

15 Σεπτεμβρίου 2013

Κοινωνικό μωρό από κούνια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει, μέσα από την αγάπη και τη φροντίδα σας, θα μάθει τον τρόπο να προσεγγίζει τους άλλους ανθρώπους στη ζωή του και να βρει τη δική του θέση μέσα στον κόσμο. Μπορεί να σας ακούγεται σαν μακρινό σχέδιο, όμως η ανατροφή ενός κοινωνικού παιδιού δεν ξεκινά στα πρώτα σχολικά χρόνια, αλλά όσο είναι ακόμα μωρό. Αρκεί να γνωρίζουμε ποια είναι τα απαραίτητα βήματα προς την κοινωνικοποίηση σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του.

Έξω από τη μήτρα της μαμάς

Όταν επιστρέφουμε στο σπίτι με ένα νεογέννητο βρέφος στο πορτ-μπεμπέ, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε -τουλάχιστον με αυτή την έννοια-, έχουμε ήδη δίπλα μας έναν αυτόνομο, ξεχωριστό άνθρωπο. «Ο πρώτος αποχωρισμός μιας μητέρας με το παιδί της πραγματοποιείται τη στιγμή του τοκετού», γράφει στο βιβλίο του Δεν μου αρέσουν οι αποχωρισμοί (*J' aime pas me separer*, εκδ. Albin Michel) ο γάλλος ψυχαναλυτής Νικόλ Φαμπρ. «Αν το μωρό δεν βγει έγκαιρα από τη μήτρα, αρχίζει να γίνεται αδύναμο, υποφέρει. Είναι ένας συμβολισμός που δείχνει ότι δεν μπορούμε να κρατήσουμε για πολύ καιρό τα παιδιά μας μέσα μας ή κοντά μας». Τη στιγμή που βγαίνει από τη μήτρα, το μωρό μας αποκτά την αυτονομία του. Μπορεί πια να αναπνέει μόνο του, προσπαθεί να τραφεί και κοιμάται πια σε κάποια απόσταση από το δικό μας σώμα, ακόμα κι αν είναι δίπλα μας. Ταυτόχρονα, ξεκινά η διαδικασία της κοινωνικοποίησής του. Τώρα πια, η ύπαρξή του δεν είναι ένα «προσόν» που μόνο εμείς έχουμε την τιμή να αντιληφθούμε και να εκτιμήσουμε. Τώρα, μπορούν κι άλλοι να το πάρουν αγκαλιά, να το χαϊδέψουν, να του ψιθυρίσουν στο αυτάκι λόγια αγάπης. Ο κοινωνικός του κύκλος είναι ακόμα πολύ μικρός, αλλά επεκτείνεται διαρκώς. Τα καινούργια πρόσωπα, οι φωνές τους, οι μυρωδιές τους εντυπώνονται στη μνήμη του και βοηθούν το μωρό σας να δημιουργήσει το πρώτο κοινωνικό δίκτυο στο οποίο αισθάνεται ότι ανήκει.

Τι να κάνετε: Ένα δίκτυο από ανθρώπους που αγαπάτε και εμπιστεύεστε θα σας φανεί πολύ χρήσιμο τώρα, αφού θα σας βοηθήσει να ξεκουραστείτε, αναλαμβάνοντας για λίγο το μωρό όταν το έχετε ανάγκη, αλλά -το κυριότερο- θα σας δώσει την ευκαιρία να μάθετε να κρατάτε πού και πού μια μικρή απόσταση από το παιδί σας.

Μακριά από το στήθος της μαμάς

Η περίοδος του απογαλακτισμού είναι κι αυτή ένας μικρός αποχωρισμός. Ο θηλασμός είναι κάτι σαν μεταβατική περίοδος στη σχέση σας: Εκείνο δεν είναι πια «ένα» με το σώμα σας, όμως ο δικός σας οργανισμός εξακολουθεί να του

προσφέρει ό,τι πιο πολύτιμο για την ύπαρξή του. Το να δεχτεί να πάρει την τροφή που του προσφέρει ένα τρίτο πρόσωπο (ο μπαμπάς, η γιαγιά ή η νταντά του) είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα για την εξέλιξη του μωρού ως κοινωνικού όντος. Είναι η στιγμή που αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι το ίδιο και η μαμά του δεν είναι ενωμένοι, αλλά και η περίοδος που βιώνει τη χαρά της ανθρώπινης επαφής, αφήνοντας άλλους να συμμετάσχουν στη διαδικασία που έχει ως στόχο την ικανοποίηση των βασικών του αναγκών.

Τι να κάνετε: Προγραμματίστε τη ζωή σας με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην υποχρεώσετε το μωρό σας να πρέπει να δεχτεί δύο σημαντικές αλλαγές στη ρουτίνα του ταυτόχρονα. Αν η διακοπή του θηλασμού γίνει μαζί με την επιστροφή σας στη δουλειά, τότε το άγχος που θα του προκαλέσει θα είναι μεγάλο, αφού ακόμα δεν θα έχει συνηθίσει στην ιδέα ότι σας αποχωρίζεται για κάποιες ώρες ή ότι περνάει τα πρωινά στο σπίτι της γιαγιάς. Μην παραλείπετε να του προσφέρετε απεριόριστη φυσική επαφή μαζί σας, μέσα από χάρδια και αγκαλιές.

Στο βρεφονηπιακό σταθμό

Κάποτε θα έρθει κι αυτή η μέρα που η μαμά θα πρέπει να επιστρέψει στη δουλειά ή στις άλλες υποχρεώσεις της και το παιδί θα χρειαστεί να περάσει κάποιες ώρες στον παιδικό σταθμό ή στο σπίτι της γιαγιάς. Επωφεληθείτε από αυτό τον αναγκαστικό χωρισμό, όχι μόνο για να τονώσετε την ανεξαρτησία του, αλλά και για να του μάθετε να σέβεται τις επιλογές σας. Έτσι, εάν αγαπάτε τη δουλειά σας, πείτε του ότι θα επιστρέψετε γιατί, όσο κι αν σας αρέσει να περνάτε χρόνο μαζί του, το θέλετε πραγματικά, και όχι επειδή είστε αναγκασμένη. Βλέποντας τα πράγματα από τη θετική τους πλευρά, συμβάλλετε στο να περάσει αυτός ο προσωρινός χωρισμός πιο ανώδυνα και για τους δυο σας. Μην ξεχνάτε ότι πολλές φορές για το άγχος του αποχωρισμού υπεύθυνοι είναι οι γονείς και οι δικές τους εμπειρίες, όχι τα μωρά. Το παιδί σας θα ωφεληθεί από την παρουσία του σε ένα καινούργιο περιβάλλον, όπου θα μπορεί να «χτίσει» νέες κοινωνικές σχέσεις και να τονώσει την αυτοπεποίθησή του, μαθαίνοντας ότι μπορεί να νιώθει ασφαλές και χαρούμενο, ακόμα κι όταν η μαμά δεν είναι κοντά.

Τι να κάνετε: Φροντίστε η προσαρμογή στο περιβάλλον του βρεφονηπιακού σταθμού ή της γιαγιάς να είναι σταδιακή, αφήνοντάς το αρχικά για λίγες ώρες, πριν χρειαστεί να μείνει εκεί ολόκληρο το πρωινό. Όταν αποχωρείτε -αλλά και όταν επιστρέφετε-, προσπαθήστε να μην το «πνίξετε» στις αγκαλιές και τα φιλιά με δάκρυα στα μάτια. Αυτό, απλώς, θα παρατείνει την αγωνία του. Χαιρετήστε το απλά, λέγοντάς του: «Η μαμά θα φύγει τώρα» ή «Η μαμά γύρισε. Πέρασες καλά;».

