

Οι 10 πιο πρόσφατες ψυχολογικές μελέτες που πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένας από τους πολλούς λόγους που η ανατροφή των παιδιών είναι τόσο δύσκολη, είναι και το ότι οι γονείς συχνά γίνονται δέκτες αντικρουόμενων συμβουλών. Οι περισσότερες από τις οποίες στερούνται επιστημονικού υπόβαθρου, ενώ αρκετές είναι αποδεδειγμένα λανθασμένες. Οι παρακάτω δέκα νέες ψυχολογικές μελέτες, θα βοηθήσουν να λυθούν κάποιες από τις χιλιάδες απορίες που έχει κάθε γονιός.

1. Αυτοί που έχουν παιδιά είναι πιο ευτυχισμένοι από όσους δεν έχουν παιδιά

Τα τελευταία χρόνια, ορισμένες μελέτες έδειξαν ότι οι χαρές που παίρνουν οι γονείς από τα παιδιά υπερκαλύπτονται από τις πολλές δυσκολίες .

Πολλοί γονείς θα σκεφτούν: “Το φανταζόμουν!”. Όμως μην βιάζεστε.

Μια καινούρια έρευνα διαπίστωσε ότι, κατά μέσο όρο , οι γονείς αισθάνονται σε καθημερινή βάση καλύτερα από όσους δεν έχουν παιδιά, και αντλούν περισσότερη ευχαρίστηση από τη φροντίδα των παιδιών τους από ό, τι θα έπαιρναν από κάποια

άλλη δραστηριότητα ([Nelson et al., 2013](#)).

Ιδιαίτερα οι πατεράδες αποκομίζουν υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων και ευτυχίας από τα παιδιά τους.

2 . Οι «παιδοκεντρικοί» γονείς είναι πιο ευτυχισμένοι

Οι γονείς που έχουν τα παιδιά τους πάνω από τον εαυτό τους είναι πιο ευτυχισμένοι απ' ό,τι εκείνοι που έχουν τον εαυτό τους προτεραιότητα, σύμφωνα με μία νέα μελέτη ([Ashton-James et al. \(2013\)](#)).

Το εύρημα αντικρούει τον μύθο ότι οι γονείς που κάνουν τα πάντα για τα παιδιά τους, το «πληρώνουν» με την δική τους ευτυχία, λένε οι Ολλανδοί ερευνητές που πραγματοποίησαν τη μελέτη.

Η δρ Κλαιρ Άστον-Τζέιμς, επίκουρη καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο VU του Άμστερνταμ, και οι συνεργάτες της υποστηρίζουν ότι οι γονείς, εστιάζοντας στο μέγιστο βαθμό στην ευτυχία των παιδιών τους, όχι μόνο δεν βλάπτουν την δική τους, αλλά απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή και τον ρόλο τους ως γονέων.

Η δρ Άστον-Τζέιμς επισήμανε ότι ,αν και αποτελεί ευρύτατα διαδεδομένη πεποίθηση, είναι λίγες οι μελέτες που υποστηρίζουν τον ισχυρισμό ότι η επένδυση χρόνου στα παιδιά έχει προσωπικό τίμημα .

«Οι δυνητικές συνήθειες της γονεϊκής συμπεριφοράς που επικεντρώνεται στο παιδί αποτελεί αντικείμενο έντονης διαμάχης, επειδή κυρίως δεν υπάρχουν επαρκείς μελέτες επ' αυτής», δήλωσε η δρ Άστον-Τζέιμς.

Και συνέχισε: «Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως όσο περισσότερη προσοχή και φροντίδα δίνουμε στους άλλους, τόσο περισσότερη ευτυχία νιώθουμε και τόσο περισσότερο αισθανόμαστε ότι έχει νόημα η ζωή μας.

»Η μελέτη μας αποδεικνύει ότι το ίδιο ακριβώς ισχύει και για τους “παιδοκεντρικούς” γονείς».

