



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία με θέμα:

Παιδί και ύπνος: Μια διαπολιτισμική προσέγγιση των
νανουρισμάτων

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια:

Μαρία Κωνσταντή

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Άρτεμις Γιώτσα

Μέλη τριμελούς εξεταστικής επιτροπής:

Άρτεμις Γιώτσα

Βασίλειος Κούτρας

Θεόδωρος Θάνος

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2020

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	4
Περίληψη	5
Abstract	6
Εισαγωγή.....	7
Κεφάλαιο 1ο: Θεωρητικό πλαίσιο.....	9
1.1. Ορισμός και χαρακτηριστικά στοιχεία των νανουρισμάτων	9
1.2. Μουσική και επιδράσεις της στην ανάπτυξη των παιδιών	14
1.2.1. Μουσική και εγκέφαλος	14
1.2.2. Επικοινωνία & συναισθήματα.....	15
1.2.3. Νανουρίσματα.....	16
1.3. Ο ύπνος και η σημασία του.....	19
1.3.1. Φάσεις του ύπνου.....	20
1.3.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο	20
1.3.3. Ύπνος και παιδί.....	21
1.4. Αξία των νανουρισμάτων.....	23
1.4.1 Σχέση μητέρας - παιδιού.....	23
1.4.2. Διαπολιτισμικότητα των νανουρισμάτων	27
1.4.3. Κοινά χαρακτηριστικά στοιχεία των νανουρισμάτων ανά τον κόσμο.....	28
1.4.4. Θεματολογία νανουρισμάτων.....	30
Κεφάλαιο 2ο: Μεθοδολογία	32
2.1 Σκοπός της έρευνας.....	32
2.2. Πρωτοτυπία της έρευνας	33
2.3. Μεθοδολογία - Εργαλεία.....	33
2.4. Δείγμα.....	35
2.5. Περιγραφή των νανουρισμάτων	36
Κεφάλαιο 3ο: Αποτελέσματα	70

3.1. Κατανομή μονάδων καταγραφής	70
3.2. Συγκεντρωτικοί πίνακες	76
Κεφάλαιο 4ο: Συζήτηση.....	84
4.1. Συμπεράσματα	84
4.2. Περιορισμοί της έρευνας - Προτάσεις	86
Βιβλιογραφία	87
Παράρτημα.....	91
Νανουρίσματα.....	91
Πίνακες	114

Ευχαριστίες

Η παρακολούθηση των μαθημάτων σε προπτυχιακό κιόλας επίπεδο, στο Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, μου προκάλεσε ένα έντονο ενδιαφέρον για τη συμβολή της μουσικής στην ανάπτυξη των παιδιών. Για το λόγο αυτό, απευθύνθηκα στον κ. Θεοχάρη Ράπτη, επίκουρο καθηγητή του Τμήματος Νηπιαγωγών, για τη συγγραφή της πτυχιακής μου εργασίας, ο οποίος με βοήθησε να πραγματοποιήσω μια βιβλιογραφική έρευνα τη μουσικοθεραπεία σε παιδιά προσχολικής ηλικίας με ΔΕΠΥ. Η έρευνα που πραγματοποίησα για τη συγγραφή της προπτυχιακής διπλωματικής εργασίας μου – μέσα από την οποία προσπάθησα να ερευνήσω ποια είδη μουσικής κρίνονται περισσότερο βοηθητικά κατά τις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες – μου δημιούργησε ένα πρόσθετο ενδιαφέρον για το είδος των τραγουδιών με τα οποία έρχονται σε επαφή τα παιδιά διαφορετικών εθνικοτήτων, από τη βρεφική κιόλας ηλικία. Τα τραγούδια αυτά δεν είναι άλλα από τα νανουρίσματα, δηλαδή τραγούδια που τραγουδούν οι μητέρες στα μωρά τους όταν τα κοιμίζουν. Η επιθυμία μου ήταν να έρθω σε επαφή με νανουρίσματα διαφορετικών λαών, να τα μελετήσω από μια κοινωνική σκοπιά, να αναδείξω τη θέση της μητέρας και του πατέρα μέσα σε αυτά, αλλά και να ανακαλύψω με ποιες πτυχές της ζωής ασχολούνται τα νανουρίσματα σε κάθε χώρα.

