

# Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια

## — Η ανάπτυξη του παιδιού

Ένας περιεκτικός οδηγός για τα ορόσημα της ανάπτυξης,  
με πρακτικές συμβουλές ενίσχυσης δεξιοτήτων και συμπεριφορών  
στα πρώτα κρίσιμα χρόνια της ζωής του παιδιού.



→ [onassis.org](https://onassis.org)

ONASSIS  
EDUCATION

Λένε πως γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι. Όσο αγχωτικό κι αν φαντάζει αυτό, την ίδια στιγμή απελευθερώνει κάθε νέο γονέα που έχει απορίες για το πώς μπορεί να λειτουργήσει θετικά στην ανάπτυξη του παιδιού του. Χωρίς κανένα εγχειρίδιο χρήσης, ο ρόλος του γονέα είναι ένας από τους πιο απαιτητικούς –αν όχι ο απαιτητικότερος– στην ενήλικη ζωή ενός ατόμου.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη και την υγεία του. Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι οι επιδράσεις του περιβάλλοντος και οι εμπειρίες στην αρχή της ζωής ενός ανθρώπου διαμορφώνουν το δυναμικό του και επηρεάζουν το πόσο χαρούμενος, υγιής και δημιουργικός μπορεί να γίνει. Από την άλλη, η καθημερινότητα του γονέα είναι γεμάτη αντιφατικά συναισθήματα, τα οποία διαδέχονται το ένα το άλλο με γρήγορους ρυθμούς. Από την ημέρα που αποκτά αυτή την ιδιότητα, καλείται να αντιμετωπίσει καθημερινά μια σειρά από προκλήσεις, προσπαθώντας με τη συμπεριφορά του και τη στάση του να έχει όσο το δυνατόν θετικότερο αντίκτυπο στο παιδί του. Το παιδί μεγαλώνει και εξελίσσεται διαρκώς, απορροφώντας τα ερεθίσματα του περιβάλλοντός του – συνεπώς, ο ρόλος του γονέα είναι καταλυτικός.

Η θετική γονεϊκότητα στοχεύει στη μεγιστοποίηση του δυναμικού του κάθε παιδιού, μέσω της γνώσης των επιστημονικών δεδομένων για την πρόωμη ανάπτυξη, αλλά και της βελτίωσης των γονεϊκών δεξιοτήτων. Η κατανόηση του πώς ένα παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται, δηλαδή των σταδίων και των ορόσημων της ανάπτυξης, αποτελεί τη βάση της θετικής γονεϊκότητας, κάθε στιγμή, με τον πιο κατάλληλο τρόπο.

Το Ίδρυμα Ωνάση, με στόχο την υποστήριξη των νέων γονιών σε αυτό το δύσκολο αλλά και μαγικό ταξίδι της δημιουργίας μιας νέας οικογένειας, παρουσιάζει την πρωτοβουλία «Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια». Μέσα από μια σειρά διαδικτυακών συναντήσεων, οι οποίες εστιάζουν σε θεματικές ενότητες όπως τα αναπτυξιακά ορόσημα, η ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού, ζητήματα συμπεριφοράς, καθώς επίσης και θέματα κοινωνικοποίησης και επιβολής ορίων, είμαστε δίπλα σε όσους χρειάζονται καθοδήγηση σε κάτι εντελώς νέο στη ζωή τους. Για κάθε νέο γονιό που μαθαίνει μαζί με το παιδί του και θέλει να μάθει περισσότερα. Για όλες και όλους εσάς που προσπαθείτε να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στο παιχνίδι, την επιβράβευση και τα «μη».

Μετά την τεράστια ανταπόκριση των γονέων στις προηγούμενες διαδικτυακές συναντήσεις, που ξεπέρασαν τις 21.100 προβολές μέσα σε λίγους μήνες στο Onassis Channel στο YouTube, το Ίδρυμα Ωνάση συμπληρώνει την πρωτοβουλία με δύο ψηφιακούς οδηγούς, που παρέχονται δωρεάν και με ελεύθερη πρόσβαση για όλους, χωρίς αντίτιμο ή χρονικό περιορισμό.

Ο οδηγός αυτός, που έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας, περιλαμβάνει τα βασικά «στιγμιότυπα» της ανάπτυξης ενός παιδιού 0 ως 5 ετών, με στόχο τη διευκόλυνση του γονέα, προκειμένου να γνωρίζει τι είναι αναμενόμενο σε κάθε ηλικία και να παρακολουθεί τις αναδυόμενες δεξιότητες του παιδιού του.

Πιο συγκεκριμένα, παρέχει συμβουλές στους γονείς για θετική αλληλεπίδραση και ενίσχυση του παιδιού με βάση το αναπτυξιακό του στάδιο. Ο γονέας καλείται να διαχειριστεί τη συμπεριφορά του παιδιού του και να ανταποκριθεί στις ανάγκες του και η πιο αποτελεσματική παρέμβασή του φαίνεται πως επιτυγχάνεται όταν γνωρίζει τις αναμενόμενες λειτουργίες και συμπεριφορές ανά ηλικία.

