

## Πόσο μας καθορίζει η παιδική μας ηλικία....

[...] θα θέλαμε να πιστεύουμε πως καθοριστικά στοιχεία της προσωπικότητας του διαμορφώθηκαν στην Ξάνθη. Σε ένα περιβάλλον με διαφορετικότητες, (γλώσσες, καταγωγές, θρησκείες...) Στην Ξάνθη των παιδικών του χρόνων [1925- 1932].

\*Παραθέτουμε λοιπόν μερικά άρθρα ψυχολόγων σχετικά με το αν και κατά πόσο μας καθορίζει η παιδική μας ηλικία [...]

### Πόσο μας καθορίζει η παιδική μας ηλικία,

οι πιθανότητες να ζήσουμε μια ικανοποιητική ενήλικη ζωή εξαρτώνται συντριπτικά από τη γνώση της δικής μας παιδικής ηλικίας, γιατί έχει μεγάλο μερίδιο στη διαμόρφωση της ενήλικης ταυτότητάς μας και των χαρακτηριστικών προσδοκιών και αποκρίσεων μας [...]Dr. Αριστοτέλης Βάθης, Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής

### Οι πέντε ηλικίες του εγκεφάλου

Τη στιγμή που παίρνουμε την πρώτη μας ανάσα ο εγκέφαλός μας είναι ήδη περισσότερο από οκτώ μηνών. Αρχίζει να αναπτύσσεται μέσα σε τέσσερις εβδομάδες από τη σύλληψη, όταν μία από τις τρεις στιβάδες κυττάρων του εμβρύου πτυχώνεται για να σχηματίσει τον νευρικό σωλήνα. Μία εβδομάδα αργότερα το επάνω μέρος του σωλήνα λυγίζει, δημιουργώντας τη βασική δομή του πρόσθιου, μέσου και οπίσθιου εγκεφάλου. Από το σημείο αυτό η ανάπτυξη και η διαφοροποίηση του εγκεφάλου ελέγχεται κυρίως από τα γονίδια.

### 2. Παιδική ηλικία: η απορρόφηση

Στην παιδική ηλικία ο εγκέφαλος είναι περισσότερο ενεργητικός και ευέλικτος από οποιοδήποτε άλλο στάδιο της ζωής. Καθώς εξερευνούμε τον κόσμο γύρω μας αυτός εξακολουθεί να αναπτύσσεται, σχηματίζοντας και αποσυνδέοντας συνδέσεις με αστραπιαία ταχύτητα. Μπορεί να σας προκαλεί έκπληξη, όμως οι ικανότητες της μάθησης, της μνήμης και της ομιλίας ξεκινούν προτού καν γεννηθούμε.

Στην περίοδο πριν από τη γέννηση σχηματίζονται ως και 250.000 νέα κύτταρα το λεπτό, δημιουργώντας 1,8 εκατομμύρια νέους συνδέσεις το δευτερόλεπτο, παρά το γεγονός ότι τα μισά περίπου από αυτά αργότερα θα εξασθενήσουν και θα νεκρωθούν, αφήνοντας πίσω μόνο αυτά που έχουν ενισχυθεί από τη χρήση. Από τη στιγμή της γέννησής του και για μία δεκαετία το παιδί αναπτύσσεται ταχέως και η κάθε εμπειρία συνεισφέρει στην προσωπικότητα και στις ικανότητες που θα έχει στο μέλλον. Τι μπορεί λοιπόν να κάνει ένας γονιός για να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες του εγκεφάλου του παιδιού του; Οι εμπειρίες του τελευταίου σταδίου της προγεννητικής περιόδου είναι οπωσδήποτε σημαντικές και ίσως καθοριστικές για την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Η μάθηση μπορεί να ανιχνευθεί για πρώτη φορά πειραματικά περίπου κατά την 22η ως 24η εβδομάδα της κύησης, όταν τα έμβρυα ανταποκρίνονται σε έναν θόρυβο ή ένα άγγιγμα αλλά αγνοούν το ίδιο ερέθισμα όταν συντελείται επαναλαμβανόμενα- ένα απλό είδος μνήμης, γνωστό στην ψυχολογία ως εθισμός ή συνήθεια. Περίπου από την 32η εβδομάδα τα έμβρυα επιδεικνύουν προσαρμογή- ένα πιο σύνθετο είδος μνήμης- το έμβρυο μπορεί να μάθει ένα αυθαίρετο ερέθισμα ως σήμα του ότι κάτι θα συμβεί. Οι εμβρυϊκές αναμνήσεις συγκεκριμένων μουσικών κομματιών ή της φωνής και της μυρωδιάς της μητέρας έχει αποδειχθεί ότι σχηματίζονται μετά την 30ή εβδομάδα και διατηρούνται μετά τη γέννηση.

Η απόκτηση της ομιλίας αρχίζει και αυτή πριν από τη γέννηση. Ενα νεογέννητο θα απορροφήσει περισσότερο τις λέξεις αν ακούει τη μητρική του γλώσσα αντί για μια ξένη, αν και τα νεογέννητα ανταποκρίνονται στους ήχους οποιασδήποτε γλώσσας περίπου ως την ηλικία των τριών ετών. Παρ' όλα αυτά, ενώ το να μιλάτε σε ένα έμβρυο στο τρίτο τρίμηνο της κύησης μπορεί να βοηθήσει στο να αναγνωρίζει τη φωνή σας, δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η έκθεσή του σε πολλές γλώσσες θα επηρεάσει τα μελλοντικά γλωσσικά ταλέντα του. Ο πιο σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη της ομιλίας είναι το πόσο ο γονιός μιλάει στο παιδί μετά τη γέννησή του, το πόσο σύνθετο είναι το λεξιλόγιο που χρησιμοποιεί και το πόσο καλά εστιάζει στην προσοχή του παιδιού.

### Πρώιμη μάθηση

Κατά τον ίδιο τρόπο, παρ' ότι ορισμένες εταιρείες που πωλούν «προγεννητικές εκπαιδευτικές μεθόδους» θα ήθελαν οι γονείς να πιστεύουν πως είναι δυνατόν να εκπαιδεύσουν το παιδί τους ενώ αυτό βρίσκεται ακόμη μέσα στην κοιλιά της μητέρας του, δεν υπάρχει απόδειξη ότι τέτοιου είδους στρατηγικές προσφέρουν κάποιο πλεονέκτημα. Στην πραγματικότητα μάλλον υπάρχει σοβαρός λόγος για τον οποίο το εμβρυϊκό περιβάλλον προσφέρει περιορισμένες αισθητικές εμπειρίες. Η υπερβολική διέγερση, η οποία μπορεί να προκληθεί αν η μητέρα παίρνει ορισμένα φάρμακα, μπορεί να θανατώσει τα νέα εγκεφαλικά κύτταρα.