Η προσπάθεια γι' αυτή την κοινωνική προσέγγιση των νανουρισμάτων με οδήγησε στην κα. Άρτεμις Γιώτσα, Αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, η οποία δέχτηκε με μεγάλη χαρά να με βοηθήσει στην έρευνά μου και για το λόγο αυτό θα ήθελα να την ευχαριστήσω θερμά για την πολύτιμη βοήθειά της και καθοδήγησή της κατά τη συγγραφή της εργασίας μου.

Ευχαριστώ τα μέλη της συμβουλευτικής επιτροπής, κ. Βασίλειο Κούτρα, Καθηγητή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και κ. Θεόδωρο Θάνο, Επίκουρο καθηγητή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, καθώς επίσης και την κα. Έλλη Δώνη για την παραχώρηση της άδειάς της να χρησιμοποιήσω το βιβλίο της στην εργασία μου, καθώς και για την άψογη συνεργασία μας.

Ακόμα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την υποψήφια διδάκτωρ Ελευθερία Μητρογιώργου και τη συμφοιτήτρια και φίλη μου, Κωνσταντίνα Μουστάκα για τη βοήθειά τους και τις πολύτιμες συμβουλές τους.

Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μου, που είναι πάντα στο πλευρό μου και με στηρίζουν. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου τις παιδικές μου φίλες, Άννα Σκλουπιώτη, Ιωάννα Παππά, Θεοδώρα Τζιούμα, Κατερίνα Ζιώγα και Κωνσταντίνα Τζιούμα, όπως και τον φίλο μου, Πέτρο Πελεκάνο, που είναι πάντα δίπλα μου, με ενθαρρύνουν να συνεχίζω και πιστεύουν σε μένα.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία συνιστά μια διαπολιτισμική μελέτη νανουρισμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στο θεωρητικό μέρος της εργασίας τονίζεται η σημασία του ύπνου, αλλά και της μουσικής στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών και αναφέρονται χαρακτηριστικά στοιχεία των νανουρισμάτων. Σκοπός της έρευνας είναι να αναδειχθούν οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στα νανουρίσματα διαφορετικών χωρών. Πιο συγκεκριμένα, ερευνώνται οι κοινές θεματικές των νανουρισμάτων, η θέση της μητέρας μέσα σε αυτά, καθώς και τα συναισθήματα που δημιουργούνται στο παιδί. Τα παραπάνω αποτελούν και τα ερευνητικά μας ερωτήματα. Επιπλέον, επιχειρείται η προσπάθεια σύγκρισης των νανουρισμάτων ανάλογα με τη γεωγραφική θέση των χωρών. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για τη διεξαγωγή της έρευνας είναι η ανάλυση περιεχομένου με τη χρήση μονάδων καταγραφής. Το δείγμα μας συνίσταται από 28 νανουρίσματα, τα οποία αντλήθηκαν από το βιβλίο της Έλλης Δώνη “Του ύπνου επαρήγγειλα. Ευρωπαϊκά νανουρίσματα. Ένα διαπολιτισμικό πρόγραμμα για τα ανθρώπινα δικαιώματα”. Η συλλογή των συγκεκριμένων νανουρισμάτων έγινε στο πλαίσιο του διαπολιτισμικού προγράμματος *Την Ευρώπη μας κοιμίζω και γλυκά τη νανουρίζω*. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η πλειοψηφία των νανουρισμάτων προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα στον ακροατή, μέσα από την περιγραφή ειδυλλιακών τοπίων και εικόνων και με τη χρήση τρυφερών προσφωνήσεων. Η μητέρα εμφανίζεται περισσότερο συχνά από τον πατέρα, ενώ παρατηρούμε πως η θέση της δε βρίσκεται σε συμφωνία με τον παραδοσιακό ρόλο της ελληνίδας μητέρας. Τέλος, οι θεματικές που αναδεικνύονται, όπως είναι ο ύπνος, η θρησκεία, η μητέρα, οι προσφωνήσεις προς το μωρό, τα ηθικά μηνύματα κ.λπ., τα οποία αναφέρονται από προηγούμενες έρευνες, εμφανίζονται σε αρκετά από τα υπό μελέτη νανουρίσματα.

