίνα. Η νηπιακή ηλικία θεωρείται ευχάριστη και ευτυχισμένη. Θεωρείται η περίοδος των παραμυθιών, της φαντασίας και των



θαυμάτων. Ταυτόχρονα, όμως, είναι και η περίοδος της συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου που μπορεί να φέρει μαζί της την ανάπτυξη άγχους, φοβικών αντιδράσεων και συναισθηματικές δυσκολίες με έμφαση στη δυσκολία αποχωρισμού και απεξάρτησης από τους γονείς. Τα πρώτα παιδικά χρόνια αποτελούν στην πραγματικότητα μια δυναμική, μεταβατική περίοδο για ανάπτυξη σε όλους τους τομείς. Είναι η περίοδος εκείνη όπου η μάθηση, με την ευρύτερη σημασία του όρου (εκπαιδευτική, κοινωνική, συναισθηματική), αποκτά έννοια και πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή του παιδιού.

Το παιδί για πρώτη φορά βρίσκεται σε ένα χώρο εκτός οικογένειας, στο σχολείο, σ' ένα χώρο με νέες απαιτήσεις και νέες προκλήσεις. Η πρώτη και μεγαλύτερη απαίτηση του νέου αυτού χώρου είναι η υγιής ανάπτυξη σχέσης μεταξύ του παιδιού και ενός ενήλικου ατόμου, του/της εκπαιδευτικού και η γενικότερη προσαρμογή του στο σχολικό περιβάλλον. Το σχολείο είναι ένας χώρος με κανόνες που το παιδί χρειάζεται να αντιληφθεί και να ακολουθήσει σταδιακά και συστηματικά. Το σχολικό περιβάλλον αποτελεί την πρώτη οργανωμένη κοινωνική ομάδα που θα βοηθήσει το παιδί να ξεκινήσει τη σχολική του πορεία και θα το προετοιμάσει για τη μάθηση με την ευρύτερη έννοια του όρου.



Στα πρώτα σημαντικότερα ίσως χρόνια της ζωής, ο άνθρωπος χρειάζεται ένα σταθερό περιβάλλον και σταθερές σχέσεις για να αποκτήσει το αίσθημα της ασφάλειας και σταδιακά το αίσθημα της αυτοπεποίθησης. Η σταθερότητα στο περιβάλλον αποτελεί για το παιδί αναγκαιότητα, αφού δημιουργεί συναισθήματα ασφάλειας, προστασίας και μείωση του άγχους. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας που μεγαλώνουν έχοντας ένα σταθερό πρότυπο που να μπορεί να τους παρέχει συναισθηματική ασφάλεια, αναπτύσσουν καλύτερη προσαρμοστική συμπεριφορά και δρουν χωρίς έντονο άγχος και ανασφάλειες ως ενήλικες.

Η προσχολική ηλικία είναι η ηλικία της μίμησης και της ταύτισης και η γνώση είναι συχνά αποτέλεσμα μίμησης. Παιδιά που μεγαλώνουν σε ήρεμο περιβάλλον γίνονται συχνότερα ήρεμοι ενήλικες. Παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλον γεμάτο άγχος, ένταση, θυμό, βία, συχνά και ευκολότερα καταφεύγουν στο θυμό και τη βία ως ενήλικες.

Σταδιακά από τη μίμηση τα παιδιά ανακαλύπτουν τη δυνατότητα της επιλογής. Αντιλαμβάνονται ότι μπορούν να εκφράσουν άποψη και αναγνωρίζουν τη δύναμη της επιλογής τους. Έτσι, ξαφνικά, μπορεί ένα ήσυχο βρέφος να μετατραπεί σ' ένα απαιτητικό παιδί, που συνεχώς αντιδρά αρνητικά προς τους γονείς ή προς το άμεσο



περιβάλλον. Η αντίδραση, η έκφραση διαφορετικής άποψης, αποτελούν καινούριες εμπειρίες, με τις οποίες πειραματίζεται και προκαλεί.

Τα πρώτα χρόνια είναι σημαντικά στην ανάπτυξη του ανθρώπου. Το παιδί χρειάζεται να εμπλακεί στη διαδικασία της μάθησης σταδιακά και με ευχάριστο τρόπο. Η πρώτη δοκιμασία για το παιδί και τους γονιούς είναι ο αποχωρισμός που επέρχεται με τη φοίτηση του παιδιού στο νηπιαγωγείο. Το άγχος του αποχωρισμού είναι κάποιες φορές εντονότερο και ίσως οδηγήσει σε μετέπειτα προβλήματα. Οι γονείς χρειάζεται να αντιληφθούν το δικό τους άγχος και τα δικά τους συναισθήματα αποχωρισμού, τα οποία συχνά μεταφέρουν προς το παιδί τους και προς το σχολικό περιβάλλον. Το παιδί κάτω των πέντε χρονών πολύ συχνά αναπτύσσει φοβίες. Οι φοβίες (είτε ειδικές και συγκεκριμένες, όπως φόβος για το σκοτάδι είτε γενικές, όπως άγχος και ανησυχία) είναι συχνό φαινόμενο στην ηλικία αυτή και ξεπερνιούνται σχετικά εύκολα με την ανάπτυξη του ατόμου.

Η μάθηση πρέπει πάντοτε και ειδικά στη νηπιακή ηλικία να προκαλεί το ενδιαφέρον του παιδιού. Η εκπαίδευση χρειάζεται να είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες και την ηλικία του κάθε παιδιού. Το μάθημα στο νηπιαγωγείο πρέπει να γίνεται με ευχάριστες και διασκεδαστικές για τα παιδιά δραστηριότητες. Έτσι ευχάριστα, τα νήπια



αρχίζουν να μαθαίνουν καινούργια πράγματα και να αποκτούν νέες εμπειρίες και δεξιότητες. Με τον ίδιο ευχάριστο και παιγνιώδη τρόπο μάθησης χρειάζεται να απασχολούν και οι γονείς στο σπίτι τα παιδιά τους. Μέσα από το παιχνίδι, μέσα από ευχάριστες εμπειρίες, που προκαλούν το ενδιαφέρον του παιδιού, θα αρχίσει το νήπιο να αντιλαμβάνεται τις πρώτες μαθηματικές έννοιες και να απασχολείται με δραστηριότητες προγραφής και ανάγνωσης. Με κίνητρο τη μάθηση, κάθε δραστηριότητα μπορεί να μετατραπεί σε παιχνίδι και να προσαρμόζεται στις ανάγκες της νηπιακής ηλικίας. Η άμεση, πειστική και πληκτική για το παιδί προσπάθεια μάθησης μπορεί να δημιουργήσει αρνητικά αποτελέσματα και πιθανό αρνητικά συναισθήματα προς το σχολικό θεσμό και την εκπαίδευση.

Μιχάλης Ιωάννου  
Προϊστάμενος Υπηρεσίας  
Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

Δρ Ερνεστίνα Παπακώστα  
Ανώτερη Εκπαιδευτική  
Ψυχολόγος



## ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Στην επιστήμη της ψυχολογίας υπάρχουν πολλές θεωρίες για τα στάδια ανάπτυξης του παιδιού. Σήμερα οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ανάπτυξη δεν αποτελεί στατική διαδικασία και τα στάδια δεν σηματοδοτούν τελικούς σταθμούς στην ανθρώπινη πορεία. Αντίθετα, η ανάπτυξη ενός ατόμου είναι μια δυναμική πορεία που ξεκινά με τη γέννηση και ολοκληρώνεται μέχρι και το τέλος της ζωής. Μέσα από τις εμπειρίες και τα βιώματά μας αλλά και μέσα από το κληρονομικό μας υπόβαθρο αναπτυσσόμαστε διαρκώς έχοντας πάντα τη δυνατότητα για αλλαγή και βελτίωση.

Η ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Κατά τη νηπιακή ηλικία (από το 3ο έως το 5ο έτος περίπου) το παιδί κατακτά μερικώς την ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης και βρίσκεται στην πορεία για την κατάκτηση της αυτονομίας και της αυτάρκειας, απαραίτητων στοιχείων για τη μετάβασή του στο επόμενο στάδιο της ζωής του, τη σχολική περίοδο.

*Τα στάδια που παρατίθενται πιο κάτω χρειάζεται να αντιμετωπίζονται ως ενδεικτικά και να θεωρούνται ως στάδια βασικής ανάπτυξης του ατόμου. Οι τομείς που παρουσιάζονται αναφέρονται στα στάδια ανάπτυξης της*





*νηπιακής-προσχολικής ηλικίας με βάση ερευνητικά δεδομένα και μελέτες αναπτυξιακής ψυχολογίας.*

### **Σωματικός τομέας**

Η σωματική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή ηλικία συνεχίζεται με διαφορετικούς ρυθμούς. Ενώ η ανάπτυξη του βρέφους (0-2 ετών περίπου) ήταν σχεδόν καθορισμένη και αυτογενής, κατά τη νηπιακή ηλικία παρουσιάζεται μια πολυπλοκότητα και ποικιλομορφία, η οποία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα βιώματα και τα ερεθίσματα του κάθε παιδιού. Χαρακτηριστικό αυτής της περιόδου είναι η ομαλοποίηση των σωματικών αναλογιών. Τα παιδιά αρχίζουν να μοιάζουν με μικρογραφίες των μεγάλων στο σωματικό τομέα με το σώμα να αποκτά σωστές αναλογίες.

### **Κινητικός τομέας**

Η κίνηση αποτελεί κεντρικό άξονα στη ζωή του παιδιού. Στην προσπάθειά του να κατανοήσει τον εαυτό του και το περιβάλλον γύρω του παρουσιάζει έντονη κινητικότητα. Σκοπός της κίνησης και της ενεργητικότητας είναι ο έλεγχος και η κατανόηση του σώματος, των συναισθημάτων και του άμεσου περιβάλλοντος και κίνητρο η έντονη περιέργεια και το ενδιαφέρον για τον εξωτερικό κόσμο.

Η ανακάλυψη αποτελεί προτεραιότητα και οι γονείς καλούνται να ενθαρρύνουν το παιδί στην πορεία προς



εξερεύνηση. Η πορεία αυτή μπορεί κάποιες φορές να είναι δύσκολη για τους γονείς, γιατί ταυτόχρονα το νήπιο δεν μπορεί να κατανοήσει την έννοια της επικινδυνότητας και χρειάζεται συνεχή παρακολούθηση, προστασία και στήριξη στην προσπάθειά του για διερεύνηση.

