

Οι 5 λόγοι που τα παιδιά λατρεύουν τη θάλασσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο πλοίαρχος Νέμο, το νησί των θησαυρών, η μικρή γοργόνα έγιναν οι πρώτοι υδάτινοι φίλοι τους. Κάθε καλοκαίρι, τα παιδιά ονειρεύονται βουτιές, παιχνίδια στην άμμο, κολύμπι, ξεγνοιασιά και ατέλειωτο παιχνίδι στο κύμα. Εκτός, όμως, από τις ανέμελες στιγμές, η θάλασσα προσφέρει πολλά περισσότερα, και σε αυτό συμφωνούν επιστήμονες κάθε ειδικότητας

1. Η θάλασσα εμπνέει τα παιδιά

Πέρα από τα αναμφισβήτητα οφέλη της, όποιο παιδί κι αν ρωτήσεις δεν θα απαντήσει ποτέ πως αγαπάει τη θάλασσα επειδή είναι ωφέλιμη. Ο λόγος που ο μικρός Δημητράκης αρνείται κάθε φορά να φύγει από τη θάλασσα μέχρι να γίνει μελανός είναι ότι απλώς περνάει πολύ ωραία. Το παιχνίδι στην παραλία εξασφαλίζει την ιδανική απασχόληση για το παιδί. Σύμφωνα, μάλιστα, με τους ψυχολόγους, διαδραματίζει έναν ισχυρό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και στην ψυχοσωματική του ανάπτυξη. Για τα περισσότερα παιδιά, η παραμονή κοντά στη θάλασσα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού μπορεί να εξασφαλίσει το ιδανικό περιβάλλον ερεθισμάτων για την κατάκτηση δεξιοτήτων, όπως αναφέρουν με τη σειρά τους οι αναπτυξιολόγοι. Τα παιδιά έχουν ένα δικό τους μοναδικό τρόπο και μια ιδιαίτερη ικανότητα να επεξεργάζονται

πληροφορίες. Ένα βότσαλο ή ένα κοχυλάκι στην παλάμη του χεριού μπορεί να μοιάζει με πραγματικό θησαυρό για το παιδί που παρατηρεί τον κόσμο γύρω του. Οι νέες παραστάσεις και γενικά η εξερεύνηση καινούργιων πραγμάτων κυριολεκτικά συναρπάζουν, ειδικά τα παιδιά των πόλεων, που έχουν μάθει να λειτουργούν ως «κατοικίδια».

2. Η θάλασσα κάνει καλό στην υγεία

Η επίδραση της θάλασσας στα παιδιά είναι ευεργετική, γιατί βοηθά σε διάφορες παθήσεις, όπως στο άσθμα και στις αλλεργίες. Παράλληλα, η γυμναστική που εξασφαλίζεται με το παιχνίδι στην παραλία, και το κολύμπι σε συνδυασμό με την υγρή ατμόσφαιρα ωφελούν το αναπνευστικό τους σύστημα. Μπάνια στη θάλασσα, όμως, συνιστούν και οι ορθοπεδικοί για τη βελτίωση της σκολίωσης. Όσο για τον ισχυρισμό ότι η θάλασσα ανοίγει την όρεξη, υπάρχει λογική εξήγηση. Η αυξημένη δραστηριότητα των παιδιών στην παραλία με το ελεύθερο παιχνίδι και το κολύμπι είναι αυτή που κάνει τους καβγάδες για το φαγητό πιο σπάνιους το καλοκαίρι. Επιπλέον, η έκθεση στον ήλιο (πάντα με προστασία) συντελεί στη σύνθεση της βιταμίνης D στον οργανισμό, που με τη σειρά της βοηθά στην απορρόφηση ασβεστίου και άρα στο χτίσιμο ενός γερού σκελετού. Καθόλου μην εκπλαγείτε, λοιπόν, αν δείτε το παιδί σας να αναπτύσσεται με ταχύτητα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού

3. Η θάλασσα τους χαρίζει αίσθηση ελευθερίας

Σκεφτείτε λίγο! Πόσες φορές έχει το παιδί την ευκαιρία να παίξει φορώντας ελάχιστα ρούχα και χωρίς παπούτσια; Συνήθως, μόνο το καλοκαίρι στην παραλία. Το παιχνίδι στη θάλασσα ικανοποιεί την ανάγκη του παιδιού για ελεύθερη δράση. Εκτός, όμως, από την ψυχαγωγία, έχει και γενικότερα βιολογικό όφελος, γιατί ικανοποιεί την ανάγκη του για κίνηση, περιπέτεια, πειραματισμό, εκτόνωση και εξερεύνηση. Ψάχνοντας στην άμμο για μικρούς θησαυρούς, φτιάχνοντας κάστρα και νησάκια, νιώθει πως μπορεί να εκφραστεί. Αλλά και η επαφή με το «απέραντο» της θάλασσας προκαλεί μια ψυχική ανάταση, μια τεράστια ευεξία και ισορροπία. Από την άλλη, η επαφή του με τα στοιχεία της φύσης, το νερό, την άμμο ή τα βότσαλα και το φως του ήλιου ενισχύει αυτό το αίσθημα.

4. Η θάλασσα ηρεμεί τα παιδιά

Τι κάνει την επαφή με τη θάλασσα τόσο μαγική; Σε μια πρόσφατη έρευνα που

πραγματοποιήθηκε σε 2.000 άτομα, το 84% απάντησε πως πλάι στο κύμα νιώθει μια μοναδική ηρεμία. Αυτή η επαφή με τον εαυτό μας μας βοηθά να εναρμονιστούμε πολύ πιο εύκολα με το φυσικό περιβάλλον. Και αυτή είναι μια δεξιότητα που την έχει χάσει πλέον ο άνθρωπος, μας λέει ο συγγραφέας Τζέιμς Χίλμαν, που θεωρείται ο πρωτοστάτης σε μια νέα τάση, την οικο-ψυχολογία. Η επαφή με τη θάλασσα, αλλά και με τη φύση γενικότερα, μας επιτρέπει να διεισδύσουμε στα βάθη του εαυτού μας. Το ίδιο, φυσικά, συμβαίνει και στα παιδιά. Η θέα του ανοιχτού ορίζοντα, η αισθητική που προσφέρει η φύση, τα μεγάλα μαγευτικά τοπία, τα αρώματα είναι καθοριστικά για να νιώσουν ελεύθερα.

5. Η θάλασσα τα βοηθάει να μοιράζονται

Δανείζονται κουβαδάκια, δίνουν φτυαράκια, φτιάχνουν παρέα κάστρα στην άμμο, παίζουν μπάλα, ανεβαίνουν όλα μαζί σε μια βάρκα μοιράζονται ένα κανό, ανακαλύπτουν βότσαλα, πεταλίδες, αχηβάδες, αστερίες. Μοιράζονται, ανταλλάσσουν, τσακώνονται και κάνουν φίλους με μεγάλη ταχύτητα.

Με τη συνεργασία της **Μαρίας Σκαπέρα** (Μ. Ed ψυχοπαιδαγωγός, εκπαιδευτική σύμβουλος).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr