

ΓΙΑ ΣΙΝΚΛΕΡ

ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΟΜΑΝΤΟ

ΒΑΣΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΜΑΧΙΜΟΙ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

- Πώς να επιβιώσετε τις πρώτες 24 ώρες.
- Πώς η προετοιμασία και ο προγραμματισμός θα βελτιώσουν την απόδοσή σας.
- Πώς να διατηρήσετε υψηλό το ηθικό σας.
- Πώς να ταΐζετε, να ντύνετε, να μεταφέρετε και να ψυχαγωγείτε το στράτευμά σας.



ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ
ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 3 ΕΤΩΝ



ΣΕΙΡΑ: ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μπαμπάς Κομάντο**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: *Commando Dad: basic training. How to be an Elite Dad or Carer. From Birth to Three Years*

Από τις Εκδόσεις Summersdale Publishers Ltd

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Neil Sinclair

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Μπαρουζής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Έλλη Κυργιοπούλου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Matt Smith

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Neil Sinclair, 2012

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2020

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2020

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3427-8

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3428-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται οποιαδήποτε ή άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoïou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΝΙΑ ΣΙΝΚΛΕΡ

ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΟΜΑΝΤΟ

ΒΑΣΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΜΑΧΙΜΟΙ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ



ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ
ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 3 ΕΤΩΝ



8.649 **ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ**

23

**ΑΚΡΩΣ
ΑΠΟΡΡΗΤΟ**

Χ04030-02



Περιεχόμενα

Πρόλογος από τη δρα Τζαν Μείτζερ-Τζούνες MB ChB..... 13

Εισαγωγή..... 15

◦ Πώς να χρησιμοποιήσετε το Μπαμπάς Κομάντο: *Βασική Εκπαίδευση*..... 17

Κεφάλαιο 1: Προφυλακή: Ετοιμάζοντας το στρατόπεδο 19

• **Καθαριότητα..... 20**

◦ Καθαρίστε τον θάλαμο του νεοσύλλεκτού σας..... 20

◦ Καθαρίστε τις επιφάνειες με τις οποίες θα έρχεται σε επαφή ο νεοσύλλεκτός σας..... 20

• **Σχεδιασμός..... 21**

◦ Βασικές προμήθειες του στρατοπέδου – τι θα χρειαστείτε τώρα..... 21

◦ Κάντε το στρατόπεδο ασφαλές..... 25

◦ Διαμορφώστε το στρατόπεδο ώστε να είναι ασφαλές για ένα μωρό..... 25

• **Προετοιμασία 26**

• **Ορίστε συγκεκριμένες περιοχές για τον νεοσύλλεκτό σας και τον εξοπλισμό του..... 26**

• **Βασικές προμήθειες που θα χρειαστείτε όταν φέρετε τον νεοσύλλεκτό σας από το μαιευτήριο στο στρατόπεδο..... 27**

Κεφάλαιο 2: Νεοσύλλεκτοι: Επιβιώνοντας τις πρώτες 24 ώρες 29

• **Πώς να κρατάτε τον νεοσύλλεκτό σας..... 30**

• **Πώς να αλλάζετε πάνες μίας χρήσης..... 31**

• **Πώς να καθαρίζετε το κολόβωμα (ομφάλιος λώρος)..... 34**

• **Χρήση μπιμπερό 35**

◦ Πώς να αποστειρώνετε τα μπιμπερό του νεοσύλλεκτου..... 35

◦ Πώς να ετοιμάζετε ένα μπιμπερό με μητρικό γάλα..... 38

◦ Πώς να ετοιμάζετε ένα μπιμπερό με γάλα σε σκόνη..... 38

◦ Πώς να ζεσταίνετε ένα μπιμπερό με γάλα σε σκόνη ή μητρικό γάλα	40
• Πώς να ταΐζετε τον νεοσύλλεκτό σας με μπιμπερό	41
• Πώς να κρατάτε τον νεοσύλλεκτό σας για να ρευτεί	42
• Πώς να στρώνετε το κρεβάτι του νεοσύλλεκτού σας	44
• Μετά το πρώτο εικοσιτετράωρο	46
◦ Πώς να κάνετε μπάνιο τον νεοσύλλεκτό σας	46
◦ Πώς να βγάζετε βόλτα τον νεοσύλλεκτό σας	48
• Τι να κάνετε όταν κλαίει	49