### **Γνωστικός τομέας**

Στο γνωστικό τομέα παρατηρούνται σημαντικές και ξαφνικές αλλαγές καθώς αναπτύσσεται η συμβολική λειτουργία μέσα από τη χρήση της ομιλίας και του λόγου. Το νήπιο αρχίζει να χρησιμοποιεί συμβολισμούς και να παράγει εσωτερικά σύμβολα με στόχο την επικοινωνία και την κατανόηση του κόσμου.

Η ανάπτυξη της σκέψης γίνεται με εντατικούς ρυθμούς και τα νήπια μπορούν να αντιληφθούν πολλά δεδομένα αν τύχουν απλής επεξήγησης από τους ενήλικες. Παρά τη γνωστική ανάπτυξη, η νηπιακή ηλικία παραμένει στο εγωκεντρικό στάδιο. Η «εγωκεντρικότητα» αυτή αναγκάζει το παιδί να θεωρεί τον εαυτό του ως το κέντρο της ζωής και να αντιλαμβάνεται την καθημερινότητα αποκλειστικά μέσα από τη δική του ύπαρξη. Ταυτόχρονα, η αυξημένη φαντασία που χαρακτηρίζει την παιδική ηλικία αποτελεί το μέσο για κατανόηση του άμεσου περιβάλλοντος.



Οι γονείς, μέσα από διάφορες δραστηριότητες, μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Ένα περιβάλλον με πολλά ερεθίσματα παρέχει ευκαιρίες γνώσης και εξερεύνησης. Το διάβασμα παραμυθιών βοηθά στη γλωσσική ανάπτυξη και γενικότερα στη γνωστική λειτουργία. Η επεξήγηση στα ερωτήματα των παιδιών με απλό τρόπο αποτελεί αναγκαιότητα για την ανάπτυξη των γνώσεων και της λογικής.

### **Συναισθηματική ανάπτυξη**

Το νήπιο παρουσιάζει τάσεις αυτονομίας και ανεξαρτησίας που συχνά καταλήγουν σε έντονα ξεσπάσματα θυμού και σπανιότερα σε ξεσπάσματα βίας. Η κατανόηση της δύναμης του «εγώ», της δύναμης για άρνηση, χρησιμοποιώντας τη μαγική για το παιδί λέξη «όχι», δημιουργεί πρωτόγνωρα συναισθήματα στα παιδιά, που πειραματίζονται και προκαλούν με τη συμπεριφορά τους.

Η προσπάθεια για αυτονόμηση και ανάπτυξη δημιουργεί συχνά έντονη κινητικότητα, εκρήξεις θυμού και ζήλιας, πείσμα, ανυπακοή, φοβίες και ανασφάλειες. Τα συναισθήματα αυτά είναι απολύτως φυσιολογικά στην πορεία της ανάπτυξης και πρέπει να αντιμετωπίζονται με κατανόηση, υπομονή, στήριξη και καθοδήγηση.



Παράλληλα, ο τομέας της κοινωνικοποίησης αναπτύσσεται έντονα κατά τη νηπιακή ηλικία και διευρύνεται με την είσοδο του παιδιού στο χώρο του νηπιαγωγείου. Για πρώτη φορά το νήπιο βρίσκεται σε ένα χώρο εκτός οικογένειας και χρειάζεται να αναπτύξει τις ικανότητές του για προσαρμογή και κοινωνικοποίηση.

Ο ρόλος των γονιών στην ομαλή συναισθηματική ανάπτυξη είναι πρωταρχικός. Η ανάπτυξη υγιών σχέσεων στην οικογένεια, η δημιουργία κλίματος ασφάλειας στο σπίτι, η χωρίς όρια αποδοχή του παιδιού και η καλή επικοινωνία, αποτελούν παράγοντες προστασίας της ψυχικής υγείας.





*Συνοψίζοντας, τα πρώτα παιδικά χρόνια χαρακτηρίζονται από τα ακόλουθα:*

### **Νήπια: 1-3 χρόνων**

- Εξερεύνηση, περιέργεια, προσπάθεια αυτονόμησης
- Εγωκεντρισμός και φαντασία
- Ξεσπάσματα θυμού, φοβίες και ανασφάλειες
- Άγχος αποχωρισμού.
- Δυσκολία στην έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων
- Δυσκολία στην επικοινωνία
- Μοναχικό παιχνίδι

### **Παιδιά προσχολικής ηλικίας: 3-5 χρόνων**

- Ικανοποιητική χρήση λόγου και ομιλίας
- Ομαδικότητα - Ανταγωνιστικότητα
- Δημιουργικό παιχνίδι
- Συνεργασία
- Ξεσπάσματα θυμού και ανασφάλειες
- Συναισθήματα ενοχής
- Συναισθήματα περηφάνιας



## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑΣ

Η ομιλία αποτελεί το σημαντικότερο ίσως σταθμό στην πορεία της ανάπτυξης. Παρέχει τη δυνατότητα στο άτομο να επικοινωνεί αλλά και να αντιλαμβάνεται τον κόσμο μέσα από συμβολικές παραστάσεις. Η ανάπτυξη της γνωστικής λειτουργίας στηρίζεται στην ανάπτυξη της ομιλίας, του λόγου και της σκέψης.

- Σύμφωνα με παγκόσμια ερευνητικά δεδομένα, οι αναπτυξιακές διαταραχές λόγου εμφανίζονται περίπου στο 10% του γενικού πληθυσμού (Bishop & Leonard, 2000), ενώ σημαντικός αριθμός παιδιών με δυσκολίες στην ανάπτυξη του λόγου στην ηλικία των 5 ετών, παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες στην ηλικία 9-11 ετών.
- Η πρόληψη είναι ιδιαίτερα σημαντική στον τομέα της ομιλίας και του λόγου όπως και σε όλους τους τομείς. Τυχόν διαταραχές που εντοπίζονται έγκαιρα μπορούν να αντιμετωπιστούν με μεγαλύτερη επιτυχία.
- Είναι σημαντικό ο κάθε γονιός να γνωρίζει τα βασικά στάδια ανάπτυξης για να μπορεί να καταφεύγει έγκαιρα σε ειδικό όταν κριθεί αναγκαίο.



## Στάδια ανάπτυξης του λόγου

### 12 μηνών:

- Αντιδρά θετικά στους ήχους
- Αναπτύσσει δυνατότητα για οπτική επαφή
- Αναγνωρίζει τη φωνή της μητέρας του
- Χαμογελά όταν κάποιος του μιλά
- Ανταποκρίνεται στο όνομά του
- Χρησιμοποιεί βασικό λεξιλόγιο (μαμά, μπαμπά, μπάλα κ.α)

### 12-24 μηνών:

- Διαθέτει λεξιλόγιο με 20-50 λέξεις
- Υπακούει σε απλές εντολές όπως «όχι», «έλα», «φέρε», «δώσε»
- Χρησιμοποιεί μέχρι δύο λέξεις για να σχηματίσει φράσεις
- Χρησιμοποιεί συμβολικά διάφορα παιχνίδια

### 24-36 μηνών:

- Μπορεί να απαντήσει σε απλές ερωτήσεις
- Επικοινωνεί χρησιμοποιώντας απλές προτάσεις
- Μπορεί να παρακολουθήσει ένα διάλογο
- Παρακολουθεί παραμύθια με ευκολία
- Έχει απορίες και κάνει ερωτήσεις

### 4 χρονών:

- Απαντά σε όλα τα είδη ερωτήσεων
- Κατανοεί και εκτελεί σύνθετες οδηγίες
- Γίνεται κατανοητό και από ανθρώπους που δεν γνωρίζει
- Εκφράζεται ορθά σε σχέση με τη γραμματική και το συντακτικό πλαίσιο
- Εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του



*Είναι γεγονός ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και γι' αυτό μπορεί να υπάρξει κάποια διακύμανση σχετικά με το χρόνο που κατακτά κάποια δεξιότητα, ωστόσο ο μέσος όρος είναι ενδεικτικός για να βοηθήσει το γονιό να αντιληφθεί έγκαιρα την ύπαρξη τυχόν δυσκολιών και να αποταθεί έγκαιρα για βοήθεια.*

**Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς για να διευκολύνουμε την ανάπτυξη του λόγου στο παιδί μας;**

- Μιλούμε στο παιδί με ήρεμο τόνο
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικούς ρυθμούς ομιλίας
- Δίνουμε επεξηγήσεις στο παιδί μας
- Μιλούμε χρησιμοποιώντας σωστά το λόγο
- Ακούμε προσεχτικά αυτά που έχει να μας πει
- Προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε πλούσιο λεξιλόγιο
- Τραγουδούμε και παίζουμε παιχνίδια με βάση το λόγο και την ομιλία
- Διαβάζουμε παραμύθια στο παιδί μας

*Εάν παρόλα αυτά κάποιες δυσκολίες παραμένουν, τότε μια επίσκεψη σε κάποιον Ειδικό (Λογοθεραπευτή) μπορεί να φανεί χρήσιμη για να βοηθήσετε το παιδί σας με τον πιο κατάλληλο τρόπο.*

*Η λογοθεραπευτική αξιολόγηση θα καταδείξει αν υπάρχουν δυσκολίες και θα ακολουθηθεί η κατάλληλη παρέμβαση.*





## ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Το παιδί, για να μπορέσει να εξελιχθεί σε ευτυχισμένο και υγιή ενήλικα, χρειάζεται να έχει βιώσει μια υγιή και όσο το δυνατό ευτυχισμένη παιδική ηλικία. Για να μπορέσουμε να τους προσφέρουμε ό,τι χρειάζονται πρέπει να ξέρουμε πώς σκέφτονται, πώς αισθάνονται και ποιες είναι οι ανάγκες και οι δυνατότητές τους σε κάθε ηλικία. Οι γονείς, για να ασκήσουν αποτελεσματικά το σημαντικό τους ρόλο, θα πρέπει να προσαρμόσουν τις αντιδράσεις, τις προσδοκίες και τις προσεγγίσεις τους στα στάδια ανάπτυξης του παιδιού τους και στις ψυχοκοινωνικές του ανάγκες.

