

Από τη  
γέννηση  
έως  
26 μηνών

Σοφία Ηλία-Λυμπέρη

Παιδαγωγός, ΜΑ SEN • Βρεφική Αγωγή

@doitlikeakid

# ΠΟΣ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΜΕ ΤΟ ΜΟΥΡΟ ΜΟΥ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Αφιερωμένο  
στον γιο μου που μου τα έμαθε όλα από την αρχή  
και στις κόρες μου που γεννητούσαμε παρρέα

Πρώτη έκδοση Απρίλιος 2026

ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ Σοφία Ηλία-Λυμπέρη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ Μαρία Γονιδάκη  
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Σοφία Ζώρα  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Γιώτα Αλεξάνδρου

ISBN 978-618-03-4863-7  
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84863  
Κ.Ε.Π. 6545 Κ.Π. 23155

©2025, Εκδόσεις **METAIXMIO**  
και Σοφία Ηλία-Λυμπέρη

Εκδόσεις **METAIXMIO**  
Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
www.metaixmio.gr  
e-mail: metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση:  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα,  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

Βιβλιοπωλεία **METAIXMIO**  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα,  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562  
Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

Από τη  
γέννηση  
έως  
26 μηνών

Σοφία Ηλία-Λυμπέρη

Παιδαγωγός, MA SEN • Βρεφική Αγωγή

@doitlikeakid

ΠΟΣ ΝΑ ΠΑΙΞΩ  
ΜΕ ΤΟ ΜΟΡΦΟΜΟΥ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	9
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	11
<b>Πρώτο Μέρος – Η ανάπτυξη του παιδιού</b>	
Πώς αναπτύσσεται ένα παιδί	16
Πώς αρχίζει να μαθαίνει ένα παιδί	18
Η αξία του παιχνιδιού – Το παιχνίδι ως μέσο μάθησης	22
Βασικές αρχές εκπαίδευσης στο σπίτι	23
Πότε μια δραστηριότητα έχει επιτυχία	28
Έξι πράγματα που ένα παιδί πρέπει να κάνει καθημερινά	30
Δημιουργώντας τον κατάλληλο χώρο για παιχνίδι	33
Συγκέντρωση και πώς επιτυγχάνεται	40
<b>Δεύτερο Μέρος – Ανάπτυξη και παιχνίδι ανά ηλικιακό στάδιο</b>	
Γέννηση-3 μηνών • Γνωριμία με τον κόσμο	45
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	46
Πάμε να παίξουμε	49
Παιχνίδια – Γνωριμία με τις αισθήσεις	49
Κινητικά παιχνίδια	54
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	61
4-5 μηνών • Γνωρίζω το σώμα μου	63
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	64
Πάμε να παίξουμε	65
Γνωστική ανάπτυξη	65
Αδρή κινητικότητα	66
Λεπτή κινητικότητα	71
Γλωσσική και κοινωνική ανάπτυξη	72
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	75

6-7 μηνών • Ανακαλύπτω – Συμμετέχω	77
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	78
Πάμε να παίξουμε	79
Γνωστική ανάπτυξη	79
Αδρή κινητικότητα	84
Λεπτή κινητικότητα	85
Γλωσσική και κοινωνική ανάπτυξη	89
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	91
8-9 μηνών • Ανακάλυψη με όλες τις αισθήσεις	93
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	94
Πάμε να παίξουμε	95
Γνωστική ανάπτυξη	95
Αδρή κινητικότητα	98
Λεπτή κινητικότητα	99
Γλωσσική ανάπτυξη και επικοινωνία	100
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	103
10-11 μηνών • Ανακαλύπτω – Σηκώνομαι – Μιμούμαι	105
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	106
Πάμε να παίξουμε	108
Γνωστική ανάπτυξη	108
Αδρή κινητικότητα	108
Λεπτή κινητικότητα και αισθητηριακή εξερεύνηση	110
Επικοινωνία και γλώσσα	113
Αυτονομία και φροντίδα εαυτού	114
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	117
12-13 μηνών • Η εποχή της βάδισης	119
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	120
Πάμε να παίξουμε	121
Γνωστική ανάπτυξη	121
Αδρή κινητικότητα	123

