

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΚΑΛΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Η αγκαλιά προσφέρει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας και προστασίας. Όλοι ουσιαστικά έχουμε ανάγκη από σφιχτές αγκαλιές, που αποτελούν τρόπο έκφρασης της αγάπης τους προς τα πρόσωπα φροντίδας. Μέσω της αγκαλιάς, που αποτελεί μια από τις σημαντικότερες μορφές μη λεκτικής, σωματικής επικοινωνίας δημιουργείται μια γέφυρα που μας ενώνει με το παιδί μας. Καθώς κάθε αγκαλιά είναι μοναδική και δημιουργεί πληθώρα θετικών συναισθημάτων αμφίπλευρα, τόσο για τον γονιό όσο και για το παιδί.

Γιατί χρειάζεται να αγκαλιάζουμε τα παιδιά μας;

- Μειώνει το άγχος, γιατί λειτουργεί ανασταλτικά στην έκκριση κορτιζόλης, μιας ορμόνης που παράγεται σε συνθήκες στρες.
- Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού ενάντια στις ασθένειες. Η αγκαλιά αποτελεί εκδήλωση κοινωνικής υποστήριξης καθυστερεί τον άρρωστο και έχει καταπραϋντική δράση στον πόνο.
- Η αγκαλιά βοηθά να παραχθεί η ορμόνη ωκυτοκίνη, που είναι η ορμόνη της ευεξίας. Με απλά λόγια μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα.
- Όταν ένα νεογνό νοσηλεύεται στη μονάδα εντατικής θεραπείας, η συχνή σωματική επαφή ενισχύει τη βελτίωση των ζωτικών σημείων, σύμφωνα με πολλές μελέτες. Επιπλέον μειώνει και το άγχος των νέων γονιών.

- Γίνεται ισχυρότερος ο δεσμός μεταξύ γονιών και παιδιών και πιο ανθεκτικός στις συγκρούσεις.
- Μειώνει την επιθετικότητα των παιδιών, γίνονται πιο συνεργάσιμα και υπάκουα.
- Λειτουργεί ανακουφιστικά στις ανασφάλειες και τους φόβους των παιδιών, ενισχύοντας την αυτοεικόνα τους και τα ψυχικά τους αποθέματα.
- Αυξάνει το προσδόκιμο ζωής του ανθρώπου και συντελεί στην καλή σωματική ανάπτυξη του παιδιού.

Κάθε χρόνο την 21η Ιανουαρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια μέρα αγκαλιάς.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Δεν υπάρχει όριο στις αγκαλιές
- Τα παιδιά δεν καλομαθαίνουν από τις αγκαλιές



Σύμφωνα με τη ψυχοθεραπεύτρια VirginieSatir «Χρειαζόμαστε 4 αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε, 8 για να συντηρηθούμε και 12 για να αναπτυχθούμε».

Η Ψυχολόγος του 1^{ου} Ειδικού Νηπιαγωγείου Πάτρας

Δημοπούλου Μαρία