Κεφάλαιο 3: Ύπνος και άλλες νυχτερινές αποστολές

• Πρόγραμμα ύπνου: Τι είναι, πώς και πότε να το εφαρμόσετε	52
• Οι χρυσοί κανόνες για να εφαρμόσετε ένα πρόγραμμα ύπνου	53
◦ Μάθετε στον νεοσύλλεκτό σας τη διαφορά μεταξύ μέρας και νύχτας	53
◦ Εισαγωγή βραδινού προγράμματος	53
◦ Τεχνικές παγίωσης του προγράμματος ύπνου	54
• Τι να κάνετε όταν ο νεοσύλλεκτος ξυπνάει τη νύχτα	55
• Πρόγραμμα σύντομου ύπνου	56
◦ Συνηθισμένες ενδείξεις σύντομου ύπνου	57
• Στέρηση ύπνου	58
◦ Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια	59

Κεφάλαιο 4: Σάκος εκστρατείας: Τα καθημερινά χρειώδη

• Βασικός εξοπλισμός επιβίωσης	61
• Βασικός εξοπλισμός για ελαφριές αποστολές	62
• Βασικός εξοπλισμός για μεσοπρόθεσμες εκστρατείες	63
• Βασικός εξοπλισμός για μακροπρόθεσμες εκστρατείες (διακοπές)	64
• Ετοιμάζοντας τον σάκο εκστρατείας: Ιματισμός για μακροπρόθεσμες εκστρατείες (διακοπές)	65
◦ Εξαιρέσεις	66
◦ Συμβουλές για το πώς να ετοιμάζετε τον σάκο εκστρατείας	67

◦ Σνακ	67
--------------	----

Κεφάλαιο 5: Διατροφή: Ένα στρατός εξαρτάται από το στομάχι του....68

• Απογαλακτισμός: Τι είναι, πώς και πότε πρέπει να γίνει	69
◦ Καλές στερεές τροφές για να πειραματιστείτε	71
◦ Τροφές που πρέπει να αποφεύγετε τον πρώτο χρόνο	72
◦ Αυτοτάισμα	72
◦ Καλές τροφές που τρώγονται με το χέρι με τις οποίες μπορείτε να πειραματιστείτε	73
• Πώς να ανακουφίσετε τον πόνο της οδοντοφυΐας	74
• Η σημασία να ηγείστε από την πρώτη γραμμή και να δίνετε το καλό παράδειγμα	74
• Οι χρυσοί κανόνες της διατροφής	75
• Η σημασία να αφιερώνετε χρόνο στο φαγητό	75
• Η σημασία του μεγέθους των γευμάτων και μιας ισορροπημένης διατροφής	77
• Πώς να φτιάχνετε θρεπτικά φαγητά για τη μονάδα	78
◦ Καλές ιδέες για πρωινό	79
◦ Καλές ιδέες για μεσημεριανό	80
◦ Καλές ιδέες για βραδινό	81
◦ Πώς να εισάγετε ποικιλία ώστε να αποφύγετε την πλήξη.....	82
• Προγραμματισμός γευμάτων	83
• Πώς να ετοιμάζετε πραγματικό φαγητό γρήγορα: Υγιεινά σνακ.....	84

Κεφάλαιο 6: Πάγιες διαταγές: Καθιέρωση ημερήσιου προγράμματος

87

• Πρόγραμμα τάϊσματος	88
◦ Συνηθισμένες ενδείξεις πείνας.....	89
◦ Συνηθισμένες ενδείξεις κορεσμού.....	90
• Πρόγραμμα γευμάτων	90

