

# mommy

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ  
2012  
ΤΕΥΧΟΣ 204

το παιδί μου κι εγώ

ΠΡΩΤΗ ΧΡΟΝΙΑ  
ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ

**χωρίς  
ιώσεις**

Αυξήστε το  
διατροφικό του

**IQ**

**Σχέσεις**

«Μαζί για χάρη  
των παιδιών»  
Τα υπέρ & τα κατά

Μόνο  
**4,50€**  
με σούπερ  
δώρα!

**ΔΙΑΒΑΣΜΑ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**  
Βάλτε τις  
σωστές βάσεις  
από την αρχή

**Φοβίες**  
Πώς να τις  
αντιμετωπίσετε  
σε κάθε ηλικία

**Αφιέρωμα**  
**Deco**

► Μικροί χώροι, μεγάλες ιδέες ► Τα πάντα  
για το βρεφικό δωμάτιο ► Έξυπνες και προσιτές  
λύσεις ► Τα ωραιότερα έπιπλα της αγοράς

4,50 €



9 771108 622005

09



32



42



## Παιδί

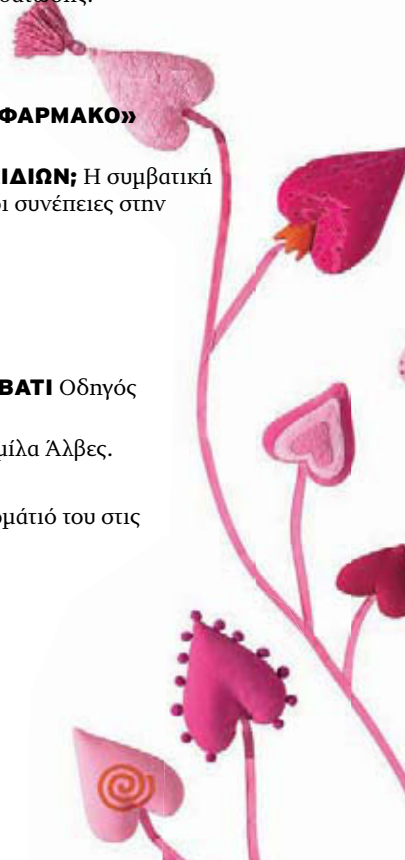
- 20 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 28 «ΜΑΜΑ, ΦΟΒΑΜΑΙ!»** Οι φοβίες, η διάγνωση και η ειδική αντιμετώπισή τους.
- 32 ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΤΟΥ ΙΩ** Πώς να το κάνετε να υιοθετήσει υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- 36 ΑΓΟΡΑ** Κορόνα στο κεφάλι μου!
- 38 ΣΤΟΠ ΣΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ** Μάθετε πώς θα προφυλάξετε το μικρό σας.
- 42 ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕ... ΤΕΧΝΗ** Βοηθήστε το παιδί να αναπτύξει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του.
- 46 ΜΟΔΑ** Οι τάσεις της νέας σεζόν.
- 52 «Μ' ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΚΡΥΒΟΜΑΙ»** Όταν το κρυφό γίνεται το μαγικό μέσο για να μάθει τον κόσμο γύρω του.
- 56 ΤΟ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ** Συμβουλές και «μυστικά» για την αποφυγή των εκρήξεων θυμού.
- 60 ΟΜΟΡΦΙΑ** Το παζλ της ενυδάτωσης!

## Μαμά

- 102 ΑΓΚΑΛΙΑ: ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ «ΦΑΡΜΑΚΟ»** Χαρίστε την απλόχερα...
- 106 ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΧΑΡΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ;** Η συμβατική συμβίωση των γονιών και οι συνέπειες στην ψυχολογία των παιδιών.
- 110 ΟΜΟΡΦΙΑ** Νέες αφίξεις.

## Εγκυμοσύνη

- 116 ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ** Οδηγός επιβίωσης.
- 120 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Καμίλα Άλβες.
- 122 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 128 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του στις αποχρώσεις του ροζ.





102

## Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 7 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 14 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 18 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΤΣΙΑΣ** «Ο δάσκαλος των ονείρων...»
- 26 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 62 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 114 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 130 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 132 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 134 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 138 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 142 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 144 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 145 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 146 P.S.**

### ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## Διακόσμηση

- 64 SMART IDEAS** Μοντέρνες και πρακτικές λύσεις αποθήκευσης.
- 68 ΒΡΕΦΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ** Όλα τα απαραίτητα για το πρώτο του βασίλειο.
- 74 LET'S GO SHOPPING** Έπιπλα και αξεσουάρ για το δωμάτιο των ονείρων του.

### ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## Εκπαίδευση

- 82 ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ!** Προετοιμάστε τις συνθήκες για την καλύτερη σχολική χρονιά.
- 86 ΑΓΟΡΑ** Τα σχολικά μου!
- 90 ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ: ΔΕΙΤΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ!** Ενημερωθείτε σωστά και αντιμετωπίστε τις έγκαιρα.
- 94 BACK TO SCHOOL** Επιλεγμένες προτάσεις για σωστή εκπαίδευση.