Η γέννηση αλλάζει ελάχιστα την εγκεφαλική λειτουργία. Παρ' ότι ο ευαίσθητος στην αφή σωματοαισθητικός φλοιός είναι ενεργός πριν από τη γέννηση, η εμφάνιση άλλης δραστηριότητας στον συγκεκριμένο φλοιό, ο οποίος τελικά ελέγχει την εκούσια κίνηση, τον συλλογισμό και την αντίληψη, αρχίζει δύο ή τρεις μήνες ύστερα από αυτήν. Οι πρόσθιοι λοβοί αρχίζουν να ενεργοποιούνται ανάμεσα στους έξι μήνες και το ένα έτος, πυροδοτώντας την ανάπτυξη των συναισθημάτων, των δεσμών, του σχεδιασμού, της εν ενεργεία μνήμης και της προσοχής. Μια αίσθηση του εαυτού του αρχίζει να αναπτύσσεται το παιδί καθώς τα κυκλώματα του βρεγματικού και του μετωπιαίου λοβού αρχίζουν να γίνονται πιο ολοκληρωμένα, γύρω στους 18 μήνες, ενώ μια αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν το δικό τους, ξεχωριστό πνεύμα, αναπτύσσεται στην ηλικία των τριών ως τεσσάρων ετών.

Οι εμπειρίες της ζωής σε αυτά τα πρώτα χρόνια συμβάλλουν στη διαμόρφωση της συναισθηματικής υγείας μας και η έλλειψη φροντίδας, η εγκατάλειψη ή η σκληρή συμπεριφορά των γονιών μπορεί να αλλάξουν τον εγκέφαλο σε σημαντικό βαθμό. Η μητρική απόρριψη ή ένα τραύμα στα πρώτα χρόνια, για παράδειγμα, μπορεί να επηρεάσει τις συναισθηματικές αντιδράσεις του παιδιού σε δύσκολες καταστάσεις ή γεγονότα αργότερα στη ζωή του, δημιουργώντας ενδεχομένως προδιάθεση για κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές.

Πώς λοιπόν μπορεί να αντλήσει κανείς το καλύτερο από αυτό το ευαίσθητο αλλά γόνιμο στάδιο στη ζωή του εγκεφάλου; Το ευχάριστο για τους γονείς είναι ότι δεν υπάρχει λόγος να αποσπάσουν το παιδί τους από τα παιχνίδια και να το στρώσουν στη δουλειά. Μελέτες έχουν δείξει ότι ένα περιβάλλον που επιδεικνύει φροντίδα για την ανατροφή του και η απασχόληση, μαζί με τον γονιό, με παιχνίδια όπως το

κρυφτό, οι κύβοι και τα τουβλάκια, τα παιδικά τραγουδάκια ή η ταξινόμηση σχημάτων είναι ό,τι που χρειάζεται ένα παιδί για να αυξήσει τον δείκτη ευφυΐας του και να αποκτήσει ενδιαφέρον για τη μάθηση.

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι το να ακούν τα παιδιά μουσική του Μότσαρτ βελτιώνει τις επιδόσεις σε εργασίες που έχουν σχέση με την αίσθηση του χώρου και τη μάθηση στους ανθρώπους, όπως και τις επιδόσεις στο τρέξιμο σε λαβύρινθο στους ποντικούς. Η «επίδραση Μότσαρτ»- η οποία έχει γεννήσει αμέτρητα προγεννητικά και παιδικά εκπαιδευτικά προγράμματα- διχάζει ωστόσο τους επιστήμονες, έχοντας τόσους υποστηρικτές όσους και πολέμιους. Το να μάθει κάποιος να παίζει μουσική στην παιδική ηλικία είναι κάτι εντελώς διαφορετικό: έχει μακροπρόθεσμη επίδραση στον εγκέφαλο βελτιώνοντας, όπως πιστεύουν ορισμένοι, την αίσθηση του χώρου και τη μαθηματική και συλλογιστική ικανότητα.

Στην ηλικία των έξι ετών ο εγκέφαλος έχει αποκτήσει το 95% του βάρους που θα έχει στην ενήλικη ζωή και βρίσκεται στο ζενίθ της ενεργειακής κατανάλωσής του. Σε αυτό το στάδιο τα παιδιά αρχίζουν να εφαρμόζουν τη λογική και την εμπιστοσύνη και να κατανοούν τις διαδικασίες της σκέψης τους. Ο εγκέφαλός τους εξακολουθεί να αναπτύσσεται και να δημιουργεί και αποσυνδέει συνδέσεις καθώς αποκτούν εμπειρία του κόσμου ώσπου, ύστερα από μια κορύφωση του όγκου της φαιάς ουσίας στην ηλικία των 11 ετών στα κορίτσια και των 14 ετών στα αγόρια, έρχεται η εφηβεία για να τον αλλάξει και πάλι.

<https://www.tovima.gr/2009/08/09/science/oi-pente-ilikies-toy-egkefaloy/>

## Η Επίδραση του Μότσαρτ, τι είναι;

24/01/2020

Το 1993 οι ερευνητές Rauscher, Shaw και Ky μελέτησαν την επίδραση της μουσικής του Mozart στην αντίληψη του χώρου. Στους συμμετέχοντες στην έρευνα δόθηκε ένα από τα τρία καθιερωμένα τεστ σχετικά με την χωρική λογική, έχοντας προηγουμένως περάσει από τρεις διαφορετικές ακουστικές συνθήκες: μία σονάτα του Mozart, επαναλαμβανόμενη χαλαρωτική μουσική και σιωπή. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως ο δείκτης IQ των εξεταζομένων ήταν 8 με 9 μονάδες υψηλότερος μετά την ακρόαση της σονάτας, μία επίδραση πάντως που διαρκούσε περίπου για 15 λεπτά.

Η επίδραση της μουσικής του Mozart ορίζεται ως «Mozart effect» και διατυπώθηκε για πρώτη φορά από το Γάλλο ερευνητή Dr. Alfred A. Tomatis το 1991.

Τι μας κάνει λοιπόν η ακρόαση της μουσικής του Mozart;

- \* Τονώνει τη μάθηση και τη μνήμη
- \* Ενισχύει τις ικανότητες συγκέντρωσης
- \* Αυξάνει τη δημιουργικότητα σε ανθρώπους όλων των ηλικιών
- \* Βοηθά στη μείωση της πίεσης του αίματος
- \* Παίζει ευνοϊκό ρόλο στη θεραπεία του εγκεφαλικού, της άνοιας, των εγκεφαλικών κακώσεων και του χρόνιου πόνου
- \* Μειώνει τον αριθμό των κρίσεων σε ανθρώπους με επιληψία, θεωρείται βασική αγωγή για την επιληψία από το Journal of the Royal Society of Medicine
- \* Βοηθά στο να αντιμετωπιστούν με επιτυχία η κατάχρηση ουσιών, οι ημικρανίες, το άγχος, η δυσλεξία και άλλες συνήθεις καταστάσεις
- \* Παρέχει επιτυχή αποτελέσματα στη θεραπευτική αντιμετώπιση των προβλημάτων ακοής, αυτισμού, διαταραχής έλλειψης συγκέντρωσης, μαθησιακών δυσκολιών και άλλων διαταραχών αισθητηριακών διαδικασιών.