Θα πρέπει να σημειωθεί πως σε καμία περίπτωση ο οδηγός δεν θα πρέπει να υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για οποιαδήποτε ανησυχία, θα πρέπει να αναφέρεστε στον/στην παιδίατρό σας ή σε αναπτυξιακό παιδίατρο.

# Αύξηση και ανάπτυξη

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αυξάνεται το μέγεθός τους, σε όλο το σώμα και στα μέρη του. Αυτές είναι ποσοτικές αλλαγές και μετριούνται σε κιλά, εκατοστά κ.λπ. Παρακολουθούμε την αύξηση σε ένα παιδί, από τη γέννησή του, μετρώντας το βάρος, το μήκος ή το ύψος και την περίμετρο του κεφαλιού.

Ταυτόχρονα, τα παιδιά από τη γέννησή τους αναπτύσσονται, κατακτώντας ολοένα περισσότερες δεξιότητες και αυξάνοντας τη λειτουργικότητά τους. Η Ανάπτυξη ή Νευροανάπτυξη αφορά ποιοτικές αλλαγές, όλο και πιο σύνθετες, με στόχο την προσαρμογή. Μετριέται με «παρατηρήσεις» και πληροφορίες που λαμβάνονται από τους γονείς.

## ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ανάπτυξη του παιδιού συνδέεται με την ωρίμανση του κεντρικού νευρικού συστήματος. Παρότι μιλάμε για «στάδια ανάπτυξης», στην πραγματικότητα πρόκειται για μια συνεχή διαδικασία, η οποία ακολουθεί μια προβλέψιμη ακολουθία. Κάθε στάδιο ανάπτυξης εξαρτάται από το προηγούμενο. Ο ρυθμός αύξησης και ανάπτυξης ποικίλλει από παιδί σε παιδί και είναι πιο έντονος σε κάποιες χρονικές περιόδους.

## ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ανάπτυξη του παιδιού περιλαμβάνει 4 τομείς:

- α. Κινητικότητα, και ειδικότερα την αδρή κινητικότητα (πώς ένα παιδί στηρίζει τον αυχένα ή τον κορμό, πώς βαδίζει κ.λπ.) και τη λεπτή κινητικότητα (πώς ένα παιδί πιάνει με το χέρι του, πώς γράφει κ.λπ.)
- β. Επικοινωνία, και ειδικότερα τον αντιληπτικό και εκφραστικό λόγο
- γ. Νοητικές λειτουργίες/προσαρμογή
- δ. Κοινωνική και Συναισθηματική Ανάπτυξη

## ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Οι σημαντικές και χαρακτηριστικές δεξιότητες των παιδιών, όπως όταν χαμογελάνε σε κάποιον για πρώτη φορά, τα πρώτα ανεξάρτητα βήματα, οι πρώτες λέξεις με νόημα κ.ά., λέγονται αναπτυξιακά ορόσημα. Τα παιδιά κατακτούν ορόσημα σε όλους τους τομείς, δηλαδή στο πώς μιλάνε, κινούνται, παίζουν, μαθαίνουν. Για κάθε ορόσημο υπάρχει ένα φυσιολογικό ηλικιακό εύρος εμφάνισής του – π.χ. ένα παιδί εκφράζει την πρώτη λέξη με νόημα από την ηλικία των 7 έως 14 μηνών. Αν περάσει η ηλικία αυτή και το παιδί δεν έχει κατακτήσει τη συγκεκριμένη δεξιότητα, θα πρέπει πιθανώς να εξεταστεί από τον/την παιδίατρο του ή από αναπτυξιακό παιδίατρο.

# Δύο Μηνών

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- προσπαθούν να κοιτάξουν τον γονέα/φροντιστή και προσέχουν τα πρόσωπα
- ξεκινούν να αναγνωρίζουν τον γονέα
- ξεκινούν να χαμογελούν σε ανθρώπους
- ξεκινούν να χαίρονται και να εκδηλώνουν τις επιθυμίες τους με φωνές/κλάμα

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- βγάζουν ήχους (απλές φωνούλες)
- γυρνούν το κεφάλι στους ήχους

## Νοητική ανάπτυξη:

- ξεκινούν να παρακολουθούν αντικείμενα
- κοιτούν τους ανθρώπους καθώς μετακινούνται

## Κινητικότητα:

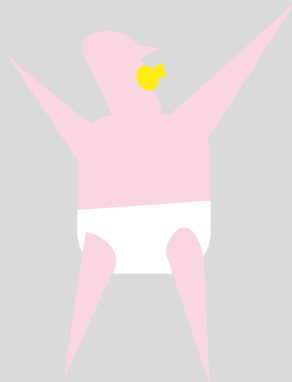
- στηρίζουν το κεφάλι και προσπαθούν να ανασηκωθούν όταν είναι στην πρηνή θέση (μπρούμυτα)
- κάνουν απαλές κινήσεις με τα μέλη του σώματος

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα βρέφος 2 μηνών:

- δεν ανταποκρίνεται σε δυνατούς ήχους
- δεν παρακολουθεί πράγματα, καθώς κινούνται
- δεν χαμογελά μερικές φορές σε ανθρώπους
- δεν φέρνει τα χέρια στο στόμα
- δεν ανασηκώνει το κεφάλι του στην πρηνή θέση

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 2 μηνών:

Προσπαθήστε να κοιτάξετε το μωρό σας στα μάτια και να του χαμογελάτε. Να ανταποκρίνεστε με χαμόγελο όταν σας χαμογελάει. Μιλάτε στο μωρό σας σε απαλό τόνο και με γλυκό τρόπο, λέγοντάς του απλές «μωρουδίστικες» κουβεντούλες και χρωματίζοντας τη φωνή σας. Να αγκαλιάζετε συχνά το μωρό σας, κρατώντας επαφή δέρμα με δέρμα.