*Η γνώση των πιο κάτω βασικών αναγκών διευκολύνει το ρόλο των γονιών και επηρεάζει θετικά τη σχέση γονιού-παιδιού:*

### **1. Η ανάγκη για αγάπη**

Κάθε παιδί έχει απόλυτη ανάγκη την ανάπτυξη και διατήρηση μιας σχέσης με τους γονείς του. Μέσα από αυτή τη σχέση – αρχικά με τη μητέρα του, αργότερα με τον πατέρα και μετά και με τους άλλους - το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τη δική του ταυτότητα και αξία. Το βασικό στοιχείο της σχέσης γονιού-παιδιού χρειάζεται να είναι η χωρίς όρους αποδοχή και αγάπη, ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυσική εμφάνιση, τις ικανότητες και την προσωπικότητα του παιδιού. Έτσι, με



μια χωρίς όρους αγάπη, το παιδί σταδιακά αποκτά την αίσθηση της ύπαρξής του και αναπτύσσει το ίδιο εκτίμηση και **αποδοχή** για τον εαυτό του. Η χωρίς όρους αποδοχή και αγάπη αποτελεί προϋπόθεση για την υγιά και ομαλή ανάπτυξη του κάθε ατόμου. Είναι γνωστό στην εξελικτική ψυχολογία ότι η αποδοχή και η αγάπη στηρίζονται στην αμοιβαιότητα, έτσι ένα παιδί που δίνει πολλά σε μια οικογένεια συνήθως παίρνει πολλά, σε αντίθεση με ένα παιδί που υστερεί. Παρατηρείται έτσι το φαινόμενο το παιδί με ιδιαίτερες ικανότητες και ταλέντα να γίνεται ευκολότερα αποδεκτό και να αγαπιέται χωρίς όρους, σε αντίθεση με το παιδί που παρουσιάζει ειδικές δυσκολίες ή αναπηρίες. Χρειάζεται περισσότερος κόπος και προσπάθεια από τους γονείς και τους σημαντικούς άλλους στη ζωή ενός παιδιού με δυσκολίες να το αποδεκτούν και να του προσφέρουν αγάπη χωρίς όρια.

## **2. Η ανάγκη για ασφάλεια**

Η αίσθηση της ασφάλειας ικανοποιείται όταν το παιδί ζει μέσα σε μια οικογένεια με σταθερές ενδοοικογενειακές σχέσεις όπου οι στάσεις και η συμπεριφορά των γονιών προς το παιδί χαρακτηρίζονται από συνέπεια. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το παιδί να γνωρίζει πώς θα αντιδράσουν οι γονείς του σε κάθε συμπεριφορά του. Η δυνατότητα του παιδιού να προβλέπει τις αντιδράσεις στο άμεσο περιβάλλον του δημιουργεί συναισθήματα ασφάλειας και μειώνει τις αγωνίες και το άγχος του. Η καθημερινότητα κατά την



προσχολική ηλικία χρειάζεται να είναι προβλέψιμη και σταθερή.

### **3. Η ανάγκη για νέες εμπειρίες**

Βασική προϋπόθεση για τη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι η απόκτηση νέων εμπειριών. Όπως η τροφή είναι απαραίτητη για τη σωματική ανάπτυξη, έτσι και οι νέες εμπειρίες που το παιδί αποκτά μέσω του παιχνιδιού και της επικοινωνίας με τους γονείς του και το άμεσο περιβάλλον είναι απαραίτητες για την ομαλή ψυχοκοινωνική του εξέλιξη. Η έλλειψη ικανότητας του παιδιού να παίζει είναι μερικές φορές ένδειξη ότι δεν εξελίσσεται φυσιολογικά. Το παιδί παίζει με τους ήχους, με τις λέξεις, με τα αντικείμενα. Το παιχνίδι του δίνει τη δυνατότητα να κατακτήσει νέες γνώσεις, να αναπτύξει τη φαντασία του, τις δεξιότητες, τις κινητικές του ικανότητες. Το παιχνίδι δίνει ακόμη στο παιδί τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματα και τις αγωνίες του.

### **4. Η ανάγκη της αναγνώρισης και της αποδοχής**

Για να μεγαλώσει ένα παιδί και ν' αναπτυχθεί σε ένα υπεύθυνο ενήλικο άτομο, πρέπει σταδιακά να αποκτήσει γνώσεις και ικανότητες στο συναισθηματικό, νοητικό και κοινωνικό επίπεδο. Για να μπορέσει το παιδί να αποκτήσει όλη αυτή τη γνώση χρειάζεται ισχυρά κίνητρα. Οι γονείς συμβάλλουν σ' αυτό το σημείο ουσιαστικά παροτρύνοντας το παιδί και δείχνοντάς του



αναγνώριση και αποδοχή. Αυτή η ενθάρρυνση, η παρότρυνση και ένα λογικό επίπεδο προσδοκιών από τους γονείς – ανάλογα με την ηλικία του παιδιού - αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για να μπορέσει το παιδί να σχηματίσει μια ικανοποιητική εικόνα του εαυτού του. Η χωρίς όρους αποδοχή του παιδιού από τους γονείς και τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή του, δημιουργεί τη βάση για την ανάπτυξη μιας συγκροτημένης προσωπικότητας.

### **5. Η ανάγκη για υπευθυνότητα**

Το παιδί βρίσκει ανταπόκριση σ' αυτή του την ανάγκη όταν οι γονείς επιτρέπουν και παράλληλα ενισχύουν την προσπάθειά του για ανεξαρτητοποίηση, αρχικά μαθαίνοντάς το να φροντίζει τον εαυτό του σε πράγματα καθημερινής ρουτίνας, όπως το να τρώει και να ντύνεται μόνο του κ.τ.λ. Καθώς μεγαλώνει πρέπει να δίνεται στο παιδί μεγαλύτερη ανεξαρτησία, αλλά παράλληλα και η δυνατότητα να αναλαμβάνει τις ευθύνες των πράξεών του. Αυτό μπορεί να γίνει με την ενθάρρυνση αλλά και με την ικανότητα που θα αποκτήσει να μπορεί να μαθαίνει από τα λάθη και τις εμπειρίες του.



## **6. Η ανάγκη για έλεγχο των ενστικτωδών παρορμήσεων**

Είναι πολύ σημαντικό το παιδί να αναπτύξει εσωτερική πειθαρχία και αυτοέλεγχο. Τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του παιδιού, οι ενήλικες που κατά την παιδική ηλικία αποτελούν πρότυπα και θεωρούνται αλάνθαστοι, χρειάζεται να δρουν με αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία. Η συμπεριφορά των σημαντικών ενηλίκων μπορεί είτε να διευκολύνει είτε να δυσχεραίνει την πορεία της συναισθηματικής εξέλιξης των παιδιών. Η σταθερότητα στη συμπεριφορά χρειάζεται να χαρακτηρίζει τις πράξεις των ενηλίκων και να ταυτίζεται με τα πιστεύω και τις αξίες που οι ίδιοι θέλουν να μεταφέρουν στα παιδιά τους. Η ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων για πειθαρχία βοηθά τα παιδιά να αποδεχτούν τις αρχές της κοινωνικά παραδεχτής πραγματικότητας, γεγονός που τα διευκολύνει σε θέματα λειτουργικότητας και γενικότερα στην κοινωνική τους προσαρμογή. Η έλλειψη αυτοπειθαρχίας καταλήγει σε μια γενικότερη δυσλειτουργία και στο ατομικό επίπεδο του παιδιού αλλά και γενικότερα διαταράσσει την οικογενειακή ζωή.

Στενά συνδεδεμένη με την ανάγκη για αυτοπειθαρχία, είναι η ανάγκη του παιδιού για έλεγχο των ενστικτωδών παρορμήσεών του, γεγονός ιδιαίτερης σημασίας ενός ώριμου «Εγώ», που να λειτουργεί με βάση τις αρχές της πραγματικότητας. Ειδικότερα στην προσχολική ηλικία, είναι απαραίτητο να διευκολύνουμε το παιδί να



αποδεχθεί τις επιθυμίες του από τη μια και από την άλλη να μάθει (ανάλογα με το επίπεδο της συναισθηματικής του ανάπτυξης) να αναβάλλει την άμεση ικανοποίησή τους και μετέπειτα να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του. Η ανάπτυξη του αυτοελέγχου αποτελεί προϋπόθεση επιτυχίας στην ενήλικη ζωή και ξεκινά από τα πρώτα παιδικά χρόνια.

### **7. Η ανάγκη για ομαδικότητα**

Είναι αυτονόητη σχεδόν η ανάγκη του παιδιού να ανήκει σε μια ομάδα. Μέσα από τη συνύπαρξη με τους συνομηλίκους του μαθαίνει να δέχεται τους κανόνες, να μοιράζεται και να αλληλοϋποστηρίζεται, να αποκτά την αίσθηση των ορίων του εαυτού του, στοιχεία απαραίτητα για την κοινωνικοποίησή του. Οι διαδικασίες αυτές αρχίζουν ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία μέσα από τις σχέσεις με τους γονείς και τα αδέρφια.

### **8. Η ανάγκη για υποστήριξη**

Το παιδί έχει μεγάλη ανάγκη να αισθάνεται ότι θα βρει υποστήριξη από τους γονείς και το γενικότερο κοινωνικό περίγυρο στη διαδικασία απόκτησης νέων γνώσεων και νέων εμπειριών, όταν δεν είναι σίγουρο ότι μπορεί να το καταφέρει μόνο του. Οι ενήλικες συνηθίζουν να επιβραβεύουν μόνο το αποτέλεσμα και όχι την προσπάθεια, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει άγχος στα παιδιά και να αναστείλει τις προσπάθειές τους



για απόκτηση νέων γνώσεων, εμπειριών και δεξιοτήτων. Η ανάγκη για υποστήριξη είναι πιο έντονη σε παιδιά που για διάφορους λόγους έχουν άγχος, αισθάνονται ανασφάλεια και δεν εμπιστεύονται τον εαυτό τους.





## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

Η συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού επηρεάζεται κυρίως από το άμεσο περιβάλλον, δηλαδή από τα σημαντικά άτομα στη ζωή του και από την ποιότητα της φροντίδας που τα άτομα αυτά μπορούν να προσφέρουν. Ο ρόλος των γονιών αποκτά ιδιαίτερη σημασία και βαρύτητα αφού η δική τους στάση ζωής και η δική τους αντίδραση μπορεί να καθορίσει σε σημαντικό βαθμό την ψυχική υγεία του παιδιού και τη συναισθηματική του εξέλιξη. Με αυτά τα δεδομένα, κρίνεται εξίσου αναγκαίο οι γονείς να είναι έτοιμοι να αναγνωρίζουν τις βασικές συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους σε κάθε ηλικία για να μπορέσουν να ανταποκριθούν επαρκώς σ' αυτές.

### **Τα χαρακτηριστικά των παιδιών της προσχολικής ηλικίας**

Στην ηλικία των τριών περίπου χρόνων τα περισσότερα παιδιά χαρακτηρίζονται από μια «εγωκεντρικότητα» που γίνεται κυρίως φανερή μέσα από το παιχνίδι. Το παιχνίδι κατά την προσχολική ηλικία αποτελεί την επικοινωνία του παιδιού με το εξωτερικό περιβάλλον και την προσαρμογή του σε αυτό. Κατά τα πρώτα παιδικά χρόνια παραμένει εγωκεντρικό και ατομικό. Τα νήπια αρνούνται να μοιραστούν τα παιχνίδια τους ενώ συνήθως το παιχνίδι τους είναι παράλληλο, δηλαδή παρά το γεγονός ότι μπορεί να βρίσκονται στον ίδιο χώρο με





πολλά άλλα παιδιά (συνομηλίκους), παίζουν ανεξάρτητα χωρίς να παρουσιάζεται ιδιαίτερη αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Αυτό μπορεί να συνεχίσει μέχρι να φθάσουν περίπου στην ηλικία των τεσσάρων χρόνων όπου σταδιακά θα αρχίσουν να παίζουν συνεργατικά και δημιουργικά με τα άλλα παιδιά. Συχνά παρατηρείται στην ηλικία των τεσσάρων χρόνων τα παιδιά να μη μπορούν να διατηρήσουν το παιχνίδι για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφού σ' αυτές τις ηλικίες η συγκέντρωση είναι μειωμένη και εύκολα διασπάται. Παρά το γεγονός ότι η συνεργασία και η κοινωνικοποίηση αρχίζουν σταδιακά να αποτελούν μέρος της ζωής του νηπίου, τα παιχνίδια τους συχνά καταλήγουν σε δάκρυα, συγκρούσεις και καβγάδες.

Ένα ενδιαφέρον στοιχείο που χαρακτηρίζει την προσχολική ηλικία είναι ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται το περιβάλλον τους, αφού δεν μπορούν εύκολα να αντιληφθούν τη διαφορά μεταξύ φανταστικού και πραγματικού κόσμου. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί της ηλικίας αυτής έχει εφιάλτες κατά τη διάρκεια του ύπνου, συχνά αντιλαμβάνεται το γεγονός ως πραγματικό παρά ως φανταστικό. Επιπλέον, στην ηλικία αυτή δεν μπορούν να κατανοήσουν το γεγονός ότι δεν είναι τα ίδια υπεύθυνα για ό,τι συμβαίνει στο άμεσο περιβάλλον. Συχνά θεωρούν ότι μια μαγική, φανταστική δύναμη είναι υπεύθυνη για την πραγματικότητα και τη λειτουργικότητα της καθημερινότητας (π.χ. το γεγονός



ότι πατάς ένα κουμπί και ανάβει το φως μπορεί να κριθεί από το νήπιο ότι οφείλεται στις δικές του μαγικές δυνάμεις). Επομένως, αυτή η στάση αντανακλάται και στο παιχνίδι που είναι κυρίως φανταστικό αλλά και μιμητικό, αφού στην ηλικία αυτή έχουν την τάση να μιμούνται τους συνομηλίκους τους αλλά και τους ενήλικες που τους περιτριγυρίζουν.

Στην ηλικία των τριών και τεσσάρων χρόνων τα παιδιά επωφελούνται σημαντικά από τη φοίτηση στο νηπιαγωγείο, που τους βοηθά να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, την προσαρμοστικότητα τους και να εκδηλώσουν πιο έντονα την πρωτοβουλία, την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους σε σχέση με τα παιδιά που δεν φοιτούν.

Επιπρόσθετα, τα παιδιά παρουσιάζουν συνήθως βελτίωση στον αρνητισμό που τα χαρακτήριζε σε μικρότερες ηλικίες, γίνονται πιο υπομονετικά και αποδέχονται πιο εύκολα σύντομους αποχωρισμούς από τους γονείς τους.

Στις ηλικίες των τεσσάρων και πέντε χρόνων, τα παιδιά χαρακτηρίζονται από περισσότερη αυτονομία και αυτοπεποίθηση. Αρχίζουν επίσης σταδιακά να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους, να κάνουν επιλογές φίλων και να προτιμούν την παρέα συνομηλίκων παρά ενηλίκων. Προτιμούν επίσης να



παίζουν με παιδιά του ίδιου φύλου και να συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια.

### **Αυτοεκτίμηση**

Η έννοια της αυτοεκτίμησης αναφέρεται στη συνολική άποψη και εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Εξαρτάται από το πώς αξιολογούμε την ικανότητά μας, την εμφάνιση και τη συμπεριφορά μας. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης αρχίζει από τη νηπιακή ηλικία. Ο τρόπος με τον οποίο μας συμπεριφέρονται οι γύρω μας, κυρίως οι σημαντικοί άλλοι (γονείς, εκπαιδευτικοί και συνομήλικοι), επηρεάζει την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής μας. Παράλληλα, η ύπαρξη ενός ζεστού οικογενειακού περιβάλλοντος και ομαλών διαπροσωπικών σχέσεων στην οικογένεια επηρεάζει θετικά τον τομέα αυτό. Υπάρχουν διακυμάνσεις στην αυτοεκτίμηση ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της ζωής του. Συνήθως, στην προσχολική ηλικία, τα παιδιά χαρακτηρίζονται από υψηλότερη αυτοεκτίμηση σε σχέση με άλλα στάδια της ζωής τους.

Τα παιδιά που παρουσιάζουν υψηλή αυτοεκτίμηση είναι ικανά να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους, μπορούν να παίξουν μόνα τους αλλά και με άλλα παιδιά, αλληλεπιδρούν θετικά με τους γύρω τους, αναπτύσσουν φιλίες με ευκολία και κάνουν θετικές δηλώσεις για τον εαυτό τους. Επίσης, διατηρούν οπτική επαφή με το συνομιλητή τους, δέχονται κομπλιμέντα από τους γύρω



τους και είναι πρόθυμα να βιώσουν καινούριες εμπειρίες. Αντιθέτως, τα παιδιά που παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να μειώνουν τον εαυτό τους, να απορρίπτουν κομπλιμέντα από τους γύρω τους, να ενοχλούν, να θυμώνουν εύκολα, να παρουσιάζουν ζήλια και ν' αποφεύγουν την οπτική επαφή με το συνομιλητή τους.





**Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του παιδιού τους:**

- Επικοινωνήστε με σεβασμό με τον/τη σύντροφό σας αλλά και τα παιδιά σας.
- Δείξτε ενδιαφέρον στις δραστηριότητες και εργασίες του παιδιού.
- Αφιερώστε χρόνο με το παιδί σας κάνοντας μαζί του δραστηριότητες που το ευχαριστούν.
- Ενθαρρύνετε την ένταξη του παιδιού σε κοινωνικές δραστηριότητες και την ανάπτυξη φιλίας με άλλα παιδιά.
- Αναθέστε υπευθυνότητες στο παιδί σας. Με τον τρόπο αυτό το παιδί σας θα νιώσει ότι είναι σημαντικό αλλά και βοηθητικό στην οικογένεια. Επίσης, θα σας δοθούν επιπρόσθετες ευκαιρίες για παροχή επιβράβευσης στο παιδί για τις υπευθυνότητες που ανέλαβε.
- Δώστε επιλογές στα παιδιά σας. Είναι σημαντικό να δίνετε δύο επιλογές στα παιδιά σας όταν τους ζητάτε να ολοκληρώσουν κάποιες υπευθυνότητες ούτως ώστε να νιώσουν ότι από τη μια οριοθετούνται από εσάς αλλά από την άλλη έχουν και εκείνα το δικαίωμα να εκφράσουν την άποψή τους σε αποφάσεις που τα αφορούν.
- Αποδεχτείτε τα λάθη. Δείξτε στο παιδί ότι όλοι κάνουμε λάθη και ότι αυτό είναι το φυσιολογικό, αφού μαθαίνουμε και βελτιωνόμαστε από τα λάθη μας.



