

18 Αυγούστου 2016

Τι κάνει ένα μωρό ευτυχισμένο;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



μωρού αποκαλύπτεται μέρα με την μέρα. Τα πρώτα αδέξια χαμόγελα, μας δίνουν κάποια ένδειξη για τον μυστηριώδη εσωτερικό του κόσμο. Μετά στον τρίτο με τέταρτο μήνα, η αίσθηση της χαράς αρχίζει να ξεχύνεται, φέρνοντας μαζί της και χαρούμενες εκφράσεις έκπληξης. Αυτό συμπίπτει με το αναπτυσσόμενο ενδιαφέρον για τους άλλους ανθρώπους, το οποίο απαιτεί ώρες για επαφή κατά πρόσωπον και για αγκαλιές. Μέχρι τον έκτο μήνα, οι περισσότεροι γονείς θα συμφωνούσαν ότι ένα μωρό έχει όντως αρχίσει να αναπτύσσει τον χαρακτήρα του από μόνο του. Δεν είναι μόνο το σύνολο των αντανακλαστικών του, αλλά είναι ένα άτομο αληθινό, με διαθέσεις και γούστα.

Όμως το τί κάνει ένα μωρό ευτυχισμένο είναι όντως μια ερώτηση που αξίζει εκατομμύρια. Και η απάντηση είναι απλή: εσείς.

- Από τα πρώτα στάδια, τα μωρά και οι ενήλικες αποκαλύπτουν ο ένας στον άλλο τη μυρωδιά τους, το άγγιγμα και τους ήχους τους. Η στενή σωματική επαφή αναμφισβήτητα κάνει ένα μωρό ευτυχισμένο και δυναμώνει τους δεσμούς μεταξύ του ίδιου και των γονιών του. Μια κοιλίτσα γεμάτη γάλα και ένα ζεστό και άνετο σώμα μπορεί να αποτρέψει ένα μωρό να κλάψει, αλλά δεν είναι τυχαίο ότι το πρώτο χαμόγελο του μωρού συνήθως χαρίζεται σε μέλη της οικογένειας και όχι στο στήθος, στο μπουκάλι ή στο μουσικό παιχνιδάκι.

- Όταν δείχνουμε στα μωρά μας ότι είμαστε χαρούμενοι με το να χαμογελάμε, μας επιστρέφουν το χαμόγελο. Αυτό το κάνουμε για διάφορους λόγους: Πρώτον, ενδυναμώνουμε το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ μας. Επιπλέον, δημιουργούμε έναν κώδικα επικοινωνίας. Όταν το μωρό μας βλέπει να χαμογελάμε καταλαβαίνει ότι όλα πηγαίνουν καλά και νιώθει χαρούμενο και ασφαλές. Παράλληλα, αυτό που προκαλεί και έκπληξη, είναι ότι τα χαμόγελά μας στην πραγματικότητα βοηθούν τον εγκέφαλο του μωρού μας να αναπτυχθεί. Όταν ένα μωρό κοιτάει τους γονείς του να χαμογελάνε, το νευρικό του σύστημα ερεθίζεται από ευχαρίστηση, οι χτύποι της καρδιάς του ανεβαίνουν και ξυπνάει η βιοχημική του αντίδραση, που επιτρέπει την απελευθέρωση ουσιών που τα κάνει να νιώθουν καλά, αλλά βοηθούν και το μέρος του εγκεφάλου τους που είναι υπεύθυνο για την κοινωνική τους ανάπτυξη.

- Στα μωρά αρέσει να είναι κοντά μας, να παρατηρούν την κάθε μας κίνηση και την έκφραση του προσώπου μας. Όμως αυτό το χόμπι έχει και έναν σοβαρό σκοπό, καθώς τους επιτρέπει να μάθουν για τα συναισθήματα των ενηλίκων. Αυτό το «μάθημα» ξεκινά από πάρα πολύ μικρή ηλικία. Από την έκτη περίπου εβδομάδα της ζωής τους, τα μωρά ανταποκρίνονται στο χαμόγελο και σοβαρεύουν περισσότερο αν ένας ενήλικας παίρνει μια πιο σοβαρή έκφραση. Μετά από μερικούς μήνες ακόμα, μπορούν να μιμηθούν την έκφραση έκπληξης ενός ενήλικα ή άλλες

εκφράσεις του προσώπου του. Η ικανότητα να διαβάσει τα πρόσωπα είναι χρήσιμο για αργότερα στον πρώτο χρόνο, όταν τα μωρά αρχίζουν να παρατηρούν και να καταγράφουν τις αντιδράσεις μας σε καινούριους ανθρώπους και καταστάσεις.

Όμως η κατανόηση των συναισθημάτων μας δεν θα κάνουν απαραίτητα το μωρό μας ευτυχισμένο. Τα μωρά είναι ευαίσθητα σε σημάδια λύπης, κατάθλιψης και συζυγικών προβλημάτων και όλα αυτά μπορούν να τα επηρεάσουν άσχημα. Προσπαθήστε να αποφύγετε την έκθεση του μωρού σας σε αρνητικά συναισθήματα. Να θυμάστε ότι τα μωρά λειτουργούν σαν σφουγγάρι. Απορροφούν οτιδήποτε βλέπουν ή ακούνε... αρνητικό ή θετικό.

- Τα μωρά, όπως γνωρίζουμε, νιώθουν πιο ευτυχισμένα και πιο ασφαλή όταν είναι με ανθρώπους που αγαπούν περισσότερο. Αυτή η προτίμηση ξεκινά νωρίς. Αμέσως μετά τη γέννηση, το μωρό θα γυρίσει προς τις φωνές της οικογένειάς του, μπορεί να αναγνωρίσει τη μητέρα του από τη μυρωδιά του γάλακτος από το στήθος της μέσα στην πρώτη εβδομάδα. Το μωρό αναπτύσσει το σύστημα του κλάματος, της φωνής και της σφικτής αγκαλιάς. Αν και δεν είναι ό,τι καλύτερο να έχετε ένα μωρό να ουρλιάζει και να αρπάζει το πόδι σας όταν προσπαθείτε να βάλετε πλυντήριο πιάτων, το μωρό σας όμως, από βιολογικής άποψης, κάνει το σωστό. Μ' αυτόν τον τρόπο, προσπαθεί αν επικοινωνήσει μαζί σας και να εκφράσει αυτό που αισθάνεται.

- Τα πρώτα χρόνια της ζωής του μωρού, το άγχος του αποχωρισμού είναι μια βασική απειλή για την ευτυχία του. Το άγχος του προκαλείται από τη μη κατανόηση ότι τα αντικείμενα και οι άνθρωποι εξακολουθούν να υπάρχουν όταν δεν βρίσκονται μέσα στο οπτικό του πεδίο. Καταλαβαίνει επίσης τι σημαίνει όταν η μητέρα του ή ο πατέρας του φοράει το παλτό του, αλλά δεν αντιλαμβάνονται πότε ή αν πρόκειται να γυρίσουν πίσω. Και θα του λείψετε τόσο πολύ, που κανένα υποκατάστατο δεν θα είναι αρκετά καλό. Τα παιχνίδια, όπως το κου - κου -τα, το κρυφτό, είναι επίσης χρήσιμα καθώς μαθαίνουν στο παιδί σας να συνηθίζει στην ιδέα ότι αυτό που έφυγε δεν σημαίνει ότι εξαφανίστηκε για πάντα.

- Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι η ρουτίνα είναι επίσης ένας από τους βασικούς λόγους που κάνουν ένα μωρό ευτυχισμένο. Τα μωρά αισθάνονται ασφαλή και αναπτύσσουν εμπιστοσύνη όταν έχουν καλές και σταθερές ρουτίνες. Ξέρουν τι πρόκειται να γίνει μετά, κι αυτό τα βοηθά να μεγαλώνουν σωστά. Η ρουτίνα καλύπτει τις ανάγκες τους σε ένα προβλέψιμο και ασφαλές περιβάλλον.

Πώς μπορείτε λοιπόν να ξέρετε αν το μωρό σας είναι πραγματικά ευτυχισμένο; Παρατηρήσετε το μωρό σας και εμπιστευτείτε το ένστικτό σας. Από τη στιγμή που παρακολουθείτε και ακούτε το μωρό σας και όλα πάνε ρολόι. Ψάξτε για χαμόγελα, ήχους και την αλάνθαστη γλώσσα του σώματος.

Όταν το πιάνει το παράπονο....

Τρόποι για να βοηθήσετε το μωρό σας να ξεπεράσει την γκρίνια :

- Πηγαίνετε το βόλτα
- Κάντε μαζί μπάνιο
- Κάντε του μασάζ
- Κάντε του χαδάκια
- Παίξτε μαζί του
- Βάλτε χαρούμενη μουσική και χορέψτε μαζί
- Διαβάστε του ένα παραμύθι με ζωηρά χρώματα και εικόνες

Με την συνεργασία της Κατερίνα Θεοδωρίδου, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: imommy.gr