# Έξι Μηνών

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- γνωρίζουν τα οικεία πρόσωπα
- αλληλεπιδρούν (παίζουν) με τους γονείς
- ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των άλλων, συχνά φαίνονται χαρούμενα
- αρχίζουν να διαφοροποιούν τα πρόσωπα της οικογένειας από τους ξένους

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- ανταποκρίνονται σε ήχους / παράγουν ήχους
- αναγνωρίζουν και ανταποκρίνονται στο όνομά τους
- εκπέμπουν φωνήεντα και τους αρέσει να αλληλεπιδρούν με τον γονέα, εκφράζοντάς τα εναλλάξ με αυτόν
- ξεκινούν να παράγουν ήχους συμφώνων, όπως «μ» και «μπ»
- παράγουν ήχους για να δείξουν χαρά ή μη-ικανοποίηση

## Νοητική ανάπτυξη:

- είναι περιεργα για τα αντικείμενα του περιβάλλοντός τους
- κοιτάζουν και περιεργάζονται τον χώρο γύρω τους
- φέρνουν πράγματα στο στόμα
- προσπαθούν να πιάνουν αντικείμενα εκτός της εμβέλειάς τους
- ξεκινούν να μεταφέρουν αντικείμενα από το ένα χέρι στο άλλο

## Αδρή κινητικότητα:

- γυρνούν στο πλάι και προς τις δυο κατευθύνσεις (από μπρούμυτα ανάσκελα και το αντίθετο)
- ξεκινούν να κάθονται χωρίς υποστήριξη
- όταν στέκονται όρθια υποβοηθαζόμενα, στηρίζουν το βάρος τους στα πόδια τους

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα βρέφος 6 μηνών:

- δεν προσπαθεί να πιάνει πράγματα που φτάνει
- δεν δείχνει στοργή στα πρόσωπα φροντίδας
- δεν ανταποκρίνεται σε ήχους γύρω του
- δεν φέρνει πράγματα στο στόμα
- δεν παράγει φωνήεντα
- δεν γυρνά σε καμία κατεύθυνση στο πλάι
- δεν γελά
- το σώμα του φαίνεται πολύ «χαλαρό» ή πολύ «σφιχτό»

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 6 μηνών:

Χαμογελάτε και γελάτε με το μωρό σας. Μιλάτε του σε απαλό τόνο χρωματίζοντας τη φωνή σας. Να μιμείστε τις φωνούλες και τις εκφράσεις του. Μετακινείτε μπροστά του χρωματιστά αντικείμενα, ώστε να τα βλέπει, να τα παρακολουθεί και να τα πιάνει. Παίξτε διαδραστικά με το μωρό σας: μιμηθείτε το γελώντας, γαργαλήστε το ή «περπατήστε» τα δάχτυλά σας πάνω του παίζοντας. Τραγουδάτε του. Καλείτε το με το όνομά του.

# Εννέα Μηνών

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- μπορεί να είναι προσκολλημένα στους οικείους ενήλικες
- φοβούνται τους ξένους
- ξεχωρίζουν τα αγαπημένα τους παιχνίδια

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- «βαβίζουν» ή «μπαμπαλίζουν», παράγοντας μια ποικιλία διαφορετικών ήχων
- αναπαράγουν ήχους και χειρονομίες των άλλων
- δείχνουν με το δάχτυλο
- καταλαβαίνουν το «όχι»

## Νοητική ανάπτυξη:

- παρακολουθούν την πορεία αντικείμενου, καθώς πέφτει
- ψάχνουν για πράγματα που κρύβει ένας ενήλικας μπροστά τους και μπορούν να παίξουν «κου-κου-τσα»

## Λεπτή κινητικότητα:

- πιάνουν μικρά αντικείμενα με τον αντίχειρα και τον δείκτη (διποδική λαβή)

## Αδρή κινητικότητα:

- στέκονται όρθια αν κρατηθούν
- σηκώνονται όρθια (χρησιμοποιώντας π.χ. τα έπιπλα)
- αρχίζουν να μπουσουλάνε

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα βρέφος 9 μηνών:

- δεν κρατάει το βάρος του στα πόδια του, όταν υποστηρίζεται
- δεν κάθεται χωρίς βοήθεια
- δεν «βαβίζει»
- δεν παίζει παιχνίδια αλληλεπίδρασης με ενήλικες
- δεν ανταποκρίνεται στο όνομά του
- δεν αναγνωρίζει οικεία πρόσωπα
- δεν κοιτάζει εκεί που του δείχνουν
- δεν μεταφέρει παιχνίδια από το ένα χέρι στο άλλο

