



**σας!**

Από: Ελένη Καραγιάννη

**Υπάρχει ένα μέρος όπου ο πόνος, η μοναξιά, ο φόβος και ο εκνευρισμός μένουν απ' έξω με έναν τρόπο μαγικό. Εκεί κυριαρχούν η αγάπη και η αποδοχή. Για τα παιδιά, αυτό το μέρος βρίσκεται στην αγκαλιά σας.**

Σύμφωνα με τη διάσημη αμερικανίδα ψυχοθεραπεύτρια Βιρτζίνια Σατίρ, που θεωρείται από πολλούς η «μητέρα» της οικογενειακής Ψυχοθεραπείας, **«οι άνθρωποι χρειαζόμαστε 4 αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε, 8 αγκαλιές την ημέρα για να συντηρηθούμε και 12 αγκαλιές την ημέρα για να αναπτυχθούμε»**

. Το δέρμα του μωρού σας είναι το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα του, και κάθε εκατοστό του διαθέτει πολυάριθμες νευρικές απολήξεις που το καθιστούν ιδιαίτερα ευαίσθητο στο άγγιγμα. Όσο βρισκόταν στην κοιλιά σας, το αμνιακό υγρό ακουμπούσε απαλά κάθε σπιθαμή του κορμιού του – τότε είναι που άρχισε να δημιουργείται η ανάγκη του να το ακουμπούν και να το χαϊδεύουν. Τη στιγμή του τοκετού, ήταν η γλυκιά θαλπωρή της αγκαλιά σας που το βοήθησε να ξεπεράσει το σοκ και καθησύχασε το πρώτο του κλάμα. Κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του, το μωρό αναγνωρίζει τη μαμά του μυρίζοντάς την και ακούγοντας τον οικείο χτύπο της καρδιάς της, όταν εκείνη το κρατά. Και επιζητά την αγκαλιά ξανά και ξανά. Αλλά και αργότερα, η αγκαλιά σας είναι το πρώτο πράγμα που αναζητά το παιδί, όταν χτυπάει το γόνατό του, όταν ξυπνάει από εφιάλτη μέσα στη νύχτα, όταν οι φίλοι τού λένε: «Δεν σε παίζουμε», όταν δεν τα πάει όσο καλά θα ήθελε στο διαγώνισμα.

### **Μαθήματα «χημείας»**

Οι αγκαλιές, τα φιλιά και τα χάδια προσφέρουν πολύ περισσότερα στα παιδιά από μια πρόσκαιρη ανακούφιση ή επιβράβευση: Τους μεταδίδουν **αίσθημα ασφάλειας**, αυξάνουν την **αυτοπεποίθησή** τους, αναπτύσσουν τον **εγκέφαλό** τους και τους μαθαίνουν πώς «χτίζονται» οι υγιείς ανθρώπινες **σχέσεις**. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι χειρονομίες που εκφράζουν τρυφερότητα είναι ζωτικής σημασίας, προκειμένου να αναπτυχθούν στον εγκέφαλο οι νευρικές συνάψεις που σχετίζονται με τη διαχείριση του στρες και τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων. Η φυσική επαφή ανάμεσα στους ανθρώπους κάνει τον καρδιακό ρυθμό να χαμηλώνει, επιβραδύνει την αναπνοή, κινητοποιεί την παραγωγή ενδορφινών μειώνοντας τα επίπεδα των ορμονών του στρες που κυκλοφορούν στο αίμα και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Με δύο λόγια, **αγγίζοντας το μωρό μας το βοηθάμε να μένει υγιές**. Επιπλέον, όταν χαϊδεύουμε το παιδί, η διάθεσή του βελτιώνεται σημαντικά και περιορίζονται τα αισθήματα θλίψης. Η αγκαλιά αυξάνει την αιμογλοβίνη στο αίμα, δημιουργεί ευεξία και βοηθά να ξεπεραστούν οι φόβοι. Άλλωστε, η αγκαλιά μας δεν είναι τίποτα άλλο από έναν απλό και άμεσο τρόπο να δείξουμε τη στοργή, την αγάπη και το ενδιαφέρον μας για τα παιδιά μας, είναι ο πιο σύντομος και ξεκάθαρος μη λεκτικός τρόπος να του πούμε: «Σ' αγαπώ», «Όλα είναι καλά», «Είμαι πάντα εδώ για σένα» και «Μαζί μου είσαι ασφαλής». Τέλος, έρευνες του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον συνδέουν άμεσα την τρυφερότητα που έχει εισπράξει ένα παιδί με την ευφυΐα του!

