

Ανεξαρτησία και
αυτοεξυπηρέτηση στα πρώτα
χρόνια της ζωής του
παιδιού.
Σπίτι και σχολείο.



Ανεξαρτησία- αυτοεξυπηρέτηση

Το να είσαι γονιός δεν είναι το τελικό και στατικό επίπεδο στην αυτο-ανάπτυξη του ατόμου. Η σχέση του ενήλικα με το παιδί είναι μια δυναμική εξελισσόμενη σχέση, ζούμε μαζί με τα παιδιά, και εκπαιδευόμαστε μαζί τους (J. Suissa:2006).

Η δόμηση του εαυτού συμβαίνει από το ίδιο το άτομο, χωρίς ενήλικες κατευθύνσεις. Οι ενήλικες δημιουργούμε ένα προετοιμασμένο περιβάλλον με ερεθίσματα που να καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών. Ένα περιβάλλον ελκυστικό και περιποιημένο, που να τηρούνται κανόνες υγιεινής, και μέσα σε αυτό, το νέο άτομο να έχει δικαιώματα, υποχρεώσεις αλλά και επιπτώσεις που προκύπτουν από τη συλλογική ζωή. Όταν μιλάμε για ανεξαρτησία στις μικρές αυτές ηλικίες αναφερόμαστε κυρίως στα βασικά κομμάτια της αυτοεξυπηρέτησης όπως είναι το ντύσιμο, το φαγητό και η τουαλέτα και στόχος μας είναι να βοηθήσουμε το παιδί στην σωματική του αυτή αυτονομία η οποία του προσφέρει ενδυνάμωση και μια ισχυρή βούληση μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο.

Η προετοιμασία του ενήλικα

Κάθε φορά που έρχεται ένα νέο παιδί στην κοινότητα μας, εμείς οι ενήλικες οφείλουμε να προετοιμάσουμε τόσο το περιβάλλον όσο και τα παιδιά για τον ερχομό του. Η προετοιμασία μπορεί να γίνει σε πρώτο επίπεδο με τον εμπλουτισμό κάποιου υλικού που γνωρίζουμε πως προτιμάει, και σε δεύτερο μιλώντας στα παιδιά για το νέο μέλος π.χ. το όνομα του/της, με τι της αρέσει να ασχολείται κ.τ.λ. Αλλά η προετοιμασία του ενήλικα είναι μια συνεχής διαδικασία αυτοπαρατήρησης και αυτοβελτίωσης, ο δρόμος είναι δύσκολος και δεν έχει τέλος, σκοπός είναι να περνάμε όμορφα μαζί με τα παιδιά τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.

Πώς μπορούν όμως να προετοιμαστούν οι νέοι γονείς στο σπίτι για τον ερχομό του νέου μέλους; Συνταγές σίγουρα δεν υπάρχουνε, σε κάθε οικογένεια και σε κάθε

ενήλικα μπορεί να ταιριάζει κάτι διαφορετικό, όμως υπάρχει κάτι κοινό όσο κι αν εφαρμόζονται διαφορετικές προσεγγίσεις στο σπίτι. Το βασικό συστατικό της γονεϊκής αγάπης είναι η αναγνώριση πως το παιδί μας είναι μια αυτόνομη προσωπικότητα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του, ανήκει στον εαυτό του και μπορεί να επιλέξει τον δικό του δρόμο πέρα από τις δικές μας προσδοκίες και τις κοινωνικές επιταγές.

Τώρα ας αρχίσουμε την ενήλικη προετοιμασία για να αποδομήσουμε την ιδέα πως είμαστε οι αποκλειστικοί υπαίτιοι για την αγωγή των παιδιών μας. Στην πραγματικότητα τα ίδια τα παιδιά επιλέγουν, καθορίζουν, εξελίσσονται, απορρίπτουν, διορθώνουν, επαναλαμβάνουν, μοχθούν, διαχειρίζονται, συνθέτουν και ανασυνθέτουν τον ίδιο τους τον εαυτό και αυτο-διαμορφώνονται.

