



Ψυχιατρικό Τμήμα Εξωνοσοκομειακής Περίθαλψης 424 ΓΣΝΕ

## ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

Προετοιμάζοντας το παιδί μου για την είσοδο του στο βρεφονηπιακό σταθμό



### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Υπλγός (ΥΨ) Τσαλκιτζή Ελένη, Ψυχολόγος  
Τχης (ΥΙ) Γαζάνης Αθανάσιος, Ψυχίατρος  
Σχης (ΥΙ) Φωτιάδης Πέτρος, Ψυχίατρος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2021

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΕΝΟΣ ΝΗΠΙΟΥ ΣΤΟΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

Τα κριτήρια εισόδου στον βρεφονηπιακό σταθμό εντάσσονται σε δύο κατηγορίες:

- Αναπτυξιακά κριτήρια
- Κριτήρια που θεσπίζει η εκάστοτε διεύθυνση του βρεφονηπιακού σταθμού (ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, εισοδηματικά, κριτήρια μορίων, και άλλα)

### ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Σκοπός του βρεφονηπιακού σταθμού είναι η προώθηση της ανάπτυξης του νηπίου σε επίπεδο ψυχοκοινωνικό, κοινωνικό- συναισθηματικό, αισθητικό και νοητικό, καθώς και η καλλιέργεια δεξιοτήτων μέσα από ένα σωστό μαθησιακό περιβάλλον. Για να γίνει αυτό εφικτό, είναι καλό το παιδί να μπορεί να κάνει μόνο του ή με ελάχιστη βοήθεια κάποιες δράσεις που είναι ανάλογες του αναπτυξιακού του σταδίου. Ιδανικά, είναι καλό το παιδί πριν ενταχθεί στον βρεφονηπιακό σταθμό να έχει κατακτήσει τα «αναπτυξιακά ορόσημα» της βιολογικής ηλικίας του.

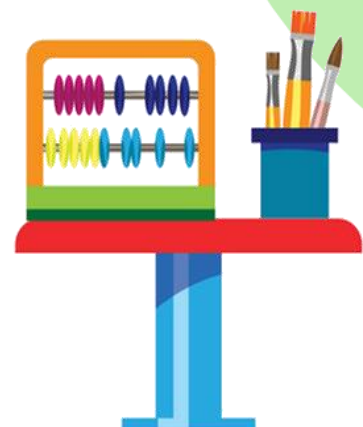
Με τον όρο «αναπτυξιακά ορόσημα» αναφερόμαστε σε συμπεριφορές ή φυσικές δεξιότητες που είναι βασικό να κατακτήσει το βρέφος ή το παιδί καθώς μεγαλώνει και αναπτύσσεται. Το μπουσούλημα, το περπάτημα και η ομιλία θεωρούνται ορόσημα. Τα ορόσημα είναι διαφορετικά για κάθε ηλικία. Υπάρχει ένα φυσιολογικό εύρος στο οποίο ένα παιδί μπορεί να φτάσει σε κάθε ορόσημο. Για παράδειγμα, το περπάτημα μπορεί να ξεκινήσει ήδη από 8 μήνες σε ορισμένα παιδιά. Άλλα όμως περπατούν στους 18 μήνες και αυτό εξακολουθεί να θεωρείται φυσιολογικό. Και αυτό γιατί το κάθε παιδί έχει τους δικούς του ρυθμούς και είναι μοναδικό.

Για να είναι ικανό το νήπιο να ακολουθήσει το πρόγραμμα του βρεφονηπιακού σταθμού και να ωφεληθεί, είναι καλό να διασφαλίσουμε ότι έχει κατακτήσει **τα αναπτυξιακά ορόσημα του 2<sup>ου</sup> έτους ζωής ή του 3<sup>ου</sup> έτους** (αναλόγως την ηλικία που αποφασίζουμε να εντάξουμε το παιδί μας στον σταθμό). Συγκεκριμένα, αυτά είναι:

### ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΟΡΟΣΗΜΑ 2 ΕΤΩΝ

#### Ορόσημα κίνησης:

- Περπατάει μόνο του
- Σέρνει πίσω του παιχνίδια καθώς περπατάει
- Αρχίζει να τρέχει
- Κλωτσάει μπάλα
- Στέκεται στα δάχτυλα των ποδιών του
- Ανεβαίνει και κατεβαίνει από έπιπλα χωρίς βοήθεια
- Ανεβαίνει και κατεβαίνει σκάλα με βοήθεια



Ορόσημα κίνησης χεριών και δακτύλων:

- Μουτζουρώνει αυθόρμητα
- Αντιγράφει μια γραμμή σε ένα χαρτί όταν του δείχνετε πώς
- Αναποδογυρίζει ένα δοχείο για να αδειάσει το περιεχόμενο του
- Χτίζει πύργο με 4 ή και περισσότερους κύβους
- Μπορεί να χρησιμοποιεί το ένα χέρι πιο συχνά από το άλλο.