### **Πολύ μεγάλα για αγκαλιές;**

Τις περισσότερες φορές, οι αυθόρμητες εκφράσεις στοργής ανάμεσα σε γονείς και

παιδιά αρχίζουν να μειώνονται κατά τη σχολική ηλικία και περιορίζονται σημαντικά κατά την προεφηβεία και εφηβεία. Είναι, όμως, σημαντικό να διατηρήσετε τη φυσική επαφή με το μεγαλύτερο παιδί σας, ακόμα κι αν χρειαστεί να αλλάξετε λίγο το... στυλ σας: Αντί να το πνίγετε στα φιλιά και τα γαργαλητά, μπορείτε απλά να περνάτε το χέρι σας γύρω από τους ώμους του ή να του τρίβετε την πλάτη, όταν θέλετε να δείξετε τη συμπαράσταση, την αγάπη και τη φροντίδα σας. Τα παιδιά συνήθως περνούν από μια φάση όπου αρέσκονται να πέφτουν τρέχοντας στην αγκαλιά σας, σε μια άλλη όπου ενδέχεται ακόμα και να ντρέπονται να σας αγκαλιάσουν - κυρίως όταν βρίσκονται μπροστά σε συνομηλίκους τους ή γενικά μπροστά σε κόσμο. Ακολουθήστε τους δικούς τους ρυθμούς. Κάποιες φορές ακόμα και οι πιο «αγανακτισμένοι» έφηβοι είναι κάτι παραπάνω από πρόθυμοι να δεχτούν την αγκαλιά σας, αρκεί πρώτα να τους ρωτήσετε.

## Tips

- Ποτέ μην **τιμωρήσετε** ένα παιδί στερώντας του τη φυσική επαφή μαζί σας. Αντίθετα, όσο θυμωμένοι κι αν είστε με τη συμπεριφορά του, αγκαλιάζοντάς το μπορείτε να του δείξετε ότι το αγαπάτε ακόμα κι αν δεν εγκρίνετε αυτό που έκανε.
- Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες όπου τα μέλη τους δεν συνηθίζουν να αγκαλιάζονται, δυσκολεύονται αργότερα να διαμορφώσουν **στενές σχέσεις** με άλλους ανθρώπους.
- Μια σφιχτή αγκαλιά είναι ο πιο ήρεμος και γρήγορος τρόπος να κάνετε ένα νήπιο να σταματήσει να **γκρινιάζει** ή να ηρεμήσει, όταν έχει κάποιο ξέσπασμα.
- Κάθε βράδυ, πριν πέσετε για ύπνο, αναρωτηθείτε: «**Αγκάλιασα σήμερα τα παιδιά μου;**». Εάν η απάντηση είναι «όχι», φροντίστε να επανορθώσετε.
- Η **προσωπικότητα** κάθε ανθρώπου μπορεί να επηρεάσει το πόσο δεκτικός είναι στις αγκαλιές ή όχι. Έτσι, μπορεί το ένα σας παιδί να μένει «κολλημένο» πάνω σας για να παρηγορηθεί όταν χτυπάει, και το άλλο να θέλει μόνο ένα χάδι στο κεφάλι για να ανακουφιστεί. Το σημαντικό είναι να παράσχετε στο καθένα τη φυσική επαφή που χρειάζεται.

Με τη συνεργασία της **Ειρήνης Αργύρη** (ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος MSc UCLan, UK).

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)