Λεπτή κινητικότητα	126
Γλωσσική Ανάπτυξη	128
Κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη	130
<b>Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων</b>	<b>133</b>
<b>14-15 μηνών • Ο κόσμος σε κίνηση</b>	<b>135</b>
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	136
Πάμε να παίξουμε	138
Γνωστική ανάπτυξη	138
Αδρή κινητικότητα	140
Λεπτή κινητικότητα	143
Γλωσσική ανάπτυξη	147
Αυτοεξυπηρέτηση και αυτονομία	148
<b>Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων</b>	<b>151</b>
<b>16-17 μηνών • Η αυτονομία αρχίζει</b>	<b>153</b>
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	154
Πάμε να παίξουμε	156
Γνωστική ανάπτυξη	156
Αδρή κινητικότητα	158
Λεπτή κινητικότητα	159
Γλωσσική ανάπτυξη	163
Αυτοεξυπηρέτηση και αυτονομία	165
<b>Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων</b>	<b>167</b>
<b>18-19 μηνών • Η εποχή του όχι</b>	<b>169</b>
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	170
Πάμε να παίξουμε	172
Γνωστική ανάπτυξη	172
Αδρή κινητικότητα	173
Λεπτή κινητικότητα	176
Γλωσσική ανάπτυξη και επικοινωνία	181
Αυτοεξυπηρέτηση και αυτονομία	183
Εισαγωγή στη διακοπή της πάνας	184
<b>Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων</b>	<b>185</b>

20-21 μηνών • Γνωριμία με τα συναισθήματα	187
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	188
Πάμε να παίξουμε	190
Γνωστική ανάπτυξη	190
Αδρή κινητικότητα	192
Λεπτή κινητικότητα	195
Γλωσσική ανάπτυξη και επικοινωνία	197
Αυτοεξυπηρέτηση και αυτονομία	198
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	201
22-26 μηνών • Η εποχή του μόνος/-η μου	203
Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο	204
Πάμε να παίξουμε	210
Φαντασία και γνωστική ανάπτυξη	210
Κινητικά παιχνίδια	219
Γλωσσικά παιχνίδια	222
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων	225
<b>Τρίτο Μέρος – Παιχνίδια για αδέρφια διαφορετικών ηλικιών</b>	
<b>Τα παιχνίδια που μας έμαθε ο μπαμπάς</b>	
Πώς παίζουν μαζί τα αδέρφια	229
Παιχνίδια για βρέφος και νήπιο	229
Παιχνίδια για αδέρφια ηλικίας 2+	232
Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για αδέρφια	237
Τα παιχνίδια που μας έμαθε ο μπαμπάς	238
<b>Βιβλιογραφία</b>	243



ΓΕΝΝΗΣΗ-3 ΜΗΝΩΝ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

## Όσα πρέπει να γνωρίζετε για αυτή την περίοδο

**ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΡΧΕΤΑΙ** στον κόσμο. Και όσο δύσκολο κι αν είναι στην αρχή –για εκείνον να καταλάβει τον κόσμο και για εμάς να καταλάβουμε εκείνον–, ένα πράγμα είναι σίγουρο: είμαστε το σημείο αναφοράς του. Εμείς είμαστε ο κόσμος του. Δεν έχει ακόμη συνειδητοποιήσει ότι είναι κάτι ξεχωριστό από εμάς· νιώθει πως αποτελεί συνέχεια του σώματός μας, της φωνής μας, της μυρωδιάς μας.

Τους πρώτους μήνες, το μωρό λειτουργεί κυρίως μέσα από τα **πρωτόγονα αντανακλαστικά** του – με αυτά επικοινωνεί και αντιδρά στον κόσμο γύρω του. Όταν ακουμπάμε απαλά την παλάμη του, σφίγγει δυνατά τα δάχτυλά του (αντανακλαστικό της σύλληψης). Όταν αγγίζουμε το μαγουλάκι του, στρέφει το κεφάλι για να βρει το στήθος (αντανακλαστικό αναζήτησης και θηλασμού). Αν τρομάξει, τινάζεται και απλώνει τα χεράκια του (αντανακλαστικό Μογο). Ακόμα κι αν το κρατήσουμε όρθιο με τα πόδια να ακουμπούν σε μια επιφάνεια, θα κάνει βημα-

τάκια χωρίς να περπατά συνειδητά – μια πρώτη πρόβα για τη βάδιση που θα έρθει αργότερα.

Τα αντανακλαστικά αυτά αποτελούν φυσιολογικούς δείκτες της ωρίμανσης του νευρικού συστήματος. Μεγαλώνοντας, αρχίζουν σταδιακά να εξασθενούν και να εξαφανίζονται, αφήνοντας χώρο στις εκούσιες, πιο συντονισμένες κινήσεις. Είναι σημαντικό να επιτρέψουμε σε αυτή τη μετάβαση να συμβεί φυσικά, γιατί μέσα από αυτήν το μωρό θα μπορέσει να αποκτήσει έλεγχο στο σώμα του, να πιάσει με πρόθεση, να εστιάσει με συγκέντρωση και να κινηθεί συνειδητά.

Η **όραση** του νεογνού είναι ακόμη περιορισμένη, αλλά λειτουργεί θαυμαστά μέσα στα δικά του μέτρα: μπορεί να εστιάσει σε κοντινή απόσταση, περίπου 20-30 εκατοστά, όσο ακριβώς απέχει το πρόσωπό μας όταν το κρατάμε στην αγκαλιά ή το ταΐζουμε. Αυτή είναι και η πρώτη του «άσκηση σχέσης»· βλέπει το πρόσωπό μας, το στόμα που του μιλάει, τα μάτια που το κοιτούν. Από τον δευτε-

ρο μήνα, αρχίζει να ακολουθεί με τα μάτια κινούμενα αντικείμενα και να ξεχωρίζει έντονες αντιθέσεις, όπως το άσπρο / μαύρο ή το κόκκινο / λευκό.

Η **ακοή** είναι ήδη αναπτυγμένη από τη γέννηση. Το μωρό αναγνωρίζει τη φωνή μας, στρέφει το κεφάλι προς τον ήχο και συχνά ηρεμεί μόλις μας ακούσει. Οι μεταβολές στον τόνο, τη μελωδία και τον ρυθμό της φωνής μας είναι τα πρώτα του μαθήματα επικοινωνίας. Από αυτά θα γεννηθεί αργότερα η ομιλία.

Οι **κινήσεις** του σώματος είναι ακόμα ακανόνιστες, αλλά έχουν λόγο ύπαρξης: το μωρό ανακαλύπτει τα όριά του. Όταν κουνάει τυχαία τα χέρια ή τα πόδια, δεν παίζει απλώς· εξερευνά πού τελειώνει το σώμα του και πού αρχίζει ο κόσμος. Μέχρι το τέλος του τρίτου μήνα, μπορεί να κρατήσει για λίγο το κεφάλι του όταν είναι μπρούμυτα, να χαμογελά ανταποδοτικά και να παράγει τους πρώτους ήχους («α - γου»). Αυτοί οι γλυκείς και παράξενοι ήχοι είναι οι πρώτες του απόπειρες για διάλογο.

Το **χαμόγελο** γίνεται πια η πρώτη του συνειδητή επικοινωνία. Μέχρι την τρίτη εβδομάδα χαμογελά ανταντακλαστικά· γύρω στις έξι εβδομάδες, όμως, το χαμόγελο αποκτά νόημα. Είναι το «κοινωνικό χαμόγελο» – το χαμόγελο της αναγνώρισης, της σχέσης, της χαράς. Από εκείνη τη στιγμή, κάθε χαμόγελο που λαμβάνουμε είναι ένα μικρό βήμα εμπιστοσύνης.

Το πρώτο τρίμηνο της ζωής αποτελεί μια γέφυρα ανάμεσα στο ανταντακλαστι-

## ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ

Το πρώτο τρίμηνο της ζωής δεν είναι «περίοδος προετοιμασίας»· είναι ήδη ζωή, γεμάτη εμπειρίες, συναισθήματα και πρώτες κατακτήσεις. Όταν το μωρό κλαίει, δεν «σε δοκιμάζει», επικοινωνεί. Το κλάμα είναι το μέσο για να εκφράσει ανάγκες: πείνα, κούραση, υπερδιέγερση, ανάγκη για επαφή. Η σταθερή, ήρεμη ανταπόκριση στις ανάγκες του χτίζει τις πρώτες γέφυρες εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Αυτή η εμπιστοσύνη θα γίνει αργότερα η βάση για την αυτοπεποίθηση και τη συναισθηματική του ρύθμιση.

Το χαμόγελο, το βλέμμα, το άγγιγμα, όλα αυτά τα μικρά «μαθήματα» αλληλεπίδρασης είναι ό,τι πολυτιμότερο μπορείτε να του προσφέρετε. Μπορεί να νομίζετε ότι «δεν καταλαβαίνει ακόμα», αλλά στην πραγματικότητα νιώθει τα πάντα. Αντιλαμβάνεται τον ρυθμό της φωνής σας, τη ζεστασιά της αγκαλιάς σας και την ασφάλεια του δέρμα-με-δέρμα αγγιγματος.

Το νευρικό του σύστημα ακόμη ωριμάζει. Γι' αυτό προστατεύστε το από υπερβολικά δυνατούς ήχους, έντονα φώτα ή υπερδιέγερση. Τα βρέφη χρειάζονται ρυθμό, επανάληψη και σταθερότητα.

κό και το συνειδητό, ανάμεσα στο βιολογικό και το ψυχολογικό επίπεδο ανάπτυξης.

Σε αυτό το στάδιο, η **σχέση ασφάλειας** είναι το σημαντικότερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε. Μέσα από

την αγκαλιά, τη σταθερή φροντίδα και τη συνεχή παρουσία μας, το μωρό μαθαίνει ότι ο κόσμος είναι ένα ασφαλές μέρος. Το σώμα του θυμάται τη μυρωδιά μας, τη φωνή μας, τον ρυθμό της καρδιάς μας.

### TIPS

- **Η αγκαλιά δεν «κακομαθαίνει».** Είναι η φυσική ανάγκη του μωρού. Η σωματική επαφή ρυθμίζει τον καρδιακό του ρυθμό, μειώνει τις ορμόνες του στρες και ενισχύει την παραγωγή οξυτοκίνης, της ορμόνης της αγάπης.
- **Μιλήστε του συχνά.** Η φωνή σας είναι το πιο οικείο και καθησυχαστικό άκουσμα. Μπορείτε να του τραγουδάτε, να του περιγράφετε τι κάνετε, να παίζετε με ρυθμό και επανάληψη. Έτσι καλλιεργείται η πρώιμη γλωσσική αντίληψη.
- **Δημιουργήστε ήρεμο περιβάλλον.** Αποφύγετε έντονα φώτα και τηλεόραση στον χώρο που ξεκουράζεται. Η ηρεμία βοηθά στη ρύθμιση του ύπνου και της εγρήγορσης.
- **Παρατηρήστε τα σήματά του.** Μαθαίνει να σας «μιλάει» με το σώμα του: όταν αποστρέφει το βλέμμα, χρειάζεται διάλειμμα· όταν κουνά χέρια και πόδια, ενθουσιάζεται· όταν κοιτάζει με προσήλωση, μαθαίνει.
- **Σεβασμός στην κόπωση.** Τα βρέφη κουράζονται εύκολα. Οι μικρές στιγμές παιχνιδιού είναι πιο ωφέλιμες από την υπερδιέγερση.
- **Υπομονή με τα αντανακλαστικά.** Όσο κι αν φαίνεται ότι κάνει «λίγα», στην πραγματικότητα εκπαιδεύει τον εγκέφαλό του να οργανώνει τις πρώτες συνειδητές κινήσεις.

## Πάμε να παίξουμε

### Παιχνίδια – Γνωριμία με τις αισθήσεις

«Σε βλέπω, με βλέπεις»  
(Βλεμματική επαφή)

Τοποθετήστε το μωρό ανάσκελα στην αλλαξιέρα, στο πάτωμα ή πάνω στο κρεβάτι σας.

Σταθείτε κοντά του, με απόσταση περίπου 20 εκ., γιατί σε αυτή την ηλικία βλέπει καθαρά μόνο τόσο κοντά.

Κοιτάξτε το στα μάτια και περιμένετε να σας κοιτάξει κι εκείνο. Αν δεν το κάνει, βοηθήστε το απαλά κρατώντας το κεφαλάκι του στη μέση, ώστε να εστιάσει το βλέμμα του πάνω σας.

Όταν επιτευχθεί η επαφή, μετακινήστε αργά το κεφάλι σας δεξιά και ξανά στο κέντρο, τρεις επαναλήψεις. Έπειτα κάνετε το ίδιο από την αριστερή πλευρά, παρατηρώντας αν προσπαθεί να ακολουθήσει την κίνηση με το βλέμμα ή με μικρή στροφή του κεφαλιού. Εάν το χάσει, επιστρέψτε στη μέση και ξεκινήστε ξανά. Μιλήστε του ή τραγουδήστε γλυκά:

«Μωρό μου, μωρό μου,  
σε βλέπω, με βλέπεις,  
είμαι η μαμά σου  
και σ' αγαπώ πολύ».

Καθώς περνούν οι εβδομάδες, το μωρό θα αρχίσει να διατηρεί τη βλεμματική επαφή για περισσότερο χρόνο και να ακολουθεί την κίνηση πιο ομαλά.

#### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Κρατήστε στο χέρι σας ένα **κόκκινο πομπον** ή ένα μικρό, φωτεινό παιχνίδι (με απαλό φως) δεμένο με κορδόνι και κινήστε το αργά μπροστά στα μάτια του.

*Ενισχύει:* οπτική παρακολούθηση, συγκέντρωση, πρώιμη επικοινωνία και συναισθηματικό δεσμό.

### Αγχίζω και αισθάνομαι

Ακουμπήστε το μωρό πάνω σε μια απαλή κουβέρτα ή στην αγκαλιά σας. Με καθαρές, ζεστές παλάμες, χαϊδέψτε απαλά τα χεράκια, τα ποδαράκια, την κοιλίτσα και το πρόσωπό του. Πείτε δυνατά ό,τι αγγίζετε: «Να το χεράκι! Να το ποδαράκι! Να η κοιλίτσα του μωρού!».

Αυτή η επαναλαμβανόμενη εμπειρία αγγίγματος και ονομασίας βοηθά το βρέφος να αρχίσει να συνδέει **την αφή με τη λεκτική πληροφορία**.

Το ήπιο άγγιγμα ενεργοποιεί την **αισθητηριακή ολοκλήρωση**, καλλιεργεί

**σωματική επίγνωση** και δημιουργεί **σχέση εμπιστοσύνης** ανάμεσα στον γονιό και το παιδί.

σταματήσει να κουνιέται, να σας κοιτάξει, να χαμογελάσει ή να κάνει μικρούς ήχους σαν να «απαντά».

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Χρησιμοποιήστε διαφορετικά υλικά: ένα κομμάτι βαμβάκι, μια μαλακή πετσέτα στην οποία έχετε ρίξει ασφαλή αρωματικά υγρά, όπως βρεφική λοσιόν σώματος ή αμυγδαλέλαιο, ένα σφουγγάρι ή ένα κομμάτι μεταξωτό ύφασμα.

Ακουμπήστε τα διαδοχικά πάνω στο δερματάκι του και περιγράψτε: «Αυτό είναι μαλακό», «Αυτό είναι ζεστό», «Αυτό είναι λείο».

*Ενισχύει:* απτική εξερεύνηση, οσφρητική μνήμη, συναισθηματικό δεσμό, αρχική γλωσσική κατανόηση και συνειδητοποίηση σώματος.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Απαγγείλετε ένα σύντομο ποιηματάκι ή ένα ρυθμικό τραγουδάκι με καθαρή άρθρωση. Για παράδειγμα, πείτε:

«Να η φωνούλα της μαμάς  
που τραγουδάει για εσένα!»

Σταματήστε για λίγο και περιμένετε – το μωρό θα αρχίσει να περιμένει τη συνέχεια, δημιουργώντας έτσι τις πρώτες του **προσδοκίες επικοινωνίας**.

*Ενισχύει:* ακουστική διάκριση, ρυθμό, πρώιμη επικοινωνία, συναισθηματικό δεσμό και αναγνώριση της φωνής του φροντιστή.

## Η φωνή της μαμάς

Ξαπλώστε το μωρό ανάσκελα στην αγκαλιά σας ή στην αλλαξιέρα. Μιλήστε του απαλά, με αργό ρυθμό, αλλάζοντας τον τόνο της φωνής σας: ψιθυριστά, τραγουδιστά, μελωδικά. Παρατηρήστε πώς γυρίζει το κεφαλάκι του προς τον ήχο ή πώς αλλάζει η έκφρασή του. Μπορεί να

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ** Η χαρακτηριστική «βρεφική ομιλία» των γονιών (μελωδικός τόνος, αργός ρυθμός, επαναλήψεις) αποτελεί βασικό μοτίβο για την ανάπτυξη του πρώιμου διαλόγου και της γλωσσικής αντίληψης.

