

το παιδί μου κι εγώ

ΣΟΥΠΕΡ
ΔΩΡΟ
**Γεννήστε
δωρεάν**

σε υπερσύγχρονη
μαιευτική-γυναικολογική
κλινική της Αθήνας

Αφιέρωμα Καλοκαίρι

- * Ασφάλεια στις διακοπές
- * Τα οφέλη της θάλασσας
- * «Οδηγός επιβίωσης» για εγκύους

ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ
ΕΧΕΙ ΕΝΑ
ΤΑΛΕΝΤΟ.
ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

**Μεγαλώστε
ένα ήρεμο
μωρό**



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Χάστε τα
κιλά της
εγκυμοσύνης**

**Παιδικές
φοβίες**

ΤΙ ΚΡΥΒΟΥΝ;



40

Σούπερ διαγωνισμός

ΤΟ «MOMMY» ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ «ΡΕΑ»

σάς κάνει δώρο τα έξοδα του
τοκετού σας, σε **μονόκλινη
σουίτα**.



12



50

62



Παιδί

- 30 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 40 ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΤΟΥ** Παρατηρώντας τη συμπεριφορά του.
- 46 8 «ΚΛΕΙΔΙΑ»** για να μεγαλώσετε ένα ήρεμο μωρό
- 50 ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ** Πώς θα αποφύγετε τα ατυχήματα στις καλοκαιρινές σας εξορμήσεις.
- 54 ΘΑΛΑΣΣΑ, Η ΛΑΤΡΕΜΕΝΗ** Τα τεράστια οφέλη της για τα παιδιά.
- 58 ΑΓΟΡΑ** Πάμε παραλία!
- 62 ΔΕΡΜΑ ΣΑΝ ΒΕΛΟΥΔΟ** Όλα τα tips για τη φροντίδα της ευαίσθητης επιδερμίδας του μωρού.
- 68 Η ΕΠΟΧΗ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΟΥ** Μια θεωρία που βασίζεται σε επιστημονικές έρευνες.
- 72 ΜΟΔΑ** Colors of summer
- 76 «ΜΑΜΑ, ΦΟΒΑΜΑΙ»** Βοηθήστε τα παιδιά να απαλλαγούν από τις φοβίες τους.
- 80 ΗΜΕΡΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ** Το καλοκαίρι ενδείκνυται για να κάνετε μαζί μικρά βήματα προς την ανεξαρτησία.
- 86 ΨΑΡΙ ΜΟΥ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ** Όσα πρέπει να ξέρετε για το διατροφικό θησαυρό της θάλασσας.
- 92 ΟΜΟΡΦΙΑ** Summer hits

Μαμά

- 98 ΕΡΩΤΙΚΗ ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ** Επαναπροσδιορίστε τη σχέση με το σύντροφό σας.
- 102 HOLLYWOOD MOMMY** Πέντε λόγοι για τους οποίους μας αρέσει η Τζένιφερ Κόνελλι.
- 104 ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΖΩΝΤΑΝΕΣ** Τι να κάνετε με τα «μικρά» σας ενθύμια.
- 108 ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΩΡΙΣ ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ** Με την κατάλληλη διατροφή.
- 112 ΟΜΟΡΦΙΑ** Beauty and... the beach



Ιούλιος - Αύγουστος 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγκυμοσύνη

- 122 ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ** Αντιμετωπίστε τα μικροπροβλήματα που προκαλεί η ζέση.
- 128 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Τζέσικα Άλμπα.
- 130 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 136 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του στους τόνους της θάλασσας.
- 138 ΤΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΗ ΜΑΜΑ ΣΟΥ** Επειδή κάποια χαρακτηριστικά της εγκυμοσύνης κληρονομούνται.

