

το παιδί μου κι εγώ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ποιος είναι το αφεντικό; Το μωρό σας ή εσείς;

ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ

Η υπερκατανάλωσή τους βλάπτει σοβαρά την υγεία

Υιοθεσία

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΥ ΠΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ

So chic!

Το καλό γούστο διδάσκεται

**ΑΝΤΖΕΛΑ ΛΙΝΤΒΑΛ
ΤΟ ΔΙΑΣΗΜΟ ΤΟΠ ΜΟΝΤΕΛ**

**“Οι γιοι μου
είναι τα φιλαράκια μου”**

22

Cover story

22. ΤΟ ΔΙΑΣΗΜΟ ΤΟΠ ΜΟΝΤΕΛ ΑΝΤΖΕΛΑ ΛΙΝΤΒΑΛ μιλάει για τα παιδιά της και την ανεκτίμητη αξία της μητρότητας.

Για το παιδί

28. ΑΓΟΡΑ Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.

36. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΦΕΝΤΙΚΟ; Η ισορροπία στην οικογένεια έγκειται σε κανόνες που εξυπηρετούν τις ανάγκες όλων των μελών της.

40. Ο ΜΑΓΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ Κάντε το παιδί σας να αγαπήσει το διάβασμα.

44. ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙ Πείτε του όλα όσα πρέπει να γνωρίζει για τον εαυτό του.

48. ΑΓΟΡΑ Best friends

50. ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΗΣΤΑ; Διδάξτε τους πώς να βάζουν όρια στις επιθυμίες τους.

54. DOCTOR HOUSE Δώστε μόνοι σας αποτελεσματικές λύσεις σε μικροπροβλήματα υγείας.

58. ΑΓΟΡΑ Δεν μαςάω...

60. ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΥ ΤΗΝ ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ Η αισθητική αγωγή βοηθά στη δημιουργικότητα και την υγιή κοινωνικοποίηση του παιδιού.

64. ΜΟΔΑ Fashion trends

68. ΕΜΠΙΣΤΕΥΣΟΥ ΜΕ!

Επιστρατεύστε όλη σας την αγάπη, αν θέλετε να κερδίσετε την εμπιστοσύνη του παιδιού σας.

72. ΗΡΘΕ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΩΝ; Πώς η αλόγιστη χρήση τους απειλεί την αποτελεσματικότητά τους.

76. ΟΜΟΡΦΙΑ Bedtime Stories



2011

Για τη μαμά

82. SMALL TALK... με την Έλζα Πατσαδέλη.

86. Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ Κάντε όλες τις απαραίτητες εξετάσεις, για να μη χάσετε ούτε στιγμή από το μεγαλωμα των παιδιών σας.

88. ΤΙ ΤΥΠΟΣ ΜΑΜΑΣ ΕΙΣΤΕ; Μάθετε σε ποιον τύπο ανήκετε και τι παιδιά θα μεγαλώσετε.

92. HOLLYWOOD MOMMY Πέντε λόγοι για τους οποίους μας αρέσει η Ζιζέλ Μπούντχεν.

94. ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΩΡΑ! Απαλλαγείτε από τις τοξίνες και ενεργοποιήστε το μεταβολισμό σας.

98. ΟΜΟΡΦΙΑ Βασίλισσες της νύχτας.

100. Η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΠΡΙΝΟΥ μάς συμβουλεύει πώς μπορούμε να κάνουμε πραγματικότητα το όνειρο ενός φωτεινού προσώπου χωρίς ρυτίδες.

Για την εγκυμοσύνη

106. ΜΑΙΑ: Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΟΥ ΦΙΛΗ Γνωρίστε το φύλακα-άγγελο της εγκυμοσύνης σας.

110. Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ... Νάταλι Πόρτμαν.

112. ΜΟΔΑ Me & my baby

114. 10+1 ΜΥΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ Κάντε τις πιο υγιεινές επιλογές για εσάς και το μωρό σας.

118. ΑΓΟΡΑ Διακοσμήστε το δωμάτιό του με όμορφα έπιπλα και έξυπνα αξεσουάρ.

Σε κάθε τεύχος

5. EDITORIAL

11. Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.