Συχνά ακούμε τους ενήλικες να ρωτάνε τα παιδιά «Ποιος σου έμαθε να μετράς, να γράφεις, να ζωγραφίζεις;». Θα ρωτούσαμε άραγε ποτέ ένα παιδί ποιος σου έμαθε να μιλάς, να τρως, να περπατάς; Παρόλα αυτά και για να μην παρεξηγηθούμε, φυσικά και οι ενήλικες επηρεάζουνε την ανάπτυξη των παιδιών. Πώς όμως;

Προετοιμάζοντας ένα κατάλληλο περιβάλλον για το παιδί στο σπίτι, ένα περιβάλλον που το παιδί και οι γονείς να συγκατοικούν με αρμονία και αλληλοσεβασμό, με ελευθερία και όρια, με ισορροπία και ενσυναίσθηση. Δεν υπάρχουν τέλει γονείς και δε θα υπάρξουν, εκτός αν δεν είναι γονείς. Η κριτική δεν βοηθάει εκτός αν ξεκινάει από την αυτοκριτική. Τα λάθη δεν χρειάζεται να εξισώνονται με την αποτυχία, αλλά να αντιμετωπίζονται επιείκεια συμβάλλοντας στην ειρηνική εξερεύνηση του εαυτού και του άλλου μέσα σε μια κοινότητα.

Το προετοιμασμένο περιβάλλον βοηθάει τα παιδιά να είναι αυτόνομα, ανεξάρτητα, και με αυτοπεποίθηση. Ένα ον που αισθάνεται ικανό για εργασία και κοινωνικοποίηση, τότε στην πραγματικότητα είναι σε διαδικασία χειραφέτησης. Ο ρόλος του γονέα είναι να το βοηθήσουμε αντί να το εμποδίσουμε. Η παιδική ηλικία δεν είναι το λευκό χαρτί και το άδειο δοχείο που ο ενήλικας-αυθεντία 'γεμίζει'. Είναι η πρώτη ταυτότητα που αποκτούμε, η πρώτη γέφυρα επικοινωνίας με τον κόσμο. Εμείς οι ενήλικες ποια κουλτούρα επιλέγουμε να αναπαράγουμε και με ποιους τρόπους διαλέγουμε να την

μοιραστούμε με τα παιδιά μας;

Όπως αναφέραμε παραπάνω λύσεις και συνταγές δεν υπάρχουν, αλλά υπάρχουν κάποια βοηθήματα που στα πρώτα χρόνια της ζωής του νέου ατόμου, μπορούν να αποτελέσουν κόμβο για τον ψυχικό του κόσμο. Και όπως πολύ όμορφα συμπυκνώνει η Μ. Μοντεσσόρι: “Το μεγάλο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στην παιδική ηλικία είναι να ασκούμε εμείς οι ίδιοι την αυτοσυγκράτηση μας.”, χωρίς να τα αντικαθιστούμε και να τα κατευθύνουμε. Ας αφουγκραστούμε πρώτα τις ενέργειες του παιδιού και μετά ας παρέμβουμε στο περιβάλλον του, μέρος του οποίου είμαστε και εμείς

Γενικές αρχές για τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος

α) Θέλουμε αρχικά να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον που να προσφέρει ελευθερία και ασφάλεια και που να επιτρέπει την ανεξάρτητη κίνηση. Το ερώτημα στο οποίο θα πρέπει συνεχώς να προσπαθούμε να απαντάμε είναι: Ποιές παρεμβάσεις χρειάζεται να κάνω στο περιβάλλον ώστε το παιδί να μπορεί να κάνει όλα τα βήματα μιας δραστηριότητας μόνο του χωρίς να χρειάζεται εγώ να υποκαταστήσω την κίνηση του; Για παράδειγμα τοποθετώ μία χαμηλή κρεμάστρα ώστε να μπορεί να κρεμάει το μπουφάν της χωρίς να χρειάζεται να της το κρεμάω εγώ.

β) Χρειάζεται να δείξω στο παιδί ποιά είναι τα κατάλληλα βήματα προκειμένου να επιτύχει μία δραστηριότητα. Για παράδειγμα του δείχνω πώς να βάζει το μπουφάν του με έναν τρόπο που αν τον επαναλάβει να μπορεί να το καταφέρει χωρίς να χρειάζεται να του το φορέσω εγώ. Καλύτερο είναι να του το δείξω με το δικό μου μπουφάν.