3. Το στυλ γονεϊκής ανατροφής “γονιός ελικόπτερο” μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη

Όπως συμβαίνει με πολλά πράγματα στη ζωή , υπάρχει μια λεπτή γραμμή μεταξύ της φροντίδας και της ασφυκτικής φροντίδας. Ειδικά όταν τα παιδιά έχουν μεγαλώσει .

Ο Schiffrin, ρώτησε 297 προπτυχιακούς φοιτητές για τη συμπεριφορά των γονιών

τους και πώς ένιωθαν γι 'αυτό. Η μελέτη κατέληξε ότι συμπεριφορές των “γονιών ελικοπτέρων” (ο όρος αναφέρεται στο γονέα που είναι συνεχώς πάνω από το παιδί του και δεν το αφήνει σε ησυχία) κάνουν τα ενήλικα παιδιά τους να αισθάνονται ανεπαρκή, ανίκανα, εξαρτημένα και με περιορισμένη δυνατότητα να κάνουν σχέσεις. Οι νεαροί ενήλικες που ένιωθαν έτσι, ήταν πιο πιθανό να υποφέρουν από σοβαρό άγχος και κατάθλιψη ([Schiffirin et al. \(2013\)](#)).

Οι ειδικοί λένε ότι ο “γονιός ελικόπτερο” επηρεάζει αρνητικά την ευημερία των παιδιών του (σε κάθε ηλικία) γιατί καταπατά την ανάγκη τους να αισθάνονται ικανά και αυτόνομα. Το είδος αυτό της γονεικότητας παραβιάζει βασικές ψυχικές ανάγκες των παιδιών και οδηγεί σε σοβαρές και μακροχρόνιες αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες. Οι μελέτες στους φοιτητές υποδεικνύουν ακριβώς αυτό: ότι τα παιδιά των γονιών που εμπλέκονται υπερβολικά στη ζωή τους νιώθουν λιγότερο επαρκή και άξια και λιγότερο ικανά να διαχειριστούν την καθημερινότητα και τις πιέσεις της, ακόμα κι όταν έχουν ενηλικιωθεί. Έρευνες, μάλιστα, σαν αυτή δείχνουν ότι αν και οι γονείς με τέτοια στάση και συμπεριφορά πιστεύουν ότι είναι υποστηρικτικοί με το να εμπλέκονται πολύ στις ζωές των παιδιών τους, στην πραγματικότητα τα ίδια τα παιδιά τους αισθάνονται ότι τα ελέγχουν, τα χειραγωγούν και τα υπονομεύουν.

Είναι, βέβαια, σημαντικό να μην συγχέουμε τα πράγματα: η συνεπής και συνεχής ενασχόληση των γονιών με τα παιδιά τους είναι απαραίτητο συστατικό της ζωής των παιδιών και διευκολύνει την υγιή τους ανάπτυξη, τόσο συναισθηματικά, όσο και κοινωνικά. Καθώς όμως ο χρόνος κυλά, η ανάγκη των παιδιών για αυτονομία αυξάνεται.

«Ο γονέας πρέπει πάντα να έχει στο μυαλό του πόσο κατάλληλη και αντίστοιχη με την ανάπτυξη του παιδιού είναι η ενασχόλησή κι η εμπλοκή στη ζωή του. Πρέπει επίσης να μάθει να προσαρμόζει ανάλογα το στυλ της ανατροφής του, όταν τα παιδιά με τον τρόπο τους του δείχνουν ότι «πλανιέται» επικίνδυνα στενά γύρω τους.»(Schiffirin et al . , 2013)

4. Αποφύγετε την αυστηρή πειθαρχία

Η επιβολή τιμωρίας από τους γονείς με φωνές και υποτιμητικές εκφράσεις (π.χ. βλάκας, τεμπέλης, κ.λπ.) αυξάνει τον κίνδυνο το παιδί να εμφανίσει κατάθλιψη ή επιθετική συμπεριφορά, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ψηφιακή επιστημονική επιθεώρηση Child Development ([Wang et al., 2013](#)).

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι αυτές οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται πολύ συχνά από τους γονείς προκειμένου να κάνουν τα παιδιά τους να πειθαρχήσουν,

έχουν ακριβώς τον ίδιο αντίκτυπο στο παιδί με τη φυσική βία. «Τα αρνητικά αποτελέσματα που είχαν οι φωνές μέσα στα δύο χρόνια που διήρκεσε η έρευνα ήταν παρόμοια με αυτά που προέκυψαν σε ανάλογες έρευνες την ίδια περίοδο που μελετούσαν τις επιπτώσεις του ξύλου και της σωματικής βίας στα παιδιά», εξηγεί ο επικεφαλής της έρευνας, καθηγητής ψυχολογίας Ming-Te Wang.

Για τις ανάγκες της έρευνας μελετήθηκαν οι συνήθειες 976 13χρονων και 14χρονων και των γονιών τους επί δύο συνεχόμενα χρόνια. Φάνηκε, λοιπόν, ότι συμπτώματα κατάθλιψης και κακής συμπεριφοράς ήταν πιο διαδεδομένα ανάμεσα στα παιδιά που ήταν εκτεθειμένα σε σκληρές πρακτικές λεκτικής πειθαρχίας.

«Φωνάζοντας, δεν λύνεις ένα πρόβλημα στη συμπεριφορά του παιδιού. Αντίθετα, το κάνεις χειρότερο», σχολιάζει ο επικεφαλής της έρευνας. Ειδικά στην εφηβεία, που είναι μια πολύ ευαίσθητη περίοδο όπου τα παιδιά αναπτύσσουν την ταυτότητά τους, οι φωνές μπορεί να βλάψουν την αυτοεικόνα τους και να τα κάνουν να νιώθουν ότι δεν αξίζουν τίποτα».

5. Τακτικές ώρες για ύπνο

Τα παιδιά που δεν πέφτουν συγκεκριμένη ώρα για ύπνο φαίνεται πως έχουν περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς στο σπίτι και το σχολείο, σύμφωνα με μια νέα έρευνα. Ερευνητές από το University College του Λονδίνου, με επικεφαλής την καθηγήτρια Yvonne Kelly του Τμήματος Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο παιδιατρικό περιοδικό "Pediatrics" ([Kelly et al., 2013](#)), βρήκαν πως όταν τα παιδιά άρχισαν να έχουν πιο συνεπείς ώρες ύπνου παρουσίασαν βελτίωση στη συμπεριφορά τους.

Η επιστημονική ομάδα ανέλυσε δεδομένα για πάνω από 10.000 παιδιά και τις ώρες που έπεφταν να κοιμηθούν σε ηλικία τριών, πέντε και επτά ετών. Στη μελέτη δεν συμπεριελήφθησαν παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, ούτε παιδιά με αυτισμό.

Όταν τα παιδιά ήταν τριών ετών, σχεδόν το 20% των γονέων ανέφερε πως σπάνια έως ποτέ δεν έπεφταν τα παιδιά για ύπνο σε συνεπείς ώρες. Το ποσοστό αυτό έπεσε στο 9% στην ηλικία των πέντε ετών και στο 8% στην ηλικία των επτά ετών.

Τα παιδιά που δεν είχαν τακτικές ώρες ύπνου εμφάνισαν περισσότερα προβλήματα στη συμπεριφορά τους, καθώς έμοιαζαν δυστυχημένα, μπλέκονταν σε καυγάδες και ήταν αδιάφορα. Όσο μεγάλωναν και δεν είχαν μία συνεπή ώρα ύπνου, τα προβλήματα επιδεινώνονταν. Όταν, όμως, αποκτούσαν μία πιο σταθερή ώρα, εμφάνιζαν αμέσως σημάδια βελτίωσης στη συμπεριφορά τους.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτό οφείλεται στο ότι η απουσία κανονικότητας στον ύπνο διαταράσσει το «βιολογικό ρολόι» των παιδιών, με συνέπεια να επέρχεται στέρηση ύπνου και, τελικά, διαταραχή στην ανάπτυξη του εγκεφάλου τους.

