

Γέλιο: το μυστικό της ανάπτυξής του!

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Την αίσθηση του χιούμορ την έχει το παιδί από την κούνια, γεννιέται μ' αυτήν. Για να μπορεί όμως να την... αξιοποιήσει και να τη χαρεί, πρέπει να φροντίσουν οι γονείς: Όση περισσότερη αίσθηση του χιούμορ υπάρχει στο οικογενειακό περιβάλλον, τόσο πιο χαρούμενο γίνεται το μικρό.

Τίποτε δεν είναι πιο ωραίο από ένα κοινό ξεκαρδιστικό γέλιο. Τα παιδιά κυλιούνται στο πάτωμα, οι γονείς κρατούν την κοιλιά τους, τα μάτια γεμίζουν δάκρυα. Για ένα λεπτό ξεχνάμε τα πάντα και έπειτα νιώθουμε ανανεωμένοι και γεμάτοι ενέργεια. Το γέλιο παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή της οικογένειας. Ενισχύει τους δεσμούς και πολλές φορές βοηθάει να εκτονώνονται και να ξεπερνιούνται γρήγορα κρίσιμες καταστάσεις. Όμως, πώς μαθαίνουμε στ' αλήθεια να είμαστε εύθυμοι; Πότε και για ποια πράγματα γελούν τα παιδιά; Γιατί είναι τόσο σημαντικό να

μοιραζόμαστε το γέλιο;

Γέλιο και ανάπτυξη

- Κάθε καινούργια ζωή ξεκινά με ένα χαμόγελο, όπως το αγγελικό γελάκι που σχηματίζεται στο πρόσωπο του νεογέννητου στην αίθουσα τοκετού. Στην πραγματικότητα δεν πρόκειται όμως για χαμόγελο, είναι κάτι εντελώς ξεχωριστό και δεν έχει σχέση με το γέλιο που χρησιμοποιούμε στην επικοινωνία μας με τους άλλους. Το χαμόγελο του νεογέννητου δεν είναι η απάντησή του στα ευτυχισμένα πρόσωπα της μαμάς και του μπαμπά που βλέπει γύρω του, αλλά ένα αντανακλαστικό.

- Το πρώτο πραγματικό χαμόγελο το δείχνουν τα μωρά γύρω στην 2η με 6η εβδομάδα. Βλέπουν ένα γνωστό πρόσωπο, αισθάνονται γαλήνη στο στήθος της μαμάς και αμέσως οι άκρες των χειλιών ανεβαίνουν στα αυτάκια, ενώ και τα ματάκια συμμετέχουν στο χαμόγελο!

- Στον 5ο με 6ο μήνα το χαμόγελο εξελίσσεται σε γέλιο. Και πραγματικά τίποτε δεν ενθουσιάζει περισσότερο τους γονείς από αυτό τον ήχο που κάνει το μικρό τους όταν γελά. Και το πιο διασκεδαστικό είναι ότι μπορούν οι ίδιοι να το προκαλέσουν. Πώς; Γαργαλώντας το μικρό τους στην κοιλίτσα ή στην πατουσίτσα, κάνοντας διάφορους θορύβους με το στόμα τους πάνω στο δερματάκι του κ.λπ. Όλα αυτά φέρνουν σε κάθε μωράκι δυνατά γέλια.

- Στον 12ο μήνα τα μωρά μπορούν να γελούν με απλά παιχνίδια, π.χ. το «Κου-κου» όπου ένα αγαπημένο πρόσωπο εξαφανίζεται και εμφανίζεται πάλι ξαφνικά μπροστά τους. Όσο περισσότερο καταλαβαίνουν τα παιδιά πώς λειτουργούν τα πράγματα γύρω τους, τόσο πιο πολύ κατανοούν τι είναι αστείο.

- Γύρω στον 2ο χρόνο της ζωής τους αρχίζουν τα παιδιά να γελούν με τις δικές τους πράξεις. Μπορεί, π.χ., να τους φανεί απίστευτα αστείο να ρίχνουν συνέχεια κάτω τον πύργο από τουβλάκια που μόλις έφτιαξαν κ.λπ.

- Καθώς εξελίσσεται ο λόγος και η ομιλία, τόσο περισσότερο διευρύνεται η ικανότητα των παιδιών να αντιλαμβάνονται το φραστικό χιούμορ. Στα 4 με 5 τους χρόνια τα παιδιά ανακαλύπτουν τα παιχνίδια με τις λέξεις. Αντιστρέφουν τις λέξεις, φτιάχνουν δικές τους αστείες λέξεις, τις τονίζουν έτσι ώστε να βγάζουν γέλιο.

- Στην ηλικία των 6 ετών τα παιδιά αρχίζουν να καταλαβαίνουν όλο και πιο πολύ τα κλασικά ανέκδοτα, αλλά και την ειρωνεία. Και αυτό γιατί σε μικρότερη ηλικία τα παιδιά δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν στα ειρωνικά σχόλια. Δυσκολεύονται και μπερδεύονται γιατί δεν μπορούν ακόμη να καταλάβουν τη σύνδεση ανάμεσα σε

αυτό που λέγεται και σε αυτό που υπονοείται. Για παράδειγμα, όταν ένα τρίχρονο ρίχνει κάτω ένα ποτήρι με γάλα και ακούει τη μαμά του να του λέει: «Μπράβο, τα... κατάφερες!», δεν μπορεί να καταλάβει γιατί το... συγχαίρουν. Και αυτό γιατί κατ' αρχήν η έκφραση του προσώπου και η συμπεριφορά της μητέρας του δεν ταιριάζουν και πολύ με τον... έπαινο. Την ικανότητα και την κριτική σκέψη που απαιτούνται για να λύσουν τα παιδιά αυτή την αντίφαση την αποκτούν στη σχολική ηλικία. Κάνει καλό στην υγεία

Το γέλιο είναι ευεργετικό

Και αυτό είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο. Οι γιατροί, οι ψυχολόγοι και οι φιλόσοφοι μελετούν εδώ και αιώνες το φαινόμενο του γέλιου. Το σίγουρο είναι ότι το γέλιο προκαλεί μια σειρά βιοχημικών αντιδράσεων στον οργανισμό. Έτσι με το τακτικό γέλιο, για παράδειγμα:

- μειώνεται η επίδραση της ορμόνης του στρες κορτιζόλης και της αδρεναλίνης στο νευρικό σύστημα.
- διεγείρεται η παραγωγή της ανοσοσφαιρίνης Α, που είναι υπεύθυνη για την αναγνώριση και «καταστροφή» των καρκινικών κυττάρων από τα αντισώματα του οργανισμού.
- διεγείρεται η έκκριση της ενδορφίνης, μιας ορμόνης που καταπραΰνει τον ψυχικό και σωματικό πόνο.
- βάζει σε λειτουργία περισσότερους από 300 μύες στο πρόσωπο, στην κοιλιά, στα χέρια και στα πόδια.

Το γέλιο είναι υγεία, και από αυτή την άποψη, τα παιδιά ζουν μια πιο υγιεινή ζωή σε σχέση με τους γονείς τους. Γελούν μέχρι και 400 φορές μέσα στην ημέρα. Δυστυχώς, όμως, αυτό το θείο δώρο, η ικανότητα να γελάς με όλα, δεν συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή. Και αυτό γιατί όσο περισσότερο μεγαλώνουμε, τόσο πιο πολύ σοβαρεύουμε και μπαίνουμε στα γρανάζια της βαριάς καθημερινότητας. Οι ενήλικες γελούν κατά μέσο όρο μόνο 15 φορές την ημέρα.

Το γέλιο είναι κληρονομικό;

Εδώ πρέπει να κάνουμε κατ' αρχάς το διαχωρισμό ανάμεσα στο γέλιο και το χιούμορ. Κάθε άνθρωπος γεννιέται με την ικανότητα να γελά. Το χιούμορ, από την άλλη, δεν είναι κληρονομικό. Για το συγκεκριμένο θέμα έχουν γίνει διάφορες μελέτες από τις οποίες προκύπτει ότι, εκτός από το γενετικό υλικό και το οικογενειακό περιβάλλον παίζουν σημαντικό ρόλο στο αν και για ποιο λόγο μπορούμε να γελάμε και το σχολικό, και το φιλικό περιβάλλον. Όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες, φυσικά τα μικρά γεννιούνται με την ικανότητα να γελούν, αλλά αυτή πρέπει και να δέχεται ερεθίσματα για να εξελιχθεί. Όσο πιο εύθυμο είναι το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά, τόσο πιο εύθυμα και χιουμορίστες

γίνονται και εκείνα. Και είναι ιδιαίτερα σημαντικό, βέβαια, να γελάμε μεταξύ μας και όχι σε βάρος κάποιου. Και αυτό γιατί μόνο όταν το παιδί δεν φοβάται ότι υπάρχει περίπτωση να το περιγελάσουν, αισθάνεται ασφαλές και αναπτύσσει τη δική του αίσθηση του χιούμορ. Σε μια οικογένεια όπου όλοι γελούν πολύ, ξεπερνιούνται πιο εύκολα και διάφορες κρίσιμες καταστάσεις. Γιατί όταν επικρατεί μια εύθυμη ατμόσφαιρα, δεν δραματοποιούνται τα διάφορα προβλήματα της καθημερινότητας.

Το γέλιο κάνει τα παιδιά δυνατά

Το γέλιο είναι ένα είδος επικοινωνίας που δεν έχει σχέση με την ανταλλαγή πληροφοριών, αλλά κυρίως με τη συνύπαρξη. Γεννά πάντα το συναίσθημα της συντροφικότητας, αφού κάθε χαμόγελο μας φέρνει πιο κοντά. Είναι ένας ιδιαίτερος, τρυφερός κώδικας επικοινωνίας. Μια αστεία συμπεριφορά του άλλου ανταμείβεται με το δικό μας γέλιο, στο οποίο απαντά και εκείνος με ένα χαμόγελο. Αμέσως αναπτύσσεται οικειότητα και εκείνος που κάνει αστεία αισθάνεται άνετα μαζί μας!

Έχει το γέλιο όρια;

Φυσικά, η επιθυμία να είναι κανείς πλακατζής μπορεί να έχει και αρνητικές επιπτώσεις. Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, υπάρχουν παιδιά τα οποία δεν έχουν την αίσθηση των σωστών δόσεων χιούμορ. Αυτά τα πιτσιρίκια συνήθως γίνονται ο «Καραγκιόζης» της παρέας. Πολύ συχνά τα πιτσιρίκια-«καραγκιόζηδες» έχουν μια καταστροφική επίδραση. Δηλαδή ενώ θέλουν να είναι αστεία, το μόνο που καταφέρνουν είναι να γίνονται ενοχλητικά στους άλλους. Αυτή τους η συμπεριφορά πηγάζει από την επιθυμία να τραβήξουν το ενδιαφέρον των άλλων. Συνήθως πρόκειται για παιδιά τα οποία δεν βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής στο σπίτι τους ή στον παιδικό σταθμό και κατά συνέπεια την επιζητούν.

Με την συνεργασία της Ελένης Βασιλείου (ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος)

Πηγή: imommy.gr