γ) Δίνω όσο χρόνο χρειάζεται για να προσπαθήσει να το καταφέρει και δεν προσφέρω βοήθεια παρά μόνο αν μου ζητηθεί. Με αυτόν τον τρόπο μεταδίδω στο παιδί την βεβαιότητα μου ότι μπορεί να τα καταφέρει ενισχύοντας έτσι της αυτοπεποίθησή του.

Δημιουργώντας το κατάλληλο περιβάλλον στο σπίτι για το παιδί

Πως θα νοιώθαμε άραγε αν μας τοποθετούσαν σε ένα σπίτι όπου δεν ξέραμε τα κατατόπια του ή ακόμα χειρότερα, αν όλα τα αντικείμενα και τα έπιπλα ήταν υπερμεγέθη σε σχέση με την διάπλαση μας; Ας το παραδεχτούμε αυτός ο κόσμος τόσο ιδιωτικά όσο και δημόσια είναι φτιαγμένος για αρτιμελείς ενήλικες, από τις πλατείες και τα πεζοδρόμια μέχρι τις δημόσιες υπηρεσίες και τα ιδρύματα.

Παρακάτω θα επικεντρώσουμε στο πώς μπορούμε να διαμορφώσουμε το σπίτι μας για να είναι φιλικό προς το παιδί μας, σύμφωνα με τις αρχές της αυτονομίας και της αυτοδιεύθυνσης, δηλαδή της ελεύθερης κίνησης, της ελεύθερης επιλογής, της αυθεντικής επικοινωνίας, της ατομικής αλλά και οικογενειακής αυτορρύθμισης.

Ας σκεφτούμε τον όγκο και την ποικιλία των αντικειμένων που έχουμε σπίτι μας και ας αρχίσουμε να αναρωτιόμαστε με ποια από αυτά θέλουμε το παιδί μας το πρώτα έξι χρόνια της ζωής του να πειραματιστεί. Ο εγκέφαλος του παιδιού αφομοιώνει τα πάντα γύρω του, και κατ' επέκταση προσαρμόζεται στο περιβάλλον όπου ζει, αναπτύσσει την ομιλία του, και με αισθητηριακό τρόπο δηλαδή με το σώμα του απορροφά το περιβάλλον.

Αν το πιο βασικό ζήτημα είναι η ασφάλεια και η υγεία του, το δεύτερο είναι η ανεξαρτησία και η αυτοπεποίθηση του νέου ατόμου, το τρίτο είναι η αισθητική και η τάξη. Το πρώτο ζήτημα πλέον στις μέρες μας το θεωρούμε αυτονόητο, αλλά ας φτιάξουμε ένα σπίτι όπου το παιδί θα μπορεί να εξερευνά άνετα και με ασφάλεια, με την ενήλικη επίβλεψη ή και χωρίς. Ας εξετάσουμε όμως το δεύτερο ζητούμενο. Το περιβάλλον του παιδιού χρειάζεται να του δημιουργεί προκλήσεις για διερεύνηση, παρατήρηση, και επανάληψη. Ας παρατηρήσουμε το σπίτι μας το μέγεθος των αντικειμένων και των επίπλων, τον χώρο των ενηλίκων και τον χώρο των παιδιών, η κουζίνα, η τουαλέτα, οι διακόπτες, τα χερούλια, οι πόρτες, τα τραπέζια, οι καρέκλες...ένα σπίτι, που το παιδί δε μπορεί να κάνει καμία λειτουργία αυτόνομα.

Βέβαια δεν γίνεται να τα ανακαινίσουμε όλα, αλλά μπορούμε να προσαρμόσουμε κάποια βασικά πράγματα στο μέγεθος των παιδιών. Χρειάζεται μια ισορροπία και μια ισοτιμία ώστε όλα τα μέλη της οικογένειας να έχουν τον χώρο τους που θα καλύπτει τις προσωπικές τους ανάγκες και επιθυμίες, χωρίς υπερβολές και αδικίες, ούτε όλο το σπίτι να είναι γεμάτο παιδικά αντικείμενα, αλλά ούτε να είναι για το παιδί ένας λαβύρινθος. Ο πιο σημαντικός σκοπός για την αυτονομία του παιδιού είναι η αξιοπρέπεια του, δηλαδή μια ισότιμη κοινωνικοποίηση.