18. INFO Ειδήσεις και έρευνες για την εγκυμοσύνη και την υγεία και ανάπτυξη του παιδιού.

34. ECO KID Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.

78. ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ

102. ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ

120. ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ

122. ΒΙΒΛΙΟ Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.

126. ΑΤΖΕΝΤΑ Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.

132. CLUB Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.

136. ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ

140. ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.

142. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.

145. ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ

146. P.S.



88



114



112

11



PHOTO
ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ:
ΑΡΕΙΡΟΝ



Ο μαγικός κόσμος του βιβλίου

Ένα βιβλίο δεν στοχεύει πάντα στη γνώση, την πληροφόρηση ή την ανάλαφρη ψυχαγωγία. Κυρίως καλλιεργεί τη φαντασία του παιδιού, οξύνει την κρίση του και ενθαρρύνει τη συναισθηματική του έκφραση.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ. Δεν υπάρχει μωρό σε ηλικία που να μπορεί να εστιάσει το βλέμμα του σε μια εικόνα και να μπορεί να δείξει με το δαχτυλάκι του κάτι που του τραβά την προσοχή το οποίο να μην εκδηλώσει τον ενθουσιασμό του μπροστά σε ένα βιβλίο με παραμυθάκια με ζωηρή εικονογράφηση. Ούτε και τετράχρονο που θα πει στη μαμά του το βράδυ: «Ουφ, βαρέθηκα πια, μη μου διαβάσεις άλλο, δεν θέλω να ακούσω άλλο παραμύθι». Τα βιβλία είναι από μόνα τους συναρπαστικά αντικείμενα, και τα παιδιά αυτό το γνωρίζουν σαν από ένστικτο. Γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο εάν σκεφτεί κανείς ότι η καλή σχέση με το βιβλίο θα τα βοηθήσει αργότερα να αγαπήσουν το σχολείο, να ασχολούνται με τα μαθήματά τους (χωρίς να χρειαστεί να τα απειλήσετε ότι θα τα τιμωρήσετε) και να κατακτήσουν με μεγαλύτερη ευκολία τον απαιτητικό κόσμο της γνώσης. Στην εποχή που ζούμε, η γνώση είναι δύναμη, και τα βιβλία (αλλά και τα περιοδικά, το ίντερνετ, τα e-books) είναι γεμάτα από πληροφορίες. Όμως, έχει σημασία να δώσουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι το διάβασμα είναι κάτι πολύ περισσότερο από το μέσο που θα μας δώσει λύσεις σε πρακτικά ζητήματα. Είναι, επίσης, ένας τρόπος να χαλαρώνουν, να διασκεδάζουν και να διευρύνουν τους ορίζοντές τους, ένας δρόμος που οδηγεί όχι μόνο στη γνώση, αλλά και στα μονοπάτια της φαντασίας. Πώς μπορούμε, όμως, να εξασφαλίσουμε ότι το διάβασμα θα εξελιχθεί σε μια αγαπημένη συνήθεια του παιδιού;

«Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν μια βασιλοπούλα...»

Ήδη από τη βρεφική ηλικία μπορούμε να διαμορφώσουμε το κατάλληλο έδαφος στο οποίο ο σπόρος της γνώσης θα

μπορέσει να αναπτυχθεί. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά που από πολύ μικρή ηλικία έχουν συνηθίσει να ακούνε ιστορίες τις οποίες τους διαβάζουν οι γονείς ή άλλοι ενήλικοι, αποκτούν οικειότητα με το βιβλίο και αργότερα μπαίνουν με μεγαλύτερη ευκολία στη διαδικασία της μάθησης - για παράδειγμα, μαθαίνουν πιο γρήγορα τους μήνες του χρόνου, την ώρα, τα χρώματα, τα σχήματα και, βέβαια, να διαβάζουν. Επιπλέον, είναι πιο πιθανό να γίνουν μετέπειτα στη ζωή τους μέλη σε βιβλιοθήκες και συχνόι πελάτες των βιβλιοπωλείων. Για να αγαπήσουν, ωστόσο, τα παιδιά το βιβλίο, θα πρέπει πρώτα να το αγαπάμε εμείς. Θα σας έχει πιθανότατα τύχει να δείτε πιτσιρίκια που, βλέποντας τους γονείς τους στον καναπέ απορροφημένους από ένα βιβλίο, παίρνουν κι εκείνα ένα παραμυθάκι στα χέρια τους και προσπαθούν να αναπαράγουν την ιστορία μέσα από τις εικόνες (ακόμα κι αν το κρατούν ανάποδα). Αυτή η πρώτη επαφή που γίνεται ήδη από τη βρεφική ηλικία δεν είναι απλώς χαριτωμένη, είναι και πολύ σημαντική για την εξέλιξη της ικανότητας της ανάγνωσης. Μέσα από τις ιστορίες και βλέποντάς σας να τους διαβάζετε, τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν πολλά σημαντικά πράγματα για το βιβλίο και τη διαδικασία της ανάγνωσης, όπως για παράδειγμα ότι διαβάζουμε από τα αριστερά προς τα δεξιά κι από πάνω προς τα κάτω, ότι η γραπτή γλώσσα έχει διαφορές από αυτήν που μιλάμε, έχει πιο αυστηρούς συντακτικούς κανόνες και πιο πλούσιο λεξιλόγιο. Ακόμα, λοιπόν, κι αν το παιδί σας είναι μωρό, δεν είναι ποτέ νωρίς για να αρχίσετε να διαβάζετε βιβλία. Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για να καθιερώσετε μέσα στην καθημερινή ρουτίνα του την «ώρα της ανάγνωσης», γιατί το διάβασμα του προσφέρει ευχαρίστηση, επαφή μαζί

Μεγαλώνοντας ένα υιοθετημένο παιδί

Για εσάς, είναι απλώς το παιδί σας και θέλετε να το μεγαλώσετε παρέχοντάς του «τα πάντα». Μην ξεχάσετε, λοιπόν, να του προσφέρετε την αλήθεια και μάλιστα από πολύ μικρή ηλικία.

ΤΗΣ **ΖΗΝΟΒΙΑΣ ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΥ**

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ Κ. ΕΧΕΙ ΥΙΟΘΕΤΗΣΕΙ ΤΗ ΜΑΡΙΑ που είναι σήμερα 3 ετών. Η υιοθεσία έγινε όταν η Μαρία ήταν 2 μηνών. Μεγαλώνει με πολλή αγάπη από τους δύο θετούς γονείς της. Η ζωή της κυλάει ήρεμα και ευτυχισμένα. Η χαρά τους δεν περιγράφεται όταν τη βλέπουν να παίζει και να γελά. Και αυτή η χαρά καμιά φορά επισκιάζεται από ένα βάρος ή άγχος, όπως το περιγράφει η θετή μαμά της Μαρίας, για το πότε πρέπει να μάθει ότι είναι υιοθετημένη και ποια θα είναι άραγε η αντίδρασή της. Ανάλογους προβληματισμούς έχουν οι περισσότερες οικογένειες με υιοθετημένα παιδιά. Το αν, το πότε, το πώς και το γιατί πρέπει να ενημερωθεί ένα παιδί για τη δική του ιστορία είναι κάτι που οι γονείς θα πρέπει να το ετοιμάζουν από την πρώτη στιγμή που παίρνουν το παιδί στο σπίτι. Η σύγχρονη Παιδαγωγική και Ψυχολογία επιβεβαιώνουν πως το παιδί θα πρέπει να ενημερώνεται για την ιστορία της υιοθεσίας του και μάλιστα από τα πρώτα χρόνια της συνειδητοποίησης της ύπαρξής του. Οι άνθρωποι δεν χτίζονται πάνω σε ψεύτικες ιστορίες, ούτε θεμελιώνονται πάνω σε ασαφείς βάσεις. Τα υιοθετημένα παιδιά έχουν μια δική τους ιστορία, που οφείλουν να γνωρίζουν για να μπορέσουν να γνωρίσουν σωστά και σε βάθος τον ίδιο τους τον εαυτό.

Προσχολική ηλικία

Η σωστή ηλικία για να μάθει ένα παιδί πως είναι υιοθετημένο είναι η προσχολική. Στην αρχή δεν καταλαβαίνει τι σημαίνει υιοθεσία, έχει μια περιορισμένη αντίληψη για το τι σημαίνει η λέξη αυτή. Συχνά δεν ξεχωρίζει την έννοια του φυσικού από αυτή του υιοθετημένου παιδιού. Παρ' όλα αυτά, είναι

σημαντικό η ενημέρωση να ξεκινά από την ηλικία αυτή, γιατί έτσι το παιδί μαθαίνει να διαχειρίζεται καλύτερα την πληροφορία και μακροπρόθεσμα συμβιβάζεται με τη διαφορετικότητά του. Οι γονείς συνήθως, μετά από συνεργασία με κάποιον ειδικό (ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό), αρχίζουν να εκτελούν τα βήματα για την ενημέρωση του παιδιού:

1ο ΒΗΜΑ: Αφήγηση παραμυθιού με θέμα την υιοθεσία (υπάρχουν πολλά στο εμπόριο). Οι γονείς διαβάζουν στο παιδί το παραμύθι και μετά συζητούν την ιστορία μαζί.

2ο ΒΗΜΑ: Μετά από κάποιον καιρό και αφού το παιδί έχει «εκτεθεί» αρκετά στις ιστορίες των άλλων υιοθεσιών μέσα από την ανάγνωση των παραμυθιών, οι γονείς αναφέρουν στο παιδί και τη δική του ιστορία υιοθεσίας που μοιάζει κάπως με αυτή των παραμυθιών.

3ο ΒΗΜΑ: Αφού ενημερωθεί το παιδί από τους γονείς του για την υιοθεσία του, συχνά ζητά να ακούσει ξανά και ξανά αυτή την ιστορία που φαντάζει με παραμύθι και το αφορά. Οι γονείς καλό είναι να αναφέρονται στην υιοθεσία όσο συχνά το ζητήσει το παιδί και μπορούν να την παρουσιάζουν είτε μέσα από μια απλή αφήγηση είτε παίζοντας συμβολικό παιχνίδι μαζί του. Εάν το παιδί αρνείται να ακούσει την ιστορία ή αν δεν ζητά από μόνο του να την επαναλάβουν οι γονείς, τότε ίσως η βοήθεια κάποιου ειδικού να τους φανεί χρήσιμη. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφέρουμε πως τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας συχνά μπερδεύουν τις πληροφορίες που τους δίνονται και, λόγω του ότι διανύουν μια φάση εγωκεντρισμού, γενικεύουν την πληροφορία της υιοθεσίας και θεωρούν ότι αυτό συμβαίνει σε όλα τα παιδιά της ηλικίας τους.



Doctor house

Περίεργα σπιθουράκια, μάτια που κολλάνε, δέρμα ερεθισμένο από τις πάνες... Μπορεί ένα τόσο μικρό πλασματάκι να μας δημιουργήσει τόσο μεγάλη ανησυχία; Ησυχάστε, τις περισσότερες φορές αυτά τα μικροπροβλήματα λύνονται εύκολα και αποτελεσματικά, χωρίς να χρειαστεί καν να φέρετε γιατρό!

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ, ΟΙ ΑΠΟ- ΡΙΞΕΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΕΚΑΔΕΣ.

Φυσιολογικό, ιδιαίτερα αν πρόκειται για το πρώτο σας μωρό. Γιατί κλαίει; Μήπως πεινάει; Γιατί τα κακά του έχουν αυτό το χρώμα; Τι να κάνω όταν ρεύεται συνέχεια; Αφού δεν περνάει εφηβεία, γιατί έχει τόσα σπυράκια στο πρόσωπο; Κάθε νέα μαμά πανικοβάλλεται με τις μικρές αυτές αλλαγές που συμβαίνουν στο μωρό, τις περισσότερες φορές όμως αδικαιολόγητα. Εμείς φτιάξαμε ένα μικρό κατάλογο με όλες μας τις απορίες, τον παραδώσαμε στον παιδίατρο και σας τον παρουσιάζουμε για να λυθούν όλες σας οι απορίες.