Σε κάθε τεύχος

- 7 EDITORIAL**
- 15 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 24 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την εγκυμοσύνη και την υγεία και ανάπτυξη του παιδιού.
- 38 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 94 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 118 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 144 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 146 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 148 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 150 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 154 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 156 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 160 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 162 P.S.**





Το μητρικό γάλα «χτίζει» καλύτερο μεταβολισμό

Γνωρίζετε ότι το γάλα σας είναι ό,τι καλύτερο για το μωρό σας. Πρόσφατα αποκαλύφθηκε ένας επιπλέον λόγος. Ερευνητές του Πανεπιστημίου «Claude Bernard» στη Λυών της Γαλλίας διαπίστωσαν ότι στα παιδιά που θηλάζουν ο μεταβολισμός λειτουργεί καλύτερα. Συγκεκριμένα, από τη 15η μέρα της ζωής τους μέχρι και την ηλικία των 3 ετών έχουν πιο χαμηλά επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα -σε σχέση με όσα πίνουν γάλα σε σκόνη-, γεγονός που σημαίνει ότι πιθανότατα ο μεταβολισμός τους δουλεύει πιο αποτελεσματικά.

Κι άλλος λόγος να κόψετε το κάπνισμα τώρα!

Πληθαίνουν οι έρευνες που φέρνουν στο φως καινούργια στοιχεία για τις επιδράσεις του τσιγάρου στο έμβρυο. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στην Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Καρδιολογίας, τα παιδιά των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όταν φτάσουν σε ηλικία οκτώ ετών, έχουν χαμηλότερα επίπεδα της «καλής» χοληστερίνης HDL. Ο επικεφαλής της έρευνας, η οποία έγινε από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ, τονίζει ότι κάτι τέτοιο σημαίνει πως τα παιδιά των καπνιστριών έχουν έως και 15% μεγαλύτερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν καρδιολογικά προβλήματα αργότερα στη ζωή τους.

4 συμβουλές για να διαλέξετε μαγιό εγκυμοσύνης

1 Δώστε προσοχή στην ποιότητα. Ένα υλικό με «άγρια» υφή δεν κολακεύει και δεν είναι καθόλου άνετο. Επιλέξτε ένα μαγιό από νάιλον, spandex ή lycra καλής ποιότητας, για να μπορεί να προσαρμόζεται στις αλλαγές που γίνονται στο σώμα και να «επεκτείνεται» μαζί σας χωρίς να σας ενοχλεί.

2 Αποφύγετε ένα μαγιό με μεγάλες επιφάνειες, γιατί η σιλουέτα σας θα δείχνει ακόμα πιο φορτωμένη. Προτιμήστε ένα μπικίνι, που «κόβει» τον κορμό και εξασφαλίζει πιο αρμονική εικόνα.

3 Υπολογίστε ότι το στήθος μπορεί να αλλάξει μέγεθος. Μπορεί το μπουστό σας σήμερα να είναι ακόμα μικρό, όσο όμως πλησιάζετε στον τοκετό είναι πιθανό να μεγαλώσει και να βαρύνει. Γι' αυτό, προτιμήστε ένα τοπ με φαρδιές ράντες από ελαστικό υλικό, που προσφέρει καλή στήριξη.

4 Για πιο σίγουρο στυλ, επιλέξτε ένα μαγιό σε «ήσυχη» γραμμή και κλασικό χρώμα, αλλά παίξτε με τα αξεσουάρ (καπέλο, παρεό, σαγιονάρες κλπ.), που σας δίνουν την ευκαιρία να τραβήξετε την προσοχή σε όποιο σημείο θέλετε και να ακολουθήσετε όποια τάση της μόδας σας αρέσει περισσότερο.

Γιατί αυξάνονται οι καισαρικές;

Νέα έρευνα, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Μαιευτική και Γυναικολογία», αναζητά τους λόγους της αύξησης των καισαρικών τομών. Αναλύοντας τα δεδομένα 32.000 γεννήσεων μεταξύ 2003-2009, διαπιστώθηκε ότι οι καισαρικές αυξήθηκαν από το 26 στο 36,5% του συνόλου των τοκετών. Το μισό από το ποσοστό αφορούσε μητέρες που είχαν ήδη κάνει καισαρική στο παρελθόν, ενώ για το άλλο μισό οι πιο σημαντικοί λόγοι που έκριναν επιβεβλημένη την επέμβαση ήταν: Ανησυχία για την υγεία του μωρού (32%), επιπλοκές που καθυστερούν τον τοκετό, π.χ. έλλειψη επαρκούς διαστολής (18%), δίδυμη ή πολύδυμη κύηση (16%), μακροσωμία εμβρύου (10%), προεκλαμψία (10%) και επιθυμία της μητέρας (8%).