Το τρίτο ζητούμενο είναι η τάξη και η καλλιέργεια της καλαισθησίας. Η τάξη βοηθάει το παιδί να εξασκήσει την μνήμη του, την σειραϊκότητα, την ακρίβεια, αλλά και να ταξινομήσει και να συγκρίνει τις υπεράριθμες πληροφορίες που δέχεται. Ακόμη η τάξη το βοηθά να παρατηρήσει και να διαλέξει αυθόρμητα τις δραστηριότητες που επιθυμεί. Η καλαισθησία στην παρούσα φάση εννοείται ως αγάπη για το περιβάλλον, φτιάχνοντας δηλαδή ένα ελκυστικό χώρο, που αναπαράγει τον πολιτισμό που η οικογένεια μας επιθυμεί να παράξει. Τα πρώτα έξι χρόνια της ζωής συμβαίνει η δουλειά του μυρμηγκιού, όπου κάθε ενήλικας δομεί την προσωπικότητα του/της, η σύνθεση του 'εγώ', και αν και εμείς οι ενήλικες συχνά το υποτιμάμε ή το ξεχνάμε είναι οι ενέργειες του βρέφους και του νηπίου που δημιουργήσε τον ενήλικο εαυτό μας και ενυπάρχει σε κάθε ύπαρξη και πτυχή της.

Το δωμάτιο του παιδιού

Φροντίζουμε να δημιουργήσουμε ένα χώρο που να είναι οργανωμένος, λειτουργικός και καλαίσθητος. Στην πρώτη ηλικία τα παιδιά απορροφούν τα χρώματα, τα σχήματα, τις υφές και τις μυρωδιές, έτσι λοιπόν η φωτεινότητα, η καθαριότητα, και η τακτικότητα είναι από τις βασικές προϋποθέσεις για να νοιώθει το παιδί και μια εσωτερική αρμονία.

Ας συνεχίσουμε με τα έπιπλα τα οποία χρειάζεται να είναι στο ύψος των παιδιών τραπέζι και καρέκλα, κρεβάτι, ραφιέρα, βιβλιοθήκη (αυτές που τα βιβλία μπαίνουν ώστε

να φαίνεται το εξώφυλλο) κρεμάστρα και συρταριέρα. Τα παιδιά να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλα μόνα τους, φυσικά με την βοήθεια και την επίβλεψη των ενηλίκων (μέχρι περίπου 70 εκ.). Οι τοίχοι μπορούν να είναι ένα ουδέτερο χρώμα όπου να κρεμαστούν σε χαμηλό ύψος έργα τέχνης, φωτογραφίες με ζώα και φυτά, όλα βγαλμένα από τον πραγματικό κόσμο. Ας αποφύγουμε τα καρτούν και άλλες φιγούρες που αναπαράγουν τα έμφυλα στερεότυπα (και όχι μόνο). Επίσης μπορούμε να έχουμε μουσική στο δωμάτιο του παιδιού, τόσο μουσικά όργανα όσο και cd player ώστε να επιλέγει μόνο του την μουσική που επιθυμεί, από μια γκάμα μουσικής που θα του προτείνουμε εμείς, με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε να ακούμε μουσικής από υπολογιστή και τηλέφωνο.

Τα παιχνίδια του παιδιού μπορεί να είναι λίγα και τοποθετημένα σε ράφια και όχι σε κουβάδες. Αν κάτι είναι χαλασμένο καλό θα είναι να αντικατασταθεί. Ανά διαστήματα ανακυκλώνουμε τα παιχνίδια με άλλα τα οποία τα αποθηκεύουμε. Επίσης μπορούμε να οργανώνουμε τις δραστηριότητες σε ανοιχτά κουτιά ή δίσκους για να βοηθήσουμε το παιδί στην οργάνωση της δουλειάς του. Ακόμη στο δωμάτιο μπορούμε να φτιάξουμε μια γωνία όπου να συγκεντρώνει το παιδί αντικείμενα από την φύση π.χ. εκδρομές σε βουνό και θάλασσα.

Βασικό στοιχείο των παιχνιδιών είναι να μην αφήνουν τα παιδιά παθητικά, αλλά να τα ενεργοποιούν και να τους δίνουν προκλήσεις για συμμετοχή. Βασικό σημείο του παιδικού δωματίου είναι ο ύπνος, έτσι το κρεβάτι χρειάζεται να είναι σχεδόν στο πάτωμα ώστε το παιδί να έχει ανεξάρτητη πρόσβαση, έτσι ώστε ανά πάσα στιγμή θέλει να ξεκουραστεί να μπορεί να το επιλέξει. Πέρα από το παιδικό τραπέζι και καρέκλα μπορεί να υπάρχει και ένα χαλάκι όπου το παιδί θα μπορεί να δουλεύει και στο πάτωμα.

Ντύσιμο

Το παιδί επιλέγει ρούχα.

α) Περιβάλλον. Τοποθετούμε σε ένα χαμηλό ράφι-συρτάρι-κρεμάστρα, δύο ή τρεις

επιλογές ρούχων κάθε μέρα. Φροντίζουμε ώστε οι επιλογές αυτές να είναι κατάλληλες για τον καιρό και την περίσταση έτσι ώστε όποιο ρούχο και να διαλέξει το παιδί να μην χρειαστεί να του πούμε όχι. Για παράδειγμα αφήνουμε 3 επιλογές από άνετα και ζεστά ρούχα αν προκειται να πάμε στην παιδική χαρά τον χειμώνα.

β) Παρουσίαση. Βοηθάμε το παιδί να επιλέξει. Για παράδειγμα την ρωτάμε αν θα ήθελε τις κίτρινες ή τις πράσινες κάλτσες.

γ) Αφήνουμε χρόνο στο παιδί να διαλέξει. Τον πρώτο καιρό θα χρειαστεί να ξεκινάει η διαδικασία αρκετή ώρα πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση αλλά σιγά σιγά το διάστημα αυτό θα μειώνεται και το παιδί θα διαλέγει τα ρούχα του με άνεση, νιώθοντας πως έχει λόγο για την φροντίδα του εαυτού της.

Πώς επιλέγουμε ρούχα για το παιδί και πώς το βοηθάμε να ντυθεί;

α) Είναι σημαντικό όταν επιλέγουμε ρούχα για το παιδί να βλέπουμε αν ενισχύσουν την ανεξαρτησία. Προτιμάμε ρούχα που να μπορεί να βάλει και να βγάλει μόνο του. Για παράδειγμα αποφεύγουμε ζώνες, τιράντες, καλσόν και προτιμούμε λάστιχα, φερμουάρ, σουστές, βέλκρο ή μεγάλα κουμπιά.

β) Δείχνουμε στο παιδί πώς να φορέσει ένα ρούχο. Το δείχνουμε με αργές ξεκάθαρες κινήσεις φορώντας εμείς ένα δικό μας ρούχο. Της λέμε “Κοίτα τι θα κάνω και μετά θα έχεις την σειρά σου” Δίνουμε έμφαση με την κίνηση μας κάνοντας την ακόμα πιο αργή στα σημεία με την μεγαλύτερη δυσκολία.

γ) Δίνουμε χρόνο στο παιδί να προσπαθήσει. Αν δυσκολεύεται του το ξαναδείχνω αλλά δεν τον ντύνω απλώς τον βοηθώ να ξεπεράσει την δυσκολία.

Τουαλέτα

Η εκπαίδευση για την τουαλέτα είναι σημαντικό να ξεκινά νωρίτερα από ότι συνηθίζεται. Από την στιγμή που το παιδί μπορεί να σταθεί και να περπατήσει μπορεί να ξεκινήσει μία εισαγωγή στο γιογιό ή στην λεκάνη προτείνοντας του να καθίσει

ακόμα και αν δεν κάνει τίποτα. Το εισάγουμε επίσης σε όλες τις διαδικασίες της τουαλέτας όπως καζανάκι ή πλύσιμο χεριών.