Γνωστικά ορόσημα:

- Βρίσκει αντικείμενα που είναι κρυμμένα
- Κατηγοριοποιεί σε χρώματα και σχήματα
- Ξεκινάει το συμβολικό παιχνίδι

Γλωσσικά ορόσημα:

- Δείχνει ένα αντικείμενο ή μια εικόνα αφού του το ονοματίσει κάποιος
- Αναγνωρίζει τα ονόματα από οικεία πρόσωπα, αντικείμενα και μέρη του σώματος
- Λέει αρκετές λέξεις (10-15 από 18 μηνών)
- Χρησιμοποιεί απλές φράσεις
- Χρησιμοποιεί προτάσεις 2-4 λέξεων
- Ακολουθεί απλές εντολές
- Επαναλαμβάνει λέξεις που έχει ακούσει σε μια συζήτηση
- Πολύ βασικό είναι να έχει κατακτήσει και να λέει το «ΟΧΙ»

Κοινωνικά και συναισθηματικά ορόσημα:

- Μιμείται τη συμπεριφορά άλλων και ιδιαίτερα των ενηλίκων και των μεγαλύτερων παιδιών
- Αντιλαμβάνεται ότι είναι ένα άτομο ξεχωριστό από τους υπόλοιπους
- Χαίρεται όταν συναναστρέφεται με άλλα παιδιά
- Θέλει να είναι ανεξάρτητο
- Το άγχος αποχωρισμού αρχίζει να υποχωρεί

**ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΟΡΟΣΗΜΑ 3 ΕΤΩΝ**Ορόσημα λεπτής κινητικότητας:

- Αντιγράφει ένα τετράγωνο
- Ζωγραφίζει ένα πρόσωπο με 2-4 μέρη (κεφάλι, χέρια, πόδια)
- Χρησιμοποιεί ψαλίδι
- Ζωγραφίζει κύκλους και τετράγωνα
- Αντιγράφει ορισμένα κεφαλαία γράμματα

Ορόσημα κίνησης:

- Τρώει μόνο του (αν και κάποιες φορές λερώνεται)
- Ανοίγει την πόρτα
- Κρατάει το ποτήρι με το ένα χέρι
- Κρατάει ικανοποιητικά την μπιγιά με το χέρι του
- Πλένει και στεγνώνει τα χέρια του μόνο του
- Μπορεί να διπλώσει ένα κομμάτι χαρτί αν του δείξουμε τον τρόπο
- Χτίζει πύργο με τουβλάκια
- Μπορεί να πετάξει μια μπάλα πάνω από το κεφάλι του
- Προσπαθεί να πιάσει μια μπάλα που πετάμε προς το μέρος του
- Βάζει τα παπούτσια του (δε δένει ακόμη τα κορδόνια)
- Ντύνεται με λίγη βοήθεια
- Χρειάζεται ορισμένες φορές βοήθεια για να πάει τουαλέτα
- Ανεβαίνει τα σκαλοπάτια εναλλάσσοντας τα πόδια του
- Μπορεί να περπατήσει στα δάχτυλα, αν του δείξουμε πώς να το κάνει
- Περπατάει σε ευθεία γραμμή
- Κλωτσάει ευθεία μια μπάλα
- Πηδάει και με τα δύο πόδια
- Κάνει πετάλι στο τρίκυκλο

Αισθητηριακά και γνωστικά ορόσημα:

- Αναγνωρίζει ήχους του περιβάλλοντος
- Θυμάται τι συνέβη χθες
- Συγκεντρώνει την προσοχή του σε κάτι για περίπου 3 λεπτά
- Ξέρει τι μπορεί να φάει και τι όχι
- Γνωρίζει ορισμένους αριθμούς αλλά όχι πάντα με τη σωστή σειρά
- Ξέρει που ανήκουν τα διάφορα αντικείμενα
- Αντιλαμβάνεται την έννοια του “1”
- Κατανοεί τι σημαίνει “τώρα”, “σύντομα”, “αργότερα”
- Προσποιείται ότι ένα αντικείμενο είναι κάτι άλλο (συμβολικό παιχνίδι)
- Γελάει με αστεία γεγονότα
- Ξεφυλλίζει ένα βιβλίο μόνο του
- Ταυτίζει την εικόνα ενός αντικειμένου με το αντικείμενο
- Κατηγοριοποιεί τα αντικείμενα
- Μετράει 2-3 αντικείμενα
- Αποφεύγει πηγές κινδύνου (π.χ. ζεστός φούρνος)
- Ακολουθεί απλές εντολές (Πχ. δώσε μου την μπάλα)



Γλωσσικά και κοινωνικά ορόσημα:

- Σχηματίζει φράσεις 3-5 λέξεων
- Θέτει σύντομες ερωτήσεις
- Χρησιμοποιεί τον πληθυντικό αριθμό
- Ονοματίζει τουλάχιστον 10 οικεία αντικείμενα
- Επαναλαμβάνει απλά τραγούδια
- Ονομάζει σωστά τουλάχιστον 1 χρώμα
- Μιμείται τις δουλειές του σπιτιού και βοηθάει σε απλές δουλειές
- Ζητάει να πάει τουαλέτα, σχεδόν όλες τις φορές που το χρειάζεται
- Απολαμβάνει να του διαβάζουν βιβλία και ιστορίες
- Προσπαθεί να κάνει τους άλλους να γελάσουν
- Νιώθει ντροπή όταν το συλλαμβάνουν να κάνει κάποια ζημιά
- Παίζει αυθόρμητα με 2-3 παιδιά σε μια ομάδα
- Αναθέτει ρόλους όταν παίζει συμβολικό παιχνίδι
- Ξέρει το όνομα και το επίθετό του
- Κατανοεί τις προσωπικές ανωνυμίες “εγώ”, “εσύ”, “αυτός”, “αυτή”
- Απαντά σωστά όταν το ρωτούν αν είναι αγόρι ή κορίτσι
- Οι ξένοι αντιλαμβάνονται όσα λέει

**ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΟΡΟΣΗΜΑ 4 ΕΤΩΝ**Αδρή κινητικότητα

- Ανεβοκατεβαίνει σκάλες σαν ενήλικας (πόδι-σκαλί).
- Τρέχει με έλεγχο και σταθερότητα.
- Οδηγεί ποδήλατο με βοηθητικές ρόδες.
- Ισορροπεί στο πόδι της προτίμησής του για 3 δευτερόλεπτα.
- Δείχνει όλο και μεγαλύτερη επιδεξιότητα σε παιχνίδια μπάλας (πέταγμα, πιάσιμο, αναπήδηση, κλώσημα).

