

Η επίδραση της σωματικής και κινητικής ανάπτυξης στη συμπεριφορά του βρέφους

Αργυροπούλου, Μαρία Ιωάννα,
Κλινικός Ψυχολόγος, MSc, Ph.D. -Ψυχοθεραπεύτρια Γνωσιακής /
Συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης
gmargirop@gmail.com, www.argiropoulou.gr

Η ραχδαία σωματική ανάπτυξη των βρεφών & των νηπίων

- Τα κορίτσια σε όλη τη παιδική ηλικία έχουν ελαφρώς χαμηλότερο βάρος και ύψος συγκριτικά με τα αγόρια, αλλά αναπτύσσονται ταχύτερα
- τα μαλακά οστά οστεοποιούνται και η μυϊκή μάζα αυξάνεται
- Τα βρέφη ασιατικής καταγωγής είναι πιο μικρόσωμα από τα λευκά και τα λευκά πιο μικρόσωμα από τα βρέφη αφροαμερικάνικης καταγωγής
- τα παιδιά που ζουν σε ανεπτυγμένες χώρες έχουν μεγαλύτερο ύψος και βάρος από αυτά που ζουν στις αναπτυσσόμενες χώρες

	γέννηση	Πρώτο 13 μήνες	12 μήνες	24 μήνες	6 ετών
Ύψος (Μ.Ο. σε εκ.)	50	60	75	92	115
Βάρος (Μ.Ο. σε κιλά)	3	6	10	12	21

Κατά τη γέννηση το κεφάλι αποτελεί το $\frac{1}{4}$ του συνολικού μεγέθους του σώματος, στα 2 έτη το $\frac{1}{5}$ και στο τέλος της εφηβείας το $\frac{1}{8}$

Η σωματική ανάπτυξη των νηπίων

- στην προσχολική περίοδο το σώμα γίνεται λιγότερο στρογγυλεμένο και πιο ευθυτενές-καίγεται το λίπος της βρεφικής ηλικίας και χάνεται η εξογκωμένη κοιλιά
- τα άνω & κάτω άκρα μακραίνουν/ η αναλογία σώματος-κεφαλής πλησιάζει αυτή του ενήλικα
- η μυϊκή μάζα και η δύναμη αυξάνουν
- τα οστά γίνονται ανθεκτικότερα
- ανάπτυξη αισθητηρίων οργάνων (π.χ. μετακίνηση ευσταχιανής σάλπιγγας από παράλληλη προς το έδαφος θέση σε θέση οξείας γωνίας)

Νευρικό σύστημα & εγκέφαλος

- Το βρέφος γεννιέται με δισεκατομμύρια νευρώνες, πολλούς περισσότερους από όσους χρειάζεται.
- Σταδιακά ο αριθμός των νευρώνων και των μεταξύ τους συνδέσεων μειώνεται, ως αποτέλεσμα της εμπειρίας/ οι νευρώνες που δεν διασυνδέονται με άλλους νευρώνες καθίστανται περιττοί και εξαλείφονται (συναπτικό κλάδεμα), κάνοντας τον εγκέφαλο πιο αποτελεσματικό
- Οι νευρώνες καθώς ωριμάζουν αλλάζουν θέση: άλλοι μετακινούνται προς τον εγκεφαλικό φλοιό (ρυθμίζει ανώτερες διεργασίες όπως η σκέψη) και άλλοι κάτω από αυτόν προς τα υπο-φλοιώδη επίπεδα (ρυθμίζουν θεμελιώδεις δραστηριότητες όπως η αναπνοή)

Νευρικό σύστημα & εγκέφαλος

- Η πλαστικότητα του εγκεφάλου είναι πολύ μεγάλη.
- Υπάρχουν ευαίσθητοι περίοδοι κατά τις οποίες ο οργανισμός είναι ιδιαίτερα ευπαθής σε περιβαλλοντικές επιδράσεις αν και η ο βαθμός επίδρασης ενός πολύ φτωχού ή πλούσιου περιβάλλοντος στην ανάπτυξη δεν έχει πλήρως εξακριβωθεί
- Η ανάπτυξη του εγκεφάλου στη προσχολική ηλικία είναι ταχύτατη
- Αναπτύσσεται η πλευρίωση (η τάση των δύο ημισφαιρίων να εκτελούν εξειδικευμένα έργα)

Τι μπορούν να κάνουν γονείς και φροντιστές για να μεγιστοποιήσουν τις ευκαιρίες για υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου;