Είναι σημαντικό να έχουμε στο νου μας τα τρία βήματα της ανεξαρτησίας και στην εκμάθηση της τουαλέτας. Τα βήματα αυτά είναι:

α) Δημιουργώ το κατάλληλο περιβάλλον. Τοποθετώ ένα σκαλάκι στην λεκάνη της τουαλέτας ώστε να μπορεί το παιδί να την φτάσει καθώς επίσης και ένα καθισματάκι τουαλέτας παιδικό. Επίσης προτιμώ τις υφασμάτινες πάνες γιατί το παιδί νιώθει την αίσθηση της υγρασίας και άρα κατανοεί καλύτερα την διαδικασία συνδέοντας την εμπειρία της υγρασίας με το γεγονός ότι κατούρησε και άρα αρχίζει και συνειδητοποιεί ότι είναι κάτι που προέρχεται από το ίδιο. Ακόμα έχω τον χώρο του αλλάγματος σε ένα μέρος προσβάσιμο στο παιδί ώστε να μπορεί να συμμετέχει.

Κατά την μετάβαση από την πάνα στο βρακάκι, φροντίζω να διαμορφώσω τον χώρο της τουαλέτας έτσι ώστε να μπορεί το παιδί να τον χρησιμοποιεί. Τοποθετώ ένα μικρό σκαμνάκι για να μπορεί να καθίσει να φορέσει το βρακάκι του και φροντίζω να μπορεί να φτάσει να πλύνει τα χέρια του. Σε αυτήν την φάση χρειάζεται να θυμίζω συχνά στο παιδί να πάει στην τουαλέτα και να δοκιμάσει να καθίσει. Αν βραχεί το αντιμετωπίζω με ουδετερότητα. Είναι πολύ συνηθισμένο σε αυτήν την φάση τα παιδιά να βρέχονται αλλά είναι προτιμότερο από την πάνα γιατί με το βρακάκι το παιδί συνδέει ευκολότερα την εμπειρία “κατουράω” και άρα “είμαι βρεγμένη” και έτσι αρχίζει να αποκτά τον έλεγχο όλο και περισσότερο. Τέλος φροντίζω να έχω πολλά καθαρά βρακάκια σε ένα προσβάσιμο σημείο του μπάνιου καθώς και ένα καλάθι για τα άπλυτα επίσης προσβάσιμο στο παιδί, έτσι ώστε να μπορεί να αλλάξει μόνο του κάθε φορά που βρέχεται.

β) Αλλάζω την πάνα αμέσως μόλις λερωθεί εξηγώντας στο παιδί τι κάνω, λεκτικοποιώντας έτσι την εμπειρία του. Το αφήνω να εμπλακεί στην διαδικασία και να συμμετέχει. Για παράδειγμα του δείχνω με απλές κινήσεις πως μπορεί να πλυθεί ή να σκουπιστεί.

Κατά την μετάβαση από την πάνα στο βρακάκι δείχνω στο παιδί πώς μπορεί να βάλει

και να βγάλει το βρακάκι του και το εισάγω στις διάφορες δραστηριότητες της τουαλέτας δείχνοντας το καθετί με απλές ξεκάθαρες κινήσεις.

γ) Δίνω τον χρόνο που χρειάζεται ώστε να κατακτήσει την όλη διαδικασία. Συχνά τα παιδιά χρειάζονται αρκετό χρόνο μέχρι να κατακτήσουν το να παραμένουν στεγνά και αυτή είναι μία διαδικασία που δεν είναι πάντα γραμμική αλλά συχνά έχει παλινδρομήσεις. Αυτό που είναι βοηθητικό είναι να κρατάμε μία σταθερή ρουτίνα τουαλέτας με τακτικές επισκέψεις κατά την διάρκεια της μέρας.

Φαγητό

Θέλοντας να εστιάσουμε στη διαδικασία του φαγητού των παιδιών στα πρώτα χρόνια της ζωής τους χρειάζεται να έχουμε κατά νου πώς τη διάρκεια του πρώτου έτους, τα βρέφη μεταβαίνουν από την κατανάλωση μιας μόνο τροφής στην κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφών πιο χαρακτηριστικών μιας δίαιτας ενηλίκων. Αυτή η μετάβαση επιτρέπει στα βρέφη να μάθουν για το φαγητό βιωματικά και αισθητηριακά, καθώς και μέσω παρατήρησης της δικής μας συμπεριφοράς και συνηθειών, μέσω των οποίων μπορούμε να τα βοηθήσουμε να διαμορφώσουν υγιή πρότυπα διατροφής. Ως ενήλικες, μπορούμε να αποφασίσουμε τι φαγητό θέλουμε να φάει η οικογένειά μας ή η σχολική μας κοινότητα είτε να εντάξουμε τα παιδιά φτιάχνοντας ένα συλλογικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής που να περιλαμβάνει τις προτιμήσεις όλων!