• Εγερτήριο: Πρωινό πρόγραμμα	91
◦ Νυχτερινή προετοιμασία.....	91
◦ Στρατιώτες σε βρεφονηπιακούς σταθμούς.....	91
◦ Εγερτήριο	92
◦ Πρωινό	92
◦ Βούρτσισμα δοντιών	92
◦ Εξάρτιση	94
• Μεσημεριανό πρόγραμμα	94
◦ Επιστροφή στο στρατόπεδο	94
◦ Επιστροφή από τον βρεφονηπιακό σταθμό	95
◦ Είσοδος στο στρατόπεδο	95
• Συσκότιση: Βραδινό πρόγραμμα	95
• Πρόγραμμα Σαββατοκύριακου	96
• «Κρίσεις» προγράμματος	97

Κεφάλαιο 7: Ηθικό: Το μυστικό όπλο του Μπαμπά Κομάντο

• Τι είναι το ηθικό;	100
• Πώς να χτίσετε το ηθικό μακροπρόθεσμα.....	100
• Πώς να διατηρείτε υψηλό το ηθικό σε δύσκολες καταστάσεις.....	102
• Πώς να ζητάτε –και να δέχεστε– βοήθεια	103
• Συμβουλές	104
• Δίκτυα υποστήριξης.....	105

Κεφάλαιο 8: Ιατρική μέριμνα: Πρώτες βοήθειες και περίθαλψη μονάδας.....

• Πώς να ετοιμάσετε ένα κουτί πρώτων βοηθειών για τον στρατιώτη σας .	108
◦ Το κουτί πρώτων βοηθειών του στρατιώτη σας:	
Τα απολύτως απαραίτητα	109
◦ Εξοπλισμός.....	109
◦ Χρήσιμες προσθήκες	109

• Πυρετός: Πώς να τον αναγνωρίσετε και να τον αντιμετωπίσετε.....	109
◦ Πώς να πάρετε τη θερμοκρασία του νεοσύλλεκτου με ψηφιακό θερμόμετρο.	110
◦ Πώς να αντιμετωπίσετε τον πυρετό.....	110
• Ελαφριοί τραυματισμοί μάχης: Πώς να τους αντιμετωπίσετε	111
◦ Καρούμπαλα και μελανιές.....	111
◦ Κοψίματα	111
◦ Δαγκώματα και γρατζουνιές: Ζώα.....	112
◦ Δαγκώματα και τσιμπήματα: Έντομα	112
◦ Τσιμπήματα: Τσουκνίδες	112
◦ Ρινορραγία	112
• Συνήθειες στρατιωτικές παθήσεις: Πώς να τις αναγνωρίσετε και να τις αντιμετωπίσετε	113
◦ Κολικοί.....	113
◦ Κρυολόγημα	113
◦ Λαρυγγοτραχειοβρογχίτιδα	114
◦ Ωτίτιδες	114
◦ Φλεγμονές του ματιού και απόφραξη δακρυϊκού πόρου	115
◦ Γρίπη	116
◦ Εξαιρετικά μεταδοτικές ιώσεις: π.χ. ιλαρά και ανεμοβλογιά.....	116
◦ Δυσκοιλιότητα	117
◦ Σμηγματόρροια του τριχωτού της κεφαλής	117
◦ Αφυδάτωση.....	118
◦ Διάρροια	118
◦ Σύγκαμα.....	118
◦ Εμετός.....	119
• Ασθένειες που απαιτούν άμεση δράση: Ενδείξεις και συμπτώματα.....	120
◦ Μηνιγγίτιδα.....	120
◦ Πνευμονία	121

Κεφάλαιο 9: Καλλιόπη: Εκμάθηση Χρήσης Τουαλέτας (EXT) 122

- EXT: Τι είναι, πώς και πότε ξεκινάει..... 123
- Αναγνωρίζοντας τις ενδείξεις που σας δίνει ο οπλίτης σας..... 123
- Οι χρυσοί κανόνες της EXT..... 124
- Βασικός εξοπλισμός για την EXT..... 125
- Πρόγραμμα EXT..... 126