Πηγή: <https://www.facebook.com/%CE%97-%CE%95%CF%80%CE%AF%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%9C%CF%8C%CF%84%CF%83%CE%B1%CF%81%CF%84-115637209977934/>

## Η εξέλιξη των παιδιών ηλικίας 0-3 ετών και η συμβολή των ενηλίκων στην ωρίμανση και στη μάθησή τους

Τα 2 με 3 πρώτα χρόνια της ζωής είναι εξαιρετικά σημαντικά για την ανάπτυξη του παιδιού και σε μεγάλο βαθμό καθοριστικά για την εξέλιξη της υπόλοιπης ζωής του.

Σε αυτό το διάστημα αναπτύσσεται ταχύτατα ο εγκέφαλος και η κοινωνικότητά του και μπαίνουν οι βάσεις για την μετέπειτα ωρίμανση και τις σχέσεις του.

Στην γέννηση ο εγκέφαλός του είναι σαν ένας σχεδόν άγραφος πίνακας ή σαν ένας σχεδόν άδειος σκληρός δίσκος ηλεκτρονικού υπολογιστή.

Το τι θα γραφτεί στον πίνακα ή το τι θα εγγραφεί στον δίσκο εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τις εμπειρίες που θα έχει το παιδί στη σχέση του με τους γονείς ή τους φροντιστές του, γιατί το ίδιο σε αυτή τη φάση της εξέλιξής του είναι ανήμπορο και απολύτως εξαρτημένο από την φροντίδα που του παρέχεται.

Ένα αναλογικό και απλουστευμένο παράδειγμα από το ζωικό βασίλειο προέρχεται από την έρευνα του Αυστριακού KonradLorenz(1903 - 1989) που ήταν ένας από τους θεμελιωτές της επιστήμης της ηθολογίας (ethology).

Παρατήρησε ότι τα μικρά παπάκια ακολουθούσαν στιδήςποτε (ζωντανό ή μη) έβλεπαν να κινείται αμέσως μετά την γέννησή τους και το θεωρούσαν σαν μητέρα τους.

Η εργασία του Lorenz έδειξε ότι υπάρχουν κρίσιμες περιόδους (χρονικά παράθυρα) στη ζωή όπου συγκεκριμένα ερεθίσματα είναι απαραίτητα για την κανονική ανάπτυξη. Για αυτή και άλλες έρευνες που έκανε του απονεμήθηκε το βραβείο Νόμπελ Ιατρικής και Φυσιολογίας το 1973.

Με ανάλογο αλλά εξαιρετικά πιο πολύπλοκο τρόπο γίνεται ένα παρόμοιο είδος 'εγγραφής' στον εγκέφαλο του ανθρώπινου νεογνού τα 2 με 3 πρώτα χρόνια της ζωής μέσα από τη διαδικασία της ανάπτυξης σχέσεων προσκόλλησης με τους γονείς ή τους φροντιστές του.

Ας δούμε όμως τι συμβαίνει όσον αφορά την εξέλιξη του παιδιού.

Η γέννηση είναι η πρώτη μεγάλη δοκιμασία που περνά το νεογνό στην εξέλιξη και την πορεία του προς την αυτονομία και γι' αυτό είναι σημαντικό αν ο τοκετός έγινε ομαλά ή αν υπήρξαν προβλήματα.

Οι παρακάτω σταθμοί στην εξέλιξη του παιδιού αντιπροσωπεύουν τον μέσο όρο και σε καμία περίπτωση δεν είναι απόλυτοι. Από παιδί σε παιδί μπορεί να υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές χωρίς να παρεκκλίνουν από την φυσιολογική εξέλιξη.

## Γλωσσική εξέλιξη

Το νεογνό κλαίει μετά τη γέννησή του πράγμα ζωτικής σημασίας και αποδεικτικό ότι πήρε την πρώτη του ανάσα και επομένως άρχισε να λειτουργεί το αναπνευστικό του σύστημα.

Τους επόμενους μήνες εκφράζεται γλωσσικά μέσα από το κλάμα όταν για κάποιο λόγο δυσφορεί ή μέσα από κραυγές ευχαρίστησης όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες του ή ανακουφίζεται από κάτι που το ενοχλεί.

Κλαίει με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το τι το ενοχλεί και με το ποια από τις ανάγκες του χρειάζεται να ικανοποιηθεί (όταν πεινάει, όταν έχει λερωθεί, όταν χρειάζεται να κοιμηθεί κλπ.).

Από τον 5 με 6 μήνα μπορεί να προφέρει και να επαναλαμβάνει συλλαβές ('α', 'γκου', 'ντα' κλπ.) το γνωστό 'μπαρμπάλισμα'.

Από τον 9 με 10 μήνα και μετά μπορεί να προφέρει δισύλλαβες λέξεις όπως 'μαμά' ή 'μπαμπά'.

Μετά τους 12 μήνες αρχίζει να λέει και άλλες λέξεις και στη συνέχεια εμπλουτίζεται το λεξιλόγιό του περισσότερο.

Σταδιακά αρχίζει να λέει μικρές προτάσεις και από το 2 έτος και μετά όλο και πιο πολύπλοκες.

Από τον 2 με 3 χρόνο γνωρίζει και αναφέρει το φύλο και την ηλικία του και κάνει πολλές ερωτήσεις.

Η φυσιολογική του περιέργεια εκφράζεται πλέον με λεκτικό τρόπο.

Η ομιλία του είναι κατανοητή από τους περισσότερους οικείους του ενήλικες και παιδιά τις περισσότερες φορές.

## Αισθητηριακή εξέλιξη

**A. Αφή:** Το δέρμα του νεογνού είναι εξαιρετικά ευαίσθητο από την γέννηση ειδικά στα δάχτυλα, στα χείλη και στη γλώσσα. Είναι πολύ ευαίσθητο στις αλλαγές της θερμοκρασίας (κρύο, ζέση) και στα ευχάριστα ή επώδυνα απτικά ερεθίσματα.

Με την πάροδο των μηνών αναπτύσσεται όλο και περισσότερο η αίσθηση της αφής και το νεογνό μαθαίνει να ξεχωρίζει ότι ακουμπά και να διακρίνει τα διαφορετικά απτικά ερεθίσματα.

**B. Ακοή:** Είναι καλά αναπτυγμένη και στην ενδομήτρια περίοδο – πριν από την γέννηση. Ηρεμεί με απαλούς και ευχάριστους ήχους και δυσφορεί με κρότους και ενοχλητικούς θορύβους.

Ησυχάζει και ηρεμεί (σταματά να κλαίει) όταν ακούει γνώριμες φωνές.

Από τον 4 μήνα και μετά γυρίζει τα μάτια του στην κατεύθυνση του ήχου και ανταποκρίνεται στην αλλαγή του τόνου της φωνής των ενηλίκων φροντιστών του.

Προσέχει όλο και περισσότερο τη μουσική και δείχνει με τις εκφράσεις του προσώπου του όταν την ευχαριστείται.

Από τον 6 μήνα αρχίζει να προσέχει και να ασχολείται με παιχνίδια που παράγουν ήχους και γυρίζει το βλέμμα του όταν κάποιος το φωνάζει με το όνομά του.

Από τον 1 χρόνο καταλαβαίνει λέξεις για απλά αντικείμενα και ανταποκρίνεται σε απλές εντολές ή ερωτήσεις όπως: 'Έλα εδώ', 'Θέλεις να πιεις άλλο;'.  
Δείχνει κάποια από τα μέλη του σώματός του όταν του ζητηθεί, και μέχρι το 2 έτος εκτελεί πιο σύνθετες εντολές ('Πίξε μου τη μπάλλα', 'Δείξε μου τα παπούτσια σου') και αρχίζει να ακούει με περισσότερη προσοχή μικρές ιστορίες, τραγουδάκια, ποιήματα κλπ. Δείχνει εικόνες στο βιβλίο όταν τις ονομάσουν οι ενήλικες.

Μέχρι τον 3 χρόνο ακούει, καταλαβαίνει και εκτελεί 2 οδηγίες μαζί όπως 'Πάρε τη μπάλα και πήγαινε τη στο δωμάτιό σου'.

**Γ. Όραση:** Το νεογνό ενοχλείται από το φως και κλείνει τα μάτια του. Από τον 2 μήνα γυρίζει στο φως και παρακολουθεί κινούμενα αντικείμενα. Από τον 3 μήνα εστιάζει το βλέμμα του σε συγκεκριμένα αντικείμενα και η όρασή του είναι αρκετά καλά αναπτυγμένη.

**Δ. Γεύση:** Είναι καλά αναπτυγμένη από τις πρώτες ημέρες της ζωής και τα γευστικά ερεθίσματα προκαλούν αντιδράσεις ευχαρίστησης ή ενόχλησης.

**Ε. Όσφρηση:** Είναι επίσης καλά αναπτυγμένη από την γέννηση και εξελίσσεται πολύ γρήγορα. Το νεογνό έχει ιδιαίτερη ευαισθησία και προτίμηση για την μυρουδιά του ενήλικα στον οποίο είναι περισσότερο προσκολλημένο και ακόμη και όταν αυτός λείπει, ηρεμεί αν κάποιος άλλος το σκεπάσει με ένα φορεμένο ρούχο του πρώτου.

## Κινητική εξέλιξη

Από το τέλος του 1 μήνα μπορεί να στηρίξει για πολύ λίγο το κεφάλι του όταν το κρατάμε όρθιο. Από τον 2 ανασηκώνει λίγο το κεφάλι του όταν είναι ξαπλωμένο, από τον 4 – 5 πιάνει μικρά αντικείμενα με τα χέρια του και από τον 6 μπορεί να κάθεται. Τον 9 μπορεί να στέκεται όρθιο αν πιάνεται από κάπου, γύρω στον 12 μπορεί να στέκεται όρθιο χωρίς να πιάνεται και από τον 14 και μετά κάνει τα πρώτα του βήματα και αρχίζει να περπατά χωρίς να στηρίζεται. Από τον 18 πιάνεται και ανεβαίνει σκαλοπάτια και από τον 3 χρόνο μπορεί να στηρίζεται για λίγο στο ένα του πόδι.

## Σωματικές ανάγκες και αυτονομηση

Το νεογνό είναι εντελώς εξαρτημένο από τη φροντίδα των ενηλίκων όσον αφορά το φαγητό, την υγεία του, την καθαριότητα και την προστασία από ενοχλητικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα.

Από 18 μηνών αρχίζει να κρατά το κουτάλι και να τρώει για λίγο μόνο του και από τον 2 χρόνο μπορεί και κρατά κύπελο και να πίνει μόνο του. Από τον 18 μήνα αρχίζει η εκπαίδευση στον έλεγχο των σφιγκτήρων μυών της ούρησης και της αφόδευσης και από τον 2 χρόνο μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί σε αρκετά μεγάλο βαθμό.

Από τον 3 χρόνο μπορεί να φορέσει και να βγάλει απλά ρούχα μόνο του ή με μικρή βοήθεια.

## Συναισθηματική εξέλιξη

Το νεογνό έχει μεγάλη ευαισθησία στο να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα της μητέρας ή όποιου ενήλικα το φροντίζει και στον οποίο έχει προσκολληθεί.

Είναι σύννηθες να κλαίει όταν νιώθει ότι ο φροντιστής του είναι αναστατωμένος ή αγχωμένος ή στενοχωρημένος και να ηρεμεί όταν αυτός ηρεμήσει.

Δεν καταλαβαίνει τι νιώθει ο φροντιστής του με την λογική αλλά με ένα ενστικτώδη και γενικό αδιαφοροποίητο τρόπο.

Βιώνει συναισθήματα χαράς, ευχαρίστησης αλλά και ενόχλησης και δυσφορίας ανάλογα με τα ερεθίσματα που δέχεται τόσο από το σώμα του όσο και από το περιβάλλον του.

Από τον 2 χρόνο και μετά βιώνει πιο περίπλοκα συναισθήματα και αρχίζει να μπορεί να τα εκφράζει στοιχειωδώς και λεκτικά.

## Κοινωνική εξέλιξη

Το πρώτο χαμόγελο ενός μωρού είναι αξέχαστο. Στον 1 μήνα το χαμόγελο του βρέφους είναι κυρίως μια ενδογενής συμπεριφορά και όχι μια αντίδραση – απάντηση σε κάτι που βλέπει, ακούει ή αισθάνεται. Αυτό το πρώιμο χαμόγελο, που είναι αυθόρμητο, ενδογενές και ανεξάρτητο από την κοινωνική αλληλεπίδραση, εμφανίζεται συχνότερα κατά τη διάρκεια του ύπνου και των μεταβάσεων μεταξύ του ύπνου και του ξυπνήματος. Θεωρείται ότι είναι γενετικά προγραμματισμένο και προσκαλεί τον γονιό να συνδεθεί συναισθηματικά με το νεογνό. Είναι ένα δώρο από τη φύση.

Από το τέλος του 2 μήνα, τα περισσότερα μωρά αρχίζουν να προσφέρουν το χαμόγελο ως απάντηση σε ένα ευχάριστο εξωτερικό

ερέθισμα όπως η εμφάνιση του προσώπου της μητέρας τους, ενός αγαπημένου παιχνιδιού ή του χαμόγελου ενός αδερφού.

Η μετάβαση από το αυθόρμητο, ενδογενές χαμόγελο στο απαντητικό, εξωτερικά παρακινημένο κοινωνικό χαμόγελο οφείλεται εν μέρει στην αυξανόμενη δυνατότητα ενός βρέφους να διατηρεί την βλεμματική επαφή και την οπτική προσοχή για μακρύτερα χρονικά διαστήματα. Δεδομένου ότι μεγαλώνοντας το μωρό γίνεται όλο και πιο ενήμερο για τον εξωτερικό κόσμο, η συχνότητα του κοινωνικού χαμόγελου αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.

- Από τον 3 μήνα αναγνωρίζει τα πρόσωπα των οικείων του και να τους παρακολουθεί με ενδιαφέρον και ευχαρίστηση.
- Από τον 5 – 6 μήνα δίνει τα χέρια του όταν θέλει να το πάρουν αγκαλιά
- Από τον 8 μήνα δείχνει και ζητά να πιάσει διάφορα αντικείμενα που προσελκύουν την προσοχή του.
- Από τον 12 μήνα ανταποκρίνεται σε απλές ερωτήσεις και αρχίζει σιγά σιγά να μπορεί να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες πιο αυτόνομα όπως στο φαγητό, σε περιπάτους και να συνεργάζεται εκτελώντας εντολές.

Με την εκπαίδευση στην χρήση της τουαλέτας γίνεται όλο και πιο αυτόνομο πράγμα που δίνει μεγάλη ικανοποίηση και ανακούφιση στους ενήλικες και μεγάλη αυτοπεποίθηση και υπερηφάνεια στο παιδί.

Μετά τους 24 μήνες μπορεί να συμμετέχει στοιχειωδώς σε παιχνίδια με άλλα παιδιά και ενήλικες και να συμμετέχει σε πρόγραμμα βρεφονηπιακού σταθμού, πράγμα που απελευθερώνει χρόνο για τους γονείς και βοηθά στην κοινωνικοποίησή του.

## Μνήμη

Από την γέννηση υπάρχει η **υπολανθάνουσα μνήμη (implicit memory)** που με ένα απλουστευμένο τρόπο μπορούμε να ονομάσουμε και ως συναισθηματική μνήμη και λειτουργεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής:

- χαρακτηρίζεται από την απουσία της αίσθησης της ανάμνησης όταν κάποια ανάμνηση ανακαλείται,
- περιλαμβάνει αναμνήσεις που αφορούν: συμπεριφορές και αντιλήψεις αισθητηριακές και σωματικές,
- περιλαμβάνει διάφορα νοητικά – ψυχικά μοντέλα - πρότυπα - μοτίβα. Για παράδειγμα, αν ένα μωρό νιώθει να παρηγορείται και να ανακουφίζεται όταν η μητέρα του ανταποκρίνεται κατάλληλα τη στιγμή που αυτό πονά και δυσφορεί, τότε θα γενικεύσει αυτή του την εμπειρία ως νοητικό ή ψυχικό μοντέλο έτσι ώστε η παρουσία της μητέρας θα του δίνει μια αίσθηση ασφάλειας και καλοπέρασης. Όταν στο μέλλον δυσφορήσει και πάλι, το νοητικό μοντέλο της σχέσης του με τη μητέρα του θα ενεργοποιηθεί και θα το κάνει να την αναζητήσει για να ηρεμήσει. Μέσα από επανειλημμένες εμπειρίες με τους ανθρώπους που είναι φιγούρες προσκόλλησης για μας, το μυαλό μας δημιουργεί μοντέλα που επηρεάζουν το πως βλέπουμε τους άλλους και τον εαυτό μας. Οι σχέσεις προσκόλλησης δημιουργούν μοντέλα που φιλτράρουν την αντίληψή μας, συνθέτουν τις αντιδράσεις μας και μας οδηγούν σε χαρακτηριστικούς για το κάθε άτομο τρόπους ύπαρξης και τρόπους που βλέπει τον εαυτό του και τους άλλους. Στο παραπάνω παράδειγμα το μωρό βλέπει (στη σχέση προσκόλλησης που έχει με τη μητέρα του) εκείνη ως ικανή να του δώσει ασφάλεια και φροντίδα και τον εαυτό του ως ικανό να επηρεάσει το περιβάλλον του για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες του.

- δεν απαιτεί την συνειδητή προσοχή για την κωδικοποίηση των εμπειριών / ερεθισμάτων

Στη διάρκεια του δεύτερου έτους της ζωής αρχίζει να αναπτύσσεται η έκδηλη μνήμη (explicit memory) που πιο απλά μπορούμε να ονομάσουμε και ως λογική μνήμη και λειτουργεί σε όλη την υπόλοιπη ζωή:

χαρακτηρίζεται από την παρουσία της αίσθησης της ανάμνησης όταν κάποια ανάμνηση ανακαλείται, είναι αυτοβιογραφική δηλαδή περιλαμβάνει μια σύνδεση της αίσθησης του εαυτού και του χρόνου (πχ. Το 1996 ήμουν 4 ετών και έμενα με την οικογένειά μου στον Βόλο)

περιλαμβάνει την ανάμνηση γεγονότων που συνέβηκαν στην προσωπική ζωή του ατόμου και στο περιβάλλον συνδεδεμένα με συγκεκριμένη χρονική περίοδο

απαιτεί την συνειδητή προσοχή για την κωδικοποίηση των ερεθισμάτων

Μια σημαντική διαφορά των δυο αυτών ειδών μνήμης είναι ότι ενώ όταν λειτουργεί η έκδηλη μνήμη είμαστε ενήμεροι και μπορούμε να βρούμε συνδέσεις και λογικές εξηγήσεις (πχ. Αν θυμηθούμε ένα λυπηρό / ευχάριστο γεγονός δεν μας φαίνεται παράξενο που πέφτει / ανεβαίνει η διάθεσή μας), όταν λειτουργεί η υπολανθάνουσα μνήμη οι αλλαγές στη διάθεσή μας μπορεί να φαίνονται ανεξήγητες και ξαφνικές.

Για να μπορεί το νεογνό να εξελιχθεί σε ένα παιδί, έφηβο και ενήλικα που έχει μια αίσθηση πληρότητας και συνοχής στον εσωτερικό του κόσμο είναι πολύ σημαντικό οι γονείς / φροντιστές του να το βοηθήσουν: α) να ολοκληρώνει την σχέση μεταξύ των αναμνήσεων που έχει από τόσο την έκδηλη όσο και από την υπολανθάνουσα μνήμη του και β) να αναπτύξει μια σχέση ασφαλούς προσκόλλησης μαζί τους.

## Επικοινωνία

Για να μπορέσει να επιτευχθεί μια τέτοια σχέση ασφαλούς προσκόλλησης είναι σημαντικό οι φροντιστές του νεογνού να προσπαθούν να αναπτύξουν μαζί του μια επικοινωνία ελεύθερη, κατάλληλη και συντονισμένη (contingent communication) με τις ανάγκες που το ίδιο τους επικοινωνεί.

Το είδος αυτό επικοινωνίας επιτυγχάνεται όταν ο γονιός:

είναι παρών στην κάθε στιγμή που ζει με το παιδί του (πχ. Όταν ασχολείται με την φροντίδα του παιδιού ή όταν παίζει μαζί του δεν έχει και άλλα πράγματα στο μυαλό του, ή δεν κάνει ταυτόχρονα άλλα πράγματα που αποσπούν την προσοχή του από το παιδί. Ο γονιός που συνεχίζει να διαβάζει την εφημερίδα ή να ασχολείται με το μαγείρεμα όταν το νεογνό κλαίει επίμονα, ΔΕΝ είναι παρών στη στιγμή εκείνη για το παιδί του),

έχει τις κεραιές του ευαίσθητες στα μηνύματα που το παιδί του στέλνει με την συμπεριφορά του και μπορεί να τα αναγνωρίζει και να ανταποκρίνεται κατάλληλα (πχ. Να αναγνωρίζει ότι όταν το παιδί του κλαίει, κάνει διαφορετικούς ήχους και κινήσεις όταν πεινάει και διαφορετικούς όταν έχει λερωθεί ή πονάει κλπ.)

προσπαθεί να νιώσει και να καταλάβει τη θέση του παιδιού και να ανταποκριθεί κατάλληλα

συνεργαστεί με το παιδί ώστε 'διαβάζοντας' το τι του επικοινωνεί το παιδί, να δράσει κατάλληλα (και όχι απαραίτητα όπως μπορεί ο ίδιος εκ των προτέρων να νόμιζε ως κατάλληλο τρόπο) ώστε στη συνέχεια να είναι και η αντίδραση του παιδιού ξεκάθαρη και ήρεμη να οδηγεί δηλαδή τον χορό της επικοινωνίας με τρόπο ευαίσθητο στο τι του επικοινωνεί το παιδί την κάθε στιγμή – αποκωδικοποιώντας τα μηνύματα που του στέλνει - και αλλάζοντας την τακτική του με ευέλικτο τρόπο ώστε το παιδί να νιώθει ότι ο γονιός νιώθει πως το ίδιο αισθάνεται και να εσωτερικεύει το ίδιο θετικά νοητικά μοντέλα από τη σχέση μαζί του. Όταν το παιδί δεν νιώθει ότι ο γονιός το καταλαβαίνει μικρά θέματα μπορεί να γίνουν μεγάλα προβλήματα.

Για παράδειγμα αν το παιδί κλαίει επειδή έχει λερωθεί και χρειάζεται αλλαγή, αλλά ο γονιός (για όποιο λόγο) δεν ανταποκρίνεται σύντομα ή ανταποκρίνεται με ακατάλληλο τρόπο (νευριασμένος ή βιαστικός και με απότομες ή άγαρμπες κινήσεις, ή αντί να του αλλάξει την πάνα το πιέζει να πιει το γάλα, κλπ.), το παιδί θα συνεχίσει να κλαίει και όταν το αλλάξει ο γονιός, δεν θα ησυχάζει, πράγμα που

μπορεί να εκνευρίσει περισσότερο τον γονιό και αν τέτοιες εμπειρίες επαναληφθούν πολλές φορές, τότε η ρουτίνα της καθαριότητας μπορεί να γίνει δυσβάσταχτη και για τους δυο.

### **Αντίληψη / κατανόηση του εαυτού, των άλλων και του περιβάλλοντος**

Οι επαναλαμβανόμενες θετικές εμπειρίες κατάλληλης, ευαίσθητης και συντονισμένης επικοινωνίας μεταξύ γονιού και παιδιού οδηγούν στο να αναπτύξει το παιδί μια σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και κατανόησης με τον γονιό, μια σχέση ασφαλούς προσκόλλησης που θα δώσει στο παιδί την αίσθηση ότι ζει σε ένα ασφαλές περιβάλλον και την αίσθηση ότι όταν το χρειάζεται μπορεί το ίδιο να επηρεάσει το περιβάλλον του ώστε οι ανάγκες του να μπορούν να ικανοποιηθούν. Έτσι το παιδί θα σχηματίσει μέσω της υπολανθάνουσας μνήμης του θετικά μοντέλα και αντιλήψεις για τον εαυτό του, για τις σχέσεις του με τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του και για τον κόσμο.

Σχέσεις προσκόλλησης - ασφαλείς / ανασφαλείς

Τα παιδιά που έχουν μια σχέση ασφαλούς προσκόλλησης με τους γονείς τους έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στους γονείς, μπορούν και τους αποχωρίζονται, χαίρονται όταν τους ξανασυναντούν και απολαμβάνουν το παιχνίδι τους (μόνα, με τον γονιό και με άλλους έμπιστους ενήλικες και παιδιά).

Ακόμη και αν κάτι τα ενοχλήσει στη διάρκεια της απουσίας του γονιού, όταν τον ξανασυναντούν παρηγορούνται εύκολα και ηρεμούν

Τα παιδιά που έχουν μια σχέση ανασφαλούς προσκόλλησης με τους γονείς:

- δυσκολεύονται να τους αποχωριστούν, κρέμονται πάνω τους και είναι αδιάφορα ή αποφεύγουν τους γονείς όταν τους ξανασυναντούν ή
- είναι αγχωμένα ή έχουν ανάμεικτα συναισθήματα όταν τους αποχωρίζονται και όταν τους ξανασυναντούν ή αποδιοργανώνονται και η συμπεριφορά τους είναι διασπαστική και αλλοπρόσαλλη τόσο στον αποχωρισμό όσο και στην επανένωση με τον γονιό και δεν παρηγορούνται με την προσέγγιση του γονιού αντιδρώντας με ένα μείγμα επιθυμίας για προσέγγιση (πχ. αναζητώντας την αγκαλιά) και αποστροφής (την ώρα που απλώνει τα χέρια για να το αγκαλιάσει ο γονιός, μόλις εκείνος το παίρνει στην αγκαλιά του αυτό τον απωθεί).

Τα παραπάνω έχουν διαπιστωθεί ότι ισχύουν ανεξαρτήτως: χώρας, πολιτισμικού υπόβαθρου, οικονομικής κατάστασης της οικογένειας, σύνθεσης της οικογένειας και οι σχέσεις προσκόλλησης διαμορφώνονται και χτίζονται από την γέννηση αλλά και σε όλη τη διάρκεια της ζωής μεταξύ γονιών και παιδιών, φίλων, συγγενών και συντρόφων ή συζύγων.

Μια σχέση δίνει ασφάλεια και στους δυο ή περισσότερους που συμμετέχουν όταν ο καθένας νιώθει ότι ο άλλος τον νιώθει και ανταποκρίνεται θετικά, ευαίσθητα, υποστηρικτικά και κατάλληλα όταν το χρειάζεται.

Στην παρακάτω εικόνα φαίνεται ένα μωρό που μπροστά του έχει ένα γυάλινο δάπεδο που αφήνει να φανεί μπροστά του ένα κενό σαν γκρεμός. Στη θέση αυτή τοποθετήθηκαν (ένα ένα με την μητέρα του απέναντι ή πίσω του) πολλά παιδιά και ζητήθηκε από την κάθε μητέρα α) να καλέσει το παιδί της να διασχίσει το μέρος του δαπέδου που φαινόταν σαν γκρεμός και να έρθει κοντά της (η μητέρα βρισκόταν στην απέναντι από το παιδί πλευρά του οπτικού γκρεμού) και β) να ενθαρρύνει το παιδί της να διασχίσει μόνο του τον οπτικό γκρεμό (η μητέρα βρισκόταν πίσω από το παιδί).

Τα παιδιά που είχαν σχέση ασφαλούς προσκόλλησης με τις μητέρες τους διέσχισαν το τρομακτικό για αυτά μέρος του δαπέδου, ενώ εκείνα που είχαν ανασφαλή σχέση δεν το κατάφεραν.

Αυτό το πείραμα δείχνει τη δύναμη που δίνει στο νεογνό η ασφάλεια που υπάρχει στη σχέση του με τη μητέρα...