- Επιβραβεύστε τις επιτυχίες που έχει το παιδί ακόμα και τις πιο μικρές /ασήμαντες. Εξίσου σημαντικό όμως είναι να επιβραβεύετε την προσπάθεια του παιδιού έστω και όταν το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό.
- Μιλήστε στο παιδί σας με ένα τρόπο και τόνο φωνής που δείχνει ότι το σέβεστε. Για παράδειγμα, ακόμα και αν το παιδί επιδεικνύει μια μη αποδεκτή συμπεριφορά, σιγουρευτείτε ότι θα το προσεγγίσετε με ένα ουδέτερο τόνο φωνής. Παράλληλα, σιγουρευτείτε ότι θα δώσετε έμφαση στο γεγονός ότι αν και αγαπάτε το παιδί δεν σας αρέσει η συμπεριφορά που επέδειξε τη συγκεκριμένη στιγμή. Είναι δηλαδή πολύ σημαντικό για το παιδί να κατανοήσει ότι αν και αποδέχστε το ίδιο δεν αποδέχστε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.
- Διδάξτε στα παιδιά να προστατεύουν τον εαυτό τους. Πρέπει να μάθουν να λένε «όχι» σε περίπτωση που βρεθούν αντιμέτωπα με μια δύσκολη κατάσταση.
- Αποφύγετε:
  - την κριτική
  - την απόρριψη
  - τη βία
  - τη σύγκριση με άλλα παιδιά, ιδίως αδέρφια
  - τις απειλές
  - τη χρήση δηλώσεων που δεν πρόκειται ποτέ να πραγματοποιήσετε



## **Φοβίες**

Οι φοβίες (έντονος, παράλογος φόβος) αποτελούν φυσιολογικό φαινόμενο στην πορεία της ανάπτυξης και παρουσιάζονται πολύ συχνά κατά τα πρώτα παιδικά χρόνια. Ο τρόπος που οι ενήλικες χειρίζονται τις φοβίες βοηθά σημαντικά στην αντιμετώπισή τους παρά το γεγονός ότι αρκετά συχνά εξαφανίζονται από μόνες τους χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Συχνά τα παιδιά αδυνατούν να αναγνωρίσουν ή να εκφράσουν με λεκτική ακρίβεια αυτό που τα φοβίζει, έτσι είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίσουν συμπεριφορές με τις οποίες ένα παιδί πιθανόν να εκφράζει την αγωνία του ή τον υπερβολικό του φόβο και να λεκτικοποιούν τα συναισθήματα των παιδιών τους. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δυσκολίες συγκέντρωσης και ολοκλήρωσης των εργασιών τους, αλλαγές από το συνηθισμένο επίπεδο δραστηριότητας (π.χ. το παιδί μπορεί να γίνει ληθαργικό ή υπερκινητικό) και αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον, συχνά παρατηρούνται αλλαγές στον ύπνο αφού τα παιδιά που παρουσιάζουν φοβίες συνήθως δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν ή να παραμείνουν κοιμισμένα. Μπορεί επίσης να παρουσιάσουν παλινδρόμηση σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια, π.χ. ένα παιδί που αυτοεξυπηρετείται και χρησιμοποιεί την τουαλέτα ανεξάρτητα πιθανόν να παρουσιάσει νυχτερινή ενούρηση, ενώ συχνά παρουσιάζονται και ψυχοσωματικά προβλήματα.







## **Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς τα παιδιά που αντιμετωπίζουν φοβίες**

1. Επιβεβαιώστε ότι ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση: Ενισχύστε το παιδί συναισθηματικά και επιβεβαιώστε ότι μπορεί να ξεπεράσει τους φόβους του με στόχο να μην αισθανθεί ενοχές ή ντροπή για τις φοβίες του.
2. Επιδείξτε κατάλληλες συμπεριφορές: Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να αντιδρούν μέσα από τη μίμηση κυρίως των συμπεριφορών των γονιών τους. Επομένως, οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να έχουν τον απαραίτητο αυτοέλεγχο και να μην αντιδρούν υπερβολικά στους δικούς τους φόβους, αλλά να αντιμετωπίζουν με ηρεμία και ψυχραιμία αυτό που τους φοβίζει.
3. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τη διαθεσιμότητα. Τα παιδιά χρειάζεται να νιώθουν ότι οι γονείς τους είναι πάντοτε διαθέσιμοι να τα ακούσουν και να τα στηρίζουν. Αν τα παιδιά δεν μπορούν να εκφράσουν λεκτικά αυτό που τα φοβίζει, τότε δώστε τους την ευκαιρία να εκφραστούν μέσω της τέχνης (ζωγραφική, θέατρο). Παράλληλα, ενισχύστε τη χρήση θετικής σκέψης.
4. Κατανοήστε και στηρίξτε τα παιδιά χωρίς υπερβολικές αντιδράσεις. Οι γονείς πρέπει να δείξουν στα παιδιά τους ότι τα κατανοούν και τα στηρίζουν, αλλά ταυτόχρονα δεν πρέπει να δώσουν υπερβολική σημασία και να εμπλακούν σε υπερβολικές συζητήσεις.
5. Αντιμετωπίστε το πρόβλημα άμεσα. Οι γονείς δεν πρέπει να διευκολύνουν τους φόβους των παιδιών μέσα από την αποφυγή και την άρνηση του προβλήματος (π.χ. ακύρωση ραντεβού στον



παιδιάτρο επειδή το παιδί τον φοβάται) επειδή μια τέτοια αντίδραση πιθανόν να ενισχύσει την αρνητική συμπεριφορά.

6. Αποφύγετε αρνητικές εικόνες και βιώματα. Αποφύγετε να διαβάσετε στα παιδιά παραμύθια που ενδεχομένως να τα φοβίσουν και αποτρέψτε την πρόσβασή τους σε τρομακτικές ταινίες και ιστοσελίδες ακατάλληλου περιεχομένου κυρίως πριν την ώρα του ύπνου.
7. Βοηθήστε στη σταδιακή αποευαισθητοποίηση από το φόβο: Αποφύγετε την υπερπροστασία και βοηθήστε τα παιδιά σας να απευαισθητοποιηθούν από τους φόβους τους σταδιακά, ακολουθώντας τους δικούς τους ρυθμούς. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί φοβάται τους σκύλους μπορείτε ν' αρχίσετε διαβάζοντας ένα βιβλίο που αφορά τα ζώα. Όταν νιώσει άνετα μ' αυτό, τότε μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο που θα μπορούσε να είναι η παρακολούθηση ενός ντοκιμαντέρ για σκύλους, ενώ αργότερα και σταδιακά θα μπορέσετε να το βοηθήσετε να βρεθεί σε κοντινή απόσταση από το αντικείμενο του φόβου (το σκύλο).
8. Μάθετε στο παιδί από τη βρεφική ηλικία τη σημασία του ύπνου στο δικό του χώρο. Έρευνες έχουν δείξει ότι παιδιά που κοιμούνται εύκολα στο κρεβάτι τους δεν αναπτύσσουν φοβίες στον ίδιο βαθμό με τα παιδιά που κοιμούνται με τους γονείς και γενικότερα παρουσιάζουν δυσκολίες στον ύπνο.
9. Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια. Αν η φοβία/αγωνία που επιδεικνύει το παιδί επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργικότητά του και όλης της οικογένειας στην καθημερινή ζωή, τότε καλά θα ήταν να ζητηθεί επαγγελματική βοήθεια.



### **Άγχος αποχωρισμού**

Αναφέρεται στο άγχος που βιώνουν τα παιδιά όταν πρέπει να αποχωριστούν σημαντικά άτομα της ζωής τους, συνήθως τη μητέρα τους. Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας το άγχος αποχωρισμού μπορεί να εμφανιστεί κατά τη φοίτησή τους στο νηπιαγωγείο ιδίως αν δεν είναι συνηθισμένα να περνούν αρκετό χρόνο με άλλα άτομα εκτός από τους γονείς τους. Το άγχος αποχωρισμού αποτελεί φυσιολογική αντίδραση κατά τη νηπιακή ηλικία. Σε περιπτώσεις όπου επηρεάζει τη λειτουργικότητα του παιδιού και της οικογένειας για μεγάλο χρονικό διάστημα τότε μπορείτε να αποταθείτε σε κάποιο ειδικό (ψυχολόγο) για αντιμετώπισή του. Έντονο άγχος αποχωρισμού, που δεν τυγχάνει χειρισμού για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργίες, σχολική φοβία και γενικευμένο άγχος



**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να ενδυναμώσουν τα παιδιά τους και να αντιμετωπίσουν το άγχος αποχωρισμού**

1. Προσπαθήστε να μην αφήνετε τον εαυτό σας ενάλωτο σε ενοχές. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι γονείς να μην αισθάνονται ενοχές που το παιδί τους αντιδρά στον αποχωρισμό με δάκρυα και συναισθηματικά ξεσπάσματα. Τα παιδιά χρειάζεται να αναπτύξουν μια ρουτίνα και να μπορούν να προσαρμοστούν στην καθημερινότητα. Για να το κάνουμε αυτό, είναι σημαντικό να εντάξουμε σταδιακά και άλλα άτομα στη ζωή τους με τα οποία θα περνούν αρχικά χρόνο με τη δική μας παρουσία, ενώ σταδιακά θα μειώνεται η δική μας παρουσία κατά την αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Επίσης, τα παιδιά νιώθουν λιγότερο αγχωμένα όταν ξέρουν ότι μπορούν να έχουν μαζί τους ένα αντικείμενο που τα παρηγορεί, π.χ. το αγαπημένο τους παραμύθι, το αγαπημένο τους αρκουδάκι κ.τ.λ.
2. Μην αγνοείτε το παιδί σας όταν είναι αναστατωμένο αφού το άγχος αποχωρισμού που νιώθει κατά την αποχώρησή σας είναι αληθινό. Αντί αυτού, προσπαθήστε να προειδοποιήσετε το παιδί σας για το γεγονός ότι εσείς θα λείψετε για κάποιο χρονικό διάστημα και εξηγήστε με λεπτομέρειες πού, αλλά και με ποιον θα βρίσκεται το ίδιο εκείνη τη στιγμή. Επιπλέον, ενημερώστε το παιδί πότε θα φύγετε. Μην φεύγετε από το σπίτι κρυφά, αφού με τον τρόπο αυτό δημιουργείτε περαιτέρω ανασφάλειες στο παιδί.
3. **Περιορίστε το δικό σας άγχος αποχωρισμού από το παιδί!**



## **ΕΓΚΑΙΡΟΣ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ**

Η ψυχική υγεία είναι άμεσα συνδεδεμένη και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, την ικανότητα για μάθηση, τις κοινωνικές σχέσεις καθώς και τη σωματική υγεία του κάθε ατόμου. Σημαντικό ποσοστό προβλημάτων ψυχικής υγείας ξεκινούν πριν από την ηλικία των 14 χρόνων (DelCarmen, 2004, Cowen, 1996). Αν και τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που γίνεται έγκαιρη εκτίμηση, πολλά παιδιά που θα μπορούσαν να βοηθηθούν δεν λαμβάνουν έγκαιρα επαγγελματική βοήθεια. Αυτό συνήθως οφείλεται στην έλλειψη ενημέρωσης σε σχέση με τις ψυχολογικές δυσκολίες στην παιδική ηλικία, καθώς και στην κατάλληλη αντιμετώπισή τους.

Ως γονείς χρειάζεται να δούμε τα θέματα ψυχικής υγείας διαφορετικά και να αρχίσουμε να τα αντιμετωπίζουμε το ίδιο σημαντικά όπως αντιμετωπίζουμε και τα θέματα σωματικής υγείας.