Κάτι που θεωρούμε εξαιρετικά σημαντικό σε αυτό το στάδιο αλλά και σαν συνεχή διαδικασία μάθησης παιδιών και ενηλίκων είναι η σύνδεση με το φαγητό που τρώμε. Αυτό μπορεί να σημαίνει να εμπλέξουμε τα παιδιά στη δημιουργία ενός μπαχτσέ στο σπίτι ή στο σχολείο, ή η ύπαρξη μερικών γλαστρών που φυτεύουμε βότανα και λαχανικά που χρησιμοποιούμε στη μαγειρική ή ακόμα και η συμμετοχή μας σε ένα συλλογικό αστικό λαχανόκηπο που μπορεί να βρίσκεται στη γειτονιά μας. Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι η τροφή τους προέρχεται από τη γη και τα ζώα και μαζί να αναζητούμε πληροφορίες –εμπειρικές ή στα βιβλία μας- για τα τρόφιμα που

φτάνουν στο τραπέζι μας.

Θέλοντας συνοδεύσουμε τα παιδιά στην εξερεύνηση της αυτονομίας και την κατάκτηση της αυτορρύθμισης, χρειάζεται να τους δίνουμε τη δυνατότητα να τρέφονται όσο το δυνατόν μόνα τους από την πρώτη ηλικία και να απεμπλέξουμε την έννοια του φαγητού από οποιαδήποτε μορφή επιβράβευσης με την οποία ίσως να έχει συνδεθεί.

Στο επόμενο μας βήμα διαμορφώνουμε αρχικά το χώρο της κουζίνας στο σπίτι και στο σχολείο όσο φιλικότερα ,προς αυτά, μπορούμε. Για να το καταφέρουμε αυτό χρειάζεται να παραχωρήσουμε ένα χαμηλό, προσβάσιμο ντουλάπι, στο παιδί, που θα περιλαμβάνει τα προσωπικά του σκεύη , καθώς και ένα πάγκο εργασίας στο ύψος του ή ένα σκαλί που θα του επιτρέπει να φτάνει στο δικό μας. Έχοντας έναν κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο και ξεχωρίζοντας εργαλεία κουζίνας που μπορεί να χρησιμοποιήσουν τα παιδικά χέρια (φλιτζάνια, μπουλ, πιρούνια, μαχαίρια, κουτάλες, λεμονοστύφτες, γουδί, αποφλοιωτές κ.α) είμαστε σε θέση να ενισχύσουμε το παιδί ή την ομάδα παιδιών να συμμετάσχει στη διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού. Η διαδικασία αυτή αφενός έχει ανυπολόγιστη αξία στην καλλιέργεια των προσωπικών ικανοτήτων και το συντονισμό της κίνησης κάθε παιδιού αφετέρου είναι μία από τις διαδικασίες της καθημερινής ζωής που εισάγει τα παιδιά στην έννοια της προσφοράς στο συλλογικό.

Όμως στα αλήθεια τι μπορεί να κάνει ένα παιδί από 2 χρονών για την προετοιμασία του φαγητού; Θα μπορούσαμε να ξεκινήσουμε απαριθμώντας δραστηριότητες όπως το ξεφλούδισμα και κόψιμο πατάτας, καρότου, μπανάνας, τη μεταφορά στερεών με σκοπό τη μέτρηση της ποσότητας του υλικού κ.α όμως αυτή θα είναι μια διαδικασία εξερεύνησης ενήλικα και παιδί για να βρουν μαζί αυτά που τους ταιριάζουν. Αυτό που με σιγουριά μπορούμε να πούμε πως είναι βοηθητικό και απελευθερωτικό σε αυτή τη διαδικασία είναι να έχουμε πίστη στις ικανότητες ενός παιδιού από τη μία και από την άλλη να το συνοδεύουμε δείχνοντάς της/του με αργές, ξεκάθαρες κινήσεις τη χρήση των εργαλείων αλλά και τον τρόπο με τον οποίο μπορώ να τα καθαρίσω και να τα

τοποθετήσω πίσω στη θέση τους. Εξίσου σημαντικό είναι να του/της δώσω το χρόνο να δοκιμάσει όσες φορές το χρειάζεται και να κάνει λάθος, με την επίβλεψή μου αλλά χωρίς τη δική μου παρέμβαση.