Λεπτή κινητικότητα

- Πλένει τα δόντια του.
- Γδύνεται μόνο του και ντύνεται με λίγη βοήθεια.
- Χρησιμοποιεί καλά το πιρούνι.
- Χτίζει με έξι κύβους σκάλα με τρία σκαλιά μετά από επίδειξη.
- Κρατάει και χρησιμοποιεί μολύβι με καλό έλεγχο.
- Αντιγράφει σταυρό και τετράγωνο.
- Σχεδιάζει άνθρωπο με κεφάλι, πόδια, κορμό, χέρια.
- Κόβει με το ψαλίδι.

### Κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη

- Αρχίζει να αντιλαμβάνεται και να υιοθετεί τη συμπεριφορά που αναμένεται για το φύλο του στο παιχνίδι, την κίνηση, τη γλώσσα που χρησιμοποιεί.
- Ασχολείται με παιχνίδι προσποίησης, μεταμφιέσεις. Το παιχνίδι του περιέχει περιπέτειες, χαρακτήρες από βιβλία ή τηλεόραση, καθημερινά γεγονότα.
- Παίζει σε ομάδα παιδιών.
- Έχει προοδευτικά αυξανόμενη κοινωνική κατανόηση π.χ. περιμένει τη σειρά του, μοιράζεται.
- Εκφράζει συναισθήματα μέσα από παιχνίδι φαντασίας.
- Κατανοεί τις αιτίες και τις συνέπειες των συναισθημάτων του.
- Χρησιμοποιεί το συναίσθημα για να διαπραγματευθεί.
- Αρχίζει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του για κοινωνικούς λόγους, π.χ. χαμογελάει ευγενικά ακόμα και αν έχει απογοητευθεί από το δώρο που πήρε, παραμένει ανέκφραστο εάν δεν θέλει να δείξει αρνητικά συναισθήματα.

### Επικοινωνία/Γλωσσική ανάπτυξη

- Ακολουθεί σύνθετες εντολές.
- Κατανοεί και χρησιμοποιεί απλές έννοιες χρόνου και τόπου.
- Αναγνωρίζει επιθετικούς προσδιορισμούς.
- Παρακολουθεί παραμύθια.
- Λέει το επίθετο και την ηλικία του.
- Τραγουδάει παιδικά τραγούδια, απαγγέλει ποιήματα.
- Μπορεί να διηγείται με συνοχή πρόσφατα γεγονότα και εμπειρίες.
- Προφορικός λόγος κατανοητός. Αντικαθιστά ή παραλείπει σύμφωνα, ιδίως όταν βρίσκονται σε σύμπλεγμα συμφώνων.
- Χρησιμοποιεί 300–1000 λέξεις και λέξεις που περιγράφουν συναισθήματα.
- Σωστή χρήση αντίθετων λέξεων (μεγάλο-μικρό, περισσότερο-λιγότερο).

### Γνωστική ανάπτυξη

- Ονοματίζει τουλάχιστον τέσσερα χρώματα.
- Γνωρίζει το φύλο του και το φύλο των άλλων.
- Παίζει επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια με κάρτες.
- Ζωγραφίζει άνθρωπο με τουλάχιστον 4 μέρη.
- Λέει τι πρόκειται να γίνει μετά σε μια ιστορία που γνωρίζει.
- Μπορεί να αριθμήσει δέκα αντικείμενα.

Ένα εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και εσείς για να μετρήσετε κατά πόσο το παιδί σας έχει πετύχει τα αναπτυξιακά ορόσημα της ηλικίας του είναι το Ερωτηματολόγιο Σταδίων ανά Ηλικία. Μπορείτε να το βρείτε (στα αγγλικά όμως) στον παρακάτω σύνδεσμο:

- Για παιδιά ηλικίας 24 μηνών >  
<https://steeplechasepedi.com/wp-content/uploads/Forms/ASQ/ASQ-3-24-M.pdf>
- Για παιδιά ηλικίας 30 μηνών>  
<https://steeplechasepedi.com/wp-content/uploads/Forms/ASQ/ASQ-3-30-M.pdf>
- Για παιδιά ηλικίας 36 μηνών>  
<https://steeplechasepedi.com/wp-content/uploads/Forms/ASQ/ASQ-3-36-M.pdf>
- Για παιδιά ηλικίας 48 μηνών>  
<https://steeplechasepedi.com/wp-content/uploads/Forms/ASQ/ASQ-3-48-M.pdf>

Τα εργαλεία αυτά μπορούν να σας προσφέρουν και μια κατεύθυνση για τους τομείς που το παιδί σας έχει μείνει πίσω και θα ήταν καλό να εστιάσετε.

Διαφορετικά, μπορείτε με πρακτικούς τρόπους να διαπιστώσετε τα ελλείμματα, και που αναφέρονται παρακάτω.

**Προσοχή!** Μην πανικοβληθείτε αν το παιδί σας δεν τα καταφέρνει σε κάποιο από αυτά! Το κάθε παιδί έχει τους δικούς του ρυθμούς.

**ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ  
ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΟΡΟΣΗΜΑ**

- Εάν το παιδί σας είναι 24 μηνών:

**Υλικά που θα χρειαστείτε:**

- Ένα βιβλίο με εικόνες ή κάρτες με αντικείμενα (μπάλα, γάτα, καπέλο κτλ.)
- Ένα παιχνίδι με ρόδες (καροτσάκι, αυτοκινητάκι)
- Ένα χαρτί και μαρκαδόρους/μολύβια
- Ένα ζευγάρι παπούτσια και ένα ντουλάπι

**Ενδεικτικές ερωτήσεις:**



**Επικοινωνία:** Δείξτε μια εικόνα μιας μπάλας (ή γατάκι, κούπα, καπέλο κ.λπ.) και ρωτήστε το παιδί σας: «Τι είναι αυτό;»  
Το παιδί σας ονομάζει σωστά τουλάχιστον μία φωτογραφία/ εικόνα.



**Κίνηση:** Το παιδί σας πηδά με τα δύο πόδια. Και τα δύο πόδια σηκώνονται και προσγειώνονται στο πάτωμα ταυτόχρονα. Το παιδί σας ανεβαίνει και κατεβαίνει την σκάλα ενώ το κρατάτε από το ένα χέρι.



**Επίλυση προβλημάτων:** Ενώ το παιδί σας παρακολουθεί, βάλτε στη σειρά τέσσερα αντικείμενα όπως τουβλάκια ή αυτοκίνητα. Μπορεί το παιδί σας να το μιμηθεί και να βάλει στη σειρά τέσσερα αντικείμενα;



**Αισθητικά- Γνωστικά:** Μπορεί το παιδί σας να σπρώξει ένα αυτοκινητάκι, ένα μικρό βαγόνι, ένα καροτσάκι ή άλλο παιχνίδι που έχει ρόδες, να το οδηγήσει γύρω από αντικείμενα και να το κάνει προς τα πίσω όταν τρακάρει το παιχνίδι του σε εμπόδια/γωνίες;



**Εκτέλεση οδηγιών δύο φράσεων:** Πείτε στο παιδί σας: «Πάρε τα παπούτσια σου και βάλε τα μέσα στο ντουλάπι».



**Λεπτή κινητικότητα:** Μαζί με το παιδί σας, πάρτε ένα χαρτί και μολύβι και σχεδιάστε μια γραμμή/έναν κύκλο. Καλέστε το παιδί σας να το αντιγράψει μόνο του. Το παιδί σας μπορεί να κρατήσει ικανοποιητικά το μολύβι/μαρκαδόρο, να το πιέσει στο χαρτί κι να σχεδιάσει κάτι όμοιο.



- Εάν το παιδί σας είναι 36 μηνών:

#### Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Μία κούκλα
- Ένα μεγάλο καθρέφτη
- Ένα χαρτί και ψαλίδι παιδικό
- Κάρτες με αριθμούς
- Πιάτο και κουτάλι

#### Ενδεικτικές ερωτήσεις:



**Επικοινωνία:** Όταν ζητάτε από το παιδί σας να δείξει τη μύτη, τα μάτια, τα μαλλιά, τα πόδια, τα αυτιά και ούτω καθεξής, επισημαίνει σωστά τουλάχιστον επτά μέρη του σώματος (Μπορεί να δείξει μέρη του εαυτού του στο ίδιο, σε εσάς ή σε μια κούκλα).



**Κίνηση:** Το παιδί σας προσπαθεί να κόψει χαρτί με το ψαλίδι; Δεν χρειάζεται να κόψει το χαρτί αλλά πρέπει να μπορεί να ανοίγει και να κλείνει τις λεπίδες κρατώντας το χαρτί με το άλλο χέρι (Μπορείτε να δείξετε στο παιδί σας πώς να χρησιμοποιεί ψαλίδι. Προσέξτε προσεκτικά τη χρήση του ψαλιδιού από το παιδί σας για λόγους ασφαλείας.)



**Επίλυση προβλημάτων:** Όταν λέτε «πες: Επτά τρία», το παιδί σας επαναλαμβάνει τους δύο αριθμούς με τη ίδια σειρά; Μην επαναλάβετε τους αριθμούς. Εάν είναι απαραίτητο, δοκιμάστε ένα άλλο ζεύγος αριθμών και πείτε «πες: Οκτώ δύο».



**Γνωστικά:** Χρησιμοποιώντας αυτές τις ακριβείς λέξεις, ρωτήστε το παιδί σας, «Είσαι κορίτσι ή αγόρι;» Το παιδί σας απαντάει σωστά;

Δείξτε το Είδωλο του παιδιού στον καθρέφτη και ρωτήστε τον «Ποιος είναι αυτός» Τι απαντάει;



**Λεπτή κινητικότητα:** Ζητήστε από το παιδί να φάει μόνο του ή να ταΐσει εσάς ή μια κούκλα, Μπορεί το παιδί σας να κρατήσει το κουτάλι και να το κατευθύνει στο δικό του στόμα ή στο στόμα μιας κούκλας;

- Εάν το παιδί σας είναι 48 μηνών:

#### Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Ένα στυλό
- Μια μεγάλη μπάλα
- Έπιπλα σπιτιού
- Ένα βιβλίο
- Ένα δοχείο φαγητού, ένα μπολ και ένα κουτάλι

#### Ενδεικτικές ερωτήσεις:



**Επικοινωνία:** Χωρίς τη βοήθειά σας (δείχνοντας ή επαναλαμβάνοντας) το παιδί σας ακολουθεί 3 οδηγίες που δεν σχετίζονται μεταξύ τους; Δώστε και τις 3 οδηγίες πριν ξεκινήσει το παιδί σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας, «Χτύπα παλαμάκια τα χέρια σου, περπάτα μέχρι την πόρτα και κάτσε» ή "Δώσε το στυλό, άνοιξε το βιβλίο και σήκω»