Λέξεις – κλειδιά: νανουρίσματα, μουσική, διαπολιτισμικότητα, ύπνος

Abstract

The present study constitutes an intercultural research on lullabies of the European Union. The theoretical part of the work focuses on the importance of sleep and music in the development of children's skills and features of lullabies are mentioned. The purpose of this research is to highlight the similarities and differences between the lullabies of different countries. More specifically, the common themes of the lullabies, the position of the mother within them, as well as the emotions created in the child are investigated. The above are our research questions. In addition, an attempt is made to compare lullabies according to the geographical location of the countries. The method used to conduct the research is content analysis using log units. Our sample consists of 28 lullabies, which were extracted from Elli Doni's book *"Sleeping I Revealed. European lanterns. An intercultural human rights program"*. The collection of these lullabies was made within the framework of the *Intercultural Europe in Europe* program. The results showed that the majority of lullabies evokes pleasurable emotions in the listener through the description of idyllic landscapes and images and the use of tender speeches. The mother appears more often than the father, and her role is not in line with the traditional Greek mother. Finally, the themes that emerge, such as sleep, religion, mother, baby talk, ethical messages, etc., which are mentioned by previous research, appear in many of the lullabies analyzed in this study.

Key – words: lullabies, music, diversity, sleep

Εισαγωγή

Ο ύπνος είναι υψίστης σημασίας για την επιβίωση και την εξέλιξη ενός οργανισμού. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, ο οργανισμός έχει την ευκαιρία να εκτελέσει ορισμένες διεργασίες, οι οποίες δεν μπορούν να γίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Προκειμένου ο άνθρωπος να μεταβεί σε κατάσταση ύπνου είναι απαραίτητη η χαλάρωση του σώματος και του πνεύματος. Όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος ανακαλύπτει μόνος του διάφορες τεχνικές που τον βοηθούν να ηρεμήσει και να αποκοιμηθεί. Κατά τη βρεφική και προσχολική, όμως, ηλικία, είναι απαραίτητη η συμβολή των γονέων, ώστε το παιδί να ηρεμήσει, να χαλαρώσει και να κοιμηθεί. Δεδομένου, μάλιστα, πως οι αφυπνήσεις σε αυτή την ηλικία είναι αρκετά συχνές, οι γονείς αναζητούν και εφαρμόζουν διάφορους τρόπους για να καθησυχάσουν το παιδί τους.

Η πιο διαδεδομένη, ίσως, τεχνική, που χρησιμοποιούν οι γονείς προκειμένου να αποκοιμηθεί ένα μωρό, είναι το νανούρισμα. Από την αρχαιότητα, ήταν γνωστές οι θετικές επιδράσεις της μουσικής στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των ανθρώπων, αλλά και στην ανάπτυξη γνωστικών και γλωσσικών δεξιοτήτων. Για τους λόγους αυτούς, η επαφή του ανθρώπου με τη μουσική από μικρή ηλικία κρίνεται ιδιαιτέρως σημαντική για την ανάπτυξή του.

Τα νανουρίσματα που συναντάμε από χώρα σε χώρα εμφανίζουν τόσο ομοιότητες όσο και διαφορές. Βασικά κοινά χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων παγκοσμίως συνιστούν ο σκοπός για τον οποίο χρησιμοποιούνται, το πρόσωπο που τα τραγουδά, το οποίο συνήθως είναι η μητέρα του παιδιού, καθώς και η γαλήνια μελωδία σε αργό ρυθμό. Διαφορές μπορούν να εντοπιστούν είτε σε δομικά στοιχεία, είτε στη θεματολογία των νανουρισμάτων.

Παρά την αναγνωρισμένη σημασία και θετική συμβολή της ακρόασης νανουρισμάτων στη βρεφική και παιδική ηλικία, οι έρευνες σχετικά με αυτά είναι περιορισμένες. Ο μεγαλύτερος αριθμός ερευνών, επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση του δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό. Διαπολιτισμικές έρευνες, όμως, που να μελετούν και να συγκρίνουν νανουρίσματα διαφορετικών λαών είναι ελάχιστες. Η παρατήρηση αυτή στάθηκε και η αφορμή για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας.

Στο πρώτο κεφάλαιο, πραγματοποιείται μια βιβλιογραφική ανασκόπηση, προκειμένου να τεθεί το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας. Αυτό αναφέρεται στα χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων, τις θετικές επιδράσεις της μουσικής στον άνθρωπο, στη σημασία του ύπνου για την ανάπτυξη του παιδιού, στην αξία των νανουρισμάτων στην ενίσχυση της επικοινωνίας

ανάμεσα στη μητέρα και στο παιδί και τέλος γίνεται αναφορά στην παγκοσμιότητα των νανουρισμάτων, τα κοινά τους χαρακτηριστικά και τη θεματολογία τους.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας και ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή κάθε νανουρίσματος του δείγματός μας.

Στο τρίτο κεφάλαιο, παραθέτονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης περιεχομένου και τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο ακολουθούν η συζήτηση και οι περιορισμοί της έρευνας με προτάσεις για μελλοντικές εργασίες.

Κεφάλαιο 1ο: Θεωρητικό πλαίσιο

1.1. Ορισμός και χαρακτηριστικά στοιχεία των νανουρισμάτων

Τα νανουρίσματα αναφέρονται στην ελληνική βιβλιογραφία ως ένα κομμάτι της δημοτικής ποίησης. Σύμφωνα με τον Τζούλη (2000), τα «βαυκαλήματα» ή «καταβαυκαλήσεις» όπως έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες ή «ναναρίσματα» και «νανουρίσματα» όπως ονομάστηκαν αργότερα λόγω της λέξης «νάνι», είναι τα τραγούδια που λένε οι μητέρες στα παιδιά τους όταν τα βάζουν για ύπνο, προκειμένου να σταματήσουν να κλαίνε, να ηρεμήσουν και να αποκοιμηθούν. Ο Ακριτόπουλος (1993), αναφέρει πως η λέξη «νανούρισμα» προέρχεται από το ρήμα νανουρίζω, δηλαδή κοιμίζω ένα παιδί τραγουδώντας του. Σύμφωνα με τον Σπεράντζα *«το νανούρισμα είναι ένα σιγανό, ήρεμο και μονότονο τραγούδι, απλής μορφής και περιορισμένων διαστάσεων, που μ' αυτό οι μητέρες αποκοιμίζουν τα μωρά τους»*, ενώ ο Κακριδής (1954) προσθέτει πως *«αποτελούν επίκληση της μάνας στον προσωποποιημένο, όπως και στην αρχαιότητα, θεό Ύπνο»* (όπως αναφέρεται στο Καραβίδας, 2003, σσ. 4-5, 40-42).

Ένας ορισμός του νανουρίσματος, τον οποίο συναντάμε στο Grove Dictionary of Music (2003), αναφέρει ως χαρακτηριστικό στοιχείο, την επανάληψη ενός μοτίβου. Πιο συγκεκριμένα σύμφωνα με τον ορισμό:

«Νανούρισμα είναι ένα φωνητικό κομμάτι μουσικής ειδικά σχεδιασμένο για να ανακουφίζει ένα παιδί ώστε να κοιμηθεί, χρησιμοποιώντας μία επαναλαμβανόμενη φόρμουλα» (όπως αναφέρεται στο Baker & Mackinlay, 2006, σ. 147).

Οι Unyk, Trehub, Trainor & Schellenberg (1982), αναζήτησαν τα βασικά χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων που τα διακρίνουν από άλλα τραγούδια. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι τα εξής:

- αργός, απλός και σταθερός ρυθμός
- επαναλαμβανόμενος χαρακτήρας με λίγες νότες
- λιγότερες αλλαγές στο περίγραμμα της μελωδίας
- υψηλότερος μέσος τόνος (όπως αναφέρεται στο Bonnar, 2014, σ. 20).

Οι Trehub και Trainor (1998) και Rock, Trainor και Addison (1999), συμπληρώνουν στα βασικά χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων τη μικρή έκταση, την επαναλαμβανόμενη απαλή μελωδία και την επανάληψη φωνημάτων, συλλαβών ή λέξεων που εκφράζουν την αγάπη της μητέρας. Οι πρώτοι, μάλιστα, αναφέρθηκαν στην παγκοσμιότητα των νανουρισμάτων, η οποία εντοπίζεται στα χαρακτηριστικά τους, στο κοινό στο οποίο απευθύνονται αλλά και στο σκοπό που επιτελούν (όπως αναφέρεται στο Brooks, 2016, σ. 84).