Το πρώτο Σαββατοκύριακο στο σπίτι της γιαγιάς

Σίγουρα, το μωρό είναι το κέντρο της ζωής σας, όμως -αργά ή γρήγορα- θα νιώσετε την επιθυμία να... το σκάσετε με το σύντροφό σας ένα Σαββατοκύριακο ή θα πρέπει να κάνετε ένα επαγγελματικό ταξίδι. Γι' αυτές τις περιπτώσεις, το σπίτι της γιαγιάς είναι σαφώς η καλύτερη επιλογή για τη διαμονή του μωρού. Ασφαλώς, δεν θα πρέπει να περνάει το κατώφλι του για πρώτη φορά τη μέρα που θα το αφήσετε εκεί για το διήμερο. Είναι προτιμότερο να ξεκινήσετε σταδιακά, αφήνοντας αρχικά το παιδί εκεί για λίγες ώρες, μετά να μείνετε μαζί για ένα βράδυ, στη συνέχεια μόνο του, μέχρι να νιώσετε ότι δεν θα έχει πρόβλημα εάν το αφήσετε για το Σαββατοκύριακο.

Τι να κάνετε: Μην αφήσετε το μωρό να κοιμηθεί στο σπίτι της γιαγιάς πριν φτάσει στην κατάλληλη ηλικία ώστε να μπορεί να διαχειριστεί το «στρες του αποχωρισμού» που κορυφώνεται τον 8ο μήνα. Προετοιμάστε το από πριν, ενημερώνοντάς το κάθε τόσο για τις κινήσεις που κάνετε (π.χ. «Μαζεύω τα πράγματά σου για να τα πάμε στο σπίτι της γιαγιάς. Για να δούμε, τι θα χρειαστείς εκεί...»), αλλά αποφύγετε να το αναφέρετε συνέχεια, για να μην κλιμακώνετε το άγχος του. Όσο θα λείπετε, αποφύγετε να του μιλάτε συνέχεια στο τηλέφωνο (μιά-δύο φορές την ημέρα αρκούν), ώστε να μην ενισχύεται μέσα του το συναίσθημα της έλλειψής σας.

4 συμβουλές για κοινωνικά μωρά

- Βοηθήστε το να κάνει παρέα με συνομηλίκους του. Ήδη από τη βρεφική ηλικία, τα μωρά χαίρονται όταν βρίσκονται μαζί με άλλα παιδάκια. Φροντίστε να καλείτε συχνά στο σπίτι σας γειτονόπουλα, ξαδερφάκια και παιδιά φίλων, για να μάθει σιγά-σιγά και να μοιράζεται τα παιχνίδια του.

- Εντάξτε το σε ομάδες. Για παράδειγμα, στα κολυμβητήρια υπάρχουν

προγράμματα για βρέφη που ξεκινούν από την ηλικία των τριών μηνών. Ένα τέτοιο γκρουπ θα το βοηθήσει να συνειδητοποιήσει σύντομα ότι είναι μια αυτόνομη ύπαρξη και θα του προσφέρει από νωρίς τα «εργαλεία» για την κοινωνική του ένταξη.

- Δώστε το «καλό» παράδειγμα. Αν εσείς δεν κάνετε συχνά παρέα με άλλους ανθρώπους, δεν προσκαλείτε φίλους στο σπίτι ή δεν ανταλλάσσετε ούτε «καλημέρα» με τους γείτονές σας, το παιδί θα σας μιμηθεί και θα μεγαλώσει δείχνοντας καχυποψία απέναντι στους άλλους.

- Βάλτε κανόνες. Από μικρή ηλικία, το παιδί θα πρέπει να κατανοήσει ότι στο σπίτι ακολουθούνται κάποιοι απαραίτατοι κανόνες, όπως για παράδειγμα ότι στις 21.00 πρέπει να πηγαίνει στο κρεβάτι του ή ότι θα πρέπει να μαζεύει τα παιχνίδια του. Εξηγήστε του ότι στα άλλα σπίτια -π.χ. στις γιαγιάς- ενδεχομένως ισχύουν άλλοι κανόνες και ότι, όταν πηγαίνει εκεί, θα πρέπει να τους ακολουθεί.

Με τη συνεργασία της Νέλλης Θεοδοσίου (παιδοψυχολόγος).

Από: Μαρίνα Τασούλη

Πηγή: imommy.gr