Κεφάλαιο 10: Περί ελιγμών: Μεταφορά στρατεύματος 127

- Οι χρυσοί κανόνες της μεταφοράς στρατεύματος 128
- Πεζοπορία στρατεύματος 128
- Μεταφορά στρατεύματος με αυτοκίνητο..... 133
 - Εξοπλισμός επιβίωσης για το αυτοκίνητο..... 134
 - Κουτί πρώτων βοηθειών για το αυτοκίνητο 134
- Μεταφορά στρατεύματος με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς 135
 - Λεωφορείο ή τραμ..... 135
 - Πούλμαν 136
 - Τρένο..... 136
 - Αεροπλάνο 137
 - Στο αεροδρόμιο..... 137
 - Κατά την πτήση 139

Κεφάλαιο 11: Ψυχαγωγία στρατεύματος 141

- Οι χρυσοί κανόνες ψυχαγωγίας του στρατεύματος..... 142
- Ψυχαγωγία εντός του στρατοπέδου..... 142
 - Δραστηριότητες εντός του στρατοπέδου 144
 - Παιχνίδια 144
 - Τηλεόραση..... 146
 - Ταινίες..... 146
- Ψυχαγωγία εν κινήσει..... 146
 - Προϊόντα τεχνολογίας 147

• Ψυχαγωγία στις πεζοπορίες	148
◦ Καρότσια.....	148
• Ψυχαγωγία κατά τη μετακίνηση με αυτοκίνητο	149
• Ψυχαγωγία κατά τη μετακίνηση με ΜΜΜ	150
◦ Λεωφορείο ή τραμ.....	150
◦ Τρένο	150
◦ Αεροπλάνο	151
• Ψυχαγωγία κατά τις εξόδους.....	152
• Ψυχαγωγία στην ύπαιθρο	153
◦ Οι χρυσοί κανόνες για εξορμήσεις στην ύπαιθρο	153
◦ Δραστηριότητες στην ύπαιθρο για οπλίτες.....	154
• Ψυχαγωγία στις εξόδους για ψώνια.....	155
• Παιδικές χαρές	156

Κεφάλαιο 12: Αντιμέτωπιση εχθροπραξιών 158

• Πώς να θέτετε όρια.....	159
• Πειθαρχία	160
• Κανονισμός μονάδας	160
◦ Τιμωρίες ανάλογες της ηλικίας	162
• Ξεσπάσματα θυμού των οπλιτών: Τι είναι, πώς και πότε να τα αντιμετωπίσετε	165
◦ Τι είναι ένα ξέσπασμα θυμού;	165
◦ Αποφυγή ξεσπασμάτων θυμού.....	165
◦ Αντιμέτωπιση ξεσπασμάτων θυμού	166
◦ Οργάνωση επιχείρησης διάσωσης.....	167
◦ Επακόλουθα.....	168
• Αντιμέτωπιση συγκρούσεων: Εχθροπραξίες σε δημόσιους χώρους.....	168
• Στασιασμός στις τάξεις του στρατεύματος: Αντιμέτωπιση συγκρούσεων ανάμεσα σε εσάς και τους στρατιώτες σας	170
• Υποβόσκουσες αιτίες σύγκρουσης	172

Τελετή Ορκωμοσίας	174
Γλωσσάρι	178
Ευρετήριο.....	180

Πρόλογος

Από τη δρα Τζαν Μέιτζερ-Τζόουνς MB ChB

Για τα περισσότερα ζευγάρια, η επιστροφή με το νεογέννητο μωρό τους από το μαιευτήριο στο σπίτι σημαίνει το ξεκίνημα μιας νέας συναρπαστικής ζωής ως γονιών. Ωστόσο, είναι εύκολο να αισθανθούν ότι πνίγονται από την τεράστια αίσθηση ευθύνης που έχουν για αυτή τη μικροσκοπική ζούλα, και έτσι οι πρώτες μέρες και βδομάδες φέρνουν μαζί τους τη συνειδητοποίηση ότι ξαφνικά καθετί που κάνουν απαιτεί τρομερές οργανωτικές ικανότητες: η φροντίδα ενός βρέφους ή νηπίου μοιάζει πολύ με στρατιωτική επιχείρηση!