**Κίνηση:** Μπορεί το παιδί σας να πιάσει μια μεγάλη μπάλα με τα δύο χέρια; (Θα πρέπει να σταθείτε περίπου 5 πόδια μακριά και να δώσετε στο παιδί σας δύο ή τρεις δοκιμές προτού απαντήσετε στην ερώτηση)



**Επίλυση προβλημάτων:** Χωρίς τη βοήθειά σας πχ. δείχνοντας, ακολουθεί το παιδί σας 3 διαφορετικές οδηγίες που χρησιμοποιούν τις λέξεις «κάτω», «ανάμεσα» και «στη μέση»; Για παράδειγμα, ζητήστε από το παιδί σας να βάλει το παπούτσι «κάτω από τον καναπέ». Στη συνέχεια, ζητήστε να βάλει τη μπάλα «ανάμεσα στις καρέκλες» και το βιβλίο «στη μέση του τραπέζιού».



**Γνωστικά** Το παιδί σας εξυπηρετείται, παίρνοντας φαγητό από το ένα δοχείο στο άλλο χρησιμοποιώντας εργαλεία; Για παράδειγμα, χρησιμοποιεί το παιδί σας ένα μεγάλο κουτάλι για να μαζέψει σάλτσα μήλου και μπορεί να την βάλει από το βάζο σε ένα μπολ;

## ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΟ 2 ΕΤΩΝ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να βοηθήσει με απλές δουλειές στο σπίτι, όπως το σκούπισμα και το δείπνο. Επαινεύστε το παιδί γιατί είναι καλός βοηθός.
- Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά παίζουν ακόμα δίπλα (όχι με) το άλλο παιδί, και δεν μοιράζονται ακόμα καλά. Παρακολουθήστε τα παιδιά όταν παίζουν και επέμβετε εάν μαλώσουν.
- Επαινεύστε το παιδί σας όταν ακολουθεί οδηγίες. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στον έπαινο και λιγότερο στην επίπληξη.
- Διδάξτε στο παιδί σας να αναγνωρίζει και να λέει τα μέρη του σώματος, ζώα και άλλα κοινά πράγματα.
- Μην διορθώνετε το παιδί σας όταν λέει λέξεις λανθασμένα. Αντίθετα, πείτε τες εσείς σωστά. Για παράδειγμα, «Αυτή είναι μια μπάλα.»
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να πει μια λέξη αντί να δείξει. Εάν το παιδί σας δε μπορεί να πει ολόκληρη τη λέξη (πχ. γάλα), βοηθήστε το δίνοντας τον πρώτο ήχο (γγγγ). Με τον καιρό ενθαρρύνετε το παιδί σας να λέει ολόκληρη την πρόταση «Θέλω γάλα».
- Κρύψτε τα παιχνίδια του παιδιού σας γύρω από το δωμάτιο και αφήστε το να τα βρει.
- Βοηθήστε το παιδί σας να κάνει παζλ με σχήματα, χρώματα ή εκτρεφόμενα ζώα. Ονοματίστε κάθε κομμάτι όταν το παιδί σας το βάζει στη θέση του.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίξει με τουβλάκια. Παίξτε μαζί. Βάλτε εναλλάξ με τη σειρά τα τουβλάκια χιζοντας πύργο και γκρεμίστε τον.
- Κάντε έργο τέχνης με το παιδί σας χρησιμοποιώντας κραγιόνια, μπογιές, και χαρτί. Περιγράψτε τι σχεδιάζει το παιδί σας και κρεμάστε το στην πόρτα του ψυγείου.
- Ζητήστε από το παιδί σας να σας βοηθήσει να ανοίξετε πόρτες και συρτάρια, και να γυρίστε σελίδες σε ένα βιβλίο ή σε ένα περιοδικό.
- Μόλις το παιδί σας περπατήσει καλά, ζητήστε του να σας φέρει μικρά αντικείμενα.
- Κλωτσήστε μια μπάλα μπρος-πίσω με το παιδί σας (κάνοντας πάσες). Όταν το παιδί σας γίνει καλό σε αυτό, ενθαρρύνετέ το να τρέξει και να κλωτσάει.
- Πάρτε το παιδί σας στο πάρκο για να τρέξετε. Ανεβείτε σε πύργους, μονόζυγα ή περπατήστε σε μονοπάτια της φύσης. Προσέχετε το δικό σας παιδί στενά.

## ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΟ 3 ΕΤΩΝ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να βοηθήσει με απλές δουλειές στο σπίτι, όπως το σκούπισμα και το δείπνο. Επαινέστε το παιδί γιατί είναι καλός βοηθός.
- Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά παίζουν ακόμα δίπλα (όχι με) το άλλο παιδί, και δεν μοιράζονται ακόμα καλά. Παρακολουθήστε τα παιδιά όταν παίζουν και επέμβετε εάν μαλώσουν.
- Επαινέστε το παιδί σας όταν ακολουθεί οδηγίες. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στον έπαινο και λιγότερο στην επίπληξη.
- Διδάξτε στο παιδί σας να αναγνωρίζει και να λέει τα μέρη του σώματος, ζώα και άλλα κοινά πράγματα.
- Μην διορθώνετε το παιδί σας όταν λέει λέξεις λανθασμένα. Αντίθετα, πείτε τες εσείς σωστά. Για παράδειγμα, «Αυτή είναι μια μπάλα.»
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να πει μια λέξη αντί να δείξει. Εάν το παιδί σας δε μπορεί να πει ολόκληρη τη λέξη (πχ. γάλα), βοηθήστε το δίνοντας τον πρώτο ήχο (γγγγ). Με τον καιρό ενθαρρύνετε το παιδί σας να λέει ολόκληρη την πρόταση «Θέλω γάλα».
- Κρύψτε τα παιχνίδια του παιδιού σας γύρω από το δωμάτιο και αφήστε το να τα βρει.
- Βοηθήστε το παιδί σας να κάνει παζλ με σχήματα, χρώματα ή εκτρεφόμενα ζώα. Ονοματίστε κάθε κομμάτι όταν το παιδί σας το βάζει στη θέση του.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίξει με τουβλάκια. Παίξτε μαζί. Βάλτε εναλλάξ με τη σειρά τα τουβλάκια χιζοντας πύργο και γκρεμίστε τον.
- Κάντε έργο τέχνης με το παιδί σας χρησιμοποιώντας κραγιόνια, μπογιές, και χαρτί. Περιγράψτε τι σχεδιάζει το παιδί σας και κρεμάστε το στην πόρτα του ψυγείου.
- Ζητήστε από το παιδί σας να σας βοηθήσει να ανοίξετε πόρτες και συρτάρια, και να γυρίστε σελίδες σε ένα βιβλίο ή σε ένα περιοδικό.
- Μόλις το παιδί σας περπατήσει καλά, ζητήστε του να σας φέρει μικρά αντικείμενα.
- Κλωτσήστε μια μπάλα μπρος-πίσω με το παιδί σας (κάνοντας πάσες). Όταν το παιδί σας γίνει καλό σε αυτό, ενθαρρύνετέ το να τρέξει και να κλωτσάει.
- Πάρτε το παιδί σας στο πάρκο για να τρέξετε. Ανεβείτε σε πύργους, μονόζυγα ή περπατήστε σε μονοπάτια της φύσης. Προσέχετε το δικό σας παιδί στενά.

## ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΟ 4 ΕΤΩΝ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να βοηθήσει με απλές δουλειές στο σπίτι, όπως το σκούπισμα και το δείπνο. Επαινέστε το παιδί γιατί είναι καλός βοηθός.
- Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά παίζουν ακόμα δίπλα (όχι με) το άλλο παιδί, και δεν μοιράζονται ακόμα καλά. Παρακολουθήστε τα παιδιά όταν παίζουν και επέμβετε εάν μαλώσουν.
- Επαινέστε το παιδί σας όταν ακολουθεί οδηγίες. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στον έπαινο και λιγότερο στην επίπληξη.
- Διδάξτε στο παιδί σας να αναγνωρίζει και να λέει τα μέρη του σώματος, ζώα και άλλα κοινά πράγματα.
- Μην διορθώνετε το παιδί σας όταν λέει λέξεις λανθασμένα. Αντίθετα, πείτε τες εσείς σωστά. Για παράδειγμα, «Αυτή είναι μια μπάλα.»
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να πει μια λέξη αντί να δείξει. Εάν το παιδί σας δε μπορεί να πει ολόκληρη τη λέξη (πχ. γάλα), βοηθήστε το δίνοντας τον πρώτο ήχο (γγγγ). Με τον καιρό ενθαρρύνετε το παιδί σας να λέει ολόκληρη την πρόταση «Θέλω γάλα».
- Κρύψτε τα παιχνίδια του παιδιού σας γύρω από το δωμάτιο και αφήστε το να τα βρει.
- Βοηθήστε το παιδί σας να κάνει παζλ με σχήματα, χρώματα ή εκτρεφόμενα ζώα. Ονοματίστε κάθε κομμάτι όταν το παιδί σας το βάζει στη θέση του.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίξει με τουβλάκια. Παίξτε μαζί. Βάλτε εναλλάξ με τη σειρά τα τουβλάκια χιζοντας πύργο και γκρεμίστε τον.
- Κάντε έργο τέχνης με το παιδί σας χρησιμοποιώντας κραγιόνια, μπογιές, και χαρτί. Περιγράψτε τι σχεδιάζει το παιδί σας και κρεμάστε το στην πόρτα του ψυγείου.
- Ζητήστε από το παιδί σας να σας βοηθήσει να ανοίξετε πόρτες και συρτάρια, και να γυρίστε σελίδες σε ένα βιβλίο ή σε ένα περιοδικό.
- Μόλις το παιδί σας περπατήσει καλά, ζητήστε του να σας φέρει μικρά αντικείμενα.
- Κλωτσήστε μια μπάλα μπρος-πίσω με το παιδί σας (κάνοντας πάσες). Όταν το παιδί σας γίνει καλό σε αυτό, ενθαρρύνετέ το να τρέξει και να κλωτσάει.
- Πάρτε το παιδί σας στο πάρκο για να τρέξετε. Ανεβείτε σε πύργους, μονόζυγα ή περπατήστε σε μονοπάτια της φύσης. Προσέχετε το δικό σας παιδί στενά.

**Κατάλληλα παιχνίδια/δραστηριότητες για ηλικίες 2-4 ετών είναι:**

- Κύβοι, ενσφηνώσεις, παζλ με λίγα κομμάτια, σχήματα, γιατί έτσι αναπτύσσει δεξιότητες όπως οπτικο-χωρική αντίληψη και οπτικο-κινητικό συντονισμό.
- Πλάσιμο, ζωγράφισμα, γιατί αποτελούν υλικό για τη φαντασία του ενώ ενισχύουν τη λεπτή κινητικότητα.
- Παιχνίδια μίμησης και ρόλων (κουζινικά, κούκλες, αυτοκινητάκια, μεταμφιέσεις), γιατί το βοηθάνε να μπαίνει στη θέση του άλλου και να συνειδητοποιεί τις ακολουθίες γεγονότων.
- Βιβλία, παραμύθια, τραγουδάκια, γιατί προάγουν τη γλωσσική και γνωστική ανάπτυξη.
- Ποδήλατο με 3 ρόδες, πατίνι, κούνιες, τσουλήθρες, μπάλες, γιατί το βοηθούν να αναπτύξει τις κινητικές του δεξιότητες.
- Διάβασμα βιβλίων κατάλληλων για το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού (κατάλληλα βιβλία θεωρούνται τα βιβλία με λίγες και μικρές προτάσεις και με μεγάλες εικόνες που επαναλαμβάνονται στις σελίδες πχ. ιστορία με ένα κουνελάκι που το βλέπουμε να υπάρχει σε όλες τις σελίδες).
- Οικογενειακές δραστηριότητες εκτός σπιτιού (πχ βόλτα στο πάρκο) και εντός σπιτιού (συνίσταται το παιδί να συμμετέχει στο οικογενειακό τραπέζι τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα, ακόμα και καθημένο στο καρεκλάκι του) που βοηθάνε στο χτίσιμο των οικογενειακών δεσμών και πλουτίζουν τα ερεθίσματα του παιδιού.



**ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ (2-4 ΕΤΩΝ)****Παίξτε παιχνίδια προσποίησης.**

Προσποιηθείτε ότι είστε διαφορετικά ζώα, όπως σκύλος ή γάτα. Κάντε ήχους και κινήσεις ζώων. Ή ντυθείτε με περίεργα ρούχα, πάρτε διάφορα αντικείμενα και στήστε ένα τσίρκο.

Φτιάξτε μαζί με το παιδί ένα **κολιέ** με χοντρή κλωστή πλεξιματος/ σκοινάκι και με Cheerios.

**Κάντε χειροτεχνίες!**

Πάρτε κουτιά, ανοίξτε τρύπες για παράθυρα και φτιάξε ένα σπίτι. Αφήστε το παιδί να το διακοσμήσει μαζί σας (με αυτοκόλλητα, μπογιές κτλ.)

**Παίξτε «Ακολουθα τον αρχηγό»:**

Περπατήστε προς τα πίσω, στις μύτες των ποδιών σας, με μικρά βήματα, με μεγάλα βήματα, αργά ή νρήνορα

Ακούστε ρυθμικά τραγούδια όπως «Τα χεράκια πλένω», «Κεφάλι, ώμοι, γόνατα και πόδια», «Χόκι πόκι» και **προσθέστε κινήσεις**. Δείξτε το παιδί πως να κινείται αργά ή γρήγορα ανάλογα με την μουσική.

Βγείτε μια βόλτα έξω και μαζέψτε φύλλα και βότσαλα ή ό,τι σας αρέσει. Μαζί με το παιδί βάλτε τα σε **κατηγορίες**.

Διαβάστε μαζί με το παιδί ένα **παραμύθι**. Ρωτήστε τον για τις εικόνες (Τι είναι αυτό; Πού είναι η γάτα). Παίξτε λίγο! Πείτε του να σας δείξει με τον αγκώνα, την πατούσα. Ζητήστε του να σας δείξει κάτι που είναι στρόγγυλο ή κινείται γρήγορα.

## ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΗΣΩ; ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού και την ηλικία έναρξης μιας διαταραχής, αν ως γονείς αισθανθείτε ότι «υπάρχει κάτι που δεν πάει καλά» όσον αφορά την ανάπτυξη του παιδιού σας, τότε είναι σημαντικό να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό.

Η αποδοχή ότι το παιδί μου παρουσιάζει μια καθυστέρηση σε κάποιον τομέα για την ηλικία που βρίσκεται, μόνο βοηθητική μπορεί να είναι. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο νωρίτερα ξεκινήσει μια παρέμβαση τόσο πιο καλά και μόνιμα θα είναι τα αποτελέσματα. Η περίοδος από την γέννηση μέχρι τα 5 έτη είναι η πιο κρίσιμη για την ανάπτυξη. Αν καθυστερήσουμε να αντιληφθούμε και να ενδιαφερθούμε, ο χαμένος χρόνος μπορεί να μην αποβεί επιζήμιος για το παιδί.

Από τη στιγμή που θα διαπιστώσουμε τα πρώτα ανησυχητικά σημάδια πρέπει να προχωρήσουμε σε μια πλήρη κλινική και παρακλινική αξιολόγηση του βρέφους ή του μικρού παιδιού (από παιδίατρο, αναπτυξιολόγο, παιδονευρολόγο, παιδοψυχίατρο, παιδοψυχολόγο).

### Σημεία που χρειάζονται παρακολούθηση (μεταξύ 2 και 4 ετών)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Αδυναμία να αντιγράψει κάθετη και οριζόντια γραμμή.  | <input type="checkbox"/> Δεν δείχνει ενδιαφέρον όταν του διαβάζουν σύντομο παραμύθι.  |
| <input type="checkbox"/> Υπερβολική προσκόλληση στ μητέρα   | <input type="checkbox"/> Δεν μπορεί να εκτελέσει μια διπλή εντολή (πάρε το πιάτο και βάλτο στο τραπέζι).  |
| <input type="checkbox"/> Δεν δείχνει ενδιαφέρον για άλλα παιδιά.  | <input type="checkbox"/> Έντονη σιελόρροια.   |
| <input type="checkbox"/> Δεν συμμετέχει σε παιχνίδια προσποίησης.   | <input type="checkbox"/> Δεν επικοινωνεί με πρόταση δύο-τριών λέξεων.   |
| <input type="checkbox"/> Δεν επιδιώκει να μοιραστεί κάτι που το ενδιαφέρει ή του προκαλεί ευχαρίστηση.  | <input type="checkbox"/> Εξαιρετικές γλωσσικές ικανότητες αναφορικά με την ονομασία σχημάτων, αριθμών, χρωμάτων.  |
| <input type="checkbox"/> Μη εκτέλεση εντολών.   | <input type="checkbox"/> Μη λειτουργική χρήση του λόγου π.χ. επανάληψη λέξεων ή ερωτήσεων, χρήση λέξεων ή φράσεων συχνά από διαφημίσεις ή κόμικς, χαμηλός ή ανύπαρκτος απαντητικός λόγος, επιμονή στο να αριθμεί, να ονοματίζει σχήματα ή γράμματα ενώ δεν χρησιμοποιεί επικοινωνιακά τον λόγο. |
| <input type="checkbox"/> Μη συμμετοχή σε παιχνίδι προσποίησης ή μίμησης.  | <input type="checkbox"/> Δυσκολίες στην κατάδειξη, ταύτιση αντικειμένων και μελών του σώματος.  |
| <input type="checkbox"/> Χαμηλή βλεμματική επικοινωνία  | <input type="checkbox"/> Συχνές πτώσεις, δυσκολίες στο τρέξιμο και το ανεβοκατέβασμα σκάλας.  |
| <input type="checkbox"/> Εμφάνιση συμπεριφορών που προβληματίζουν, π.χ. επαναλαμβανόμενες κινήσεις συνήθως στη χαρά, στερεότυπο επαναλαμβανόμενο παιχνίδι χωρίς φαντασία. | <input type="checkbox"/> Αδυναμία να κατασκευάσει πύργο με τουλάχιστον τέσσερεις κύβους.  |
| <input type="checkbox"/> Παρουσία κάποιας κινητικής δυσκολίας.  |   |
| <input type="checkbox"/> Απώλεια δεξιοτήτων που έχουν κατακτηθεί.   |   |



## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

### Ποιος δίνει την διάγνωση και πότε

Η καθυστέρηση να αποδεχτούμε ένα ενδεχόμενο πρόβλημα, συνεπάγεται καθυστέρηση στην ανάληψη δράσης και στην λήψη μιας διάγνωσης. **Η διάγνωση, παρόλο που τις περισσότερες φορές δεν περιγράφει επακριβώς το πρόβλημα και εξαλείφει την μοναδικότητα του παιδιού, ανοίγει δρόμους στην θεραπεία.** Στην κοινωνία μας (δυστυχώς ή ευτυχώς), η διάγνωση είναι απαραίτητη ώστε το παιδί μας να ενταχθεί σε κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα (λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ψυχοθεραπεία κτλ.) και να υπάρχει κάποια οικονομική ελάφρυνση/απαλλαγή. Είναι σημαντικό ως γονείς να ξεπεράσουμε το «στίγμα», τις ενοχές, την ντροπή που συνοδεύει κάποιες φορές μια διάγνωση μπροστά στα οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού μας. Η διάγνωση εν τέλει θα διευκολύνει την αναπτυξιακή πορεία του παιδιού και θα δώσει μια κατεύθυνση και στους εμπλεκόμενους με το παιδί (παιδαγωγούς, ψυχολόγους, εργοθεραπευτές, κτλ.). Οι θεραπευτικοί στόχοι θα είναι πιο ακριβείς και πιο εστιασμένοι στις αδυναμίες του παιδιού.

Η κατάλληλη ηλικία να δοθεί μια διάγνωση εξαρτάται από το είδος της διαταραχής. Μερικές διαταραχές διαγιγνώσκονται με ασφάλεια από τον 1<sup>ο</sup> χρόνο ζωής (όπως η εγκεφαλική παράλυση) ενώ άλλες, παρά τις πρώιμες ενδείξεις (red flags), διαγιγνώσκονται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Για παράδειγμα, ο αυτισμός διαγιγνώσκεται με ασφάλεια στους 30 μήνες ζωής. Ενώ υπάρχουν ενδείξεις νωρίτερα (ήδη από τους 12 μήνες), οι διεθνείς ταξινομήσεις των ψυχικών διαταραχών του παιδιού και του εφήβου (CIM-10, DSM-5) συμφωνούν η διάγνωση του τυπικού αυτισμού να δίνεται στους 30 μήνες. Κατά συνέπεια, πριν από τους 30 μήνες είναι καλύτερα να μιλάμε για «βρέφη σε αυτιστικό κίνδυνο».

Στην περίπτωση των ψυχικών διαταραχών, την διάγνωση την δίνει ο παιδοψυχίατρος σε συνεργασία με μια διεπιστημονική ομάδα (όπου μετέχει παιδοψυχίατρος και παιδίατρος με εξειδίκευση στην αναπτυξιολογία, πιθανόν και παιδονευρολόγος, ψυχολόγος, λογοθεραπευτής) ύστερα από την προσεκτική λήψη ιστορικού και την εξέταση του παιδιού. Καλό είναι οι μη ειδικοί να περιγράφουν συμπεριφορές και να μην δίνουν διαγνώσεις γιατί οι διαγνώσεις έχουν βάρος. Το να πει κανείς στους γονείς ότι το παιδί τους πρόκειται να γίνει αυτιστικό, καταλήγει στο να τους παραλύσει. Ενώ η πρόληψη υπόσχεται και φέρει ελπίδα, η πρόβλεψη αντίθετα την καταδικάζει. Για να δοθεί η διάγνωση, ο ειδικός θα χρησιμοποιήσει διαγνωστικά εργαλεία αντίστοιχα με την κλινική εικόνα που παρουσιάζει το παιδί, και ίσως ζητήσει και εργαστηριακό έλεγχο.