- Να αγκαλιάζουν, να μιλούν, να τραγουδούν και να παίζουν με το παιδί
- Να του διαβάζουν ενώ το κρατούν στην αγκαλιά τους

Συντονισμός των λειτουργιών του σώματος

- Ένα από τα βασικά έργα του νεογέννητου είναι να κάνει τις επιμέρους συμπεριφορές του να λειτουργούν αρμονικά μεταξύ τους
- Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ανάπτυξης ρυθμών, δηλαδή κυκλικά επαναλαμβανόμενων μορφών συμπεριφοράς
- Ένας από τους σημαντικότερους σωματικούς ρυθμούς είναι η κατάσταση, δηλαδή ο βαθμός στον οποίο το βρέφος έχει επίγνωση εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων
- Κάθε αλλαγή κατάστασης επιφέρει αλλαγές στην εγκεφαλική ηλεκτρική δραστηριότητα και συνεπάγεται αλλαγή στην ποσότητα ερεθισμάτων που είναι απαραίτητη για να επισύρει την προσοχή του βρέφους



Πρωτογενείς καταστάσεις συμπεριφοράς

καταστάσεις εγρήγορσης

- Υπνηλία
- Κατάπληξη
- Μετάβαση από τον ύπνο στην εγρήγορση

Καταστάσεις μετάβασης από τον ύπνο στην εγρήγορση

- Επιφυλακή
- Απλή εγρήγορση
- Αναστάτωση
- κλάμα



Πρωτογενείς καταστάσεις συμπεριφοράς

καταστάσεις ύπνου

- Ενεργός ύπνος (μοιάζει με REM)
- Ήσυχος ύπνος

Τα νεογέννητα κοιμούνται από 10 έως 20 ώρες ημερησίως, αλλά όχι συνεχόμενα, συνήθως ξυπνούν μετά τις 2 ώρες. Μέχρι τη 16^η εβδομάδα κοιμούνται 6 ώρες συνεχόμενα τη νύχτα, στο πρώτο έτος κοιμούνται όλη τη νύχτα & ο απαραίτητος ύπνος μειώνεται στις 15 ώρες ανά 24ωρο

Μεταβατικές καταστάσεις ύπνου

- Μετάβαση από τον ενεργό στον ήσυχο ύπνο
- Ο ενεργός ύπνος αρχικά καταλαμβάνει το 50% του συνολικού χρόνου ύπνου, ενώ στην ηλικία των 6 μηνών μόνο το 1/3
- Οι κύκλοι του ύπνου είναι γενετικά προκαθορισμένοι σε μεγάλο βαθμό, αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να ασκήσουν επιδράσεις (πολιτισμικές διαφορές, βραχυπρόθεσμοι & μακροπρόθεσμοι στρεσογόνοι παράγοντες).

Σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου

- Διαταραχή κατά την οποία ένα κατά τα φαινόμενα υγιές βρέφος πεθαίνει στον ύπνο του
- Συμβαίνει σε 1 στα 1000 βρέφη στις ΗΠΑ
- Οι αιτίες που την προκαλούν δεν είναι γνωστές
- Τα αγόρια, τα βρέφη αφροαμερικάνικης καταγωγής, τα νεογνά χαμηλού βάρους ή τα βρέφη μητέρων που κάπνιζαν κατά την εγκυμοσύνη είναι κάποιες από τις κατηγορίες που αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο για την εμφάνιση της διαταραχής
- Συνίσταται τα βρέφη να κοιμούνται σε ύπτια θέση και να τους δίνεται πιπίλα όταν κοιμούνται

Οι 4 αρχές του νόμου της ανάπτυξης

1. Η ανάπτυξη ξεκινά από το κεφάλι και τα άνω τμήματα του σώματος και συνεχίζει στο υπόλοιπο σώμα (π.χ. πρώτα όραση, μετά βάδιση)
2. Η ανάπτυξη ξεκινά από τον κορμό του σώματος και μετά ακολουθούν τα άνω & κάτω άκρα
3. Οι απλές δεξιότητες αναπτύσσονται κατά κανόνα χωριστά και ανεξάρτητα μεταξύ τους -αργότερα ενσωματώνονται & διαμορφώνουν τις πιο πολύπλοκες δεξιότητες (πρώτα κίνηση δαχτύλων/μετά χειρισμός αντικειμένων)
4. Τα διαφορετικά συστήματα του σώματος αναπτύσσονται σε διαφορετικούς μεταξύ τους ρυθμούς(π.χ. ταχύτερη ανάπτυξη νευρικού συστήματος από τα σεξουαλικά χαρακτηριστικά)