Μηνύματα που λαμβάνει το νεογνό - βρέφος από το σώμα του, το εξωτερικό περιβάλλον και τους σημαντικούς άλλους (ενήλικες και παιδιά)

Όπως είδαμε παραπάνω οι αισθήσεις του νεογνού λειτουργούν από την γέννηση και εξελίσσονται πολύ γρήγορα με αποτέλεσμα να δέχεται ένα τεράστιο αριθμό ερεθισμάτων από το σώμα του, την επικοινωνία του με τους άλλους ανθρώπους και από το εξωτερικό περιβάλλον και τις συνθήκες που επικρατούν σε αυτό.

Όλα αυτά τα ερεθίσματα πυροδοτούν τη δημιουργία ενός εξαιρετικά μεγάλου αριθμού συνδέσεων μεταξύ των νευρικών κυττάρων (των νευρώνων) που βρίσκονται μέσα στον εγκέφαλο του παιδιού. Τα ερεθίσματα καταγράφονται στην μνήμη (μόνο στην υπολανθάνουσα αρχικά και από τον 2 χρόνο και στην έκδηλη) μέσα από τις συνδέσεις (συνάψεις) που δημιουργούνται και που αυξάνουν εκθετικά στα 2-3 πρώτα χρόνια της ζωής. Καθώς η μνήμη εξελίσσεται, δημιουργεί νοητικά πρότυπα τα οποία το παιδί αρχίζει και χρησιμοποιεί για να επικοινωνεί με τους σημαντικούς για αυτό άλλους ανθρώπους και με το περιβάλλον του.

Φυσική περιέργεια και εξερεύνηση του περιβάλλοντος

Τα παιδιά εξερευνούν το περιβάλλον αρχικά πιάνοντας με τα χέρια τους αντικείμενα και βάζοντάς τα στο στόμα τους, μετά τα περιεργάζονται με τα χέρια τους, αργότερα μπουσουλούν και ψάχνουν και αγγίζουν ότι μπορούν να φτάσουν μέσα στο σπίτι, σκαρφαλώνουν, ψάχνουν και βρίσκουν ότι είναι στην εμβέλεια τους και μέσα από αυτή τους την εξερεύνηση μαθαίνουν νέα πράγματα και εμπλουτίζουν τις γνώσεις και εξελίσσουν τις αισθήσεις τους.

Είναι αποκλειστική ευθύνη του γονιού να καθορίσει τι αντικείμενα βρίσκονται στο περιβάλλον του παιδιού καθώς το ίδιο δεν μπορεί να θέσει περιορισμούς και απαγορεύσεις στον εαυτό του και δεν γνωρίζει τι είναι ωφέλιμο και τι βλαβερό.

### **Πως το παιδί δέχεται και αποκωδικοποιεί τα ερεθίσματα / μηνύματα**

Το παιδί καθώς εξελίσσεται, δέχεται ερεθίσματα με τις αισθήσεις του σε όλο και μεγαλύτερο βαθμό και με όλο και μεγαλύτερη αντιληπτική ικανότητα και ευκρίνεια τόσο από το εξωτερικό του περιβάλλον (αντικείμενα, άνθρωποι και οι σχέσεις που αναπτύσσει μαζί τους) όσο και από το ίδιο του το σώμα (αναπτύσσει την ικανότητα να στέκεται, να περπατά, να τρέχει και να αντιλαμβάνεται την θέση του σώματος και των μελών του στο χώρο (κιναισθησία).

Μέσα από τις δυο παραπάνω μορφές μνήμης δημιουργείται ένας εσωτερικός χάρτης ή μια εσωτερική τράπεζα ή βάση δεδομένων που το παιδί ασυνείδητα ή συνειδητά εκμεταλλεύεται για να ανακαλεί και να χρησιμοποιεί την προηγούμενη εμπειρία και γνώση για να αντιμετωπίσει προκλήσεις που του παρουσιάζονται.

### **Πως τα νοηματοδοτεί**

Ανάλογα με τα συναισθήματα που συνόδευαν τις προηγούμενες εμπειρίες που μπορεί να είναι συνειδητά ή υποσυνείδητα ή ασυνείδητα, το παιδί δίνει θετικό, αρνητικό ή ανάμεικτο νόημα στο κάθε αντικείμενο, στην κάθε εμπειρία, στο κάθε πλαίσιο, στην κάθε σχέση και στο κάθε περιβάλλον.

### **Πορεία από την σύνδεση / προσκόλληση προς την αυτονομία**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω οι σχέσεις ασφαλούς προσκόλλησης είναι αυτές που επιτρέπουν στο παιδί να νιώθει ασφάλεια όταν είναι κοντά στο γονιό και αυτοπεποίθηση όταν απομακρύνεται και εξερευνά το περιβάλλον. Το βοηθούν να βιώνει την εγγύτητα με τον γονιό σαν ένα απάνεμο λιμάνι όπου θα καταφύγει όταν κάτι το δυσκολέψει και σαν μια βάση από όπου θα παίρνει δυνάμεις και ενθάρρυνση για να εξερευνήσει το περιβάλλον του και να γίνει πιο αυτόνομο καταφέροντας να φροντίζει όλο και περισσότερο τον εαυτό του στο φαγητό, στην τουαλέτα, στο ντύσιμο, στον ύπνο και στον παιδικό σταθμό.

## Διαδικασία μάθησης - ρόλος της φροντίδας και του παιχνιδιού

Ο πιο ευχάριστος τρόπος για να μαθαίνει το παιδί για τον κόσμο γύρω του, για τον εαυτό του και για τις σχέσεις του, είναι το παιχνίδι και μέσα από αυτό ενδυναμώνεται η φυσική του περιέργεια και η ανάγκη του για ασφαλή εξερεύνηση του περιβάλλοντος.

Είναι πολύ σημαντικό ο γονιός να ενημερώνεται και να διαλέγει κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού παιχνίδια με κριτήριο το τι αρέσει στο ίδιο το παιδί. Είναι καλό ο γονιός να παρουσιάζει στο παιδί κατάλληλα παιχνίδια τα οποία ο ίδιος έχει ελέγξει ότι είναι ασφαλή και τα οποία εγκρίνει και να αφήνει το παιδί να διαλέγει αυτό που ταιριάζει στις προτιμήσεις του.

Είναι καλό ο γονιός να θέτει περιορισμούς στον αριθμό και στα είδη των παιχνιδιών που το παιδί του ζητά να αγοράζει, ώστε να αρχίζει από νωρίς το παιδί να δέχεται τα όρια που ο ίδιος θεωρεί σωστά και που είναι κοινωνικά αποδεκτά για να μην συσσωρεύονται στο σπίτι παιχνίδια που δεν ενδιαφέρουν το παιδί.

Είναι καλό να υπάρχει συνεννόηση μεταξύ των συγγενών ώστε να μην κατακλύζεται το παιδί με παιχνίδια και τελικά δεν ασχολείται με τα περισσότερα από αυτά.

Είναι ακόμη καλύτερο τα παιχνίδια να δίνονται σε λογικά χρονικά διαστήματα και να μην δίνονται ως τρόπος αναπλήρωσης της απουσίας του γονιού ή κάλυψης ενοχών του και εξαγοράς της αγάπης του παιδιού.

