

22 Οκτωβρίου 2016

## «Η σημασία της αγκαλιάς για τα παιδιά»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι

επιστημονικά τεκμηριωμένο πως όλοι, μικροί και μεγάλοι έχουμε ανάγκη την

αγκαλιά, προκειμένου να αναπτυχθούμε, να επιβιώσουμε και να παραμείνουμε υγιείς.

Για τα παιδιά η αγκαλιά έχει ιδιαίτερη σημασία και αξία σε όλα τα αναπτυξιακά στάδια , από τη στιγμή της γέννησης έως την ενηλικίωσή τους.

Ας δούμε λοιπόν το ρόλο που διαδραματίζει η αγκαλιά στη ζωή και στην ψυχροσύνθεση ενός παιδιού.

Όταν ένα παιδί έρχεται στον κόσμο, η ζεστασιά της αγκαλιάς της μητέρας του, είναι αυτή που το ηρεμεί και το βοηθά να σταματήσει το κλάμα. Η πρώτη σωματική επαφή με τη μητέρα είναι ικανή να καλμάρει το βρέφος, καθώς αυτή παραπέμπει στη θαλπωρή, την ασφάλεια και τη σιγουριά που βίωνε το νεογνό όσο βρισκόταν στην κοιλιά της μαμάς του.

Η μητρική αγκαλιά αποτελεί σε πρώτη φάση για το νεογέννητο το συνδετικό κρίκο ανάμεσα στην ενδομήτρια ζωή και στη νέα πραγματικότητα. Όσο πιο άμεσα ανταποκρίνεται η μητέρα στην ανάγκη του μωρού της για αγκαλιά και χάδια, τόσο πιο πολύ ενδυναμώνεται ο μεταξύ τους συναισθηματικός δεσμός και τόσο πιο καλά μπαίνουν τα θεμέλια πάνω στα οποία χτίζεται η εμπιστοσύνη του βρέφους απέναντι στη μητρική φιγούρα, την οποία είναι σε θέση να αναγνωρίσει από τους πρώτους μήνες της ζωής του.

Αργότερα, η αγκαλιά είναι το καταφύγιο που αναζητά το παιδί κάθε φορά που πονάει, είναι άρρωστο, φοβάται, νιώθει θλίψη, ανασφάλεια, είναι απογοητευμένο, πληγωμένο ή βιώνει ματαίωση ή απόρριψη.

Στην προεφηβεία και στη διάρκεια της εφηβείας, τα παιδιά αποφεύγουν συνήθως το άγγιγμα των γονέων τους. Αυτό βέβαια εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε παιδιού. Άλλα παιδιά είναι πιο δεκτικά και επιζητούν περισσότερο την αγκαλιά από τους γονείς και άλλα λιγότερο. Ωστόσο, και οι έφηβοι επωφελούνται σε μεγάλο βαθμό από την αγκαλιά.

Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, η αγκαλιά έχει τα ακόλουθα οφέλη για τα παιδιά:

Λειτουργεί αγχολυτικά σε περιόδους έντονου στρες.

Ενισχύει την αυτοπεποίθηση των παιδιών.

Δίνει ώθηση και βοηθά τα παιδιά να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις και αποτυχίες που προκύπτουν στην πορεία της ζωής τους.

Βελτιώνει και θωρακίζει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βοηθά τα παιδιά να διαμορφώσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Περιορίζει τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού, όπως η θλίψη και η απογοήτευση.

Βελτιώνει την πνευματική λειτουργία και τη συγκέντρωση.

Βελτιώνει τη διάθεση του παιδιού.

Αυξάνει με ταχύτερους ρυθμούς την ανάπτυξη των βρεφών (π.χ. το βάρος και τις κινητικές δεξιότητες).

Δημιουργεί στο παιδί αισθήματα ασφάλειας και αποδοχής.

Ενδυναμώνει την επικοινωνία γονέων - παιδιών.

Μειώνει σε σημαντικό βαθμό τη γκρίνια, το κλάμα, τα ξεσπάσματα θυμού, τη χειριστική και την επιθετική και βίαιη συμπεριφορά των παιδιών.

Να θυμάστε πάντα ως γονείς πως η αγκαλιά είναι ο καλύτερος τρόπος μη λεκτικής επικοινωνίας με τα παιδιά, που συμβάλει στην υγιή ψυχοσυναισθηματική τους εξέλιξη σε όλα τα αναπτυξιακά τους στάδια, προκαλεί ένα «κοκτέιλ» ευχάριστων συναισθημάτων και αποτελεί το βάλαμο της ψυχής και το φάρμακο χωρίς παρενέργειες για παιδιά και ενήλικες.

Χαρίστε τη λοιπόν απλόχερα στους κοντινούς σας ανθρώπους και τα αγαπημένα σας πρόσωπα όσο πιο συχνά μπορείτε.

της ψυχολόγου Μαρίνας Κόντζηλα

Συμβουλευτική Ψυχολόγος-Εκπαιδύτρια Ομάδων Γονέων

**Πηγή:** [schooltime.gr](http://schooltime.gr)