Και δεν είναι επικίνδυνα τα εργαλεία της κουζίνας για τόσο μικρά παιδιά; Στην πραγματικότητα τα επικίνδυνα εργαλεία είναι αυτά που δεν γνωρίζουμε πώς να τα χρησιμοποιήσουμε. Δίνουμε λοιπόν το χρόνο που χρειάζεται για να δείξουμε το σωστό τρόπο χρήσης και μεταφοράς των εργαλείων ξεκινώντας από τα λιγότερο αιχμηρά π.χ μαχαίρι επάλειψης. Όσο το παιδί εξοικειώνεται τόσο περισσότερα και πιο αιχμηρά εργαλεία μπορούμε να του παρουσιάσουμε. Επιλέγουμε υλικά που είναι εύθραυστα ή που φθείρονται. Ένα περιβάλλον άθραυστο και μαλακό δεν προσφέρει κανένα παιδαγωγικό ερέθισμα. Το παιδί μαθαίνει να συντονίζει τις κινήσεις του όταν χειρίζεται υλικά που σπάνε και μαθαίνει να φροντίζει το περιβάλλον του όταν χειρίζεται υλικά που φθείρονται γιατί η φθορά είναι κομμάτι της ζωής. Αν προστατεύουμε συνεχώς το παιδί από κάθε πιθανό μικροατύχημα ή φθορά, τότε δεν το βοηθάμε να φτιάξει τα δικά του εργαλεία αντιμετώπισης, όπως το να διαθέτει αυτοέλεγχο στην κίνηση του.

Η δημιουργία ενός ζεστού και όμορφου χώρου για φαγητό είναι σημαντική για το παιδί, την οικογένεια ή τη σχολική κοινότητα. Η ώρα του γεύματος είναι μια στιγμή για να μοιραστούμε τις εμπειρίες της ημέρας, να επικοινωνήσουμε και να επανασυνδεθούμε. Διαλέγουμε ένα σταθερό τόπο όπως το τραπέζι της κουζίνας αν είναι προσβάσιμο από το παιδί ή ένα νέο τραπέζι που θα μας χωράει όλες. Εκεί είναι που δίνουμε έμφαση στη διαδικασία του φαγητού χωρίς να αποσπούμε το παιδί με παράλληλες δραστηριότητες όπως παιχνίδια, βιβλία, οθόνη. Ας μην προσδοκούμε βέβαια ότι ένα παιδί θέλει να καθίσει στο τραπέζι μέχρι να τελειώσουν όλες και όλοι το φαγητό τους. Μπορούμε να δίνουμε την επιλογή για ελευθερία της κίνησης του παιδιού κατά τη διάρκεια διαδικασίας του φαγητού, αρκεί να επιστρέφουμε στον τόπο που έχουμε ορίσει όταν θέλουμε να συνεχίσουμε το φαγητό. Η διαδικασία αυτή μπορεί να ολοκληρωθεί δείχνοντας στο παιδί πώς να μαζέψει το πιάτο του, να το πλύνει σε ένα φιλικό

διαμορφωμένο νιπτήρα και να το επιστρέψει πίσω στο ντουλάπι του. Ο λόγος για όλα αυτά φυσικά δεν είναι για να γίνει “καλή νοικοκυρά” ή “καλός νοικοκύρης” αλλά γιατί έτσι θα ενεργοποιηθεί το ενδιαφέρον για την φροντίδα του περιβάλλοντος. Τέλος ενισχύοντας τα παιδιά να ακούν το σώμα και τις ανάγκες του διατηρούμε κάποιου είδους σνακ (π.χ φρούτα) προσβάσιμο καθ’ όλη τη διάρκεια της μέρας ώστε σε περίπτωση που το επιθυμήσει να μπορεί να πάρει ένα μήλο, να το ξεφλουδίσει , να το κόψει και να το φάει ή να το προφέρει, ικανοποιώντας μόνο του την επιθυμία του.