

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Η Αγκαλιά της Μητέρας & πώς να θρέψεις την ψυχική υγεία ενός παιδιού;

τ. 233 22-02-21 : Η Θεραπευτική Αγκαλιά...

Οι ζένες αγκαλιές, τα πολλά χέρια είναι που μας κατασιάζουν. (Θ. Βέγγος)

Γιατί η αγκαλιά της μαμάς είναι στ' αλήθεια θεραπευτική!

Όπως είχε πει κάποτε η διάσημη οικογενειακή θεραπεύτρια Βιρτζίνια Σατάιρ «Χρειαζόμαστε τέσσερις αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε, οχτώ για να συντηρηθούμε και δώδεκα για να αναπτυχθούμε». Ακόμα κι αν τα νούμερα δεν είναι αυτά ακριβώς, πάντως, το σίγουρο είναι ότι η αγκαλιά είναι από τα πιο ανέξοδα, γρήγορα, απλά και πολύτιμα δώρα που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας. Όχι μόνο επειδή είναι **μια κίνηση που επιβεβαιώνει την αγάπη μας**, αλλά και γιατί η αγκαλιά έχει πάρα πολλά οφέλη για την ψυχολογία και την υγεία μας.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το άγγιγμα ενός αγαπημένου ανθρώπου συμβάλλει σημαντικά στην αντιμετώπιση πολλών ασθενειών, αλλά και του στρες, της μοναξιάς και της κατάθλιψης.

Όταν κρατάτε το παιδί σας σφιχτά στην αγκαλιά σας, έτσι ώστε οι καρδιές σας να χτυπούν η μία απέναντι από την άλλη, τότε συμβαίνουν και στους δυο σας διάφορα θαυμαστά πράγματα, όπως:

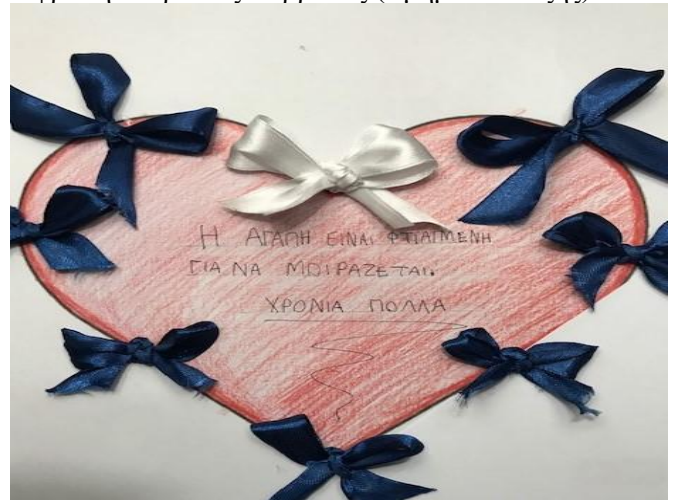
1. Τα επίπεδα της **οκτοκίνης** –γνωστής και ως «ορμόνη της αγάπης»- αυξάνονται σημαντικά. Η ορμόνη αυτή μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι ο θυμός και η απόρριψη.
2. Ταυτόχρονα, ανεβαίνουν τα επίπεδα της **σεροτονίνης** – γνωστής και ως «ορμόνη της ευτυχίας, αφού βελτιώνει τη διάθεση και μας κάνει να νιώθουμε χαρά.
3. Ενισχύεται το **ανοσοποιητικό** σύστημα. Η αγκαλιά έχει διαπιστωθεί ερευνητικά ότι κινητοποιεί το θύμο αδένες που είναι υπεύθυνος για την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους αποτελούν τη γραμμή άμυνας του οργανισμού ενάντια στα μικρόβια και τους ιούς.
4. Αυξάνεται η **αυτοπεποίθηση**. Το άγγιγμα και η αγκαλιά των γονιών ήδη από τις πρώτες στιγμές μετά τη γέννηση του μωρού καταγράφεται στον εγκέφαλό του ως συνώνυμο της αγάπης. Αυτή η σύνδεση θα παραμείνει και στην ενήλικη ζωή του. Σχετικές έρευνες έδειξαν ότι τα παιδιά που στερήθηκαν στο άγγιγμα στην παιδική ηλικία (επειδή, για παράδειγμα, μεγάλωσαν σε ιδρύματα) είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση και περισσότερο στρες όταν μεγάλωσαν.
5. Το μυϊκό σύστημα **χαλαρώνει**. Η αγκαλιά απελευθερώνει την ένταση από τους μυς και βοηθάει στην καταπολέμηση του πόνου, καθώς αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος.

Πηγή: <https://www.mamamia.gr/vegiakaidiatrofh/vegia/item/5906-5-simantikoi-logoi-na-parete-alli-mia-agkalia-to-paidi-sas-tora>

Πράξεις για Υποστήριξη της Ψυχικής Υγείας ενός Παιδιού:

1. Ακούστε ενεργητικά πριν προσφέρετε τις συμβουλές σας.
2. Να είστε υπομονετικοί.
3. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και δώστε εγκυρότητα (αξία) στα δικά του.
4. Πείτε την αλήθεια.
5. Γίνετε το πρότυπο – το μοντέλο μιας υγιούς συμπεριφοράς.
6. Περιτριγυρίστε το με υγιείς ενήλικους.
7. Να είστε συνεπείς και να ακολουθείτε μέχρι τέλους τις υποσχέσεις σας
8. Διδάξτε του πώς να μένει ασφαλές.
9. Πιστέψτε το και σε αυτό.
10. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.
11. Να έχετε προσχεδιασμένο χρόνο μαζί, ως οικογένεια.
12. Περιορίστε το χρόνο σε ό,τι ηλεκτρονικό για όλους.
13. Απλώστε τα χέρια να το πιάσετε και να το ΑΓΚΑΛΙΑΣΕΤΕ.
14. Κάντε εξάσκηση με τεχνικές χαλάρωσης μαζί.
15. Γίνετε Πρότυπο στη συγχώρηση.
16. Απαντήστε ήρεμα αν ανεβαίνει αρνητικά η διάθεση του.
17. Δείτε τη συμπεριφορά του ως το παράθυρο που σας αποκαλύπτει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του.
18. Κάντε το παιχνίδι και την άθληση ένα απαραίτητο στοιχείο στη ζωή σας.
19. Βάλτε όρια και σεβαστείτε τα.
20. Αναγνωρίστε τις Θετικές Επιλογές.
21. Να είστε Παρόντες / Παρούσες...

Πηγή: Αφίσα από Mental Fils Counseling Store, 2018
Μετάφραση: Κυριάκος Περβανάς (Τμήμα Ένταξης)



Κατασκευή του μαθητή της Ε΄ τάξης, Χάρη Χ.