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 9 μηνών:** Καλείτε το βρέφος σας με το όνομά του, όσο πιο συχνά μπορείτε. Χαμογελάτε και γελάτε με το μωρό σας. Μιλάτε του σε απαλό τόνο, χρωματίζοντας τη φωνή σας. Μιμηθείτε τις φωνούλες και τις εκφράσεις του (βάβισμα). Δίνετε του να φτάνει, να αγγίζει, να παίζει με ασφαλή, καθαρά και χρωματιστά παιχνίδια, τα οποία μπορεί να τα περιεργάζεται για λίγο ή να τα κουνάει, να τα χτυπάει ή να τα πετάει. Δείχνετε του και δίνετε του απλά βιβλία με εικόνες, απλά παζλ ή δάχτυλο-μαριονέτες ώστε να διεγείρετε την περιέργειά του και να μαθαίνει καινούρια πράγματα. Κρύβετε του αντικείμενα στο οπτικό του πεδίο (π.χ. κάτω από ένα ύφασμα) και ενθαρρύνετε το να τα βρίσκει.

# Δώδεκα Μηνών

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- είναι ντροπαλά ή νευρικά με τους ξένους
- κλαίει όταν φεύγουν οι γονείς τους
- έχουν αγαπημένα παιχνίδια και άτομα
- φοβούνται σε ορισμένες περιστάσεις
- αρχίζουν να φέρνουν πράγματα για να τα δείξουν
- επαναλαμβάνουν ήχους ή πράξεις για να κερδίσουν την προσοχή
- βοηθάνε στο ντύσιμο/γδύσιμο δίνοντας το χέρι τους
- παίζουν «κου-κου-τσα»

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- ανταποκρίνονται σε απλές λεκτικές εντολές
- κάνουν απλές χειρονομίες, όπως «όχι» ή «γεια»
- παράγουν ήχους με διαφορετικό τόνο, «σαν ομιλία», λένε «μαμά» και «μπαμπά»
- προσπαθούν να επαναλάβουν λέξεις που τους λένε οι άλλοι

## Νοητική ανάπτυξη:

- εξερευνούν το περιβάλλον πετώντας, χτυπώντας ή κουνώντας αντικείμενα
- βρίσκουν εύκολα κρυμμένα πράγματα
- κοιτάζουν τη σωστή εικόνα/αντικείμενο, όταν τους το ονομάζουν
- μιμούνται κινήσεις και χειρονομίες
- χρησιμοποιούν τα αντικείμενα με τη σωστή τους χρήση (π.χ. πίνουν από κύπελλο)
- βάζουν και βγάζουν αντικείμενα μέσα σε/από κουτί
- δείχνουν με τον δείκτη
- ακολουθούν απλές εντολές

## Αδρή κινητικότητα:

- περπατούν με υποστήριξη ή υποβασταζόμενα από έπιπλα
- στέκονται όρθια και κάνουν λίγα βήματα χωρίς υποστήριξη

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα βρέφος 12 μηνών:

- δεν μπουσουλάει
- δεν στέκεται όταν υποστηρίζεται
- δεν ψάχνει για κρυμμένα αντικείμενα
- δεν μαθαίνει χειρονομίες, όπως να χαιρετά
- δεν δείχνει
- έχει χάσει ικανότητες που είχε αποκτήσει

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το βρέφος 12 μηνών:

Παίξτε «κου-κου-τσα» και κρύβετε του αντικείμενα, στο οπτικό του πεδίο, ενθαρρύνοντάς το να τα βρίσκει. Λέγετέ του τα ονόματα των ανθρώπων και των πραγμάτων στο περιβάλλον του. Δείχνετε του πώς να επικοινωνεί με χειρονομίες, όπως να χαιρετά με το χέρι, συνδέοντας την κίνηση με την αντίστοιχη λέξη, π.χ. «γεια». Δείχνετε τα μέρη του σώματος (π.χ. μάτια, μαλλιά) μιας κούκλας, τα δικά του και τα δικά σας, συνδέοντάς τα με την αντίστοιχη λέξη. Δίνετε του να βάζει και να βγάζει αντικείμενα μέσα και έξω από ένα κουτί. Κάνετε απλές ερωτήσεις ώστε να ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση.

# Δεκαοχτώ Μηνών

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- μπορεί να φοβούνται τους ξένους, αλλά να δείχνουν στοργή στους οικείους
- τους αρέσει να παίζουν, δίνοντας πράγματα στους άλλους
- κάνουν απλό παιχνίδι προσποίησης (όπως το να ταΐζουν μια κούκλα)
- δείχνουν με το δάχτυλο για να εκφράσουν το ενδιαφέρον τους για κάτι
- εξερευνούν το περιβάλλον μόνα τους, αλλά κοντά στους γονείς, στους οποίους μπορεί να προσκολλώνται όταν βρίσκονται σε νέες καταστάσεις
- μπορεί να έχουν κρίσεις θυμού

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- λένε πολλές απλές λέξεις
- λένε και δείχνουν το «όχι»
- δείχνουν αυτό που θέλουν