Τα μάτια του κολλάνε συνέχεια. Είναι φυσιολογικό;

Τόσο τα δάκρυα όσο και οι τσίμπλες του μωρού ξεκινούν συνήθως από τη στιγμή της γέννησής του. Τα δάκρυα εκκρίνονται από τους δακρυϊκούς αδένες πάνω στα μάτια, και στη συνέχεια διοχετεύονται στη μύτη μέσω της αποχετευτικής τους οδού. Περίπου 5-6% των νεογέννητων βρεφών παρουσιάζει μια στένωση ή απόφραξη της αποχετευτικής αυτής οδού, με αποτέλεσμα τα δάκρυα να μην μπορούν να αποχετευτούν μέσα στη μύτη, αλλά να ξεχειλίζουν και να τρέχουν στο μάγουλο. Η εμπλοκή τοπικών μικροοργανισμών οδηγεί και στη δημιουργία τσίμπλας. Τι γίνεται, όμως, όταν οι τσίμπλες αυτές επιμένουν; Αρχικά ο παιδίατρος συστήνει κάποιες αντιβιοτικές σταγόνες, καθώς και απαλό μασάζ στη συγκεκριμένη περιοχή. Η ενοχλητική αυτή κατάσταση μπορεί να διαρκέσει πολλούς μήνες, αλλά στο 85-90% των περι-

πτώσεων η οδός ανοίγει μόνη της μέσα στους δέκα πρώτους μήνες. Αυτός που θα αποφασίσει για τη θεραπευτική αγωγή θα είναι ο ειδικός παιδοφθαλμίατρος.

Μετά από κάθε γεύμα κλαίει. Μήπως έχει πρόβλημα με το γαστρεντερικό του;

Όσο κι αν φροντίζετε κάθε γεύμα του μωρού σας με μεγάλη προσοχή, ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες του παιδιάτρου, υπάρχουν φορές που το φαγητό μπορεί να ταλαιπωρήσει το ευαίσθητο στομαχάκι ή εντεράκι του μωρού σας, προκαλώντας κάποιες μικροενοχλήσεις. Τις περισσότερες φορές μπορείτε να τις αντιμετωπίσετε ακολουθώντας απλές συμβουλές ή αλλάζοντας τις διαιτητικές συνήθειες του μωρού, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του παιδιάτρου ή του ειδικού παιδογαστρεντερολόγου. Η μεγάλη εξέλιξη των βρεφικών τροφών συνήθως προσφέρει τα κατάλληλα σκευάσματα, για να λύσετε τα μικροπροβλήματα του μικρού σας με άνεση και ευκολία. Σε ορισμένα βρέφη η πρόσληψη γάλακτος προκαλεί έντονο γαστρεντερικό αντανακλαστικό με κλάμα και μετεωρισμό, κάτι που όμως υποχωρεί καθώς μεγαλώνουν.

Θα πρέπει να ανησυχήσω εάν τα κόπρανα του μωρού μου αλλάξουν μορφή ή χρώμα;

Εάν ένα μωρό παράγει μαλακά και πολύ υδαρή κόπρανα, συχνότερα από 6 έως 8 φορές την ημέρα, τότε πιθανότατα έχει διάρροια. Η διάρροια εκδηλώνεται κάποιες φορές όταν



Εμπιστεύσου με!

Για να κερδίσει κάποιος την εμπιστοσύνη ενός παιδιού, χρειάζεται υπομονή, επιμονή, αλλά πάνω απ' όλα αγάπη και φυσικά ειλικρίνεια.

ΤΗΣ ΝΙΝΕΤΤΑΣ ΦΑΦΟΥΤΗ

ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΙΚΗ ΟΔΟΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΜΠΕΙ» ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΨΥΧΗ.