Σεπτέμβριος 2012

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



46



68



5 mommy



# «Μαμά, φ**β**βάμαι!»

Ο φόβος είναι κάτι φυσιολογικό. Όταν, όμως, διαπιστώσετε ότι επηρεάζει το παιδί στις καθημερινές του δραστηριότητες, τότε ίσως πρόκειται για φοβία και χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

**ΤΟ ΠΑΡΤΙ ΓΙΑ ΤΑ ΤΡΙΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ** του Πέτρου ήταν όπως θα ονειρευόταν κάθε παιδί. Σε έναν καταπράσινο κήπο, ενθουσιασμένα πιτσιρικά έτρεχαν, έπαιζαν κρυφτό, έπιναν πορτοκαλάδες και έτρωγαν τυροπιτάκια. Ο Πέτρος απολάμβανε κάθε στιγμή, μέχρι την ώρα που έφτασε στο πάρτι η νονά του, κρατώντας ένα μεγάλο πολύχρωμο πακέτο στο ένα χέρι και μια αρμαθιά μπαλόνια στο άλλο. Ο μικρός άρχισε να τσιρίζει. Στην αρχή, όλοι νόμισαν ότι έκανε πλάκα. Όμως, το παιδί άρχισε να τρέμει, να κλαίει και να ψάχνει τη μαμά του για να κρυφτεί στην αγκαλιά της. Ο Πέτρος φοβάται τα μπαλόνια. Αυτό που στα μάτια των υπόλοιπων παιδιών είναι απλά ένα χρωματιστό φουσκωτό παιχνίδι, στα δικά του γίνεται θανάσιμη απειλή. Οι γονείς του προβληματίζονται και ανησυχούν, αναρωτιούνται τι πρέπει να κάνουν και αν αυτό σημαίνει ότι ο γιος τους θα είναι πάντα ένα φοβητσιάρικο αγόρι ή και ενήλικας.

Όλοι έχουμε φόβους για αντικείμενα ή καταστάσεις. Όταν είναι τόσο έντονοι, ώστε να προκαλούν πολύ άγχος και να επηρεάζουν την καθημερινότητά μας, τότε ονομάζονται «φοβίες». Για να διαγνωστεί μια συμπεριφορά ως «φοβία», θα πρέπει να έχει διάρκεια (αρκετούς μήνες κι όχι μία-δύο μέρες) και να επηρεάζει το παιδί σε καθημερινές δραστηριότητες. Από σχετικές έρευνες έχει

υπολογιστεί ότι περίπου 1 στα 30 παιδιά θα αναπτύξει κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας κάποια φοβία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η φοβία ίσως διατηρηθεί και αργότερα στην ενήλικη ζωή του.

## Πώς γεννιούνται οι φοβίες;

Κάποιοι από τους φόβους είναι δυνατό να εξηγηθούν μέσα από τη θεωρία της εξέλιξης. Φαίνεται πως στο γενετικό κώδικα του παιδιού μας έχει περάσει η πληροφορία που γνώριζαν τα προϊστορικά πιτσιρικά: Ότι τα μεγαλόσωμα ζώα, τα βαθιά νερά ή τα φίδια μπορεί να περιορίσουν τις πιθανότητες του είδους μας για επιβίωση. Κάποιοι φόβοι, λοιπόν, είναι αναμενόμενο να εμφανιστούν σε συγκεκριμένες φάσεις της ανάπτυξης και αφορούν έως ένα βαθμό τα περισσότερα παιδιά, όπως ο φόβος για τα ζώα. Με την κατάλληλη υποστήριξη από τους γονείς σταδιακά υποχωρούν. Κάποιες φορές, όμως, όταν υπάρχουν επιβαρυντικοί παράγοντες στη ζωή του παιδιού, μερικοί φόβοι μπορεί να επιμείνουν και, αν δεν παρασχεθεί η κατάλληλη βοήθεια, να εξελιχθούν σε φοβία. Τέτοια μπορεί να είναι η περίπτωση των φόβων που ξεκινούν από κάποια προσωπική τραυματική εμπειρία, όπως συνέβη με τον Πέτρο, του οποίου τα χεράκια έσκασε το μπαλόνι που για πρώτη φορά κράτησε, κάνοντας ένα δυνατό θόρυβο.

m

decco

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ







mommy 78







m

ΕΚΤΙΘΙΣΤΕΙΝ

# m

# μαμά



**ΜΑΜΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ**  
**Αγκαλιά**  
**Το μαγικό «φάρμακο»**

Αγκαλιάζει από την Πρώτη Δεκεμβρίου για όλους οι άνθρωποι που αγαπούν τα παιδιά. Η αγκαλιά σας έχει δύναμη!



## 102 ΣΧΕΣΕΙΣ

Η αγκαλιά σας έχει δύναμη!

**ΜΑΜΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ**  
**Μαζί για χάρη των παιδιών;**

Μαζί για χάρη των παιδιών; Μήπως μένετε κι εσείς μαζί «για χάρη των παιδιών»;



## 106 ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Μήπως μένετε κι εσείς μαζί «για χάρη των παιδιών»;