«Όταν έμεινα έγκυος, ορκίστηκα σ' αυτό το παιδί ότι θα το αγαπάω άνευ όρων. Θα το αποδεχτώ όπως είναι και θα του ανοίξω την αγκαλιά μου χωρίς να το κρίνω».

Η Πινκ, λίγες εβδομάδες πριν κρατήσει στα χέρια της την κόρη της, Ουίλλου Σέιτζ, που γεννήθηκε στις 8 Ιουνίου.





Φταίνε οι μπαμπάδες για τα παχύσαρκα παιδιά;

Αν και στις περισσότερες οικογένειες οι μητέρες είναι εκείνες που επωμίζονται την ευθύνη για τη διατροφή των παιδιών, πολύ συχνά είναι η στάση του πατέρα που πυροδοτεί τα προβλήματα. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στην Επιθεώρηση Διατροφής, Εκπαίδευσης και Συμπεριφοράς, οι μπαμπάδες είναι πολύ πιο πιθανό από τις μαμάδες να επιτρέψουν στο παιδί να φάει ό,τι εκείνο θέλει ή να αγοράσει αυτό που ζητάει στο σουπερμάρκετ. Αυτή η πιο «ελαστική» συμπεριφορά τους θεωρείται ότι μπορεί να έχει αντίκτυπο στην έξαρση της παιδικής παχυσαρκίας.

«Μυστικό» Επιτυχίας

Αν θέλετε το παιδί σας να γίνει καλός μαθητής, ξεκινήστε να του διαβάσετε από πολύ νωρίς. Έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ με τη συμμετοχή περίπου 2.000 παιδιών, ηλικίας 1-5 ετών, έδειξε ότι η συχνότητα με την οποία τους διάβαζαν οι γονείς τους, η προσβασιμότητα που είχαν σε παιδικά βιβλία, αλλά και το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούσε η μητέρα τους επηρέαζαν σημαντικά τη σχολική τους ετοιμότητα όταν έφταναν στην κατάλληλη ηλικία. «Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το να έχει πλούσιες "εκπαιδευτικές" εμπειρίες ένα παιδί ήδη από την ηλικία των 12 μηνών, είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του λεξιλογίου του και θέτει τις βάσεις για σχολική επιτυχία αργότερα», επισημαίνει η επικεφαλής της έρευνας.

4 τρόποι για να εξοικειωθεί με το νερό

1 Δελεάστε το. Ένα καινούργιο φουσκωτό παιχνίδι, ένα νέο σετ μπρατσάκια, μια πλαστική βαρκούλα μπορεί να είναι το κίνητρο που χρειάζεται το παιδί για να πειστεί να μπει στη θάλασσα ή την μπανιέρα.

2 Μοιραστείτε την εμπειρία. Μπείτε πρώτα εσείς στο νερό και επιστρατεύστε το πιο παιχνιδιάρικο βλέμμα σας. Το πιο πιθανό είναι να θελήσει να σας ακολουθήσει.

3 Μειώστε τα μεγέθη. Μην περιμένετε από ένα παιδί που δείχνει να φοβάται το νερό να ορμήσει με χαρά στη θάλασσα. Δοκιμάστε πρώτα να προσαρμοστεί με το υγρό στοιχείο σε μικρότερη κλίμακα, όπως στην μπανιέρα ή ακόμα και σε μια λεκάνη με νερό.

4 Δείξτε κατανόηση. Ο φόβος του νερού είναι αρκετά συνηθισμένος στη βρεφική και νηπιακή ηλικία και ενδέχεται να προκύψει ξαφνικά ακόμα και σε παιδιά που λάτρευαν το μπάνιο. Δώστε του το χρόνο που χρειάζεται, για να νιώσει ξανά σιγουριά.