Η βρετανίδα επιδημιολόγος συνιστά την αποφυγή της έκθεσης των παιδιών στην τηλεόραση ή άλλου είδους οθόνη πριν από τον ύπνο και την καθιέρωση μίας «ρουτίνας», η οποία θα περιλαμβάνει συνεπείς ώρες ύπνου και άλλες χαλαρωτικές δραστηριότητες. Η επίπτωση του ακανόνιστου ύπνου συσσωρεύεται σταδιακά όλο και περισσότερο κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας αλλά αν οι συνήθειες του παιδιού αλλάξουν έγκαιρα τότε οι συνέπειες μπορεί να είναι αναστρέψιμες.

6. Κάντε τις δουλειές μαζί

Η ανατροφή ευτυχισμένων παιδιών είναι πιο εύκολη όταν είναι καλή η σχέση μεταξύ της μαμάς και του μπαμπά. Πολύ συχνά, μήλον της έριδος μεταξύ των γονέων είναι οι δουλειές του σπιτιού. Ένας τρόπος για την επίτευξη ικανοποίησης κατά τη διάρκεια του γάμου, είναι να μοιράζονται οι γονείς τις δουλειές του σπιτιού.

Σύμφωνα με μια μελέτη που διεξήχθη ανάμεσα σε 160 ετεροφυλόφιλα ζευγάρια ηλικίας από 25 έως 30 ετών, όσο περισσότερο βοηθά ο άντρας στο νοικοκυριό, τόσο πιο καλή είναι η σχέση ανάμεσά τους.

Σύμφωνα με τον βοηθό καθηγητή στο πανεπιστήμιο του Μιζούρι, Adam Galovan, το «μοίρασμα» δε σημαίνει κατ' ανάγκη ότι είναι το ίδιο για όλους.

«Κάθε ζευγάρι λειτουργεί διαφορετικά. Θα μπορούσε για παράδειγμα να σημαίνει ότι ο κάθε ένας από τους δύο γονείς κάνει βάρδιες στη φροντίδα των παιδιών, ή ότι ενώ ο ένας ασχολείται με τα παιδιά, ο άλλος ετοιμάζει φαγητό. Το να κάνουν επίσης πράγματα μαζί και να συμφωνήσουν στο πώς θα διαμοιράσουν τις δουλειές του σπιτιού, κάνει πολύ καλό στη σχέση ενός ζευγαριού. Όσο περισσότερο οι γυναίκες έχουν την αίσθηση ότι οι άντρες τους συμμετέχουν ενεργά στην “οικογενειακή ρουτίνα” τόσο καλύτερα και για τους δύο. Η δική μας μελέτη απέδειξε ότι οι γυναίκες επιθυμούν οι σύζυγοί τους να συμμετέχουν τόσο στη φροντίδα των παιδιών όσο και στις οικιακές εργασίες, καθώς έτσι αναπτύσσουν δεσμούς με τα παιδιά τους ενώ αντιλαμβάνονται καλύτερα πόσα μπορεί να προσφέρουν οι γυναίκες “στο σπίτι”» λέει ο ίδιος.

Η συγκεκριμένη μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Journal of Family Issues» ([Galovan et al., 2013](#)).

7. Περιορίστε την τηλεθέαση

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά τα παιδιά μικρότερα των δύο ετών να μην βλέπουν καθόλου τηλεόραση και για τα μεγαλύτερα το πολύ δύο ώρες την ημέρα.

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι που η υπερβολική παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων μπορεί να αυξήσει την επιθετική συμπεριφορά ενός παιδιού, τονίζουν οι ερευνητές στη μελέτη τους που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Τα παιδιά μπορεί να βλέπουν σκηνές βίας και ο χρόνος που αφιερώνουν στην TV να περιορίζει τις ώρες πιο δημιουργικών ασχολιών, όπως το παιχνίδι και το διάβασμα. Οι γονείς θα πρέπει να εξετάσουν συνολικά «το τηλεοπτικό περιβάλλον» του σπιτιού τους και το πόσες ώρες τελικά βλέπει το παιδί τους τηλεόρασης, καταλήγουν οι ερευνητές.

Σύμφωνα με τη μελέτη ([Pagani et al., 2013](#)), τα παιδιά των τριών ετών που παρακολουθούν τηλεόραση πάνω από δυο ώρες την ημέρα έχουν περισσότερες πιθανότητες να συμπεριφέρονται με επιθετικότητα. Δεν φθάνει μόνο να παρακολουθούν τηλεόραση, αλλά ακόμα κι αν υπάρχει ανοιχτή τηλεόραση στο σπίτι τα αποτελέσματα μπορεί να είναι τα ίδια.

«Οι γονείς πρέπει να είναι προσεκτικοί με τη χρήση της τηλεόρασης», επισημαίνει η Τζένιφερ Μανγκανέλο από το Πανεπιστήμιο του Ολμπανι. «Πρέπει να περιορίζουν το χρόνο που το παιδί τους παρακολουθεί τηλεόραση, να προσέχουν το περιεχόμενο των εκπομπών και να εξετάζουν γενικά το πως χρησιμοποιείται η τηλεόραση στο χώρο του σπιτιού».

8. Η άσκηση βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις των παιδιών

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 5.000 παιδιά έδειξε ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της άσκησης και της επιτυχίας στις εξετάσεις σε γλωσσικά μαθήματα, στα μαθηματικά και στις θετικές επιστήμες.

Η καλύτερη επίδοση παρατηρήθηκε για κάθε επιπλέον 17 λεπτά άσκησης στα αγόρια και 12 λεπτά άσκησης στα κορίτσια.

Σύμφωνα με άρθρο του BBC, οι ερευνητές από τα Πανεπιστήμια Strathclyde και Dundee που πραγματοποίησαν τη μελέτη διαπίστωσαν ότι η σωματική άσκηση ήταν εξαιρετικά ωφέλιμη για τα κορίτσια όσον αφορά μαθήματα των θετικών

επιστημών.

Πρόκειται για ένα πρώτο βήμα προς την καλύτερη κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στον εγκέφαλο ανάλογα με το φύλο.

Η μελέτη υπέδειξε ότι τα παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά έχουν καλύτερες επιδόσεις στην ηλικία των 11, των 13 και των 16 ετών.

Ο Josie Booth, ένας από τους επικεφαλής της μελέτης δήλωσε: «Η άσκηση δεν είναι σημαντική μόνο για τη σωματική υγεία. Υπάρχουν επιπρόσθετα οφέλη και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους γονείς, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και όσους έχουν μια θέση στην εκπαίδευση.»

Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύθηκαν στο *British Journal of Sports Medicine* ([Booth et al., 2013](#)).

9. Κίνδυνος από την έντονη μητρότητα

Πολλές μητέρες λένε ότι πως η ενασχόληση με τη φροντίδα των παιδιών μπορεί να προκαλέσει περισσότερο στρες από ό,τι τους προκαλεί η δουλειά τους. Επίσης η εμμονή με το ρόλο της μητρότητας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και αισθήματα ενοχής.

Πώς μπορούμε να συνδυάσουμε τα παραπάνω με τα πορίσματα της έρευνας ότι τα παιδιά γεμίζουν τη ζωή με χαρά και νόημα; Μπορεί να οφείλεται σε διαφορά νοοτροπίας στην ανατροφή των παιδιών. Συγκεκριμένα, η έντονη μητρότητα έχει το τίμημα της.

Η επιστημονική ομάδα με επικεφαλής την Kathryn Rizzo από το Πανεπιστήμιο Mary Washington, ανέφερε στην μελέτη που έκανε ([Rizzo et al. \(2012\)](#)) ότι η ανατροφή των παιδιών απαιτεί ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων. Χρησιμοποιώντας ένα online ερωτηματολόγιο, ρώτησαν 181 μητέρες παιδιών κάτω των πέντε ετών σχετικά με τις πεποιθήσεις για τον ρόλο τους ως μητέρες. Στις ερωτήσεις περιλαμβάνονταν το κατά πόσο θεωρούσαν ότι οι μητέρες είναι ο πιο απαραίτητος από τους δύο γονείς, αν η ευτυχία των γονιών πηγάζει από τα παιδιά και αν οι γονείς θα πρέπει να θυσιάζουν τα πάντα για τις ανάγκες του παιδιού. Συνολικά, οι γυναίκες φάνηκαν ικανοποιημένες από τη ζωή τους, αλλά είχαν μέτρια επίπεδα στρες. Ωστόσο, το ένα πέμπτο των γυναικών που εμφάνιζαν συμπτώματα κατάθλιψης, ήταν πολύ πιο πιθανόν να επιδοκιμάσουν την αφοσίωση με πάθος στον ρόλο του γονέα. Όταν το επίπεδο της στήριξης της οικογένειας ελήφθη υπόψη, οι μητέρες που πίστευαν ότι οι γυναίκες αποτελούν τον πιο... σημαντικό από τους δύο γονείς φάνηκαν λιγότερο ικανοποιημένες από τη ζωή τους.

Οι συγγραφείς της μελέτης αναρωτήθηκαν και κατέληξαν στο συμπέρασμα: «Αφού οι γυναίκες που έχουν εμμονή με τη μητρότητα αναλαμβάνουν έναν ρόλο που συνδέεται με τόσα πολλά αρνητικά για την ψυχική υγεία αποτελέσματα, γιατί οι γυναίκες αυτές εξακολουθούν να αντιδρούν έτσι;», «Ίσως επειδή θεωρούν ότι θα γίνουν καλύτερες μητέρες, αν είναι πρόθυμες να θυσιάσουν τη δική τους ψυχική υγεία για την ενίσχυση του γνωστικού, κοινωνικού και συναισθηματικού προφίλ των παιδιών τους». «Στην πραγματικότητα, η εμμονή στην άσκηση του γονικού ρόλου, μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα στα παιδιά από αυτό που οι γονείς επιδιώκουν»

Ναι, μεγαλώστε με πάθος τα παιδιά σας, αλλά μην θυσιάζετε την ψυχική υγεία σας .

10. Γιατί τα αδέρφια είναι τόσο διαφορετικά

Όσοι έχουν περισσότερα από ένα παιδιά θα έχουν παρατηρήσει ένα περίεργο πράγμα : η προσωπικότητα τους είναι πολύ διαφορετική.

Στην πραγματικότητα , σύμφωνα με μια μελέτη από τους Plomin και Daniels, τα αδέρφια δεν έχουν περισσότερα κοινά στοιχεία στην προσωπικότητά τους από ότι έχουν δύο εντελώς άγνωστοι μεταξύ τους.

Αυτό είναι πολύ περίεργο δεδομένου ότι το 50 % του γενετικού κώδικά τους είναι πανομοιότυπο .

Η απάντηση δεν είναι στα γονίδια, αλλά στο περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά

μεγαλώνουν .

Εκτός από το ότι μεγαλώνουν στο ίδιο σπίτι , κάθε παιδί έχει :

- μια διαφορετική σχέση με τους γονείς του,
- μια διαφορετική σχέση με τα άλλα αδέλφια του ,
- διαφορετικούς φίλους και εμπειρίες στο σχολείο ...

... Και ούτω καθεξής .

Και όλες αυτές οι διαφορές προστιθέμενες δημιουργούν την αξιοσημείωτη διαφορά μεταξύ των αδελφών .

Όλα αυτά βέβαια σημαίνουν, ότι επειδή η προσωπικότητα των παιδιών είναι συχνά τόσο διαφορετική, ο τρόπος ανατροφής που έχει επιτυχία σε ένα παιδί , δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα λειτουργήσει επιτυχώς και στο άλλο.

Το να είσαι γονιός, είναι απλά μια ακόμη πρόκληση !

Πηγές: www.spring.org.uk - sciencearchives.wordpress.com