ΒΙΝΤΕΟ  
Παιχνιδοτραγούδα



### ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Καθιερώστε μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα, ίσως μετά το μπάνιο, πριν από τον ύπνο ή το πρωινό, που θα είναι «η ώρα του τραγουδιού». Καθίστε αναπαυτικά, τοποθετήστε το βρέφος απέναντί σας και τραγουδήστε του αργά και με ήρεμο τόνο.

Δεν έχει σημασία η φωνή σας, αυτό που χρειάζεται είναι η σταθερότητα, η ζεστασιά και ο ρυθμός της φωνής σας. Το τραγούδι γίνεται ένα καθημερινό σήμα ασφάλειας και επικοινωνίας.

Με τον καιρό, το βρέφος θα αρχίσει να αναγνωρίζει τη μελωδία και να περιμένει αυτή τη στιγμή, ενώ οι επαναλαμβανόμενοι ρυθμοί το βοηθούν να ρυθμίσει το σώμα και τα συναισθήματά του.

*Ενισχύει:* συναισθηματικό δεσμό, ρυθμό, αίσθημα ασφάλειας, πρώιμη γλωσσική κατανόηση και μίμηση ήχων.

### ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟΝ ΗΧΟ

Κρατήστε μια κουδουνίστρα ή ένα μικρό ρολόι που κάνει τον χαρακτηριστικό ήχο τικ τακ, κοντά στο αυτί του βρέφους σε απόσταση περίπου 20 εκ. Κουνήστε τη αργά δεξιά και αριστερά. Παρατηρήστε αν στρέφει το βλέμμα ή το κεφάλι προς τον ήχο.

*Εξασκεί:* κατευθυντική ακοή, προσοχή.

### Ο ήχος των αντικειμένων

Χρησιμοποιήστε καθημερινά αντικείμενα που παράγουν διαφορετικούς ήχους: ένα μεταλλικό κουτάλι που χτυπά απαλά στο τραπέζι, ένα φύλλο χαρτιού που τσαλακώνεται, μια καμpanούλα, ένα πλαστικό μπουκάλι που το πιέζετε ελαφρά. Καθίστε απέναντι από το μωρό σας και δημιουργήστε έναν έναν τους ήχους, αργά και καθαρά, αφήνοντας λίγο χρόνο ανάμεσά τους.

Παρατηρήστε την αντίδρασή του: θα δείτε να ανοιγοκλείνει τα μάτια, να στρέφει το κεφάλι προς την πηγή του ήχου ή να χαμογελά.

Επαναλάβετε τους ήχους με διαφορετική σειρά και ρυθμό. Αν το μωρό δείχνει ενθουσιασμό, αφήστε το να αγγίξει

και να δοκιμάσει μόνο του τα αντικείμενα, πάντα με ασφάλεια.

\* *Ενισχύει:* ακουστική διάκριση και προσοχή, αιτιακή σκέψη (ο ήχος προέρχεται από κάτι), εστίαση και συγκέντρωση, σύνδεση κινήσεων-αποτελεσμάτων.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ (ΓΙΑ 3 ΜΗΝΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ)

Καθώς το μωρό αρχίζει να ελέγχει καλύτερα τις κινήσεις του κεφαλιού, παίξτε το ίδιο παιχνίδι αλλά με τους ήχους να προέρχονται από διαφορετικές κατευθύνσεις. Κάντε έναν ήχο δεξιά, περιμένετε λίγο και δείτε αν θα στρέψει το κεφάλι προς τα εκεί. Έπειτα κάντε έναν ήχο αριστερά ή πίσω από το μωρό. Ενθαρρύνετε το με τη φωνή σας: «Πού είναι το κουδουνάκι; Να το!», για να το βοηθήσετε στη σύνδεση του ήχου με τη γλωσσική πληροφορία και στην ανάπτυξη της ακουστικής μνήμης.

*Ενισχύει:* οπτικοακουστικό συντονισμό, προσανατολισμό στον ήχο, πρώιμη γλωσσική κατανόηση.