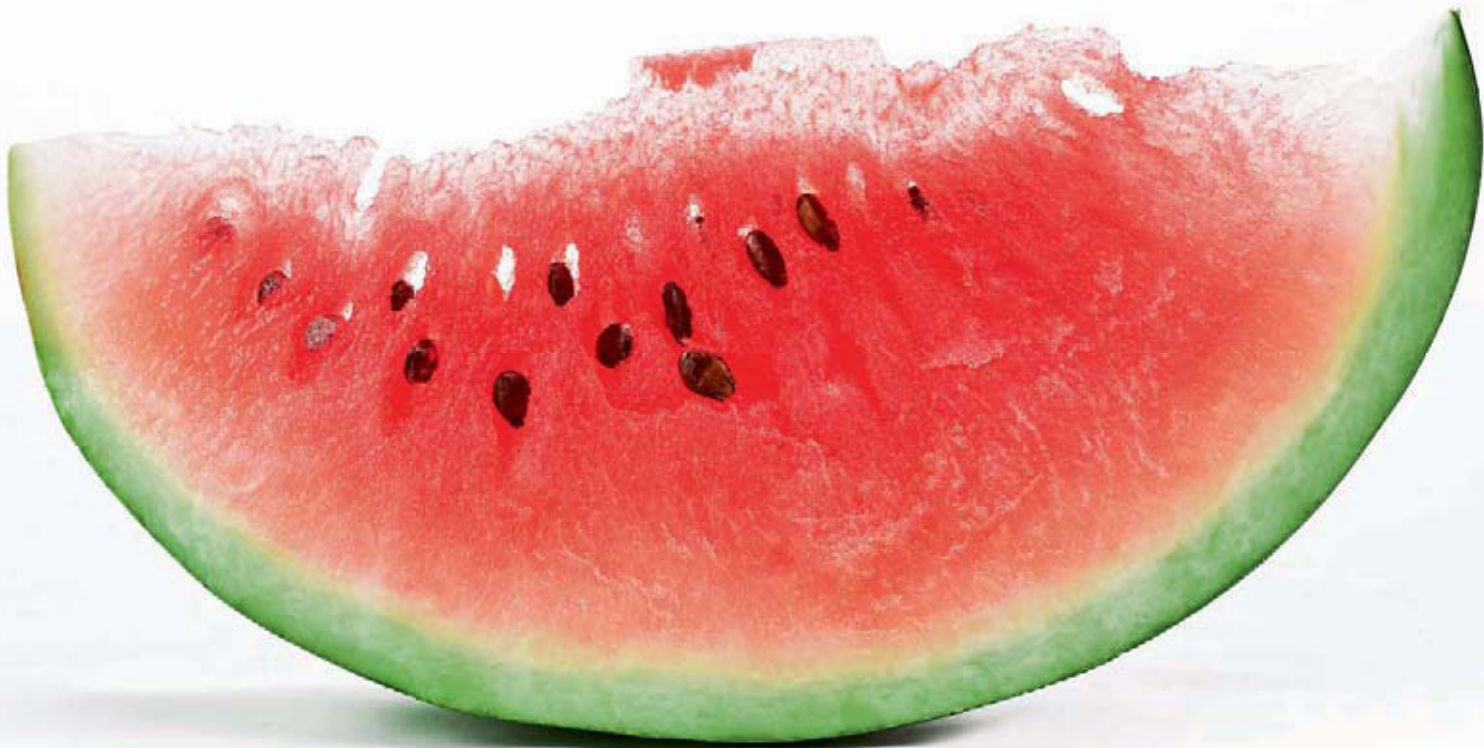
«Είμαι μια κανονική μαμά: Μαγειρεύω, καθαρίζω, σκουπίζω ποπούς, μαζεύω ό,τι σκορπίζουν τα παιδιά και τα βοηθάω να κάνουν τις εργασίες τους».

Η Γκούινεθ Πάλτροου επιμένει ότι αυτό που τη χαρακτηρίζει είναι κυρίως πως μεγαλώνει την 7χρονη Απλ και τον 5χρονο Μόουζες, και όχι πως είναι σταρ του Χόλιγουντ.