Τα παιχνίδια δεν είναι ο αυτόματος πιλότος που από μόνα τους θα βοηθήσουν το παιδί να εξελιχθεί και θα το βοηθήσουν να πάει μπροστά στη ζωή του.

Όσον αφορά τα ηλεκτρονικά μέσα όπως cd, video ή dvd είναι καλό να σιγουρεύεται ο γονιός ότι είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού, ότι δεν είναι τρομακτικά και ότι αρέσουν αρκετά και στον ίδιο ώστε να αφιερώσει χρόνο για να τα παρακολουθήσει μαζί με το παιδί του.

Είναι καλό να δίνει ο γονιός αρκετό και ποιοτικό χρόνο στο παιδί του για να παίζουν μαζί, να συζητούν, να κάνουν δραστηριότητες κοντά στη φύση και να μαθαίνουν πράγματα σχετικά με τις τέχνες και τις επιστήμες.

Όλοι οι ενήλικες έχουμε να κερδίσουμε πράγματα όταν ανακεφαλαιώνοντας την εμπειρία και τα ενδιαφέροντα της ζωής μας προσπαθήσουμε να τα δώσουμε με απλό, κατανοητό και κατάλληλο τρόπο στα παιδιά.

Έτσι τα βοηθούμε να καλλιεργούν μια καλή αίσθηση για τον εαυτό τους, να καταλαβαίνουν τη θέση των άλλων ανθρώπων και να βλέπουν τον κόσμο και τη ζωή με αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση.

Αν ο γονιός αναρωτιέται συνεχώς πως μπορώ να γίνω καλύτερος πατέρας ή καλύτερη μητέρα για το παιδί μου και αναζητεί στρατηγικές που είναι αποτελεσματικές για να επιτύχει αυτό το σκοπό, αν δεν παρατάει την προσπάθεια μπροστά στις προκλήσεις του γονεϊκού ρόλου και αν συνεργάζεται με τον άλλο γονιό ή όποιον άλλο ενήλικα (δάσκαλο, φίλο, συγγενή) τυχόν υπάρχει και είναι διαθέσιμος και εμπλέκεται στην ανατροφή του παιδιού, αν αναζητά τη μάθηση μέσα από τις δυσκολίες και τα λάθη του, τότε δίνει στο παιδί τα απαραίτητα εφόδια και βάσεις για να ξεκινήσει την δική του ζωή.

<https://www.ergotherapy.gr/arthrografia-allwn-eidikotitwn/i-ekseliksi-twn-paidiwn-ilikias-0-3.html>

## ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ: Η ΠΙΟ ΚΡΙΣΙΜΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ.

Τα τρία πρώτα χρόνια του παιδιού, σύμφωνα με μια μελέτη που καταρρίπτει όσα θεωρούσαμε δεδομένα, είναι η πιο κρίσιμη περίοδος της ζωής του. Η ανάπτυξη του εγκεφάλου του, εξαρτάται από την αγάπη και την φροντίδα που δέχεται το κάθε παιδί από το περιβάλλον γύρω του.

Αυτό αποδείχτηκε πριν από λίγα χρόνια, ύστερα από μια εγκεφαλική σάρωση, της οποίας τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν συγκλονιστικά. Σύμφωνα με τους νευρολόγους, η διαφορά που προέκυπτε ανάμεσα στη σάρωση μεταξύ των δύο εγκεφάλων, οφειλόταν σε μια σημαντική κύρια αιτία- τον τρόπο που κάθε παιδί αντιμετωπίστηκε από τους γονείς του. Ο εγκέφαλος λοιπόν του παιδιού που είχε την αμέριστη αγάπη των γονιών του, ήταν φυσιολογικός, με λιγότερες κηλίδες και λιγότερο σκοτεινές περιοχές. Η σύγκριση έγινε με τον εγκέφαλο ενός παιδιού που ήταν μικρότερος από το φυσιολογικό, το οποίο ήταν θύμα σοβαρής κακοποίησης και παραμέλησης. (πηγή Neurosciencenews.com)

Μια ακόμα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Genome Biology, έρχεται να ενισχύσει ακόμα περισσότερο τη σημασία της ανατροφής και του περιβάλλοντος στην αρχή της ζωής. Η υγιεινή διατροφή, τα επαρκή ερεθίσματα αλλά κυρίως η φροντίδα των γονιών έχουν την τάση να ικανοποιούν τα γονίδια που σχετίζονται με ψυχικές και σωματικές ασθένειες. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται επιγενετική και καταρρίπτει τον μύθο πως είμαστε μόνο ό,τι μας ορίζουν τα γονίδια μας αλλά δίνεται πολύ έμφαση στο περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνουμε, δείχνοντας έτσι ότι τα γονίδια παίζουν σημαντικό ρόλο, όχι όμως καθοριστικό.

Επιγενετική είναι η μελέτη κληρονομήσιμων αλλαγών στην έκφραση των γονιδίων χωρίς αλλαγές στην αλληλουχία του DNA. Ολόκληρο το DNA για έναν οργανισμό επαναλαμβάνεται σε κάθε κύτταρο του σώματος. Το επιγένομα είναι η γενική επιγενετική κατάσταση ενός κυττάρου. Μέσα λοιπόν σε κάθε κύτταρο, τα γονίδια δρουν με ιδιαιτερότητα όπως προτρέπει από περιβαλλοντικούς και επιγενετικούς παράγοντες. Την έρευνα λοιπόν αυτήν, ακολούθησε μια μελέτη που έγινε με τη βοήθεια δύο δίδυμων αδερφών, λόγω του σχεδόν πανομοιότυπου DNA που διαθέτουν, που θα ήταν πολύ εύκολο να αποδειχθεί πως οποιαδήποτε άλλη διαφορά θα οφειλόταν στις επιρροές που δέχονται από το περιβάλλον.

Οι ερευνητές, διαπίστωσαν επίσης, ότι ορισμένα δίδυμα μπορεί επιγενετικά να αλλάξουν σε μεγάλο βαθμό καθώς μεγαλώνουν, διαπίστωσαν όμως ότι μπορεί να συμβεί και το αντίθετο, δηλαδή να υπάρξει σύγκλιση. Αυτό κυρίως οφείλεται στο γεγονός ότι οι συνθήκες μέσα στις οποίες αναπτύχθηκαν στη μήτρα, να ήταν ελαφρώς ανόμοιες ενώ το περιβάλλον στο οποίο μεγάλωσαν να ήταν ακριβώς το ίδιο.

Σε όλες λοιπόν τις περιπτώσεις, αυτό που είναι σημαντικό για τα παιδιά μας κυρίως τα πρώτα χρόνια, είναι η αγάπη και η φροντίδα που τους δίνουμε. Ενδεχομένως να μην είναι ικανά ώστε να ανταποκριθούν και να αντιδράσουν σε όλα τα ερεθίσματα που τους παρέχουμε, αλλά αυτά είναι από τα σημαντικότερα εφόδια που θα καθορίσουν την μετέπειτα ζωή τους.

<https://koupepe.com/i-pio-krisimi-periodos-sti-zoi-enos-paidiou/>

<https://neurosciencenews.com/music-cognition-academics-8689/>

<https://neurosciencenews.com/neuroscience-music-language-570/>