1. Κεφαλουριαία αρχή

2. Αρχή κέντρου-περιφέρειας

3. Αρχή της ιεραρχικής ενσωμάτωσης

4. Αρχή της ανεξαρτησίας των συστημάτων



Κινητική ανάπτυξη

Caption

Τα βασικά αντανακλαστικά στα βρέφη

- Τα αντανακλαστικά είναι οργανωμένες, ακούσιες αντιδράσεις, δεν αποτελούν προϊόν μάθησης & εμφανίζονται αυτόματα με την παρουσία συγκεκριμένων ερεθισμάτων
- Το βρέφος από τη γέννησή του διαθέτει ένα σύνολο αντανακλαστικών μορφών συμπεριφοράς που το προστατεύουν και το βοηθούν να προσαρμοστεί
- Κάποια παραμένουν σε ολη τη διάρκεια της ζωής(π.χ. βλεφαρισμού), ενώ άλλα εξαφανίζονται μέσα σε λίγους μήνες (π.χ. κολύμβησης)
- Η εξαφάνισή τους έχει αποδοθεί στην αύξηση του εκούσιου ελέγχου στη συμπεριφορά
- Άλλοι υποστηρίζουν ότι τα αντανακλαστικά ίσως αποτελούν τη βάση για τη μετέπειτα πιο πολύπλοκη κινητική συμπεριφορά, η οποία τα αντικαθιστά όταν κατακτηθεί πλήρως

Τα βασικά αντανακλαστικά στα βρέφη



Βαδίνσκι: άνοιγμα δαχτύλων ποδιού (βεντάλια) ως αντίδραση σε άγγιγμα στο εξωτερικό του ποδιού



Κολύμβησης: μέσα στο νερό κινήσεις άνω & κάτω άκρων που ομοιάζουν με κολύμπι



Μορο: όταν απότομα αυχέννας & κεφάλι χάνουν τη στήριξη, οι βραχίονες ανοίγουν προς τα έξω & οι παλάμες σφίγγουν για να κρατηθεί από κάπου

Τα βασικά αντανακλαστικά στα βρέφη



Βάδισης: σε όρθια στάση τα πόδια κινούνται όταν ακουμπούν σε επιφάνεια



Προσανατολισμού: στροφή κεφαλιού προς πλευρά που αγγίχτηκε στο μάγουλο



Πιπίλισματος: τάση για πιπίλισμα σε κάθε τι που ακουμπά στα χείλη

Τα βασικά αντανακλαστικά

- Ενδέχεται να διεγείρουν τμήματα του εγκεφάλου, τα οποία ελέγχουν πιο σύνθετες μορφές συμπεριφοράς
- Π.χ. η εξάσκηση του αντανακλαστικού της βάρδισης βοηθά τον εγκεφαλικό φλοιό να αναπτύξει την ικανότητα για βάρδιση
- Σε έρευνα, βρέφη 2 εβδομάδων μπήκαν σε πρόγραμμα εξάσκησης στη βάρδιση που περιελάμβανε 4 τρίλεπτες συνεδρίες για διάστημα 6 εβδομάδων
- Τα βρέφη της πειραματικής αυτής ομάδας περπάτησαν πιο γρήγορα από τα βρέφη που δεν έκαναν τέτοιου είδους εξάσκηση



Πρέπει οι γονείς
να προσπαθούν
να διεγείρουν τα
αντανεκλαστικά
του βρέφους;

Πρέπει οι γονείς να προσπαθούν να διεγείρουν τα αντανακλαστικά του βρέφους;

- Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι οι κινητικές δεξιότητες που αναπτύσσονται νωρίτερα χάρη στην εξάσκηση είναι ποιοτικά πιο προηγμένες
- Τα πρώιμα οφέλη, όταν εμφανίζονται δεν φαίνεται να συσχετίζονται με περισσότερη επάρκεια στις κινητικές δεξιότητες στην ενήλικη ζωή
- Οι αρνητικές επιπτώσεις είναι πιο σοβαρές από τα πιθανά οφέλη:
 - ✓ Η συστηματική εξάσκηση μπορεί να προκαλέσει μυϊκές βλάβες, ρωγμές στα οστά και εξάρθρωση στα άκρα



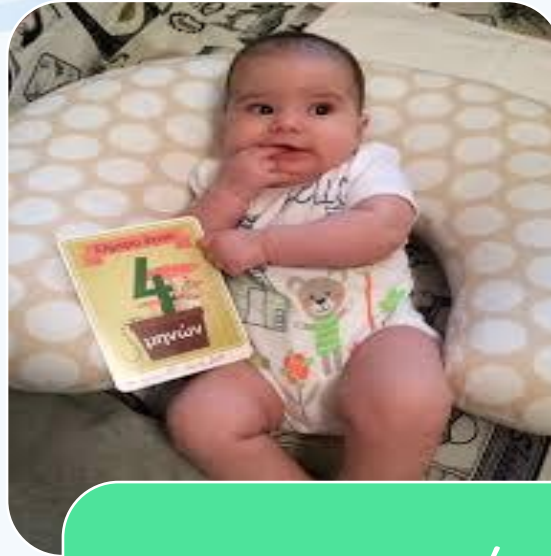
Τα ορόσημα της
κινητικής ανάπτυξης
στη βρεφική ηλικία

Αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες



3,2 μηνών

- Στρέφει το σώμα του



3,3 μηνών

- Πιάνει τα παιχνίδια του



5,9 μηνών

- Κάθεται χωρίς υποστήριξη

Αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες

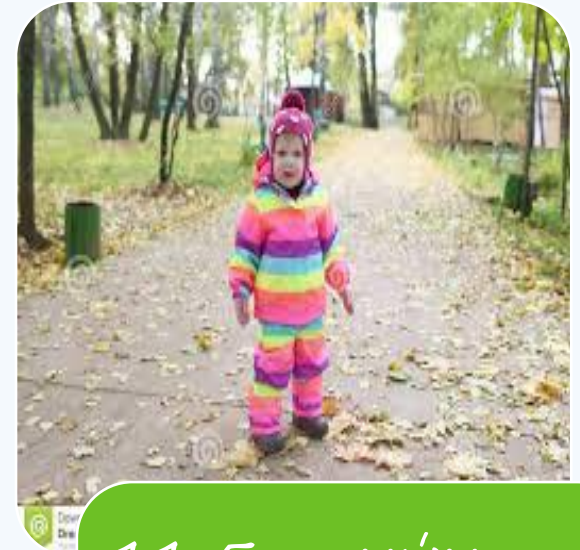


7,2 μηνών
Στέκεται με
υποστήριξη



8,2 μηνών

- Πιάνει αντικείμενα χρησιμοποιώντας το δείκτη και τον αντίχειρα



11,5 μηνών

- Στέκεται όρθιο χωρίς υποστήριξη

Αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες



12,3
μηνών
βαδίζει



14,8
μηνών
• Χτίζει πύργο
με 2 κύβους



16,6
μηνών
• Ανεβαίνει
σκαλοπάτια



23,8
μηνών
χοροπηδάει

Η εξέλιξη των αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων στη προσχολική ηλικία

- Οι αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες αναπτύσσονται περαιτέρω και αρχίζουν να διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο
- Η βελτίωσή τους οφείλεται στην ανάπτυξη του εγκέφαλου και στη συχνή εξάσκηση/ το επίπεδο δραστηριότητας στα 3 έτη είναι υψηλότερο από ποτέ
- Εμφάνιση δεξιοχειρίας ή αριστεροχειρίας

Η εξάσκηση στη χρήση της τουαλέτας

- Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονική στιγμή για την έναρξη της εκπαίδευσης, εξαρτάται από την ετοιμότητα του παιδιού (βιολογική και συναισθηματική π.χ. μένει στεγνό τουλάχιστον 2 ώρες, δυσφορία από βρεγμένες πάνες, αναζήτηση γιογιό κτλ)
- Πριν το πρώτο έτος δεν έχουν έλεγχο σφιγκτήρων και ουροδόχου κύστης, ο έλεγχος συνεχίζει να είναι μειωμένος στους 18 μήνες/ Κάποια παιδιά έχουν ενδείξεις ετοιμότητας μεταξύ 18 και 24 μηνών, αλλά μετά τους 30 μήνες
- Αν το παιδί έχει έντονα σημάδια αντίστασης, η εκπαίδευση πρέπει να μετατεθεί για αργότερα
- Τελικώς όλα τα παιδιά κατορθώνουν να χρησιμοποιούν αποκλειστικά την τουαλέτα/ ο πλήρης έλεγχος μπορεί να επιτευχθεί μετά τα 5 έτη



Θεωρία δυναμικών συστημάτων

Προσπαθεί να εξηγήσει τον τρόπο
ανάπτυξης και συντονισμού των κινητικών
δεξιοτήτων στο βρέφος

Θεωρία δυναμικών συστημάτων

- Η κινητική ανάπτυξη σε έναν κινητικό τομέα δεν εξαρτάται μόνο από τον εγκέφαλο, ο οποίος θέτει σε λειτουργία το αντίστοιχο κινητικό πρόγραμμα (π.χ. μπουσουλήματος), αλλά προυποθέτει το συντονισμό των μυών, της αντίληψης, των γνωστικών διεργασιών και των σχετικών κινήτρων
- Οι δραστηριότητες εξερεύνησης προσφέρουν νέες εμπειρίες στο βρέφος καθώς αλληλεπιδρά με το περιβάλλον και οδηγούν σε νέα κινητικά επιτεύγματα
- Δίνει έμφαση στα **κίνητρα** του βρέφους στην προαγωγή σημαντικών πλευρών της κινητικής ανάπτυξης προσπαθώντας να ερμηνεύσει τις ατομικές διαφορές

Οι πολιτισμικές διαστάσεις της κινητικής ανάπτυξης

- Μπορούν οι γονείς να επιταχύνουν την κινητική ανάπτυξη του βρέφους;

Οι πολιτισμικές διαστάσεις της κινητικής ανάπτυξης

- Οι πολιτισμικοί παράγοντες συμβάλλουν στον καθορισμό της χρονικής στιγμής που εμφανίζονται κάποιες κινητικές δραστηριότητες

Διατροφή στη βρεφική ηλικία & κινητική ανάπτυξη

- Η ραγδαία σωματική ανάπτυξη απαιτεί την κατάλληλη διατροφή
- Υπάρχουν τεράστιες ατομικές διαφορές ως προς τις διατροφικές του ανάγκες
- Τα περισσότερα βρέφη ρυθμίζουν από μόνα τους αρκετά αποτελεσματικά τη διατροφή τους αν αφαιθούν ελεύθερα να φάνε όσο θέλουν

ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

- Κατάσταση κατά την οποία το άτομο λαμβάνει ανεπαρκή ποσότητα τροφής και ελλειπείς θρεπτικές ουσίες
- Συχνότερος στις αναπτυσσόμενες χώρες (αφορά στο 10% των βρεφών) αλλά εμφανίζεται και στις ανεπτυγμένες χώρες: ο ρυθμός ανάπτυξης σημειώνει πτώση στα υποσιτισμένα βρέφη 6 μηνών, ενώ σε ηλικία 2 ετών το ύψος & το βάρος τους είναι το 95% των βρεφών που δεν έχουν υποσιτιστεί
- Τα υποσιτισμένα παιδιά έχουν χαμηλότερη βαθμολογία στα τεστ νοημοσύνης και χαμηλότερη σχολική επίδοση που ενδέεται να μην βελτιώνονται με τη βελτίωση της διατροφής
- Ενδέχεται να εμφανίζουν μαρασμό (διακοπή της ανάπτυξης) ο οποίος μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή τυμπανισμό (πρήξιμο προσώπου & άκρων λόγω συσσώρευσης υγρών).
- Παρόμοια εικόνα εμφανίζουν μη υποσιτισμένα παιδιά λόγω έλλειψης ερεθισμάτων και προσοχής από γονείς (μη οργανική απουσία ανάπτυξης) - εμφανίζεται πριν την ηλικία των 18 μηνών, είναι αναστρέψιμη

Παχυσαρκία

- Βάρος μεγαλύτερο ή ίσο κατά 20% από το μέσο βάρος για ένα δεδομένο ύψος. Η συχνότητά της αυξάνεται. Πιο συχνή σε βρέφη παχύσαρκων γονέων
- Οι συνέπειές της δεν είναι ξεκάθαρες.
- Η βρεφική παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσει τη δημιουργία περιττών λιποκυττάρων που παραμένουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής δημιουργώντας προδιάθεση για παχυσαρκία
- Έχει βρεθεί συσχέτιση της βρεφικής παχυσαρκίας με αυξημένο βάρος σε ηλικία 6 ετών και την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή, χωρίς τα συμπεράσματα να είναι αδιαμφισβήτητα
- Το παχουλό μωρό δεν είναι πιο υγιές, πιο σημαντικό είναι το είδος της διατροφής παρά το βάρος σε απόλυτα νούμερα

Ποιες τροφές προτιμούν τα παιδιά;