## Νοητική ανάπτυξη:

- γνωρίζουν τη χρήση απλών πραγμάτων (όπως το τηλέφωνο, η βούρτσα, το κουτάλι)
- δείχνουν για να κερδίσουν την προσοχή των άλλων
- παίζουν απλό παιχνίδι προσποίησης
- δείχνουν απλά μέρη του σώματος
- γράφουν γραμμές
- ακολουθούν απλές λεκτικές εντολές, οι οποίες δεν συνοδεύονται από αντίστοιχες χειρονομίες (π.χ. όταν τους λέτε «κάτσε κάτω», κάθονται)

## Αδρή κινητικότητα:

- περπατούν ανεξάρτητα
- ανεβαίνουν σκαλοπάτι με βοήθεια και τρέχουν
- μπορούν να τραβούν παιχνίδια, ενώ περπατούν

## Λεπτή κινητικότητα:

- μπορούν να βοηθήσουν στο γδύσιμο
- πίνουν από κύπελλο
- αρχίζουν να τρώνε με κουτάλι

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα νήπιο 18 μηνών:

- δεν χρησιμοποιεί τον δείκτη του για να δείξει πράγματα στους άλλους
- δεν μπορεί να περπατήσει
- δεν γνωρίζει τη χρήση απλών αντικειμένων
- δεν μιμείται τους άλλους
- δεν μαθαίνει καινούριες λέξεις
- δεν λέει τουλάχιστον έξι λέξεις
- δεν ενδιαφέρεται, όταν ένα πρόσωπο φροντίδας αποχωρεί από τον χώρο ή εμφανίζεται σε αυτόν
- χάνει δεξιότητες που είχε αποκτήσει προηγουμένως

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 18 μηνών:** Χρησιμοποιήστε κάθε ευκαιρία για να εμπλακείτε σε διάλογο, κάνοντας απλές ερωτήσεις και κοιτάζοντας το παιδί στα μάτια. Δίνετε προσοχή σε αυτά που δείχνει και ονομάζετε τα. Ονομάζετε επίσης απλά αντικείμενα της καθημερινής ζωής καθώς τα χρησιμοποιείτε. Δίνετε του να βάζει και να βγάζει αντικείμενα μέσα και έξω από ένα κουτί, περιγράφοντας ταυτόχρονα τη διαδικασία. Παίξετε μαζί του με κάθε ευκαιρία και μετατρέψτε σε παιχνίδι κάθε δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε το παιχνίδι προσποίησης και μίμησης. Κρύβετέ του αντικείμενα, στο οπτικό του πεδίο, ενθαρρύνοντάς το να τα βρίσκει. Δείχνετέ του και ονομάζετε τα μέρη του σώματος. Βάλτε απλά όρια, χρησιμοποιώντας κυρίως τον έπαινο και τη θετική προσοχή.

# Δύο Έτη

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- μιμούνται τους άλλους, ενήλικες και παιδιά
- ενδιαφέρονται για άλλα παιδιά και χαίρονται όταν είναι μαζί τους
- αρχίζουν να είναι ανεξάρτητα και μπορεί να δείχνουν αντιθετικές συμπεριφορές
- παίζουν κυρίως παράλληλα με άλλα παιδιά, δηλαδή το ένα παιδί δίπλα στο άλλο, χωρίς να παίζουν μαζί, αρχίζουν όμως να αλληλεπιδρούν σε κινητικά παιχνίδια, όπως το κυνηγητό

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- δείχνουν αντικείμενα ή εικόνες όταν τους τα ονομάζουν
- λένε ονόματα οικείων προσώπων και μερών του σώματος
- λένε προτάσεις 2-4 λέξεων
- ακολουθούν απλές οδηγίες
- επαναλαμβάνουν λέξεις που ακούνε σε συζητήσεις
- δείχνουν πράγματα σε βιβλίο

## Νοητική ανάπτυξη:

- βρίσκουν αντικείμενα που είναι κρυμμένα σε πολλά επίπεδα
- ξεκινούν να ξεχωρίζουν σχήματα και χρώματα
- ολοκληρώνουν φράσεις σε οικεία βιβλία
- παίζουν απλά παιχνίδια προσποίησης/φαντασίας
- ακολουθούν διπλές εντολές
- ονομάζουν αντικείμενα σε εικόνες βιβλίων

## Αδρή κινητικότητα:

- στέκονται στις μύτες των ποδιών
- κλωτσάνε την μπάλα, πετάνε την μπάλα ψηλά
- τρέχουν, σκαρφαλώνουν στα έπιπλα (ανεβαίνουν και κατεβαίνουν) χωρίς βοήθεια
- ανεβοκατεβαίνουν σκάλες, ενώ κρατιούνται από το χέρι

## Λεπτή κινητικότητα:

- χτίζουν πύργο με τουλάχιστον τέσσερα τούβλα
- γράφουν και αντιγράφουν γραμμές και κύκλους
- ξεκινούν να επιλέγουν κυρίαρχο χέρι

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα νήπιο 2 ετών:

- δεν σχηματίζει προτάσεις δύο λέξεων
- δεν γνωρίζει τη χρήση απλών αντικειμένων (όπως το κουτάλι, η βούρτσα, το τηλέφωνο)
- δεν μιμείται λέξεις, πράξεις ή εκφράσεις
- δεν ακολουθεί απλές εντολές
- δεν περπατά σταθερά
- χάνει δεξιότητες που είχε αποκτήσει προηγουμένως

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 2 ετών:** Κάνετε απλές ερωτήσεις και δίνετε προσοχή στις απαντήσεις. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει ρωτώντας απλά πράγματα, όπως «τι είναι αυτό;», «ποια μπάλα είναι μεγαλύτερη;» κ.λπ. Διαβάστε ένα βιβλίο και κάντε απλές ερωτήσεις πάνω σε αυτό. Παίξτε με τουβλάκια, παζλ και απλά ενσφηνώματα και σχήματα. Δείχτε του να γράφει και να αντιγράφει γραμμές και κύκλους σε χαρτί. Παίξτε μαζί του με την μπάλα. Κρύβετε αντικείμενα στο δωμάτιο και βοηθάτε το να τα βρίσκει με υποδείξεις. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εξερευνήσει το περιβάλλον του με ασφάλεια και συνεχή επίβλεψη. Χρησιμοποιήστε τις αρχές της θετικής πειθαρχίας.



# Τρία Έτη

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- μιμούνται και αντιγράφουν τους άλλους, ενήλικες και παιδιά
- δείχνουν αυθόρμητα στοργή στα άλλα παιδιά/φίλους τους και χαίρονται όταν είναι μαζί τους
- εκφράζουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων
- εκφράζουν ανησυχία για παιδί που κλαίει
- μπορούν να κρατήσουν τη σειρά τους σε ένα παιχνίδι
- διακρίνουν το «δικό μου» από το «δικό σου»
- αρχίζουν να είναι ανεξάρτητα στο ντύσιμο/γδύσιμο
- αποχωρίζονται εύκολα από τους γονείς
- μπορεί να εκνευρίζονται με μεγάλες αλλαγές στη ρουτίνα

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- ακολουθούν οδηγίες με 2-3 βήματα
- ονομάζουν τα περισσότερα οικεία αντικείμενα
- κατανοούν λέξεις όπως «μέσα», «πάνω», «κάτω»
- λένε το όνομα, την ηλικία και το φύλο τους
- ονομάζουν έναν/μία φίλο/-η
- είναι κατανοητοί από ξένους στο μεγαλύτερο μέρος της ομιλίας τους
- κάνουν σύντομη συζήτηση με 2-3 προτάσεις
- λένε λέξεις όπως «εγώ», «εμένα», «εμείς», «εσύ» και κάποιους πληθυντικούς

## Νοητική ανάπτυξη:

- μπορούν να λειτουργήσουν παιχνίδια με κουμπιά, μοχλούς και κινούμενα μέρη
- παίζουν παιχνίδι προσποίησης και φανταστικό παιχνίδι με κούκλες και ζωάκια
- κάνουν παζλ με 3-4 κομμάτια
- αντιγράφουν κύκλο με μολύβι
- κάνουν πύργο με περισσότερους από έξι κύβους
- γυρίζουν τις σελίδες βιβλίου, μία τη φορά
- κατανοούν την έννοια του «δύο»
- βιδώνουν και ξεβιδώνουν τα καπάκια βάζων ή γυρίζουν το χερούλι της πόρτας

## Κινητική ανάπτυξη:

- σκαρφαλώνουν καλά
- τρέχουν εύκολα
- κάνουν τρίκυκλο
- ανεβοκατεβαίνουν σκάλες, εναλλάσσοντας πόδι

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα νήπιο 3 ετών:

- πέφτει συχνά ή δεν ανεβαίνει σκάλες
- έχει έντονη σιελόρροια ή δεν μιλάει καθόλου καθαρά
- δεν μπορεί να παίξει απλά παιχνίδια (εσφηνώματα, παζλ, περιστρεφόμενες λαβές)
- δεν σχηματίζει προτάσεις
- δεν κατανοεί απλές οδηγίες
- δεν παίζει παιχνίδι προσποίησης
- δεν θέλει να παίξει με άλλα παιδιά ή με παιχνίδια
- δεν κάνει βλεμματική επαφή
- χάνει δεξιότητες που είχε προηγουμένως κατακτήσει

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 3 ετών:** Κάνετε απλό διάλογο με το παιδί σας, με ερωτήσεις και απαντήσεις. Ενθαρρύνετε το να σας περιγράψει τη συνέχεια μιας ιστορίας. Διαβάστε ένα βιβλίο και κάνετε απλές ερωτήσεις πάνω σε αυτό. Παίξτε με τουβλάκια, παζλ και απλά εσφηνώματα και σχήματα. Δείχνετέ του να γράφει και να αντιγράψει σχήματα σε χαρτί. Ζωγραφίζετε. Παίζετε μαζί του με την μπάλα. Προσπαθήστε να υποστηρίξετε το παιδί σας να κάνει πράγματα μόνο του (να ντυθεί, να γδυθεί, να φάει, να πλύνει τα χέρια του) χωρίς να τα κάνετε εσείς για αυτό. Δίνετε του να κάνει μια μικρή δουλειά του σπιτιού (όπως να ποτίσει ένα φυτό). Χρησιμοποιήστε τον έπαινο και τις αρχές της θετικής πειθαρχίας. Δημιουργήστε προβλέψιμες ρουτίνες και προειδοποιήστε για τις αλλαγές.





# Τέσσερα Έτη

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- διασκεδάζουν να κάνουν καινούρια πράγματα
- παίζουν τους ρόλους της «μαμάς» και του «μπαμπά»
- παιχνίδια προσποίησης, όλο και πιο δημιουργικό
- προτιμούν να παίζουν με άλλα παιδιά
- συνεργάζονται με άλλα παιδιά
- συχνά δεν μπορούν να πουν τι είναι αληθινό και τι είναι παιχνίδι προσποίησης
- μιλάνε για το τι τους αρέσει/ενδιαφέρει

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- γνωρίζουν κάποιους γραμματικούς κανόνες, όπως το «αυτός»/«αυτή»
- τραγουδούν/λένε ποίημα από μνήμης
- λένε ιστορίες
- λένε όνομα και επίθετο

## Νοητική ανάπτυξη:

- ξέρουν και ονομάζουν κάποια χρώματα και αριθμούς
- κατανοούν την έννοια του μετρήματος
- ξεκινούν να καταλαβαίνουν τον χρόνο
- θυμούνται μέρη μιας ιστορίας
- καταλαβαίνουν το ίδιο/διαφορετικό
- ζωγραφίζουν άτομο με 2-4 μέρη του σώματος
- χρησιμοποιούν ψαλίδι
- ξεκινούν να αντιγράφουν κεφαλαία γράμματα
- παίζουν κάρτες
- μπορούν να πουν τι νομίζουν ότι θα συμβεί στη συνέχεια σε ένα βιβλίο

## Αδρή κινητικότητα:

- χοροπηδούν και στέκονται στο ένα πόδι έως 2 δευτερόλεπτα
- πιάνουν την μπάλα που τους πετάτε τις περισσότερες φορές
- ρίχνουν, κόβουν (με επίβλεψη) και λιώνουν το φαγητό τους

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα νήπιο 4 ετών:

- δεν μπορεί να πηδήξει στη θέση του
- δεν αντιγράφει σχέδιο
- δεν δείχνει ενδιαφέρον σε παιχνίδι διαδραστικό ή προσποίησης
- αγνοεί άλλα παιδιά ή δεν ανταποκρίνεται σε άτομα εκτός οικογένειας
- δυσκολεύεται/αντιδρά στο ντύσιμο, στον ύπνο, στη χρήση της τουαλέτας
- δεν μπορεί να αναπαράξει μια αγαπημένη ιστορία
- δεν ακολουθεί εντολές 3 βημάτων
- δεν κατανοεί/χρησιμοποιεί τα πρόσωπα (εγώ/εσύ) σωστά
- δεν μιλάει καθαρά
- δεν καταλαβαίνει το ίδιο από το διαφορετικό
- χάνει δεξιότητες που είχε κατακτήσει

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 4 ετών:** Ενισχύστε τον διάλογο με το παιδί σας. Ενθαρρύνετέ το να σας αφηγηθεί ή να σας περιγράψει πώς πέρασε την ημέρα του στο σχολείο, μία αγαπημένη του ιστορία ή ταινία. Διαβάστε ένα βιβλίο και συζητήστε πάνω σε αυτό. Παίξτε με τουβλάκια, παζλ και απλά ενσφηνώματα και σχήματα. Ζωγραφίζετε. Δίνετέ του να κάνει απλές δουλειές του σπιτιού. Χρησιμοποιήστε τον έπαινο και τις αρχές της θετικής πειθαρχίας. Δώστε απλές και σαφείς εντολές όταν θέλετε να θέσετε όρια. Δώστε στο παιδί σας απλές επιλογές για να αποφασίσει. Λειτουργήστε ως πρότυπο για τις επιθυμητές συμπεριφορές.



# Πέντε Έτη

## Κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη:

- θέλουν να ευχαριστούν τους φίλους
- θέλουν να μοιάζουν στους φίλους
- συμμορφώνονται συνήθως σε κανόνες
- τους αρέσει να τραγουδούν και να χορεύουν
- έχουν επίγνωση του φύλου τους
- μπορούν να πουν τι είναι αληθινό και τι παιχνίδι
- δείχνουν περισσότερη ανεξαρτησία
- μερικές φορές συνεργάζονται πολύ καλά και άλλοτε είναι απαιτητικά

## Γλώσσα-επικοινωνία:

- μιλούν πολύ καθαρά
- λένε μία ιστορία με πλήρεις προτάσεις
- χρησιμοποιούν μέλλοντα χρόνο
- λένε όνομα και διεύθυνση

## Νοητική ανάπτυξη:

- μετρούν δέκα αντικείμενα ή και περισσότερα
- ζωγραφίζουν άνθρωπο με τουλάχιστον έξι μέρη του σώματος
- γράφουν λίγα γράμματα/αριθμούς
- αντιγράφουν τρίγωνα και άλλα γεωμετρικά σχήματα
- γνωρίζουν καθημερινά πράγματα, όπως χρήματα και φαγητό