Τα παιδιά με ψυχολογικές δυσκολίες και διαταραχές χρειάζονται άμεση φροντίδα και υποστήριξη ώστε να μπορέσουν να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους στο έπακρο και να λειτουργήσουν ικανοποιητικά στην κοινωνία.



Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (W.H.O.) δίνει έμφαση στη σημασία της ψυχικής υγείας μέσα από την πρόσφατη εκστρατεία με σύνθημα «[Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία](#)».

Η ψυχική υγεία στο παιδί και στον ενήλικα, ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται και αισθάνεται για τον εαυτό του, όπως και το πώς βιώνει και αντιμετωπίζει στρεσογόνες καταστάσεις είναι εξίσου σημαντική όπως και η σωματική του υγεία.

Η καλή ψυχική υγεία είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη μάθηση. Τα παιδιά που είναι συναισθηματικά υγιή μαθαίνουν ευκολότερα, έχουν καλύτερες σχέσεις με τους άλλους και μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής με αποτελεσματικότερο τρόπο.

Η καλή ψυχολογική υγεία στην παιδική ηλικία αυξάνει τις πιθανότητες για θετική ψυχική υγεία κατά την ενήλικη ζωή (Ackerman, Kogos, Youngstrom, Schoff & Izard, 1999).



## **Τι μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικά προβλήματα και δυσκολίες στο παιδί**

Οι συναισθηματικές δυσκολίες και οι ψυχολογικές διαταραχές συχνά προκαλούνται από διάφορους παράγοντες που αλληλεπιδρούν με διαφορετικό τρόπο. Τα ερευνητικά δεδομένα ποικίλλουν για το ποιοι παράγοντες έχουν περισσότερη σημασία για την ψυχική υγεία και ευημερία του παιδιού. Ωστόσο, έχει διαφανεί πως ένας αριθμός συγκεκριμένων παραγόντων αυξάνουν τον κίνδυνο στο παιδί να εμφανίσει συναισθηματικά προβλήματα ενώ άλλοι παράγοντες προστατεύουν το παιδί από την εμφάνιση προβλημάτων.

*Οι κατηγορίες αυτές των παραγόντων ονομάζονται προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες επικινδυνότητας.*





## **ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

### **Παράγοντες επικινδυνότητας και παράγοντες προστασίας**

Οι παράγοντες επικινδυνότητας και οι παράγοντες προστασίας είναι οι διαστάσεις του περιβάλλοντος και της προσωπικότητας του παιδιού που το καθιστούν λιγότερο ικανό (προστατευτικός παράγοντας) ή περισσότερο ευάλωτο (παράγοντας επικινδυνότητας) στο ν' αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας. (*Garmezy & Masten, 1986*)

### **Παράγοντες επικινδυνότητας**

Όταν γίνεται αναφορά στους παράγοντες επικινδυνότητας αναφερόμαστε σε εκείνους τους παράγοντες που βρίσκονται στο παιδί ή στο περιβάλλον του και επιδρούν με τέτοιο τρόπο ώστε να το καθιστούν πιο επιρρεπή στην εμφάνιση ψυχοπαθολογίας και λιγότερο έτοιμο να προστατέψει τον εαυτό του. Εμφανίζονται πριν την προβληματική συμπεριφορά και αυξάνουν τις πιθανότητες εκδήλωσής της. Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι ατομικοί, σχολικοί, κοινωνικοί και οικογενειακοί.





### **ΠΑΙΔΙ**

- Επιπλοκές κατά τη διάρκεια της γέννας
- Γενετικά ή νευρολογικά προβλήματα
- Δύσκολο ταμπεραμέντο

### **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**

- Δυσαρμονία και αστάθεια στην οικογένεια
- Βία στην οικογένεια
- Ανεπαρκής επίβλεψη/υπερπροστασία
- Γονείς με ψυχολογικά/ψυχιατρικά προβλήματα
- Γονείς που κάνουν χρήση ουσιών

### **ΣΧΟΛΕΙΟ**

- Απόρριψη από τους φίλους ή σχολικός εκφοβισμός
- Σχολική αποτυχία
- Σχολική άρνηση
- Έλλειψη επικοινωνίας σχολείου-οικογένειας

### **ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

- Απομόνωση παιδιού και οικογένειας
- Περιθωριοποίηση παιδιού και οικογένειας
- Ανεπαρκής πρόσβαση σε υποστηρικτικές δομές
- Ξαφνικά – αναπάντεχα τραυματικά γεγονότα

*Συχνά πολλοί παράγοντες επικινδυνότητας συνδέονται μεταξύ τους και η αλληλεπίδρασή τους οδηγεί στην ανάπτυξη συναισθηματικών δυσκολιών στην παιδική ηλικία*



### **Προστατευτικοί παράγοντες**

Στην παρουσία τους μειώνεται η πιθανότητα ανάπτυξης συναισθηματικού προβλήματος. Οι προστατευτικοί παράγοντες περιλαμβάνουν ατομικούς, σχολικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς παράγοντες (Dumas & Wekerle , 1995).

|  |
|--|
| <b>ΠΑΙΔΙ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Εύκολο ταμπεραμέντο</li><li>• Απουσία γενετικών και νευρολογικών διαταραχών</li></ul>   |
| <b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οικογενειακή αρμονία και σταθερότητα</li><li>• Ρεαλιστικοί, υποστηρικτικοί και θετικοί γονείς</li><li>• Ύπαρξη ορίων και κανόνων</li><li>• Επικοινωνία και αποδοχή στην οικογένεια</li></ul>                                   |
| <b>ΣΧΟΛΕΙΟ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Θετικό σχολικό κλίμα</li><li>• Καλή επικοινωνία μεταξύ σχολείου και οικογένειας</li><li>• Ευκαιρία για συμμετοχή σε δραστηριότητες</li><li>• Σχολική επιτυχία</li><li>• Συναισθηματική επένδυση του παιδιού στο σχολείο</li></ul> |
| <b>ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα</li><li>• Πρόσβαση σε υποστηρικτικές δομές και υπηρεσίες απασχόλησης</li><li>• Δυνατή πολιτισμική ταυτότητα</li><li>• Υποστήριξη σε κρίσιμες περιόδους</li></ul>                                  |



Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως δεν είναι όλοι οι προστατευτικοί παράγοντες που «λειτουργούν» με τον ίδιο τρόπο. Κάποιοι προστατευτικοί παράγοντες μπορεί να λειτουργήσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να εμποδίσουν εντελώς την εμφάνιση ενός παράγοντα επικινδυνότητας. Για παράδειγμα, ένα παιδί που εμφανίζει ένα εύκολο ταμπεραμέντο (προστατευτικός παράγοντας) δεν μπορεί να συνυπάρχει με ένα δύσκολο ταμπεραμέντο (παράγοντας επικινδυνότητας). Άλλο παράδειγμα είναι, όταν ένα παιδί έχει καλές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Αυτό σημαίνει πως αμέσως το παιδί καθίσταται πιο ικανό να μπορεί να αναπτύσσει και να διατηρεί φιλίες και παράλληλα να προστατεύει τον εαυτό του από το να βιώσει απομόνωση (παράγοντας επικινδυνότητας). Κάποιοι άλλοι προστατευτικοί παράγοντες λειτουργούν έτσι ώστε να μειώνουν σε κάποιο βαθμό την επίδραση των παραγόντων επικινδυνότητας. Όταν ένα παιδί, παραδείγματος χάριν, έχει μια στοργική σχέση με την οικογένειά του, μπορεί μέσα από αυτή τη στήριξη να αντιμετωπίζει καθημερινές δυσκολίες.



Οι προστατευτικοί παράγοντες έχουν φανεί να συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου για εμφάνιση συναισθηματικών δυσκολιών, ωστόσο αυτό δεν σημαίνει πως ένας συγκεκριμένος παράγοντας ή ένας συνδυασμός παραγόντων είναι απαραίτητος προστατευτικός για το παιδί. Οι επιδράσεις αυτών των παραγόντων είναι πολύ πιθανόν να διαφέρουν σε κάθε παιδί και σε κάθε διαφορετική κατάσταση.





## Γενικές αρχές που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για υποστήριξη και ενδυνάμωση του παιδιού σας

- Αναπτύξτε σχέσεις στοργής και υποστήριξης. Μια στοργική σχέση τουλάχιστον με ένα σημαντικό ενήλικα - ιδανικά το γονιό ή τον κηδεμόνα - είναι ένας από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες ώστε να βοηθηθεί το παιδί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του.
- Ακούστε το παιδί σας και προσπαθήστε να κατανοήσετε τις ανησυχίες του. Δυστυχώς τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, τις περισσότερες φορές, δεν μπορούν να εξηγήσουν με λόγια τις ανασφάλειές τους, γι' αυτό θα χρειαστεί να παρατηρήσετε τη συμπεριφορά τους για να τα καταλάβετε και να τα βοηθήσετε καλύτερα.
- Ζητήστε από το παιδί σας να σας καθορίσει δραστηριότητες που θα επιθυμούσε να κάνετε μαζί, οργανώστε τις και προσπαθήστε να δώσετε στο παιδί σας τον αποκλειστικό χρόνο και προσοχή που έχει ανάγκη.
- Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό δίκτυο. Τα παιδιά, οι γονείς ή οι κηδεμόνες μπορούν ν' αντιμετωπίσουν καλύτερα τους παράγοντες επικινδυνότητας όταν έχουν υποστήριξη. Η υποστήριξη μπορεί να αναζητηθεί μέσα από τους φίλους, την οικογένεια, το σχολείο και την ευρύτερη κοινότητα. Μιλήστε με το προσωπικό του σχολείου, ενημερώστε τους και ζητήστε τη στήριξή τους. Αναπτύξτε σχέσεις με τις οικογένειες των φίλων και συμμαθητών του παιδιού σας.