- Οι διατροφικές προτιμήσεις εγκαθίστανται πολύ νωρίς
- Έχει βρεθεί ότι η προτίμηση συγκεκριμένων τροφών σε ηλικία 8 ετών μπορεί να προβλεφθεί από τις προτιμώμενες τροφές σε ηλικία 4 ετών
- Η πιθανότητα ένα παιδί να αποδεχθεί νέες τροφές είναι μεγαλύτερη πριν τα 4 έτη παρά μετά
- Τα παιδιά τείνουν να προτιμούν τροφές που αρέσουν στη μητέρα τους
- Οι έρευνες δείχνουν ότι ακόμη και πολύ μικρά παιδιά τρέφονται όπως οι ενήλικες, καταναλώνουν πολλές τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και λιπαρά και χαμηλής περιεκτικότητας σε θρεπτικές ουσίες
- Η υγιεινή διατροφή μπορεί να ανακόψει το αυξανόμενο πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας

Θηλασμός

- Συνίσταται ως η καλύτερη τροφή για το βρέφος τον πρώτο χρόνο.
- Το μητρικό γάλα περιέχει όλες τις απαραίτητες για την ανάπτυξη του βρέφους θρεπτικές ουσίες, προσφέρει ανοσία σε παιδικές ασθένειες, είναι πιο εύπεπτο, είναι αποστειρωμένο, στην κατάλληλη θερμοκρασία και άμεσα διαθέσιμο.
- Τα παιδιά που θηλάζουν έχουν υψηλότερη νοημοσύνη

Θηλασμός

- Η εμπειρία του θηλασμού προκαλεί στη μητέρα συναισθήματα ευεξίας και οικειότητας με το βρέφος-κατά τη διάρκειά του παράγονται ενδορφίνες στον εγκέφαλο της μητέρας
- Τα βρέφη που θηλάζουν ανταποκρίνονται περισσότερο στο άγγιγμα και στο βλέμμα της μητέρας κατά τη διάρκειά του και ησυχάζουν πιο εύκολα-η αμοιβαία συναισθηματική επικοινωνία οδηγεί σε υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη
- Ο θηλασμός έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία της μητέρας: χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου των ωοθηκών και του στήθους, πιο γρήγορη επαναφορά της μήτρας μετά τον τοκετό, αναστολή της ωοθυλακιορρηξίας μειώνοντας τις πιθανότητες νέας εγκυμοσύνης πολύ πρόωρα

Ποιες μητέρες θηλάζουν;

- μεγαλύτερης ηλικίας,
- με υψηλότερο κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- με κοινωνική και πολιτισμική υποστήριξη
- που διαμένουν σε χώρες με σημαντική κοινωνική και κρατική υποστήριξη για το θηλασμό (π.χ. Σκανδιναβικές χώρες)

Εισαγωγή στερεάς τροφής - πότε;

- Η εισαγωγή τους συστήνεται γύρω στον 6^ο μήνα, αν και δεν είναι απαραίτητες πριν τους πρώτους 9-12 μήνες
- Σταδιακή εισαγωγή τροφών - η σειρά ποικίλλει από οικογένεια σε οικογένεια
- Η στιγμή του απογαλακτισμού ποικίλλει - μπορεί να γίνει στους πρώτους 3-4 μήνες ή στα 2 ή 3 έτη ή και πιο μετά
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF συστήνουν **αποκλειστικό** Μητρικό Θηλασμό κατά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του βρέφους και τη συνέχισή του, παράλληλα με την εισαγωγή στερεών τροφών, μέχρι το δεύτερο έτος ζωής **και για όσο ακόμα επιθυμούν μητέρα και παιδί.**

η διατροφή στη προσχολική ηλικία

- μειώνεται η απαιτούμενη ποσότητα τροφής
- τα παιδιά μπορούν να ρυθμίσουν μόνα τους την ποσότητα τροφής που θα καταναλώσουν αν λαμβάνουν πλούσια σε θρεπτικές ουσίες γεύματα-δεν πρέπει να πιέζονται να φάνε περισσότερο (κίνδυνος παχυσαρκίας)

Ασθένειες, τραυματισμοί και ατυχήματα στη προσχολική ηλικία

- Οι ασθένειες στη προσχολική ηλικία είναι ελαφράς μορφής/ χρήσιμες γιατί βοηθούν το παιδί να αποκτήσει αντισώματα, να κατανοήσει το σώμα του, να εκπαιδευθεί σε αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και να αποκτήσει ενσυναίσθηση
- Ο κίνδυνος τραυματισμού είναι μεγάλος λόγω της αυξημένης κινητικής δραστηριότητας και περιέργειας σε συνδυασμό με τη φτωχή κρίση
- Μεγάλος ο κίνδυνος δηλητηρίασης από μόλυβδο, ιδίως σε παιδιά από οικογένειες με κατώτερο κοινωνικο οικονομικό επίπεδο και σε περιοχές με υψηλή ατμοσφαιρική μόλυνση



Η ανάπτυξη των αισθήσεων

ο φυσικός κόσμος που αντιλαμβάνονται τα
βρέφη είναι παρόμοιος με αυτόν των
ενηλίκων

Οπτική αντίληψη

- Το μέσο βρέφος μπορεί να δει με ευκρίνεια οπτικό υλικό σε απόσταση 6 μέτρων, ενώ ο ενήλικας από απόσταση 60-80 μέτρων-Έχει τον ίδιο βαθμό οπτικής οξύτητας με ένας μύωπα ενήλικα
- Τα βρέφη 6 μηνών η όραση του μέσου βρέφους είναι ίδια με αυτή των ενηλίκων.
- τα βρέφη από τη γέννησή τους έχουν την ικανότητα αντίληψης της μορφής, των σύνθετων ερεθισμάτων καθώς και της σταθερότητας του σχήματος και του μεγέθους
- τα βρέφη μπορούν να διακρίνουν τα χρώματα

Η αντίληψη του βάθους

Στη 14 εβδομάδα εμφανίζεται η διοφθαλμική όραση (δηλ. η ικανότητα για συνδυασμό των εικόνων από κάθε μάτι που επιτρέπει την όραση του βάθους και της κίνησης)

Η αντίληψη του βάθους επιτρέπει στο βρέφος να αντιλαμβάνεται το ύψος και να αποφεύγει την πτώση



το πείραμα του οπτικού γκρεμού

ΟΙ ΟΠΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΡΕΦΩΝ



- από τη γέννηση τα βρέφη προτιμούν τα ερεθίσματα με σχέδια και μορφές, και κυρίως ανθρώπινες μορφές, παρά απλά ερεθίσματα
- προτιμούν τις καμπύλες, αντί για τις ευθείες γραμμές, τις τρισδιάστατες και όχι τις δισδιάστατες εικόνες και τα ανθρώπινα πρόσωπα
- λίγες ώρες μετά τη γέννα προτιμούν το πρόσωπο της μητέρας τους σε σύγκριση με άλλα πρόσωπα
- σε ηλικία 6-9 μηνών διακρίνουν καλύτερα ανάμεσα στα πρόσωπα των ανθρώπων, παρά ζώων/ μπορούν να διαχωρίσουν το αρσενικό από το θηλυκό πρόσωπο

Ακουστική αντίληψη

- η ικανότητα ακοής εμφανίζεται από την προγεννητική περίοδο
- κατά τη γέννηση το βρέφος έχει προτίμηση σε συγκεκριμένους συνδυασμούς ηχητικών ερεθισμάτων
- το βρέφος είναι πιο ευαίσθητο στις πολύ υψηλές και πολύ χαμηλές ηχητικές συχνότητες, και λιγότερο ευαίσθητο στις μέσες ηχητικές συχνότητες, συγκριτικά με τους ενήλικες
- το βρέφος δυσκολεύεται να καθορίσει με ακρίβεια που βρίσκεται η πηγή του ήχου, στην ηλικία του 1 έτους όμως έχει την ίδια ικανότητα με αυτή των ενηλίκων

Ακουστική αντίληψη

- τα βρέφη ηλικίας 6 μηνών αντιλαμβάνονται την αλλαγή της νότας σε μια 6άτονη μελωδία & αντιδρούν σε αλλαγές στο μουσικό τόνο και ρυθμό-ακούν με έντονο ενδιαφέρον νανουρίσματα
- αντιλαμβάνονται λεπτές ηχητικές διαφορές (επιτρέπει την κατανόηση της γλώσσας) ακόμα και σε ηλικία 1 μηνός
- είναι ικανά να διακρίνουν διαφορετικές γλώσσες και να αναγνωρίζουν τους ανθρώπους από τη φωνή τους
- Βρέφη 4,5 μηνών διακρίνουν το όνομά τους από άλλες ομόηχες λέξεις και σε ηλικία 5 μηνών διακρίνουν προτάσεις από διαφορετικές γλώσσες.
- βρέφη 2 ημερών φαίνεται να προτιμούν τη γλώσσα που ομιλείται στο περιβάλλον τους



πώς δημιουργούνται οι
ηχητικές προτιμήσεις;



πώς δημιουργούνται οι
ηχητικές προτιμήσεις;