Πρέπει να κερδίσουμε την εμπιστοσύνη ενός παιδιού, για να καταφέρουμε να το πλησιάσουμε, να το πείσουμε για κάτι, να το «ξεκλειδώσουμε», να το κάνουμε πιο συνεργάσιμο και, φυσικά, να μας σεβαστεί και να μας αγαπήσει. Μόνο μ' αυτό τον τρόπο μπορούμε να το «κερδίσουμε», να πλησιάσουμε την ψυχή του και να μιλήσουμε σ' αυτήν. Μόνο έτσι μπορούμε να περάσουμε τα μηνύματά μας και να το βοηθήσουμε στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Το θέμα της εμπιστοσύνης είναι πολύ σημαντικό στοιχείο στην ανατροφή του παιδιού και την ψυχική του ισορροπία. Εάν, μάλιστα, συνειδητοποιήσουμε ότι η εμπιστοσύνη δεν είναι παρά μια εκδήλωση αγάπης, τότε θα καταλάβουμε καλύτερα πόση ανάγκη έχουν τα παιδιά μας να τη νιώθουν. Το χτίσιμο αυτής της σχέσης μεταξύ μεγάλων και μικρών, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι κάτι δύσκολο, χρειάζεται λεπτούς χειρισμούς από τους γονείς και μάλιστα από πολύ νωρίς. Το να καταφέρει να κερδίσει κανείς την εμπιστοσύνη ενός παιδιού είναι κάτι που απαιτεί υπομονή, επιμονή, μεγάλη ποικιλία τεχνικών, αλλά -πάνω απ' όλα- ειλικρίνεια και αγάπη. Η αγκαλιά, το χάδι, η στοργή, το ενδιαφέρον είναι τα πρώτα και βασικότερα στοιχεία που «δένουν», μετά τη γέννησή του, ένα παιδί με τους γονείς του και το κάνουν να τους εμπιστευτεί, πριν καν πει τις πρώτες του λέξεις, πριν τολμήσει τα πρώτα του βήματα. Κάπως έτσι, ένα παιδί ξεκινά την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον και τον κόσμο που βρίσκεται γύρω του. Πολύ γρήγορα, κάποιοι άλλοι άνθρωποι, εκτός από τους γονείς του, με το βλέμμα, τη ζεστασιά και το χαμόγελό τους, θα κερδίσουν

την εμπιστοσύνη του και θα το κάνουν να νιώσει γαλήνη και ασφάλεια. Κάθε παιδί έχει ανάγκη τους ανθρώπους από τους οποίους θα εισπράξει αγάπη, κατανόηση και στήριξη, θα συμβουλευτείται και θα μιμείται. Και αυτό το γεγονός υπογραμμίζει όχι μόνο τη σπουδαιότητα της εμπιστοσύνης, αλλά και τον κίνδυνο που ελλοχεύει η αναγκαιότητά της.

«Μαμά, έχω ένα μυστικό»

«Μαμά, έχω ένα μυστικό, αλλά μην το πεις πουθενά...». Όταν φτάσει η στιγμή να ακούσετε μια τέτοια φράση από το παιδί, τότε ξέρετε ότι κάνει ένα πρώτο βήμα για να δείξει ότι σας εμπιστεύεται. Μπορεί για εσάς τέτοιου είδους μικρές εκμυστρεύσεις να είναι άνευ σημασίας, όμως για το παιδί είναι κάτι πολύ ουσιαστικό και θα πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα. Αν πέσετε στην παγίδα να «προδώσετε» το μυστικό, η εμπιστοσύνη του σε εσάς θα υποστεί σοβαρό πλήγμα. Είναι η ευκαιρία σας να του διδάξετε τι σημαίνει «μπορώ να σ' εμπιστευόμαι». Ακόμα και χωρίς αυτή τη μικρή «συνωμοσία» ανάμεσά σας, έχετε υπόψη ότι δίνετε το παράδειγμά σας κάθε στιγμή. Ένα παιδί που μεγαλώνει σ' ένα περιβάλλον όπου η μαμά δεν εμπιστεύεται τον μπαμπά, τη γιαγιά ή τη θεία, αποκτά ανασφάλεια και αρχίζει να μην έχει εμπιστοσύνη σε κανέναν, ούτε στον ίδιο του τον εαυτό. Με τον ίδιο τρόπο, αν έχει μάθει να ζει ακούγοντας γύρω του να λέγονται ψέματα με την παραμικρή ευκαιρία, είναι αναπόφευκτο να υιοθετήσει την άποψη ότι το ψέμα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων. Και τότε, τι ευθύνες μπορεί να ζητήσει κανείς από το ίδιο το παιδί; Ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούμε οι μεγάλοι στις μεταξύ μας σχέσεις