### Αναγνωρίζω τη φωνή σου

Όταν είναι σε εγρήγορση, ζητήστε από κάποιον να του μιλήσει πίσω του. Πα-

ρατηρήστε αν γυρίζει το κεφάλι προς τη φωνή. Μετά αλλάξτε ρόλους.

\* *Ενισχύει:* σύνδεση ήχου-προσώπου, κοινωνική αλληλεπίδραση.

### Ασπρόμαυρες εικόνες

Τοποθετήστε στην κούνια ή στο σημείο παιχνιδιού ασπρόμαυρες εικόνες υψηλής αντίθεσης. Τα νεογέννητα διακρίνουν καλύτερα έντονες αντιθέσεις φωτός και σκιών, γι' αυτό οι καθαρές μορφές σε άσπρο και μαύρο τραβούν την προσοχή τους και ενισχύουν την οπτική εστίαση.

\* *Ενισχύει:* οπτική παρακολούθηση, συγκέντρωση, πρώιμη αισθητηριακή επεξεργασία.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Μετά τις 6-8 εβδομάδες, μπορείτε να αντικαταστήσετε τις εικόνες με κάποιες που να περιλαμβάνουν **κόκκινες με λευκές αντιθέσεις** ή συνδυασμούς **μαύρου – άσπρου – κόκκινου**. Από αυτό το στάδιο, το μωρό αρχίζει να αντιλαμβάνεται το κόκκινο χρώμα, και σταδιακά το οπτικό του σύστημα ωριμάζει ώστε να ξεχωρίζει περισσότερες αποχρώσεις.

*Προσφέρει:* σταδιακό αισθητηριακό εμπλουτισμό, οπτική διέγερση με φυσικό ρυθμό.

## Το πρώτο μόνιπλε

Τοποθετήστε πάνω από την κούνια του μωρού ένα μόνιπλε με **ασπρόμαυρες εικόνες** ή **απλά γεωμετρικά σχήματα**, περίπου στις **3-4 εβδομάδες ζωής**. Οι έντονες χρωματικές αντιθέσεις βοηθούν το βρέφος να εστιάσει καλύτερα. Μετά τον **2ο μήνα**, μπορείτε να προσθέσετε **κόκκινες ή κίτρινες αποχρώσεις**, καθώς η όρασή του αρχίζει να ξεχωρίζει περισσότερα χρώματα. Το μόνιπλε γίνεται ένας από τους πρώτους «φίλους» στο δωμάτιό του.

\* **Ενισχύει:** οπτική παρακολούθηση, οπτικοκινητικό συντονισμό, συναισθηματική ηρεμία (η αργή, ρυθμική κίνηση των στοιχείων ηρεμεί το νευρικό σύστημα του βρέφους, μειώνει το στρες και προσφέρει **αίσθηση οικειότητας** στο περιβάλλον).

### ΠΑΡΑΜΟΛΗ

Κρεμάστε ρεαλιστικές φωτογραφίες μωρών ή προσώπων σε ασφαλές ύψος.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Στερέωση σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Αποσύρετε αυτοσχέδια μόνιπλε όταν δεν είστε παρών.

- **Ποτέ κορδόνια/κορδέλες μακριές** που μπορεί να φτάσει το μωρό ή να τυλιχτούν.
- Έλεγχος συχνά για χαλαρές συνδέσεις / μικρά κομμάτια.
- Βεβαιωθείτε ότι το μόνιπλε είναι πάντα **εκτός της εμβέλειας των χεριών** του βρέφους. Μετά τον **8ο μήνα** καλό είναι να **αφαιρεθεί**, γιατί το μωρό μπορεί να το φτάσει και να το τραβήξει, ενώ η παρουσία του μπορεί να **παρεμποδίζει τον ύπνο**.



## Το πρώτο παραμύθι

Μπορείτε να διαβάζετε στο μωρό σας από τις **πρώτες κιόλας ημέρες** της ζωής του. Δεν έχει σημασία αν δεν καταλαβαίνει ακόμα τις λέξεις – αυτό που έχει αξία είναι ο ήχος της φωνής σας, ο ρυθμός, οι παύσεις και η συναισθηματική σύνδεση που δημιουργείται. Επιλέξτε ένα παραμύθι με ελάχιστο κείμενο, καθαρές εικόνες και απαλές αντιθέσεις (όπως μαύρο-άσπρο ή κόκκινο-λευκό).