## **Οικογένεια και ψυχική υγεία του παιδιού**

Τα πρώτα βιώματα, οι πρώτες εμπειρίες και κυρίως η ποιότητα των πρώτων σχέσεων μέσα στην οικογένεια, έχουν καθοριστική σημασία στην ψυχική υγεία του παιδιού. Η ποιότητα των πρώτων βασικών σχέσεων και εμπειριών αποτελεί τη βάση για να νιώσει το παιδί σίγουρο για τον εαυτό του, παραδεκτό και υπολογίσιμο μέσα στην πρώτη κοινωνική ομάδα, την οικογένεια. Τα συναισθήματα αυτά είναι μεγάλης σπουδαιότητας για τη μετέπειτα κοινωνική του προσαρμογή και λειτουργία.

## **Επικοινωνία για σωστή λειτουργία της οικογένειας**

Η οικογένεια διαδραματίζει σωστά το ρόλο της μόνο όταν υπάρχει επικοινωνία. Ουσιαστική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια υπάρχει όταν τα μέλη της νιώθουν ότι τους ακούνε πραγματικά και τους καταλαβαίνουν. Ο συνομιλητής που νιώθει ότι τον καταλαβαίνουν αισθάνεται ασφαλής να εκφράσει τη γνώμη του και τα συναισθήματά του. Αυτό ισχύει περισσότερο για ένα παιδί, το οποίο δεν αισθάνεται σίγουρο για τον εαυτό του, εφόσον η ανάπτυξή του δεν έχει ολοκληρωθεί και η προσωπικότητά του δεν έχει διαμορφωθεί.



## **Ενεργητική ακρόαση, προϋπόθεση για ουσιαστική επικοινωνία**

Ένας βασικός ρόλος των γονιών είναι να οδηγήσουν το παιδί στην αυτονομία και να κατανοήσουν ότι πρόκειται για μια ξεχωριστή οντότητα. Για να το καταφέρουν αυτό αποτελεί προϋπόθεση να ακούνε ενεργητικά το παιδί τους. Η ενεργητική ακρόαση μπορεί να βελτιώσει αισθητά τη ζωή της οικογένειας και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του παιδιού. Το παιδί πρέπει να νιώσει ότι το ακούμε και λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη αυτά που λέει. Όταν το ακούμε, το βοηθάμε να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του εφόσον μέσα από την ενεργητική ακρόαση το παιδί αισθάνεται πως είναι αποδεχτό από τους γονείς του. Αυτό, στη συνέχεια, θα το βοηθήσει να ψάξει με περισσότερη θέληση για να βρει μόνο του λύσεις, όταν εμφανιστούν στην καθημερινότητά του καινούρια προβλήματα.



*Προϋποθέσεις για μια αποτελεσματική, ενεργητική ακρόαση:*

- Να αφιερώσουμε το χρόνο που χρειάζεται για να ακούσουμε το παιδί.
- Να θεωρήσουμε το παιδί ικανό ότι θα λύσει μόνο του το πρόβλημα.
- Να θεωρήσουμε το πρόβλημα του παιδιού σημαντικό, ακόμα και εάν για μας δεν είναι.







### **«Ο αρκετά καλός γονιός»**

Στη ζωή μας κανείς δεν είναι τέλειος. Η εμμονή να είμαστε «τέλειοι» δημιουργεί ενοχές, τύψεις και διάφορα άλλα προβλήματα. «Ο αρκετά καλός γονιός» ξέρει πως δεν είναι τέλειος, αλλά προσπαθεί να κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί και ταυτόχρονα υιοθετεί στάση σεβασμού προς το παιδί του. Όταν εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα, γνωρίζει πως χρειάζεται να παρατηρήσει πρώτα τη δική του συμπεριφορά και ακολουθήσει του παιδιού του για να μπορέσει να βρει τη λύση.

Προσπαθεί να θέσει λογικά όρια, δηλαδή όρια κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού του. Παρέχει έτσι στο παιδί του τη στήριξη και το κατάλληλο πλαίσιο που χρειάζεται για την προσωπική του ανάπτυξη.

### ***Τα χαρακτηριστικά αυτής της στάσης είναι:***

- **Ενδυναμώστε και υποστηρίξτε το παιδί σας.**
- **Εντοπίστε τις δυνατότητες, ταλέντα του παιδιού σας και ενθαρρύνετέ τις.**
- **Βάλτε ξεκάθαρα όρια για τον εαυτό σας και το παιδί σας.**
- **Να είστε συνεπείς και σταθεροί στις αντιδράσεις σας.**
- **Διασκεδάστε με το παιδί σας. Κάντε πράγματα που σας χαλαρώνουν και παίζετε μαζί του.**



## ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

### **Ορισμός**

Σχολική ετοιμότητα είναι το σύνολο της λειτουργικότητας ενός παιδιού τη δεδομένη χρονική στιγμή της εισόδου του στο σχολείο, είτε αυτό είναι το νηπιαγωγείο ή το δημοτικό σχολείο. Η σφαιρική (ολική) σχολική ετοιμότητα περιλαμβάνει τόσο τη σωματική όσο και τη συναισθηματική, κοινωνική και νοητική ανάπτυξη του παιδιού.

Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, η σχολική ετοιμότητα περιοριζόταν στη χρονολογική ηλικία του παιδιού. Σήμερα, πέραν από την ηλικία των παιδιών, δείκτες σχολικής ετοιμότητας αποτελούν η γλωσσική επάρκεια των παιδιών, η σωματική τους υγεία, η κοινωνική προσαρμοστική τους ικανότητα, η επαρκής αυτοεξυπηρέτηση, η ανάπτυξη λεπτής και αδρής κινητικότητας, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων κ.λ.π.

### **Πότε το παιδί είναι έτοιμο να φοιτήσει στο νηπιαγωγείο;**

Τα περισσότερα παιδιά σήμερα ξεκινούν από τα 2 τους χρόνια τη φοίτησή τους στο νηπιαγωγείο ή και πιο νωρίς σε βρεφονηπιακό σταθμό, αναλόγως των αναγκών της οικογένειάς τους (π.χ. εάν εργάζονται και οι δυο γονείς και δεν υπάρχει γιαγιά ή παππούς να τα προσέχει).



Σε κάποιες περιπτώσεις, οι οποίες σταδιακά και με το πέρασμα των χρόνων μειώνονται, τα παιδιά μπορεί να φοιτήσουν σε νηπιαγωγείο στα 4 τους χρόνια. Κυρίως όμως για λόγους κοινωνικοποίησης και γνωστικής ανάπτυξης οι γονείς αποφασίζουν να εμπιστευτούν τη φύλαξη και εκπαίδευση των παιδιών τους από νωρίς στους νηπιαγωγούς, κάτι που μπορεί να έχει μακροχρόνια θετική ή αρνητική επίδραση στα παιδιά. Η επιλογή του κατάλληλου νηπιαγωγείου αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιτυχημένη μετάβαση του παιδιού από το χώρο της οικογένειας στο χώρο του σχολείου. Η επιλογή γίνεται με βάση την αίσθηση που έχει ο γονιός για το κάθε νηπιαγωγείο, το τι έχει ακούσει και τι πληροφορίες έχει συλλέξει από γνωστούς ή από επισκέψεις του σε διάφορα σχολεία αλλά και με βάση τις πολιτιστικές, θρησκευτικές, γλωσσικές ιδιαιτερότητες της κάθε οικογένειας.

### **Πότε το παιδί είναι έτοιμο να φοιτήσει στο δημοτικό σχολείο;**

Η μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό αποτελεί σημαντικό θέμα στην ψυχολογία και στα παιδαγωγικά αφού φέρνει μαζί της αλλαγές, τόσο για το παιδί όσο και για την οικογένεια. Ενώ στο νηπιαγωγείο έμφαση δίνεται στον ψυχοκινητικό, κοινωνικό και αισθητηριακό τομέα καθώς επίσης και στην ανάπτυξη προ-αναγνωστικών και προ-μαθηματικών εννοιών, στο δημοτικό σχολείο το παιδί έχει να αντιμετωπίσει ένα



ευρύ φάσμα γνωστικού πλούτου, ηθικές, θρησκευτικές και πολιτικές αξίες αλλά ταυτόχρονα την ένταξή του σε ένα μεγαλύτερο και πιο δομημένο κοινωνικό πλαίσιο με κανόνες και όρια.

Εδώ ισχύει επίσης η ολότητα και σφαιρική διάσταση της ετοιμότητας για φοίτηση στο δημοτικό σχολείο μέσα από τη συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και νοητική ανάπτυξη του κάθε παιδιού. Η πλειοψηφία των παιδιών κατακτούν τις απαραίτητες δεξιότητες και έχουν επαρκή ανάπτυξη ώστε να φοιτήσουν στην Α΄ τάξη ανάλογα με τη χρονολογική τους ηλικία. Υπάρχει όμως και ένας αριθμός παιδιών που είτε οι γονείς είτε το νηπιαγωγείο είτε και οι δυο μαζί κρίνουν αναγκαία την αναστολή φοίτησής τους στο δημοτικό. Παιδιά που παρουσιάζουν ειδικές αναπτυξιακές διαταραχές ή για τα οποία υπάρχει σοβαρός λόγος μη φοίτησης στο δημοτικό, επαναλαμβάνουν την προδημοτική τάξη ως μέτρο πρόληψης μαθησιακών ή άλλων δυσκολιών στη μετέπειτα σχολική τους πορεία. Σε κάποιες πιο σοβαρές περιπτώσεις καλείται Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος στο νηπιαγωγείο για μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση και εκτίμηση των εκπαιδευτικών αναγκών του παιδιού, σε συνεργασία πάντα με τους γονείς ή κηδεμόνες του.

Τόσο το νηπιαγωγείο όσο και το δημοτικό σχολείο, αποτελούν σημαντικά ορόσημα στη ζωή του παιδιού και γενικότερα της οικογένειας. Η μετάβαση από το χώρο της οικογένειας στο χώρο του σχολείου, αρχικά του



νηπιαγωγείου και στη συνέχεια του δημοτικού σχολείου, προϋποθέτει την ψυχική δυνατότητα και ικανότητα του παιδιού αλλά και του γονέα να αντιμετωπίσουν θέματα αποχωρισμού μέσα από ένα λειτουργικό και υγιή τρόπο. Ταυτόχρονα, παρατηρείται η αναπτυξιακή αλλά και συναισθηματική εξέλιξη του παιδιού και αρχίζει μία περίοδος αυξημένης κοινωνικοποίησης και προσαρμογής του σε νέα περιβάλλοντα. Η ομαλή μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο χώρο του δημοτικού σχολείου προϋποθέτει σχολική ετοιμότητα αλλά και ικανότητες χειρισμού συναισθηματικών δυσκολιών (άγχος αποχωρισμού) τόσο από το παιδί αλλά κυρίως από το γονέα, που συχνά μεταδίδει το άγχος και την ανασφάλεια που αυτός βιώνει άθελά του και ασυνείδητα στο νήπιο.