Προσοχή στις πισίνες

Ακόμα και οι μικρές, φουσκωτές πισίνες, που βάζουμε στη βεράντα ή τον κήπο μας, μπορεί να αποδειχτούν ιδιαίτερα επικίνδυνες για τα παιδιά. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε από το Πανεπιστήμιο Παίδων του Οχάιο στις ΗΠΑ, από τους 200 πνιγμούς παιδιών ηλικίας κάτω των 12 ετών, που έγιναν από το 2001 έως το 2009, το 40% συνέβη σε ρηχή, φουσκωτή πισίνα, με το ύψος του νερού να μην ξεπερνά τα 45 εκατοστά. Οι ειδικοί προειδοποιούν τους γονείς να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν τα παιδιά τους παίζουν με το νερό, να μην τα αφήνουν ποτέ χωρίς την επίβλεψη κάποιου ενήλικου και να αδειάζουν πάντα τις πισίνες όταν το παιχνίδι τελειώνει.



παιδί

Οι ημέρες που ονειρευόμασταν όλο το χρόνο είναι επιτέλους εδώ! Θα τις περάσουμε κοντά στη θάλασσα, βλέποντας τα παιδιά μας να απολαμβάνουν τα οφέλη της, αλλά πάντα με ασφάλεια. Δεν αποκλείεται, μάλιστα, περνώντας κοντά τους περισσότερο χρόνο, να ανακαλύψουμε τα ιδιαίτερα ταλέντα τους.



Εcōkid

Ειδήσεις, νέα και ιδέες για παιδιά με οικολογική συνείδηση.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ



Διακοπές στην πόλη

Το «Καλοκαίρι στην πόλη», η εναλλακτική θερινή «κατασκήνωση» του «Ελληνικού Κόσμου», υποδέχεται τους μικρούς του φίλους για δωδέκατη συνεχή χρονιά. Μάλιστα, φέτος, τα προγράμμάτα του έχουν και οικολογικό ενδιαφέρον, καθώς στο πλαίσιο του δεύτερου δεκαημέρου (4-15 Ιουλίου) η φιλόλογος - συγγραφέας και υπεύθυνη του Τμήματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του WWF, Ελένη Σβορώνου, και η ομάδα της θα πραγματοποιήσουν ένα περιβαλλοντικό πρόγραμμα της WWF με θέμα τη μυθοπλασία των αρχαίων Ελλήνων σε σχέση με τη φύση, τα ζώα, τα φυτά, το νερό και τον αέρα. Όπως επισημαίνει η ίδια, οι αρχαίοι μύθοι προφήτευσαν πολλά από τα σύγχρονα περιβαλλοντικά προβλήματα, και αυτά είναι που θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν οι μικροί «κατασκηνωτές» του «Ελληνικού Κόσμου», καθώς θα ζωντανεύουν τα κατορθώματα αλλά και τα παθήματα τραγών ηρώων, θεών και ημίθεων. Περισσότερες πληροφορίες, στην ιστοσελίδα: <http://summer.hellenic-cosmos.gr/> ή στο τηλ.: 212-2540650.

Η οικολογία στη μεγάλη οθόνη

Στη συνέχεια της πολύ επιτυχημένης ταινίας της εταιρείας Disney/Pixar «Αυτοκίνητα», ο «κακός» της υπόθεσης, ενώ ισχυρίζεται ότι κινείται με οικολογικά καύσιμα, στην πραγματικότητα καίει ακόμα βενζίνη! Και όχι μόνον αυτό: Στόχος του είναι να πείσει τα υπόλοιπα αυτοκίνητα ότι τα «πράσινα» καύσιμα είναι αναποτελεσματικά και η μόνη λύση είναι να επιστρέψουν πίσω στους βενζινοκινητήρες τους! Όπως δηλώνει ο σκηνοθέτης της ταινίας, Τζον Λάσετερ, ο οποίος -σημειωτέον- διαθέτει ένα σπίτι που καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες αποκλειστικά από ηλιακή ενέργεια και οδηγεί ηλεκτρικό αυτοκίνητο, «η σκέψη ήταν η εξής: Ποιος θα ήταν ο υπέρτατος κακός σε μια ταινία κατασκοπείας με αυτοκίνητα αντί για ανθρώπους; Σίγουρα, αυτός που καίει πετρέλαιο!».

