

σ

Εύη Μπότσαρη

Ο Συντονισμός μεταξύ βρέφους και οικογένειας

- ▶ Οι γονείς προσπαθούν να τροποποιήσουν τους ρυθμούς του βρέφους για παράδειγμα στο φαγητό και στον ύπνο , έτσι ώστε να συμβαδίζουν με το ρυθμό της ζωής του σπιτιού και της κοινότητας.
- ▶ Μέσω του συντονισμού των δραστηριοτήτων, βρέφη και γονείς δημιουργούν ένα σύστημα αμοιβαίων προσδοκιών που αποτελεί θεμέλιο της μετέπειτα αναπτυξιακής αλλαγής.

Πόσο εύκολα επιτυγχάνεται ο συντονισμός;

- ▶ Η επίτευξη ενός αμοιβαία ικανοποιητικού προγράμματος δεν είναι εύκολη ούτε αυτόματη δεδομένου ότι :

Τα βρέφη έρχονται στον κόσμο με τους δικούς τους ρυθμούς δραστηριότητας και οι ρυθμοί αυτοί συχνά δεν συμπίπτουν μ' εκείνους των γονιών.



Πλεονεκτήματα του κοινού προγράμματος.

- ▶ Κάθε σύστημα αμοιβαίων υποχωρήσεων δημιουργεί κάποιο στρες και κάποια ένταση.
- ▶ Όταν, τελικά οικογένεια και βρέφος επιτυγχάνουν ένα κοινό πρόγραμμα και αρχίζουν να συντονίζουν τις δραστηριότητές τους πιο ομαλά, η γενική ευεξία που δημιουργείται βοηθά να γίνει το βρέφος μια ευπρόσδεκτη προσθήκη στην οικογένεια.
- ▶ Οι προσπάθειες των γονέων να επιτύχουν ένα κοινό πρόγραμμα με το βρέφος τους, εστιάζονται κυρίως στο φαγητό και στον ύπνο του βρέφους.
- ▶ Το κλάμα του βρέφους είναι η πρώτη ένδειξη αποτυχίας των προσπαθειών αυτών.

Σχετικά με τον ύπνο ...

- ▶ Όπως και με τους ενήλικες, ο βαθμός εγρήγορσης των βρεφών κυμαίνεται μεταξύ πλήρους χαλάρωσης και φρενήρους ενεργητικότητας.
- ▶ Όμως, οι ρυθμοί ηρεμίας και δραστηριότητας διαφέρουν πολύ από εκείνους των ενηλίκων, ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση.



Καταστάσεις διέγερσης των βρεφών 1/3

1. Ύπνος NREM (χωρίς ταχείες κινήσεις των ματιών)

- ▶ Χαρακτηριστικά: Πλήρης ανάπαυση, χαμηλός μυϊκός τόνος και κινητική δραστηριότητα. Βλέφαρα κλειστά και μάτια αδρανή. Τακτική αναπνοή (περίπου 36 ανά λεπτό).

2. Ύπνος REM (ταχείες κινήσεις των ματιών)

- ▶ Χαρακτηριστικά: Αυξημένος μυϊκός τόνος και κινητική δραστηριότητα. Εκφράσεις του προσώπου και χαμόγελα. Περιστασιακές κινήσεις των ματιών. Ακανόνιστη αναπνοή (περίπου 48 το λεπτό).

3. Περιοδικός Ύπνος

- ▶ Χαρακτηριστικά: Ενδιάμεσο στάδιο μεταξύ ύπνου REM και NREM: εκρήξεις ύπνου, αργή αναπνοή, εναλλασσόμενη με σύντομες περιόδους γρήγορης ή και ρηχής αναπνοής.

Καταστάσεις διέγερσης των βρεφών 2/3

4. Νύστα

- ▶ Χαρακτηριστικά: Πιο ενεργό στάδιο από εκείνο του ύπνου NREM αλλά λιγότερο ενεργό από εκείνο του ύπνου REM ή του περιοδικού ύπνου: τα μάτια ανοιγοκλείνουν, γυαλίζουν όταν είναι ανοιχτά. Η αναπνοή είναι μεταβλητή αλλά πιο γρήγορη από εκείνη του ύπνου NREM.

5. Αδρανής εγρήγορση

- ▶ Χαρακτηριστικά: Ελαφρά δραστηριότητα. Πρόσωπο ήρεμο. Μάτια ανοιχτά και λαμπερά. Ακανόνιστη αναπνοή και πιο γρήγορη σε σύγκριση με εκείνη του ύπνου NREM.

Καταστάσεις διέγερσης των βρεφών 3/3

6.Ενεργός Εγρήγορση

Χαρακτηριστικά:

Συχνή, διάχυτη κινητική δραστηριότητα. Φωνοποιήσεις. Δέρμα ελαφρώς κοκκινισμένο. Ακανόνιστη αναπνοή.

7. "Δυστυχία"

Χαρακτηριστικά: Έντονη, διάχυτη κινητική δραστηριότητα. Εκφράσεις του προσώπου. Κόκκινο δέρμα. Κλάμα.

Πολιτισμικές επιρροές σχετικά με τον κύκλο του ύπνου 1/2

- ▶ Η υιοθέτηση του νυχτερινού/ ημερησίου κύκλου του ύπνου εκ μέρους των βρεφών είναι κάτι φυσικό για τους ανθρώπους που ζουν σε βιομηχανικά προηγμένες κοινωνίες και σε αστικό περιβάλλον.
- ▶ Μελέτες βρεφών που μεγάλωσαν σε άλλους πολιτισμούς δείχνουν ότι ο κύκλος αυτός είναι μια κοινωνικά επηρεαζόμενη λειτουργία που διαμορφώνεται από πολιτισμικούς παράγοντες



Πολιτισμικές επιρροές σχετικά με τον κύκλο του ύπνου 2/2

Συγκρίνοντας τα σχήματα ανάπτυξης στις Ηνωμένες Πολιτείες μ' εκείνα που συναντάμε στους Kipsigis της αγροτικής Κένυας παρατηρούμε:

Τα βρέφη της Κένυας είναι σχεδόν πάντα με τη μητέρα τους. Στη διάρκεια της ημέρας κοιμούνται όποτε μπορούν, συχνά ενώ τα κουβαλούν οι μητέρες στην πλάτη τους. Στη διάρκεια της νύχτας κοιμούνται με τη μητέρα τους και μπορούν να θηλάζουν όποτε ξυπνούν.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η διάρκεια της μεγαλύτερης περιόδου ύπνου χρησιμοποιείται συχνά ως ένδειξη ωρίμανσης των βρεφών η οποία αντικατοπτρίζει την ανωριμότητα του εγκεφάλου τους, και καθορίζει πόσο γρήγορα μπορούν να συμμορφωθούν τα βρέφη προς το πρόγραμμα των ενηλίκων.

Σχετικά με το φαγητό

- ▶ Ανεξάρτητα από τις προσπάθειες των γονέων να ενθαρρύνουν τα βρέφη τους να προσαρμοστούν σε ένα τακτικό πρόγραμμα φαγητού οι συστάσεις των παιδιάτρων σχετικά με το πότε πρέπει να τρώνε τα βρέφη, έχουν αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια.



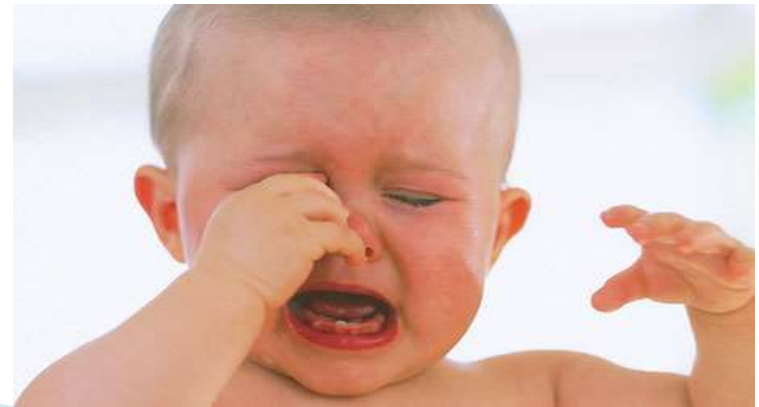
Τι συμβαίνει όταν τα βρέφη ταΐζονται όταν το ζητούν...

- ▶ Μελέτες δείχνουν ότι τα περισσότερα βρέφη που έτρωγαν όταν το ζητούσαν, προτιμούσαν να τρώνε ανά τρίωρο.
- ▶ Το διάστημα μεταξύ των γευμάτων μεγάλωνε σταδιακά, καθώς μεγάλωναν και τα βρέφη. Στους 2,5 μήνες, τα περισσότερα βρέφη ακολουθούσαν το τετράωρο πρόγραμμα.
- ▶ Μέχρι τον 7^ο ή τον 8^ο μήνα, τα πιο πολλά βρέφη πλησίαζαν το πρόγραμμα των ενηλίκων και ζητούσαν τροφή περίπου τέσσερις φορές την ημέρα.



ΣΧΕΤΙΚΆ ΜΕ ΤΟ ΚΛΆΜΑ

- ▶ Ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς όταν προσπαθούν να καθιερώσουν ένα πρόγραμμα φροντίδας είναι πως ερμηνεύουν τις ανάγκες του βρέφους τους.
- ▶ Οι γονείς μπορεί να ρωτούν τα νεογέννητα βρέφη τους πως αισθάνονται, αλλά τα βρέφη δεν μπορούν να απαντήσουν. Διαθέτουν, όμως, ένα σημαντικό μέσο για να υποδηλώσουν ότι κάτι δεν πάει καλά: μπορούν να κλάψουν.
- ▶ Το κλάμα είναι μια σύνθετη συμπεριφορά, η οποία συνεπάγεται το συντονισμό της αναπνοής και τις κινήσεις της φωνητικής οδού, που αργότερα θα παράγει την ομιλία.



Πως μπορούν να ερμηνεύσουν οι γονείς το κλάμα του βρέφους;

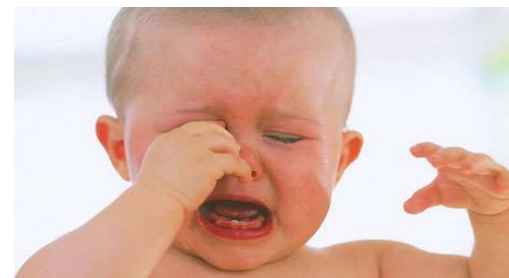
Συνήθως τα νεογέννητα κλαίνε γιατί κάτι τους κάνει να νιώθουν δυσάρεστα. Το πρόβλημα του αγχώδους γονέα είναι να καταλάβει τι είναι αυτό το κάτι. Το ίδιο το κλάμα μπορεί καμιά φορά να υποδείξει πιθανές αιτίες της ανησυχίας.

Στη γέννηση διακρίνονται δύο είδη κλάματος με ξεχωριστό ηχητικό σχηματισμό:

- ❑ Το κλάμα πόνου που προκαλείται από ερεθίσματα όπως το τσίμπημα μιας παραμάννας ή κράμπες στο στομάχι.

- ❑ Το κλάμα που προκαλείται από την πείνα.

Ακροατές σε τελείως διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια μπορούν επίσης να διακρίνουν ανάμεσα στο κλάμα των φυσιολογικών βρεφών και εκείνων που βρίσκονται σε κίνδυνο λόγω ποικίλων αναπτυξιακών δυσκολιών.



Ανάπτυξη και μάθηση στους διάφορους πολιτισμούς

- ▶ *Οι πολιτισμοί διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο με τον οποίο η διεργασία της ανάπτυξης διαπλέκεται με τη μάθηση».*
- ▶ Για παράδειγμα οι πολιτισμικές παραλλαγές στον τρόπο που αντιμετωπίζεται ο θηλασμός ή το μπιμπερό μπορεί να έχουν άμεση επίδραση στις πρώτες εμπειρίες του βρέφους και έμμεση επίδραση στις μετέπειτα εμπειρίες.



Ανάπτυξη και μάθηση στους διάφορους πολιτισμούς 2/2

- ▶ Εάν μια μητέρα που μένει σπίτι ταΐζει το παιδί της με το μπουκάλι, γιατί πιστεύει ότι το τεχνητό γάλα είναι πιο θρεπτικό από το δικό της, η χρήση του μπιμπερό αντί του στήθους μπορεί να μην επηρεάσει την ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων μεταξύ μητέρας- βρέφους.
- ▶ Αν όμως μια μητέρα αφήνει το βρέφος της σε κάποιο κέντρο ημερήσιας φροντίδας γιατί εργάζεται σε γραφείο ή σε εργοστάσιο, όπου δεν προβλέπεται βρεφική φροντίδα, η σχέση μητέρας- βρέφους κάθε άλλο παρά αποκλειστική είναι.
- ▶ Για το βρέφος αυτό, η τροφή με το μπιμπερό θα καταλήξει κατά πάσα πιθανότητα να αποτελεί μέρος κοινωνικών συναλλαγών με συνομήλικους και με μια διαδοχή ατόμων που παρέχουν φροντίδα.



Η αντιμετώπιση των βρεφών στους διάφορους πολιτισμούς

- ▶ Ο τρόπος που αντιμετωπίζονται τα νεογέννητα εξαρτάται κατά πολύ από το πώς ορίζει το βρέφος ένας πολιτισμός.
- ▶ Οι περισσότερες μητέρες στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι απρόθυμες ή ανίκανες να αντιμετωπίσουν τη βρεφική συμπεριφορά, σαν να ήταν άσκοπη ή χωρίς νόημα.
- ▶ Αντίθετα, επενδύουν την παραμικρή κίνηση με απόλυτα προσωπικό νόημα και αντιδρούν σε αυτή αποτελεσματικά.
- ▶ Οι Kaluli βλέπουν τα βρέφη τους ως αβοήθητα πλάσματα «χωρίς κατανόηση». Αν και μπορεί να χαιρετούν τα βρέφη τους με το όνομά τους, δεν τους μιλούν με τον τρόπο που μιλούν οι μεσοαστοί Αμερικανοί ενήλικες.

Τα βρέφη στην φυλή των Kaluli

- ▶ Οι Kaluli δεν κάνουν με τα βρέφη τους παρατεταμένη επαφή με τα μάτια γιατί πιστεύουν ότι είναι αγένεια να κοιτάξεις τον άνθρωπο με τον οποίο συνομιλείς.
- ▶ Οι μητέρες των Kaluli κρατούν τα βρέφη με το πρόσωπο προς τα έξω ώστε να μπορούν να βλέπουν και να τα βλέπουν και να συναλλάσσονται με άλλα μέλη της κοινωνικής ομάδας. Αντί να μιλούν στα βρέφη τους, οι μητέρες των Kaluli μιλούν για λογαριασμό τους.
- ▶ *Και στους δύο πολιτισμούς, οι πεποιθήσεις για το τι είναι τα βρέφη, τι μπορούν να κάνουν και τι θα πρέπει να κάνουν στο μέλλον, επηρεάζουν τον τρόπο που αντιμετωπίζονται τα βρέφη από όσους βρίσκονται γύρω τους και επομένως τον τρόπο που βιώνουν το περιβάλλον τους.*

Η προσέγγιση του πολιτισμικού πλαισίου.

- ▶ Η προσέγγιση του πολιτισμικού πλαισίου συμφωνεί με τις πεποιθήσεις του Piaget ότι :

1) η ανάπτυξη πραγματοποιείται καθώς τα άτομα ενεργούν στο περιβάλλον τους και

2) η βιολογία και η εμπειρία παίζουν ίσο και αμοιβαίο ρόλο στη δημιουργία των ανθρώπινων όντων.

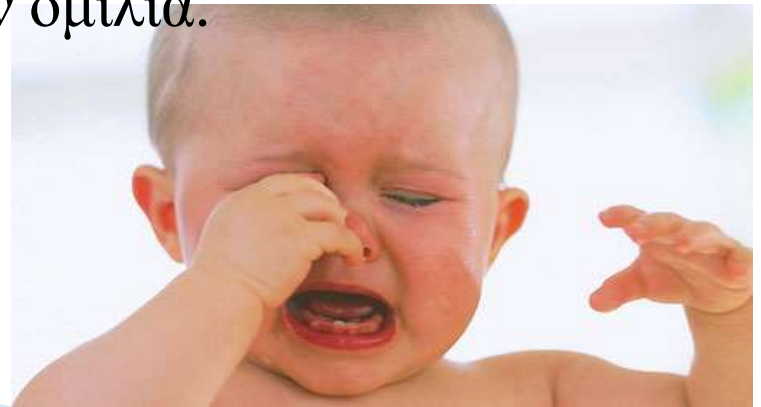


Οι θεωρητικοί του πολιτισμικού πλαισίου 2/2

- ▶ Τα πολιτισμικά «σχέδια ζωής» υπάρχουν σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες και με αυτή την έννοια είναι οικουμενικά.
- ▶ Όμως:
- ▶ Η συγκεκριμένη τους μορφή διαφέρει από κοινωνία σε κοινωνία .
- ▶ Κάθε κοινωνία δημιουργεί πολιτισμικά συγκεκριμένες παραλλαγές που ενθαρρύνουν την ανάπτυξη προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση ή αποθαρρύνουν άλλες κατευθύνσεις, παράγοντας έτσι ξεχωριστές μορφές συμπεριφοράς.

Οι ανάγκες του βρέφους

- ▶ Ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς όταν προσπαθούν να καθιερώσουν ένα πρόγραμμα φροντίδας είναι πως ερμηνεύουν τις ανάγκες του βρέφους τους.
- ▶ Οι γονείς μπορεί να ρωτούν τα νεογέννητα βρέφη τους πως αισθάνονται, αλλά τα βρέφη δεν μπορούν να απαντήσουν. Διαθέτουν, όμως, ένα σημαντικό μέσο για να υποδηλώσουν ότι κάτι δεν πάει καλά: μπορούν να κλάψουν.
- ▶
- ▶ Το κλάμα είναι μια σύνθετη συμπεριφορά, η οποία συνεπάγεται το συντονισμό της αναπνοής και τις κινήσεις της φωνητικής οδού, που αργότερα θα παράγει την ομιλία.



▶ Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Berk, E.,L. (2015). *Η ανάπτυξη των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων.* (Επιστημονική Επιμέλεια Μακρή-Μπότσαρη, Ε.). . Boston, MA: Pearson Education). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.

Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. R. (2014). *Η ανάπτυξη των παιδιών* (Επιστημονική Επιμέλεια: Ζ. Μπαμπλέκου, Μετάφραση: Μ. Κουλεντιανού). Αθήνα: Εκδόσεις Guttenbergt

Shaffer, D. (2004). *Εξελικτική Ψυχολογία: Παιδική ηλικία και εφηβεία.* (Επιστημονική Επιμέλεια Μακρή-Μπότσαρη, Ε.). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.