Τι μπορώ να κάνω για να προετοιμάσω καλύτερα το παιδί μου για το νηπιαγωγείο ή το δημοτικό σχολείο

*Αν το παιδί σας θα φοιτήσει για πρώτη φορά στο νηπιαγωγείο, σκεφτείτε:*

- Ακούει μια μικρή ιστορία χωρίς να σας διακόπτει;
- Αναγνωρίζει το ρυθμό συγκεκριμένων τραγουδιών;
- Συγκεντρώνεται σε οδηγίες που του δίνετε πιο περίπλοκες και σύνθετες;
- Αντιλαμβάνεται τη μέρα από τη νύχτα;
- Χρησιμοποιεί ψαλίδι;
- Μοιράζεται παιχνίδια με άλλους;
- Ακολουθεί κανόνες;
- Βάζει ή βγάζει μόνος του τα παπούτσια του;
- Πηγαίνει στην τουαλέτα χωρίς δική σας προτροπή ή υπενθύμιση;
- Πλένει τα χέρια του και σκουπίζεται μόνο του;
- Τρώει μόνο του;
- Μιλάει με ολοκληρωμένες προτάσεις που είναι κατανοητές σε τρίτους;
- Κοιτάζει εικόνες και μιλάει γι' αυτές;
- Θυμάται και ανακαλεί πράγματα που κάνατε μαζί ή που είδε ή που άκουσε;
- Αναγνωρίζει τα χρώματα;
- Ρίχνει μπάλα; Κλοτσάει μπάλα;
- Έχει οπτική επαφή μαζί σας ή με τρίτους;
- Νιώθει καλά όταν δεν είστε κοντά του ή κάπου που να σας βλέπει;
- Ακούει όταν του μιλάτε; Βλέπει ό,τι του δείχνετε ή φαίνεται να δυσανασχετεί;



*Ανάλογα με την ηλικία και όσο πιο μεγάλο είναι το παιδί, αναμένουμε πιο πολλά «ναι» από τους γονείς σε αυτό τον ενδεικτικό κατάλογο.*

*Για το δημοτικό σχολείο και αφού πολλά από τα πιο πάνω έχουν καλυφθεί ως αναπτυξιακοί στόχοι, μπορούμε να προσθέσουμε:*

- Κρατάει το μολύβι με το σωστό τρόπο;
- Γράφει το όνομά του;
- Έχει κατακτήσει βασικές προ-μαθηματικές έννοιες;
- Ξέρει πώς να κρατάει σωστά το βιβλίο και να γυρίζει τις σελίδες του;
- Αντιλαμβάνεται μεγέθη και σχήματα;
- Αντιγράφει σχήματα;
- Μετράει ως το 10;
- Περιμένει τη σειρά του, ακούει, συμμετέχει σε συζήτηση;
- Είναι ανεξάρτητο στην τουαλέτα και στο φαγητό;
- Ζητάει βοήθεια όταν νιώσει την ανάγκη;
- Ελέγχει το θυμό του ή κάποια αρνητικά συναισθήματα;
- Έχει αντίληψη του τι είναι αστείο και γελάει με αυτό;
- Συγκεντρώνεται σε μια δραστηριότητα για όσο του ζητηθεί;
- Έχει φίλους και οι συνομήλικοί του δεν τον αποφεύγουν;
- Μπορεί να ενταχθεί σε ομάδα συνομηλίκων;
- Η νηπιαγωγός δεν έχει αναφέρει οτιδήποτε που να την απασχολεί με την επικείμενη φοίτηση του παιδιού στο δημοτικό και δεν έχει γίνει αναφορά σε αναστολή φοίτησης από αυτό;



- *Οι γονείς μπορούν γενικότερα να βοηθήσουν το παιδί τους δημιουργώντας ένα περιβάλλον πλούσιο από ερεθίσματα. Μπορούν να το εισαγάγουν στον κόσμο του βιβλίου μέσα από ένα ευχάριστο, διασκεδαστικό τρόπο, βοηθώντας το να αντιληφθεί τη σύνδεση μεταξύ ομιλίας, λόγου, ανάγνωσης και γραφής.*
- *Το παιδί μαθαίνει μέσα από ευχάριστες διαδικασίες, χωρίς πίεση και άγχος, χωρίς συνειδητά να το αντιλαμβάνεται, να συμπεριφέρεται ως αναγνώστης και να εξοικειώνεται με τυπωμένους χαρακτήρες γραφημάτων. Έτσι, σταδιακά, το παιδί εισάγεται στο προ-αναγνωστικό στάδιο και ετοιμάζεται για την ανάγνωση και για την αποκωδικοποίηση των γραμμάτων.*
- *Στο στάδιο αυτό τονίζουμε ότι η συνεργασία γονιών και νηπιαγωγείου είναι αναμφισβήτητης σημασίας, έτσι που να προληφθούν αρνητικές καταστάσεις και βιώματα αποτυχίας κατά τη μετάβαση του παιδιού στη δημοτική εκπαίδευση.*





## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Κάθε ηλικία χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες μια και η ζωή ολόκληρη χαρακτηρίζεται από μια δυναμική πορεία, γεμάτη προκλήσεις και αλλαγές. Η προσχολική ηλικία με τις ιδιαιτερότητές της, διατηρείται πάντοτε χαραγμένη στη μνήμη κάθε γονιού, με τις ευχάριστες και τις δυσάρεστες στιγμές της. Ο «αρκετά καλός γονιός», ο γονιός που στηρίζει και φροντίζει το παιδί του όσο το δυνατό καλύτερα, ο γονιός που σέβεται τις ιδιαιτερότητες κάθε ηλικίας και φροντίζει να κατανοεί τις ανάγκες του παιδιού του, μπορεί να δημιουργήσει τις απαραίτητες συνθήκες ασφάλειας και αγάπης και να στηρίξει με επάρκεια το παιδί του προς την πορεία του για ενηλικίωση. Ο «αρκετά καλός γονιός» πρέπει ο ίδιος να μπορεί να αντιληφθεί τις δυνατότητες και αδυναμίες του, να δρα σαν πρότυπο και να αναπτύσσει αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.

Τα παιδιά χρειάζονται στήριξη, ενθάρρυνση και σεβασμό για να διαμορφώσουν το χαρακτήρα τους και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τις προκλήσεις της σύγχρονης ζωής. Χωρίς υπερβολική προστασία και καταπίεση χρειάζεται να ενδυναμώσουμε τα παιδιά μας ξεκινώντας από τα πρώτα παιδικά χρόνια, έτσι ώστε να μπορέσουν να ανεξαρτητοποιηθούν και να λειτουργήσουν σαν υπεύθυνοι ενήλικες. Ο έπαινος και η ενθάρρυνση είναι απαραίτητα στοιχεία για την



ενδυνάμωση της προσωπικότητας των παιδιών και τη δημιουργία ολοκληρωμένων χαρακτήρων χωρίς ανασφάλειες και αρνητική αυτοεικόνα.

Η παιδική ηλικία προσφέρει τις βάσεις στο παιδί για να ολοκληρωθεί σταδιακά και να εξελιχθεί σε όλους τους τομείς. Μπορεί να είναι ευχάριστη, γεμάτη φαντασία, μαγεία και παραμύθια. Κάθε γονιός χρειάζεται να την απολαμβάνει χωρίς ένταση και ανυπομονησία, αφού πολύ γρήγορα παραμένει ανάμνηση.

**Φροντίστε αυτή η ανάμνηση να έχει πολλές ευχάριστες στιγμές!**





## Βιβλιογραφία

- Ackerman, Kogos, Youngstrom, Schoff & Izard, (1999). Family instability and the problem behavior of children from economically disadvantaged families. *Developmental Psychology*, 35, 258-268
- Brazelton. T.B. (1998). Τα αναπτυξιακά προβλήματα του βρέφους και του νηπίου Αθήνα: *Ελληνικά Γράμματα*
- Bishop D. V. M. & Leonard L. B. (Eds.) (2000). *Speech and language impairments in children: Causes, characteristics, intervention and outcome*. New York, NY: Psychology Press
- Cowen (1997). Follow up study of young stress affected and stress resilient urban children. *Development and Psychopathology*, 9, 565-577
- DelCarmen R. (2004). *Handbook of Infant, Toddler and Preschool, mental Health Assessment*. London: Oxford University Press
- Dumas J.E. & Wekerle C. (1995). Maternal reports and child behavior problems and personal distress as predictors of dysfunctional parenting. *Development and Psychopathology* 7: 465–479



Garmezy & Masten (1986). Stress, competence, and resilience: common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 89, 500-521

McLoyd (1998). Socioeconomics disadvantage and child development. *American Psychologist*, 53, 185-204

Garmezy N. (1990). A closing note: Reflections on the future. In: Rolf J, Masten A, Cicchetti D, Nuechterlein K, Weintraub S, editors. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge University Press; New York: pp. 527–534

Masten & Coatsworth (1998). The development of competence in favourable and unfavourable environments . *American Psychologist*, 53, 205-220

Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J. et al. (2001). The mental health of young people in Australia: Key findings from the child and adolescent component of the National Survey of Mental Health and Well-Being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814

Schroeder & Gordon (2002). *Assessment and Treatment of Childhood Problems*. The Guilford Press. New York



World Health Organisation (2007). Mental health: strengthening mental health promotion.

Καλαντζή – Αζίζι, Α. & Ζαφειροπούλου Μ. (2004). *Προσαρμογή στο σχολείο: πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Μπαγάκης, Γ. & Σια (2006). *Η ομαλή μετάβαση των παιδιών από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό και η προσαρμογή τους στην Α΄ τάξη*, Αθήνα: Μεταίχμιο

Τραυλός Α.Κ. (1998). *Ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων*, Αθήνα: Σαββάλας