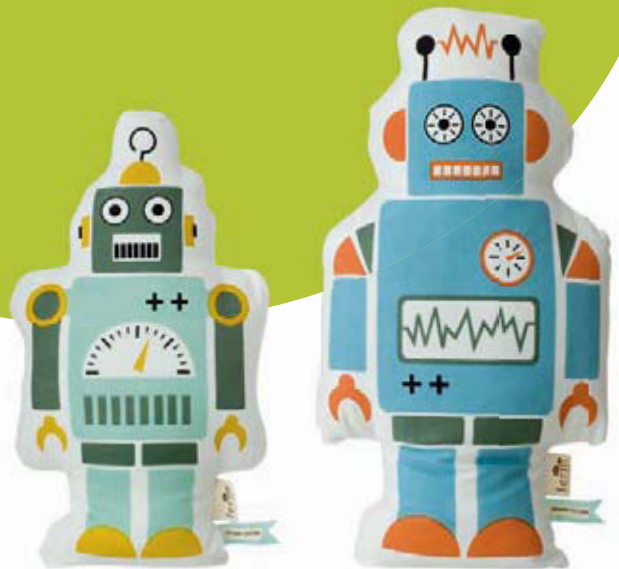


Βιβλίο «Με το μελάνι της σουπίδας»

Ο Ξαπλώστρας ο αστερίας ψιθυρίζει στο αστεράκι, το δραπετή του ουρανού, τι συνέβη στον πλανήτη Γη, όταν ο ψαρόκοσμος αγανάκτησε πια με τα σκουπίδια των ανθρώπων στις θάλασσες και τα ποτάμια και πήρε την κατάσταση στα χέρια του. Το βιβλίο έχει βραβευτεί στην κατηγορία «Ελεύθερο Μυθιστόρημα για τα παιδιά του Δημοτικού» από τη «Γυναίκεία Λογοτεχνική Συντροφιά». Της Αναστασίας Ευσταθίου, εικονογράφηση: Πύργος Δημητρίου, εκδ. Λιβάνη.

Άναψε πράσινο

Για το γεύμα του μωρού, τα σνακ της παραλίας ή ό,τι απέμεινε από το φαγητό του, δοχεία φαγητού σε διάφορα μεγέθη, κατασκευασμένα από 100% ανακυκλωμένα πλαστικά κυπελάκια γιαουρτιών, χωρίς BPA και φθαλικές ενώσεις. www.letsogogreen.gr



I, Robot

Τα funky μαξιλάρια της εταιρείας «Ferm Living» είναι φτιαγμένα από 100% οικολογικό βαμβάκι και κάνουν τις πιο οικολογικές αγκαλιές στα πιτσιρίκια που λατρεύουν τα ρομπότ. Από 28 ευρώ, στο www.minime.gr

Η εποχή γέννησης αποκαλύπτει το χαρακτήρα του

Εάν το μωρό σας γεννήθηκε την άνοιξη, είναι πιθανό να έχει κάποια χαρακτηριστικά που δεν θα είχε εάν γεννιόταν το χειμώνα.

Σας ακούγεται σαν... αστρολογία; Κι όμως, πρόκειται για μια θεωρία που βασίζεται σε επιστημονικές έρευνες.