## Αδρή κινητικότητα:

- στέκονται στο ένα πόδι για 10 δευτερόλεπτα
- χοροπηδάνε, κάνουν πηδηματάκια
- κάνουν κούνια, σκαφαλώνουν
- πηγαίνουν τουαλέτα μόνα τους
- χρησιμοποιούν κουτάλι και πιρούνι και μερικές φορές μαχαίρι

## Είναι ανησυχητικό, όταν ένα νήπιο 5 ετών:

- δεν δείχνει εύρος συναισθημάτων
- δείχνει ακραία συμπεριφορά (φοβίες, ντροπαλό, επιθετικό, θλιμμένο)
- δείχνει απόσυρση ή δεν είναι δραστήριο όπως συνήθως
- παρουσιάζει διάσπαση προσοχής, δυσκολία συγκέντρωσης σε μία δραστηριότητα για περισσότερο από 5 λεπτά
- δεν ανταποκρίνεται σε ανθρώπους, ή το κάνει πολύ επιφανειακά
- δεν παίζει ποικιλία παιχνιδιών και δραστηριοτήτων
- δεν ξεχωρίζει το αληθινό από το φανταστικό
- δεν λέει όνομα/επίθετο
- δεν χρησιμοποιεί πληθυντικό/παρελθοντικούς χρόνους κατάλληλα
- δεν μιλάει για τις καθημερινές του δραστηριότητες και εμπειρίες
- δεν ζωγραφίζει εικόνες
- δεν μπορεί να πλύνει δόντια, χέρια ή να ξεντυθεί χωρίς βοήθεια
- χάνει δεξιότητες που είχε προηγουμένως κατακτήσει

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το νήπιο 5 ετών:** Ενισχύστε τον διάλογο με το παιδί σας με πλήρεις προτάσεις. Ενθαρρύνετε το να σας αφηγηθεί ή να σας περιγράψει πώς πέρασε την ημέρα του στο σχολείο, μία αγαπημένη του ιστορία ή ταινία. Διαβάστε ένα βιβλίο και συζητήστε πάνω σε αυτό. Ενθαρρύνετε το να παίζει αμοιβαία με παιδιά της ηλικίας του και να κρατάει τη σειρά του. Δίνετε του να κάνει απλές δουλειές του σπιτιού. Ενισχύστε τις προγραμματικές και προμαθηματικές του δεξιότητες αντιγράφοντας σχήματα και γράμματα και μετρώντας. Χρησιμοποιήστε τον έπαινο και τις αρχές της θετικής πειθαρχίας. Δώστε απλές και σαφείς εντολές όταν θέλετε να θέσετε όρια. Δώστε στο παιδί σας απλές επιλογές για να αποφασίσει. Λειτουργήστε ως πρότυπο για τις επιθυμητές συμπεριφορές.



Ο οδηγός αυτός δεν υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για κάθε ανησυχία θα πρέπει να απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας ή σε έναν αναπτυξιακό παιδίατρο.

## Πηγές:

- <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>
- <https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-babys-development-milestones>
- <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-developmental-milestones/>
- <https://healthychildren.org/english/ages-stages/pages/default.aspx>
- <https://healthychildren.org/english/family-life/health-management/pages/milestones-matter.aspx>

# Ομάδα εργασίας Ιδρύματος Ωνάση

**Αφροδίτη Παναγιωτάκου**  
Director of Culture

**Έφη Τσιότσιου**  
Executive Director & Director of Education

**Δημήτρης Θεοδωρόπουλος**  
Deputy Director of Culture

**Δημήτρης Δρίβας**  
Group Communication & Content Manager

**Αλέξανδρος Ρουκουτάκης**  
Content Leader

**Χρήστος Σαρρής**  
Head of Creative

**Δανιήλ Βεργιάδης**  
Campaign Manager

**Χριστίνα Κοσμόγλου**  
Publications Manager

**Μαργαρίτα Γραμματικού**  
**Βάλια Παπαδημητράκη**  
Copy Editors

## ΣΥΛΛΗΨΗ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

**Χριστίνα Παναγιωτάκου**  
Educational Programs Coordinator

**Κορίνα Δευτεραίου**  
**Τζίνα Παπαμιχαήλ**  
Educational Programs Assistants

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

**Νένη Περβανίδου**  
Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Ιατρικής Σχολής Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», Πρόεδρος «Ελληνικής Εταιρείας Αναπτυξιακών Παιδιάτρων»

## ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

**Βασίλης Δουβίτσας**

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

**Θεόδωρος Κωβαίος**  
**Γεωργία Λεοντάρα**

Copyright © 2022 Ίδρυμα Ωνάση. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή της παρούσας έκδοσης, η αποθήκευσή της σε βάση δεδομένων και η αναμετάδοσή του σε οποιαδήποτε μορφή ή οποιοδήποτε μέσο χωρίς την προηγούμενη άδεια του Ιδρύματος Ωνάση. Χρήση της για εκπαιδευτικούς σκοπούς επιτρέπεται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

**ONASSIS  
EDUCATION**

Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών