

Η αγάπη σας το μαθαίνει να αγαπάει

Αγαπάτε το παιδί σας επειδή, απλά, δεν μπορείτε να κάνετε αλλιώς! Έχετε σκεφτεί, όμως, ότι η αγάπη σας θα διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο το παιδί θα αισθάνεται και θα ερωτεύεται στη ζωή του;

Η ικανότητα να αγαπάμε είναι ένα από τα δώρα που μας έδωσε η φύση. Αλλά ο τρόπος που αγαπάμε έχει να κάνει περισσότερο με τη χημεία παρά με την τύχη. Και ο τρόπος που αγαπάτε το παιδί σας πρόκειται να επηρεάσει τη μελλοντική ερωτική του ζωή, την αυτοπεποίθηση, τη δημοτικότητα και την ευτυχία του. Πολλές επιστημονικές έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι ο τρόπος με τον οποίο το παιδί θα εκφράσει τα συναισθήματά του όταν πια ενηλικιωθεί εξαρτάται απόλυτα από τον τρόπο που του δείχνετε την αγάπη σας τώρα που είναι ακόμα μικρό. Ο λόγος είναι ότι η ισχυρή συναισθηματική σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στο γονιό και στο παιδί επηρεάζει θετικά και καθοριστικά τη δομή του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου του, προκαλώντας μια σειρά από χημικές ενώσεις που διαμορφώνουν την έννοια της αγάπης. Αυτή η συναισθηματική σχέση –υποστηρίζουν οι επιστήμονες– ενεργοποιεί την παραγωγή κάποιων χημικών ουσιών στον εγκέφαλο, όπως είναι η ωκυτοκίνη, που μας κάνουν να αισθανόμαστε ότι όλα είναι όμορφα στη ζωή μας και μπορούν να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η μοναξιά, η απομόνωση και η ανησυχία. Το χαρακτηριστικό αυτών των ουσιών είναι ότι, όταν παράγονται συχνά, τότε σιγά-σιγά συμβάλλουν στη διαμόρφωση κάποιων χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς μας. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι όσο περισσότερο το παιδί απολαμβάνει αυτή την ευχάριστη χημική κατάσταση στον εγκέφαλό του μέσω της αγάπης που του δίνετε, τόσο πιθανότερο είναι ότι αυτή η αίσθηση θα γίνει γνώρισμα του χαρακτήρα του, γιατί ο εγκέφαλός του θα «συνηθίσει» τις συγκεκριμένες χημικές ουσίες. Έτσι, το παιδί σας θα είναι ήρεμο, θα έχει εσωτερική γαλήνη και πιθανότατα θα είναι δημοφιλές. Έρευνες έχουν δείξει ότι όλα τα θηλαστικά προτιμούν να περνούν το χρόνο τους με αυτούς που προκαλούν την ενεργοποίηση της ωκυτοκίνης στον εγκέφαλό τους. Θέλουμε, δηλαδή, να είμαστε κοντά στους ανθρώπους που μας κάνουν να νιώθουμε ασφαλείς και μας απελευθερώνουν από το άγχος. Επιπλέον, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι η ψυχική δύναμη του καθενός μας ενεργοποιείται από τις ίδιες χημικές ουσίες.

Αγάπα με αν μπορείς

Όλοι οι γονείς αγαπούν τα παιδιά τους. Γιατί τότε δεν γίνονται όλα τα παιδιά ευτυχισμένα; Επειδή, για να ενεργοποιηθούν οι επιθυμητές χημικές ενώσεις, πρέπει και ο τρόπος με τον οποίο εκφράζετε την αγάπη σας να είναι ο κατάλληλος. Μερικοί από τους τρόπους μπορείτε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας «χτίζοντας» παράλληλα ένα παιδί που μπορεί να αγαπάει αληθινά είναι:

Δείχνοντας έμπρακτα στοργή:

Αν θέλετε να δημιουργήσετε μια σχέση με το παιδί σας που θα ενεργοποιεί τις σωστές χημικές ενώσεις στον εγκέφαλό του, τότε το κλειδί είναι η ήρεμη και χαλαρή επαφή μαζί του. Η ωκυτοκίνη που απελευθερώνεται από την επαφή σας ενδυναμώνει το συναισθηματικό σας δέσιμο. Η άποψη ότι ένα παιδί είναι «πολύ μεγάλο για αγκαλιές» είναι λανθασμένη. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ενισχύσετε τη σχέση που έχετε με το παιδί σας. Από τις πρώτες κιόλας μέρες της ζωής του μπορείτε, για παράδειγμα, να γραφτείτε σ' ένα μάθημα μασάζ για μωρά, που θα σας βοηθήσει να δεθείτε περισσότερο. Αν το παιδί σας είναι μεγαλύτερο, μπορείτε να καθίσετε στον καναπέ και να του διαβάσετε ένα βιβλίο ή να δείτε αγκαλιά μια παιδική ταινία.

Συζητώντας:

Ακόμα κι αν είναι βρέφος, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του χρησιμοποιώντας τις εκφράσεις του προσώπου σας, διάφορους ήχους και χειρονομίες. Ο εγκέφαλος των μωρών είναι έτοιμος για επικοινωνία από την πρώτη μέρα της γέννησής τους. Την περίοδο αυτή οι συζητήσεις πρόσωπο με πρόσωπο θα ενεργοποιήσουν τον εγκέφαλό του και τις αισθήσεις του: οπτική επαφή, ακοή, αφή (όταν του κρατάμε το δαχτυλάκι), οσμή (όταν σας μυρίζει), γεύση (όταν παράλληλα με τις κουβεντούλες που του λέτε το ταΐζετε). Βεβαιωθείτε ότι αφήνετε στο μωρό σας τον απαιτούμενο χρόνο για να αντιδράσει στα ερεθίσματα που του δίνετε. Όταν συνειδητοποιήσει ότι οι κινήσεις του έχουν τη δύναμη να προκαλέσουν το χαμόγελο ή το γέλιο σας, θα αρχίσει να βλέπει τον εαυτό του ως χαριτωμένο και αξιαγάπητο, ως κάποιον με τον οποίο σας αρέσει να περνάτε το χρόνο σας και που μπορεί να κάνει τους άλλους ευτυχισμένους.

Ζώντας έντονες συναισθηματικές στιγμές:

Ένας ακόμα σημαντικός τρόπος για να δεθείτε με το παιδί σας είναι να μοιραστείτε μαζί του τη χαρά σας. Όταν, για παράδειγμα, σας αγκαλιάζει και σας λέει «σ' αγαπάω», κι εσείς ενστικτωδώς το παίρνετε στην αγκαλιά σας και το φιλάτε, νιώθετε την ευτυχία που δημιουργεί η μεταξύ σας οικειότητα. Αξιοποιήστε τις δραστηριότητες που μπορείτε να μοιραστείτε. Φτιάξτε μια μικρή «φωλιά» για να κρυφτείτε μόνοι οι δυο σας ή καθίστε στο πάτωμα και παίξτε μαζί του, σαν να ήσασταν κι εσείς τεσσάρων ετών. Με αυτές τις δραστηριότητες αποκτάτε την ικανότητα να περνάτε καλά στο πλαίσιο της σχέσης σας. Αν τα παιδιά σας καταφέρουν να μεταφέρουν αυτή την ικανότητα και στις σχέσεις που θα αποκτήσουν ως ενήλικοι, τότε θα τους έχετε κάνει ένα πολύ σημαντικό δώρο. Σε αυτές τις στιγμές αυξάνονται στον εγκέφαλο τα επίπεδα της ντοπαμίνης, μιας χημικής ουσίας που μας βοηθάει να ξεπερνάμε τις δυσκολίες και ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Η ενεργοποίησή της συμβάλλει επίσης στο να εντυπωθούν αυτές οι εμπειρίες στο μυαλό των παιδιών και να γίνουν αναμνήσεις που κουβαλούν ψυχολογικά μηνύματα και είναι σημαντικές για την αυτοεκτίμησή τους, όπως «είμαι διασκεδαστικός» ή «δίνω χαρά στους άλλους», «είμαι σημαντικός και μ' αγαπάνε».

Αναστασίας Φρόντζου-Χρηστίδη (σύμβουλος σχέσεων παιδιού & οικογένειας).