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΕΙΤΕ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΣΤΗΝ ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ ΕΙΤΕ ΟΧΙ, φαίνεται ότι η μέρα -ή, καλύτερα, η εποχή- που γεννιόμαστε μπορεί να επηρεάσει αρκετά σημαντικά την εξέλιξή μας στη ζωή και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η θερμοκρασία, οι ιώσεις που κυκλοφορούν και ενδέχεται να προσβάλλουν τη μέλλουσα μητέρα, η έκθεση στο ηλιακό φως, οι συνήθειες στον τρόπο ζωής και τη διατροφή -που αλλάζουν μαζί με την εποχή- ρυθμίζουν τις συνθήκες που επικρατούν στο ενδομήτριο περιβάλλον και κατά συνέπεια τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται ο καινούργιος οργανισμός. Έρευνα που έγινε στη Σουηδία έδειξε ότι τα επίπεδα των ορμονών στο αίμα των εγκύων αλλάζουν σημαντικά από εποχή σε εποχή, και αυτό δεν αποκλείεται να αφήνει το στίγμα του στην προσωπικότητα του παιδιού όταν γεννηθεί. Παράλληλα, σύμφωνα με άλλη έρευνα που δημοσιεύτηκε τον περασμένο Δεκέμβριο στην επιστημονική επιθεώρηση «Nature Neuroscience», οι διακυμάνσεις του ηλιακού φωτός και η αναλογία ημέρας/νύχτας που διαφέρει ανάλογα με την εποχή μπορεί να επηρεάσουν τον εγκέφαλο του εμβρύου που αναπτύσσεται μέσα στη μήτρα, με αποτέλεσμα να «σημαδέψουν» και την προσωπικότητά του. Γι' αυτό, άλλωστε, τα χαρακτηριστικά που φέρεται ότι προσδίδει η εποχή της γέννησης στο παιδί είναι αντίστροφα για τα δύο ημισφαίρια, όπως

συμβαίνει και με τις κλιματικές συνθήκες. «Μπορεί να ακούγεται σαν... αστρολογία, όμως δεν είναι», καταλήγει ο επικεφαλής της συγκεκριμένης έρευνας, δρ. Μακάχον. «Θα το ονόμαζα "εποχική βιολογία"». Μάθετε, λοιπόν, ποια είναι τα κυρίαρχα χαρακτηριστικά που μπορεί να έχει προσδώσει στο παιδί σας η εποχή που γεννήθηκε.

Τα μωρά του καλοκαιριού

Τα παιδιά που γεννιούνται κάτω από το εκτυφλωτικό φως του καλοκαιρινού ήλιου τείνουν να έχουν μια πιο «πλιθ-λουστ» διάθεση απέναντι στη ζωή. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει στη Γερμανία, τη Νορβηγία και τις ΗΠΑ, τα «καλοκαιρινά» (όπως και τα «ανοιξιάτικα») παιδιά θεωρούν τους εαυτούς τους πιο «τυχερούς» από όσους έχουν γεννηθεί σε άλλες εποχές του χρόνου, κι αυτό τους χαρίζει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ενώ στατιστικά είναι λιγότερο πιθανό να νοσήσουν στη ζωή τους από κατάθλιψη σε σχέση με οποιονδήποτε άλλον. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Χερτφορσάϊρ στην Αγγλία, αυτό ενδέχεται να οφείλεται στο ότι οι μητέρες τους εκμεταλλεύονται τον καλό καιρό και βγαίνουν πολύ σε εξωτερικούς χώρους μαζί με το μωρό. Το γεγονός αυτό μπορεί να βοηθήσει την ίδια τη μητέρα να μειώσει τις πιθανότητες να πάθει επιλόχειο κατάθλιψη, αλλά και να κάνει το μωρό πιο κοινωνικό, ενεργητικό και ευδιάθετο από τις πρώτες



«Μαμά, φοβάμαι»

Τι φοβούνται συνήθως τα παιδιά; Πότε πρόκειται για φόβο και πότε για φοβία; Τι προκαλεί τις παιδικές φοβίες και πώς τις αντιμετωπίζουμε;