Ο Νιλ Σινκλέρ γνωρίζει τα πάντα για τις στρατιωτικές επιχειρήσεις, έχοντας υπηρετήσει ως κομάντο στο Βασιλικό Σώμα Μηχανικών. Όταν εγκατέλειψε τη στρατιωτική του καριέρα για τον ρόλο του πατέρα που κάθεται μόνιμα σπίτι για να φροντίζει τα παιδιά του, συνειδητοποίησε πόσο σημαντικό ήταν να έχει κανείς ένα προσιτό εγχειρίδιο.

Το *Μπαμπάς Κομάντο: Βασική Εκπαίδευση* είναι ένας νέος φανταστικός οδηγός που προσφέρει αυτό ακριβώς. Είναι αρκετά μικρό για να το κουβαλάτε μαζί σας, αλλά περιέχει πολλές σαφείς οδηγίες βήμα βήμα για ό,τι χρειάζεται να κάνετε για το μωρό σας. Ο πρωτότυπος τρόπος παρουσίασης ως στρατιωτικό εγχειρίδιο κάνει την ανάγνωσή του πιο ευχάριστη, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει απλή και ξεκάθαρη καθοδήγηση, από το πώς θα προετοιμάσετε το στρατόπεδό σας (πώς θα ετοιμάσετε το σπίτι σας πριν από τη γέννηση του μωρού) μέχρι τη λεγόμενη εξουδετέρωση εκρηκτικών μηχανισμών (πώς να ξεφορτώνετε τις λερωμένες πάνες!).

Ως οικογενειακή γιατρός βλέπω συχνά νέους γονείς που αισθάνονται την πίεση του νέου ρόλου τους και έχοντας η ίδια αγόρια στην εφηβεία οι αναμνήσεις όλων των σχετικών δυσκολιών κάθε άλλο παρά μακρινές είναι. Προτείνω λοιπόν ανεπιφύλακτα αυτό το εξαιρετικό βιβλίο, που είμαι βέβαιη ότι θα γίνει ο αγαπημένος και πλέον χρησιμοποιημένος οδηγός τσέπης όλων των νέων μαμαδάδων.

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στη δική μου εκπληκτική μονάδα: στη γυναίκα μου, την Τάρα, και στους τρεις στρατιώτες μας, τον Σαμ, τον Τζουντ και τη Λίμπερτι. Και σε όλους τους μπαμπάδες που με ρωτούσαν συνέχεια: «Το έγραψες επιτέλους εκείνο το βιβλίο; Το χρειάζομαι επειγόντως».

Σας ευχαριστώ όλους.

Σημείωμα του συγγραφέα

Είμαι κι εγώ ένας Μπαμπάς Κομάντο που κάθεται όλη μέρα σπίτι για να φροντίζει το παιδί του και έχω δοκιμάσει και εφαρμόσει όλες τις τεχνικές που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο βασικής εκπαίδευσης. Όπου αναφέρω οτιδήποτε έχει να κάνει με την υγεία και την ασφάλεια των στρατιωτών σας, το κείμενο έχει ελεγχθεί και εγκριθεί από επαγγελματίες υγείας προκειμένου να διασφαλίσω ότι οι πληροφορίες που παρουσιάζονται στο βιβλίο είναι ακριβείς και συνάδουν με την τρέχουσα νοοτροπία και πρακτική την εποχή της δημοσίευσης. Ωστόσο, ο εκδότης, ο συγγραφέας και οι ειδήμονες αποποιούνται κάθε ευθύνη για οποιονδήποτε τραυματισμό μπορεί να προκύψει από τη χρήση, ορθή ή λανθασμένη, των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν βιβλίο. Οι οδηγίες και τα πρωτόκολλα της φροντίδας παιδιών αλλάζουν συνεχώς και το *Μπαμπάς Κομάντο: Βασική Εκπαίδευση* δεν πρέπει να αντικαταστήσει τις συμβουλές των επαγγελματιών υγείας αλλά και την κοινή λογική.

Το περιεχόμενο έχει εγκριθεί από τους:

Ρέιτσελ Τζέσεϊ, Θεραπεύτρια Διατροφολόγος DipCNM mBANT
www.benourished.co.uk

Σάλι Τζόρνταν RGN και Ιατρική Επισκέπτρια

Δρ. Τζαν Μέιτζερ Τζόουνς MB ChB

Ντέιμον Μάριος, Πιστοποιημένος Σύμβουλος Παιδικής Ασφάλειας
για το Britax Excellence Centre

Πολλές ευχαριστίες στη Σάρα Θρόσμπι

Εισαγωγή

ΠΡΟΣ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ (από εδώ και στο εξής «Μπαμπάδες Κομάντο»)

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για ΕΣΑΣ.

Έχω υπάρξει κομάντο στο Βασιλικό Σώμα Μηχανικών, γυμναστής, ειδικός φρουρός στην αποστολή του Ηνωμένου Βασιλείου στα Ηνωμένα Έθνη στη Νέα Υόρκη, καθώς και πατέρας που μένει στο σπίτι για να φροντίζει τα παιδιά του, και ειλικρινά σας λέω πως υπήρξαν ελάχιστες στιγμές στη ζωή μου πιο δύσκολες από όταν έφερα τον πρώτο μας γιο στο σπίτι από το μαιευτήριο.

Όλα τα βιβλία και τα σεμινάρια για νέους γονείς έδιναν έμφαση περισσότερο στη γέννα, και ύστερα ξαφνικά βρισκόσουν στο σπίτι με τη σύντροφό σου και το μωρό. Μόνοι σας. Με την ευθύνη.

Σκέφτηκα λοιπόν πόσο ευκολότερη θα ήταν η ζωή μας αν μου είχαν δώσει ένα εγχειρίδιο βασικής εκπαίδευσης για τον μικρό νεοσύλληκτό μου, σαν το εγχειρίδιο που σου δίνουν όταν κατατάσσεσαι στον στρατό. Όποιος έχει πάει στρατό θα σας πει ότι ένα από τα σπουδαιότερα όπλα στο οπλοστάσιό τους ήταν οι Βασικές Δεξιότητες Μάχης: ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο που τους μοιράστηκε την πρώτη τους μέρα με τα χακί. Περιέχει τα πάντα, από το πώς να ξυρίζεσαι μέχρι το πώς να υπολογίζεις με ακρίβεια σε ποια απόσταση βρίσκεται ένας στόχος, και αποτελεί τη βάση για όλες τις πρακτικές δεξιότητες που χρειάζεται κανείς για να γίνει πρώτης τάξεως στρατιώτης.

Προσπάθησα να βρω ένα τέτοιο εγχειρίδιο, αλλά τα διαθέσιμα βιβλία που απευθύνονταν σε νέους μπαμπάδες ήταν είτε χιουμοριστικά (και πιστέψτε με, κύριοι, αν η ανατροφή των παιδιών είναι μόνο γέλια, τότε κάνετε κάτι λάθος) είτε, ακόμη χειρότερα, υπερβολικά φλύαρα για να είναι πρακτικά. Αν είναι ξημερώματα και έχετε στα χέρια σας ένα μωρό που σκούζει, ένα βιβλίο 700 σελίδων όπου κάποιος μιλάει για τα συναισθήματά του δε βοηθάει.

Αποφάσισα ότι αυτό που χρειαζόμουν ήταν ένα προσιτό εγχειρίδιο βασικής εκπαίδευσης για γονείς, και πιο συγκεκριμένα για τον πατέρα.

Κύριοι, στα χέρια σας κρατάτε αυτό το εγχειρίδιο.

ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΟΜΑΝΤΟ

Τα συναισθήματα είναι σημαντικά. Δευτερόλεπτα μετά τη γέννα του νεοσύλλεκτού σας θα αντιληφθείτε *τι* αισθάνεστε. Προσωπικά ένιωση αγάπη, φόβο, σάσισμα, απόγνωση και δέος, και αυτά την πρώτη μόνο ώρα. Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να ξέρετε *τι να κάνετε*.

Ωστόσο, ως βασικός οδηγός εκπαίδευσης, το *Μπαμπάς Κομάντο* μπορεί να σας φτάσει μέχρι ένα σημείο. Τα υπόλοιπα εξαρτώνται από σας. Για να είστε αποτελεσματικός μπαμπάς πρέπει να συνδυάσετε αυτόν τον οδηγό με πολλή πρακτική εμπειρία. Αυτό με φέρνει στον πρώτο κανόνα του Μπαμπά Κομάντο:



**Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΟΜΑΝΤΟ
ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΜΠΑΜΠΑΣ.**



Μπορεί τώρα να μην το αντιλαμβάνεστε, αλλά ο χρόνος που έχετε με τους στρατιώτες σας είναι απίστευτα σύντομος. Μεταξύ της γέννησης και της ηλικίας των πέντε ετών, όταν ο στρατιώτης σας θα πάει σχολείο, μεσολαβούν λιγότερες από 2.000 μέρες. Σε λιγότερες από 7.000 μέρες από τη μέρα που γεννιούνται γίνονται 18 χρόνων.

Μπορεί να μη φροντίζετε το παιδί σας εσείς, μπορεί να το βλέπετε μόνο τα Σαββατοκύριακα ή τα βράδια, μπορεί να μην είστε ο βιολογικός πατέρας, αλλά όλα αυτά δεν έχουν σημασία. Αυτό που μετράει είναι να αξιοποιήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα τον χρόνο που περνάτε μαζί. Και ο καλύτερος τρόπος να το καταφέρετε αυτό είναι να εφαρμόσετε στρατιωτική ακρίβεια στην ανατροφή τους.



**Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΟΜΑΝΤΟ ΓΝΩΡΙΖΕΙ
ΟΤΙ Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΑΠΟΤΡΕΠΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ.**



Να είστε περήφανοι για τη μονάδα σας. Μειώστε το αχρείαστο άγχος και την ανησυχία αποκτώντας εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας. Να είστε προετοιμασμένοι. Να ενεργείτε με τρόπο που αρμόζει σε έναν Μπαμπά Κομάντο. Μπορεί να μη σας είναι εύκολο, αλλά τίποτα που αξίζει δεν είναι εύκολο.

Για ένα παιδί, ο πατέρας έχει πολλούς ρόλους, που συνήθως είναι κάτι μεταξύ ήρωα, προτύπου και προσάτη. Τώρα προσπαθείτε να ενσαρκώσετε αυτούς τους ρόλους. Το χρωστάτε στον εαυτό σας και στα στρατιωτάκια σας να είστε ο καλύτερος πατέρας που μπορείτε. *Τώρα*. Ας ξεκινήσει λοιπόν η εκπαίδευση.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το *Μπαμπάς Κομάντο*: *Βασική Εκπαίδευση*

Το *Μπαμπάς Κομάντο: Βασική Εκπαίδευση* είναι γραμμένο για «μάχιμους» μπαμπάδες (μπαμπάδες που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή μάχης). Γι' αυτό και προσπάθησα πολύ να συμπεριλάβω βασικές πληροφορίες σε ένα βιβλίο που θα χωράει άνετα στην τσέπη σας.

Η ιστοσελίδα www.commandodad.com θα σας προσφέρει βασική υποστήριξη στην προσπάθειά σας. Σε διάφορα σημεία το βιβλίο θα σας παραπέμψει εκεί για περισσότερες πληροφορίες, από τα διαφορετικά είδη πάνες που υπάρχουν μέχρι πού να βρείτε επιπλέον διατροφικές πληροφορίες και πώς να κοιμίζετε τον νεοσύλλεκτό σας. Στην ιστοσελίδα θα βρείτε σύντομα, πρακτικά βίντεο με τις βασικές δεξιότητες, όπως πώς να κρατάτε, πώς να κάνετε μπάνιο και πώς βοηθάτε τον νεοσύλλεκτό σας να ρευτεί. Και φυσικά το σημαντικότερο βίντεο: «Πώς να αλλάζετε πάνα». Η ιστοσελίδα περιέχει πολλές άλλες πηγές που θα φανούν χρήσιμες σε όλους τους νέους πατεράδες. Παρακαλώ συνδεθείτε τώρα για να δείτε τι είναι διαθέσιμο και να γίνετε μέλος σε κάποια ομάδα συζητήσεων ώστε να αρχίσετε να μοιράζεστε τις σκέψεις σας μαζί μου και με άλλους Μπαμπάδες Κομάντο.

