

Μέσα στο μυαλό ενός νηπίου: Τι κάνει για να αποφύγει τον ύπνο!



Κανένα παιδί που σέβεται

τον εαυτό του δεν συμφωνεί να πάει για ύπνο την ώρα ακριβώς που του το λένε οι γονείς του. Μέχρι την ηλικία των δύο ετών, τα περισσότερα πιτσιρικά έχουν αναπτύξει όλες τις τεχνικές που χρειάζονται για να μεταφέρουν την ώρα του ύπνου όλο και πιο αργά. Με λίγη εξάσκηση, σε μερικούς μήνες θα έχουν καταφέρει να κάθονται στον καναπέ δίπλα στους γονείς τους, μασουλώντας μπισκότα και βλέποντας μεταμεσονύχτιες εκπομπές στην τηλεόραση μέχρι να αποφασίσουν ΕΚΕΙΝΑ ότι ήρθε η ώρα για... νάνι! Αναγνωρίζετε αυτές τις -πολύ δημοφιλείς- τακτικές που ακολουθούν;

Τακτική Νο1: Κάνε σχεδόν αδύνατο να σου φορέσει κάποιος πιτζάμες

Μπορείς να το πετύχεις εάν, για παράδειγμα, αρχίσεις να τρέχεις γύρω γύρω όσο πιο γρήγορα μπορείς. Εάν η μαμά ή ο μπαμπάς σε πιάσουν, άρχισε να χτυπιέσαι ή άσε το βάρος σου εντελώς ελεύθερο ώστε να μοιάζει σαν να κρατάνε αγκαλιά κάτι που ζυγίζει τουλάχιστον 50 κιλά. Στην περίπτωση που αρχίσουν να σου βγάζουν τα ρούχα, επιχειρήσε μια εντυπωσιακή απόδραση και συνέχισε το τρέξιμο γύρω-γύρω τσιτσίδι!

Τακτική Νο2: Άρχισε να διαμαρτύρεσαι για το πόσο πολύ πεινάς

Η συγκεκριμένη τακτική είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στην περίπτωση που γενικά είσαι μάλλον «δύσκολο» παιδί σε ό,τι αφορά το φαγητό. Εάν λοιπόν δείξεις ένα ξαφνικό ενδιαφέρον να φας κάτι ακριβώς τη στιγμή που η μαμά ή ο μπαμπάς σου λέει ότι είναι ώρα να ετοιμαστείς για ύπνο, οι γονείς σου θα διχαστούν ανάμεσα στην επιθυμία τους να σε πάνε στο κρεβάτι και το φόβο τους ότι θα αφήσουν να κοιμηθείς εντελώς νηστικό και να πεθάνεις της πείνας.

Τακτική Νο 3: Ποτέ μη δεχτείς ότι τα δόντια σου έχουν καθαριστεί πλήρως

Βούρτσισε τα δόντια σου όσο περισσότερη ώρα μπορείς. Ζήτα να βάλεις κι άλλη οδοντόκρεμα. Πες ότι θέλεις να τα πλύνεις με την οδοντόβουρτσα με τη Ντόρα την Εξερευνητριά και μετά από λίγο πες ότι άλλαξες γνώμη και θες αυτή με τον Τόμας το Τρενάκι. Πριν ξεκινήσεις το βούρτσισμα, άσε την οδοντόβουρτσα κάτω από τη βρύση μέχρι να σου βάλουν τις φωνές ότι δεν πρέπει να σπαταλάμε το νερό. Αφού τελειώσεις, δήλωσε με στόμφο πως δεν νομίζεις ότι τα δόντια σου είναι όσο καθαρά πρέπει και ξεκίνα όλη τη διαδικασία από την αρχή. Συνέχισε έτσι όσο... σε παίρνει.

Τακτική Νο 4: Κρύψε το νάνι σου

Καλό είναι να έχεις ήδη καθιερώσει έναν αρκετά σημαντικό αριθμό από αντικείμενα που χρειάζεσαι οπωσδήποτε δίπλα σου προκειμένου να κοιμηθείς. Μια κουβερτούλα, ένα αρκουδάκι, ένα παιχνιδάκι κ.λπ. Περίπου μία ώρα πριν την ώρα που συνήθως σε βάζουν για ύπνο, κρύψε όλα αυτά τα αντικείμενα σε διάφορα σημεία του σπιτιού. Έτσι, θα κερδίσεις πολύτιμα λεπτά, όσο οι γονείς σου θα ψάχνουν να εντοπίσουν αυτά τα πράγματα χωρίς τα οποία ξέρουν πολύ καλά ότι δεν υπάρχει καμία περίπτωση να κοιμηθείς.

Τακτική Νο 5: Διαπραγματεύσου για ώρες ποιο βιβλίο θέλεις να σου διαβάσουν

Όταν πρόκειται να διαλέξεις το βιβλίο που θα σου διαβάσει η μαμά ή ο μπαμπάς όταν ξαπλώσεις, απλά στάσου σαν να έχεις παγώσει μπροστά στη βιβλιοθήκη και φέρσου σαν να είναι εντελώς αδύνατο να αποφασίσεις. Επίσης, ενδείκνυται να ξεκινήσεις διαπραγμάτευση για το πόσα θα είναι αυτά τα βιβλία. Εάν ο γονιός σου

πει «καλά, πάρε δύο», ζήτα τρία. Εάν σου επιτρέψουν τρία, διεκδίκησε τέσσερα κ.ο.κ. Το σημαντικό είναι να μη δείξεις με κανένα τρόπο ικανοποιημένο. Τέλος, διάλεξε το μεγαλύτερο από τα βιβλία που υπάρχουν στη βιβλιοθήκη σου.

Τακτική Νο 6: Τράβηξε την προσοχή τους

Όλη την ημέρα οι γονείς σου προσπαθούσαν να σε κάνουν να πεις «πώς κάνει η αγελάδα», να μετρήσεις μέχρι το δέκα ή να πεις το τραγουδάκι για να σε βγάλουν βίντεο. Κι εσύ, ασφαλώς, τους αγνοούσες. Τώρα είναι η ώρα! «Φόρεσε» το πιο γλυκό σου χαμόγελο, άρχισε να εκστομίζεις τις πιο επιτηδευμένες λέξεις που έχεις στο λεξιλόγιό σου και άνοιξε μια συζήτηση μαζί τους. Πες ένα τραγουδάκι. Πες πόσο πολύ τους αγαπάς. Ο στόχος σου είναι να κάνεις τη μαμά και τον μπαμπά να μην μπορούν να σε αποχωριστούν με ευκολία.

Τακτική Νο 7: Γνωστή και ως «η τεχνική της τελευταίας στιγμής»

Στην περίπτωση που η μαμά ή ο μπαμπάς σε πάρουν αγκαλιά και σε βάλουν στην κούνια, δεν υπάρχουν πολλά που μπορείς να κάνεις ακόμα. Δοκίμασε να δυσκολέψεις την αποστολή του γονιού, κάνοντας τόξο τη μέση, κλωτσώντας τα πόδια, κ.λπ. Εάν κι αυτό αποτύχει, υπάρχουν δύο επιλογές: Ή ξαπλώνεις και δέχεσαι το αναπόφευκτο ή αρχίζεις να τσιρίζεις «μαμά»/«μπαμπά» καθώς εκείνη ή εκείνος αποχωρούν από το δωμάτιο. Η συμβουλή μας είναι να κάνεις το πρώτο. Άλλωστε, έκανες ήδη πολύ καλή δουλειά και πάντα υπάρχει η δυνατότητα να βελτιώσεις τις τεχνικές σου αύριο. Καληνύχτα!

Της Ιλάννα Γουάιλς, από το blog της Mommy Shorts.

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: imommy.gr