Τ Η Σ Ε Λ Ε Ν Η Σ Χ Α Δ Ι Α Ρ Α Κ Ο Υ

ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΤΑΡΑΤΣΑ,

τεράστια ψάρια έτοιμα να τα καταβροχθίσουν, σκοτεινά δωμάτια που κρύβουν άγνωστους εχθρούς. Μέχρι τα 12 χρόνια τους, όλα τα παιδιά μπορούν να βρεθούν αντιμέτωπα με διάφορους φόβους, κατάσταση παρ' όλα αυτά φυσιολογική για τη γνωστική και συναισθηματική τους εξέλιξη. Για τις ηλικίες των 2-4 ετών, ο πιο γνωστός φόβος είναι αυτός των ζώων, ενώ από τα 4-6 χρόνια τα παιδιά εκφράζουν το φόβο για το σκοτάδι και τα φαντάσματα. Επίσης, συνηθισμένοι φόβοι είναι αυτοί που αφορούν σεισμούς, πλημμύρες ή άλλα ακατανόητα για το παιδί φυσικά φαινόμενα. Οι φόβοι αρχίζουν να μειώνονται όσο το παιδί αναπτύσσει τη γνωστική του ικανότητα να κατανοεί τον κόσμο και να ερμηνεύει λογικά τα φαινόμενα γύρω του, οπότε μέχρι τα 12 αναμένεται και η εξάλειψή τους. Το πρόβλημα προκύπτει όταν το παιδί συνεχίζει να φοβάται αδικαιολόγητα, οπότε μιλάμε πια για φοβία, ή όταν οι φοβίες κάνουν δυσλειτουργική την καθημερινότητά του.

Τι είναι φόβος και τι φοβία;

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που σχετίζεται με μια γνωστή στο άτομο εξωτερική απειλή. Ως συναίσθημα είναι και αναγκαίο, μιας που μας προστατεύει από καταστάσεις που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή μας. Η φοβία είναι ο αδικαιολόγητος φόβος για ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση. Είναι ένας άγνωστος και ασαφής κίνδυνος εσωτερικής προέλευσης. Το άτομο αποφεύγει το φοβικό αντικείμενο και, καθώς η φυγή εδραιώνει τη φοβία, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

Ποιες είναι οι αιτίες ανάπτυξης φοβιών;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά μπορεί να αναπτύξουν φοβίες. Κάποιες φορές τις «κληρονομούν» από τους γονείς τους. Αν, για παράδειγμα, μια μητέρα φοβάται πολύ τα σκυλιά και τα αποφεύγει ή πανικοβάλλεται στη θέα τους, παρουσία του παιδιού, τότε αναμφισβήτητα και το παιδί θα αναπτύξει την ίδια φοβία για τα σκυλιά. Ακόμη κι αν η μητέρα δεν δείχνει άμεσα τη φοβία της αλλά απλά την αναφέρει, ή περιγράφει μια κατάσταση με τρομακτικές λεπτομέρειες, περνά τότε και στο παιδί της την ίδια φοβία. Το παιδί, μάλιστα, διατρέχει τον κίνδυνο να αναπτύξει γενίκευση φοβίας για τα περισσότερα, αν όχι για όλα, τα ζώα. Αν ένας πατέρας φοβάται υπερβολικά τις ασθένειες και τα μικρόβια, μοιραία θα περάσει την ίδια αντίληψη και στο παιδί του, το οποίο θα αναπτύξει μικροβιοφοβία ή αρρωστοφοβία. Υπερπροστατευτικοί ή φοβικοί γονείς, που και οι ίδιοι υποφέρουν από διάφορων ειδών φοβίες, μπορούν να τις προκαλέσουν και στα παιδιά τους. Ένας άλλος βασικός λόγος ανάπτυξης παιδικών φοβιών είναι η ύπαρξη τραυματικών γεγονότων στη ζωή του παιδιού. Για παράδειγμα, ένα τραγικό δυστύχημα στο οποίο ήταν μάρτυρας ή και θύμα, σοβαροί τραυματισμοί του ίδιου του παιδιού ή άλλων σημαντικών για αυτό προσώπων, τρομακτικές καταστάσεις, κακοποιήσεις ή ακόμη και παρακολούθηση μιας βίαιης ταινίας, που το παιδί δεν μπορεί να εξηγήσει με τη λογική του, αποτελούν παράγοντες πολύ υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη φοβιών.