Στο *Μπαμπάς Κομάντο: Βασική Εκπαίδευση* χρησιμοποιώ στρατιωτική ορολογία και επίσης όρους που έχω επινοήσει κατά την πολυετή θητεία μου ως Μπαμπάς Κομάντο. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρείτε ένα γλωσσάρι που εξηγεί τους συγκεκριμένους όρους που χρησιμοποιώ.

Μακράν οι σημαντικότεροι όροι του βιβλίου είναι:

- Νεοσύλλεκτος: Στρατιώτης (παιδί) που δεν μπορεί ακόμη να περπατήσει.
- Οπλίτης: Στρατιώτης (παιδί) που μπορεί και μπουσουλάει, στέκεται και τελικά περπατάει.*

Όταν λέω «στρατιώτες» εννοώ γενικά «παιδιά».

Στο *Μπαμπάς Κομάντο: Βασική Εκπαίδευση* χρησιμοποιώ διαγράμματα καθώς και το εικονίδιο «ΚΟΙΝΗ ΛΟΓΙΚΗ», που σκοπό έχουν να κάνουν το βιβλίο όσο το δυνατόν πιο προσιτό και περιεκτικό.



* Με τις λέξεις νεοσύλλεκτος και οπλίτης, αναφερόμαστε τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια.

Κεφάλαιο 1:

Προφυλακή: Ετοιμάζοντας το στρατόπεδο

Ενημέρωση:

Η ζωή σας θα γίνει αγνώριστη. Κάντε όσο το δυνατόν περισσότερες ετοιμασίες από πριν, ώστε να εξοικονομήσετε πολύτιμο χρόνο και ενέργεια, γιατί για τους επόμενους μήνες θα έχετε έλλειψη και στα δύο.

Στόχος:

Στο τέλος της σημερινής ενημέρωσης θα γνωρίζετε καλύτερα:

- Πώς να προετοιμάσετε το στρατόπεδο για τον νεοσύλλεκτό σας.
- Τις βασικές προμήθειες που θα χρειαστείτε ενώ προετοιμάζεστε για να φέρετε τον νεοσύλλεκτό σας στο στρατόπεδο.
- Τις βασικές προμήθειες που θα χρειαστείτε όταν φέρετε τον νεοσύλλεκτο από το μαιευτήριο στο σπίτι.



**Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΟΜΑΝΤΟ ΓΝΩΡΙΖΕΙ
ΟΤΙ Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΑΠΟΤΡΕΠΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ.**

Έξι περίπου βδομάδες πριν από την προβλεπόμενη ημερομηνία γέννησης αρχίστε να ετοιμάζετε το στρατόπεδο. Θα χρειαστεί:

- Να καθαρίσετε.
- Να προγραμματίσετε.
- Να προετοιμαστείτε.
- Να ορίσετε συγκεκριμένες περιοχές για τον νεοσύλλεκτο και τον εξοπλισμό του.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Κρατάτε στα χέρια σας ένα ανεκτίμητο εγχειρίδιο εκπαίδευσης μάχιμων πατεράδων. Γραμμένο από τον πρώην κομάντο και πατέρα τριών παιδιών Νιλ Σινκλέρ, το εγχειρίδιο αυτό με λίγα λόγια και σταράτα θα σας μάθει πώς:

- Να οργανωθείτε για την άφιξη του νεοσύλλεκτου.
- Να ετοιμάζετε θρεπτικά γεύματα για τη μονάδα σας.
- Να αντιμετωπίζετε ανταρσίες στις γραμμές σας.
- Να διατηρείτε το ηθικό σας ακμαίο και να ψυχαγωγείτε τους στρατιώτες σας.

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΡΧΙΖΕΙ!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-3427-8



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 23696

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η