Τοποθετήστε το βρέφος απέναντί σας ώστε να μπορεί να βλέπει και το δικό σας πρόσωπο ενώ διαβάζετε. Μιλήστε αργά και με σταθερό τόνο, δείχνοντας τις εικόνες. Παρατηρήστε το βλέμμα του, ακόμα κι αν απλώς εστιάζει για λίγο, έχει ήδη αρχίσει να «διαβάζει» τον κόσμο μέσα από εσάς.

**\* Ενισχύει:** ακουστική προσοχή και μνήμη, συναισθηματική ασφάλεια, πρώιμη γλωσσική ανάπτυξη, σύνδεση γονιού-παιδιού.

## Κινητικά παιχνίδια

### Δραστηριότητες σε πρηνή θέση (Tummy time)

Ο χρόνος που το βρέφος περνά μπρούμυτα είναι εξαιρετικά σημαντικός, γιατί τότε δυναμώνει το κεφάλι, τον λαιμό και τους ραχιαίους μυς, προετοιμάζοντας το σώμα για το γύρισμα, το κάθι-

σμα, το μπουσουλήμα και τελικά τη βάδιση. Πολλά βρέφη όμως δυσφορούν σε αυτή τη θέση, ειδικά τους πρώτους μήνες.

Δοκιμάστε εναλλακτικούς τρόπους και κρατήστε τη δραστηριότητα σύντομη, επαναλαμβάνοντάς την αργότερα μέσα στη μέρα, με χαλαρή διάθεση και επαφή.

### 1. Η θέση του ρεψίματος

Καθώς το κρατάτε για να ρευτεί, αφήστε το να στηρίζεται με το στήθος επάνω στο χέρι ή τον ώμο σας. Αυτή η θέση βοηθά φυσικά το κεφαλάκι να σηκώνεται και να ενδυναμώνει ο αυχέννας.

### 2. Βόλτα στον βραχίονα

Ξαπλώστε το πάνω στο αντιβράχιό σας, με την κοιλίτσα να ακουμπά και το πρόσωπο στραμμένο προς τα έξω. Περπατήστε αργά μέσα στο σπίτι για λίγα λεπτά. Η απαλή κίνηση και η αλλαγή οπτικής διευκολύνουν την εγρήγορση.

### 3. Σε διαφορετικές επιφάνειες

Ακουμπήστε το μωρό για λίγα λεπτά σε μια μαλακή πετσέτα, ένα στρωματάκι ή ένα ύφασμα διαφορετικής υφής, όπως φλις ή βαμβακερό πάνω σε ένα κόκκινο χαλί. Σε εξωτερικό περιβάλλον, στρώστε μια μαλακή επιφάνεια και ακουμπήστε το βρέφος μπρούμυτα με τα χεράκια του σε θέση που να μπορεί να αγγίζει το γρασίδι.





## ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΤΙ ΚΑΝΩ; ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ;

Αυτό το βιβλίο δεν θα σου δώσει ιδέες «για να περάσει η ώρα», θα σου δείξει πώς να παίζεις με το παιδί σου, για να το βοηθάς να αναπτύσσεται και ταυτόχρονα να χαίρεστε και οι δύο.

Μέσα από απλά παιχνίδια, χωρίς ειδικά υλικά και χωρίς πίεση, θα μάθεις να παρατηρείς, να ακολουθείς και να ενισχύεις αυτό που το παιδί προσπαθεί να κατακτήσει.

Από τη γέννηση έως 26 μηνών, θα βρεις δραστηριότητες που καλύπτουν τους βασικούς τομείς ανάπτυξης (γνωστικό, σωματικό, γλωσσικό, κοινωνικο-συναισθηματικό) και ενισχύουν τη μάθηση μέσα από τη χαρά και τον καθημερινό τρόπο ζωής.

**ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ,  
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙΣ!**

ΜΕ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ,  
ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ  
ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΒΙΝΤΕΟ ΠΟΥ  
ΖΩΝΤΑΝΕΥΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ISBN: 978-618-03-4863-7



9 786180 348637

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84863

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ  
ΚΑΙ ΣΕ

e-book

