

## Γιατί τα παιδιά πρέπει να περνούν χρόνο με τους παππούδες τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



από Λίνα

### Σερέτη

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι, για τους παππούδες, των παιδιών τους τα παιδιά είναι δυο φορές παιδιά τους και χαίρονται όσο τίποτα να περνούν χρόνο μαζί, να τα πηγαίνουν βόλτες σε πάρκα και παιδικές χαρές και να τα κακομαθαίνουν πίσω από την πλάτη μας. Απ' ότι φαίνεται, όμως, οι παππούδες έχουν να κερδίσουν πολλά παραπάνω από απλή ψυχαγωγία, κάνοντας συχνή παρέα με τα εγγόνια τους.

### Διανοητική υγεία

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που ολοκληρώθηκε στην Αυστραλία με τη συμμετοχή 186 γυναικών που φροντίζουν περιστασιακά τα εγγόνια τους, η

ενασχόληση των παππούδων με τους απογόνους των απογόνων τους φαίνεται να έχει θετική επίδραση στη διανοητική τους υγεία. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες που πρόσεχαν τα εγγόνια τους τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, φάνηκε ότι βρίσκονται σε μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν Αλζχάιμερ απ' ό,τι εκείνες που αναλάμβαναν την αντίστοιχη ευθύνη πιο αραιά, ενώ έδειξαν να είναι και λιγότερο επιρρεπείς στην εμφάνιση γεροντικής άνοιας.

Η ανάληψη, απ' ό,τι φαίνεται, των ευθυνών που περιλαμβάνει η φροντίδα ενός παιδιού, η επίλυση διαφόρων κρίσεων που μπορεί να προκύψουν είτε με δοκιμασμένους είτε με τρόπους που πρέπει να επινοήσουν, καθώς και ο χρόνος που ξοδεύουν απαντώντας σε ερωτήσεις, παίζοντας, κυνηγώντας και ψυχαγωγώντας τα μικρά κινητοποιεί το νου και φέρνει τον υπερήλικα σε κατάσταση εγρήγορσης που αποδεικνύεται ευεργετική. Φυσικά, δεν πρόκειται σε καμία περίπτωση για πανάκεια, αφού υπάρχουν ενδείξεις πως όταν οι παππούδες καλούνται να αντικαταστήσουν τους γονείς για αφύσικα μεγάλα χρονικά διαστήματα, ο «φόρτος εργασίας» μπορεί να τους κουράσει σωματικά και ψυχικά, προλείανοντας το έδαφος για εκφυλιστικές καταστάσεις όπως οι παραπάνω.

#### Ψυχική υγεία

Κάτι άλλο, όμως, επίσης πολύ σημαντικό, προέκυψε από έρευνα του Μπόστον Κόλετζ που διεξήχθη για 19 ολόκληρα χρόνια με τη συμμετοχή 700 ζευγαριών παππούδων-εγγονών. Η ουσιαστική, ανταποδοτική σχέση μεταξύ τους, φάνηκε ότι αποτελεί εγγύηση για εξαιρετικά μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης και στις δύο πλευρές. Ειδικά για τους παππούδες, η καλή σχέση με τα εγγόνια τους, φάνηκε να ενισχύει, χοντρικά, το εσωτερικό τους κίνητρο για να επιδιώξουν μία μακρύτερη και ευτυχέστερη ζωή και τη λαχτάρα να τα δουν να μεγαλώνουν και να ευημερούν.

Το κλειδί εδώ, έδειξε να είναι το στοιχείο της ανταποδοτικότητας, αφού παίζει μεγάλο ρόλο για τους παππούδες (όχι, όμως, για τα εγγόνια) να είναι σε θέση να ανταποδίδουν τη βοήθεια που λαμβάνουν, είτε πρόκειται για την υγεία τους (επισκέψεις σε γιατρούς, φάρμακα κλπ) είτε για την καθημερινότητά τους (αγγαρείες, δουλειές του σπιτιού). Όταν δεν συμβαίνει αυτό, ο κίνδυνος εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων αυξάνεται ραγδαία, σε πλήρη αντίθεση με την περίπτωση που οι παππούδες έχουν τη δυνατότητα να δίνουν διαφόρων ειδών, ουσιαστική βοήθεια στα εγγόνια τους.

#### Ποιοτικός χρόνος

Καλές, βεβαίως, οι σοβαρές έρευνες και τα ευρήματά τους ιδιαιτέρως σημαντικά για την κατανόηση του πώς «δουλεύει» ο άνθρωπος και πώς θα βελτιώσει τη ζωή του. Η αλήθεια, όμως, είναι ότι επειδή η ακρίβεια είναι απαραίτητη στην επιστήμη,

αλλά στην καθημερινότητα μάς αρκεί η εμπειρική γνώση, το ότι οι παππούδες «παίρνουν χρόνια ζωής» απ' τα εγγόνια τους το υποπτευόμαστε κι εμείς.

Γι' αυτό, δώστε τους την ευκαιρία να βοηθήσουν στην ανατροφή τους, συμπληρώνοντας την παρουσία σας και όχι αντικαθιστώντας σας, για να χαρίσετε έτσι μία πηγή αναζωογόνησης σ' εκείνους και μία ακόμη ωφέλιμη σχέση στα παιδιά σας.

**Πηγή:** [mama365.gr](http://mama365.gr)