πιθανόν λόγω της προγεννητικής έκθεσης
του εμβρύου στη φωνή της μητέρας

Όσφρηση & γεύση

- πολύ ανεπτυγμένη-βρέφη 12-18 ημερών αναγνωρίζουν μητέρα από μυρωδιά (μόνο αυτά που θηλάζουν)
- προτιμούν τις γλυκές γεύσεις και αποστρέφονται τις πικρές (πιθανότατα γιατί το μητρικό γάλα έχει γλυκιά γεύση)
- το βρέφος προτιμά τις γεύσεις των υγρών που κατανάλωσε η μητέρα κατά την εγκυμοσύνη
- το βρέφος προτιμά τις τροφές που δοκιμάζει πιο συχνά
- ενώ αρχικά οι γευστικές προτιμήσεις είναι έμφυτες ή μαθαίνονται μέσω της εμπειρίας, αργότερα καθορίζονται από γνωστικούς παράγοντες - σημαντικό ρόλο παίζει και η αλληλεπίδραση ανάμεσα στο γονιό και στο βρέφος κατά τη διάρκεια του τσίσματος

Ευαισθησία στον πόνο

- τα βρέφη από τη γέννησή τους έχουν την ικανότητα να νοιώθουν πόνο, ο οποίος τους προκαλεί δυσφορία (αύξηση καρδιακού παλμού, εφίδρωση, αλλαγής έντασης και τόνου κλάματος, έκφραση πόνου)
- Η αντίδραση στον πόνο αρχικά είναι πιο καθυστερημένη - πιθανότατα λόγω της πιο αργής μεταβίβασης των πληροφοριών στο νευρικό σύστημα
- υπάρχουν ενδείξεις ότι η έκθεση στον πόνο σε βρεφική ηλικία ενδέχεται να οδηγήσει σε μόνιμες τροποποιήσεις στο νευρικό σύστημα οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ασυνήθιστη δυσανεξία στο πόνο στην ενήλικη ζωή

Η ευαισθησία στην αφή

- πολύ ανεπτυγμένη, ήδη από τη προγεννητική περίοδο -σε αυτή στηρίζονται βασικά αντανακλαστικά (π.χ. προσανατολισμού -αναζήτησης)
- αποτελεί τρόπο απόκτησης πληροφοριών από το περιβάλλον
- Η αφή (απαλό μασάζ) ενεργοποιεί μια σύνθετη χημική αντίδραση που υποβοηθά την ανάπτυξη
- ✓ π.χ. μια ομάδα πρόωρων νεογνών που τους γίνονταν συστηματικές μαλάξεις πήραν βάρος 50% γρηγορότερα συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, ήταν πιο δραστήρια, αντιδρούσαν πιο ζωηρά στα ερεθίσματα, πήραν ταχύτερα εξητήριο και χρειάστηκαν λιγότερο πολυέξοδη ιατρική φροντίδα

Πολύ-αισθητηριακή προσέγγιση στην αντίληψη

- μελετά τον τρόπο με τον οποίο οι πληροφορίες που συλλέγονται από τα διάφορα αισθητηριακά συστήματα ενσωματώνονται και συντονίζονται μεταξύ τους
- υπάρχει διχογνωμία μεταξύ των ερευνητών σχετικά με το κατά πόσο η αισθητηριακή εμπειρία είναι από την αρχή ενιαία ή τα αισθητηριακά συστήματα λειτουργούν αρχικά ανεξάρτητα το ένα από το άλλο και σταδιακά συντονίζονται χάρη στην ανάπτυξη του εγκεφάλου
- Υπάρχουν ενδείξεις ότι από πολύ νωρίς το βρέφος συσχετίζει τις πληροφορίες που έχει λάβει για ένα αισθητηριακό αντικείμενο από μια αισθητηριακή δίοδο με τις πληροφορίες από ένα άλλο αισθητηριακό σύστημα
- τα βρέφη επίσης ανακαλύπτουν τις ιδιότητες των αντικειμένων

Βιωματική άσκηση

1. Χωριστείτε σε μικρές ομάδες
2. Υποθέστε ότι έχετε να ετοιμάσετε μια ομιλία προς τους γονείς βρεφών και νηπίων πάνω σε ένα ζήτημα που άπτεται της σωματικής ή της κινητικής τους ανάπτυξης (π.χ. περπάτημα, διατροφή, αγωγή τουαλέτας)
3. Ποιες ερωτήσεις αναμένετε να σας κάνουν και ποιες συμβουλές θα μπορούσατε να τους δώσετε;