Ο σκοπός του κάθε νανουρίσματος - πέρα από το κοινό σκοπό όλων των νανουρισμάτων που είναι ο γαλήνιος ύπνος του παιδιού - καθορίζει και το περιεχόμενό του. Συνεπώς, τα νανουρίσματα μπορεί να αναφέρονται σε σκέψεις, μηνύματα και συναισθήματα που θέλει να μεταδώσει ο γονιός στο παιδί του. Ο Αυδίκος (1996), προχώρησε σε ομαδοποίηση των νανουρισμάτων σύμφωνα με το περιεχόμενό τους σε:

1. νανουρίσματα παράκλησης για καλό ύπνο
2. νανουρίσματα δυαδικής συναισθηματικής σχέσης, μάνας - παιδιού
3. νανουρίσματα των ονείρων της μάνας
4. νανουρίσματα που εμπεριέχουν το στοιχείο της μετανάστευσης
5. νανουρίσματα προβληματισμού της μάνας για το γάμο και το μέλλον του παιδιού της
6. νανουρίσματα αγωνίας για μόρφωση, επιτυχία και αποκατάστασή του (όπως αναφέρεται στο Καραβίδας, 2003, σ. 47)

Παρατηρούμε ότι η θεματολογία των νανουρισμάτων επικεντρώνεται στα συναισθήματα αγάπης και προστασίας που νιώθει η μάνα για το παιδί της, καθώς και στις αγωνίες και τους φόβους της για το μέλλον του. Σύμφωνα με τον Αυδίκο (1996), αξιοσημείωτο είναι πως τα νανουρίσματα αποτελούν ένα μέσο διαμόρφωσης του χαρακτήρα του παιδιού (όπως αναφέρεται στο Καραβίδας, 2003, σ. 4-6).

Όσον αφορά τη δομή τους, τα νανουρίσματα αποτελούνται από ομοιοκατάληκτα δίστιχα με μέτρο δεκαπεντασύλλαβο, όπως το ακόλουθο:

*Χαρά μου μάτια μου γλυκά βλέφαρα στολισμένα
της χρυσαυγής τα χρώματα έχεις ταξιδεμένα.*

*Χαρά μου στόμα μου γλυκό με το χαμόγελό σου
να σεριανάς τον άγγελο που έχεις στο πλευρό σου.*

*Κοιμήσου αγγελούδι μου βελούδινο το βράδυ
το στήθος μου προσκέφαλο και η ψυχή μου χάδι.*

*Φεγγοβολάς βλαστάρι μου στ' όνειρο ταξιδεύεις
τους γαλαξίες τριγυρνάς και το Θεό γυρεύεις.*

*Ο ύπνος που σε τύλιξε τώρα σε φέρνει πίσω
κι εγώ που είμαι πλάι σου χάρες να σε στολίσω.*

Υπάρχουν και εξαιρέσεις, όπου ανάμεσα σε δίστιχα σε δεκαπεντασύλλαβο, παρεμβάλλονται στίχοι ή δίστιχα σε επτασύλλαβο ή οκτασύλλαβο. Π.χ.

*Κοιμάται ο ήλιος στα βουνά κι η πέρδικα στα δάση
κι εσύ πανσέ και γιασεμί κλείσε τα μάτια μια στιγμή
ο ύπνος να σε πιάσει.*

*Μετάξι από τη Βενετιά και μάλαμα απ' την Προύσα
τα όνειρα σου να ντυθούν σαν τα δικά μου μη χαθούν
που τόσο αγαπούσα.*

*Σ' αυτό τον τόπο οι καιροί φέρνουνε καταιγίδες
μα σώζονται όταν ξεσπούν από καρδιές που αγαπούν
τα όνειρα κι οι ελπίδες.*

*Κι είναι κραυγή και προσταγή και πάθος του χωμάτου
απ' τον καρπό του άμα φας σα μεγαλώσεις ν' αψηφάς
τα βέλη του θανάτου.*

*Δώσε καρδιά μου στο παιδί τον πιο γλυκό σου χτύπο
για να του κάνει συντροφιά μες σε βροχή και συννεφιά
όταν εγώ θα λείπω.*

Και δε με νοιάζει αν θα χαθώ αφού θα ζεις για μένα

*είναι της φύσης ο σκοπός κι είσαι του έρωτα καρπός
και μιας αγάπης γέννα.*

Επιπλέον, υπάρχουν νανουρίσματα που απευθύνονται σε αγόρια, άλλα σε κορίτσια και άλλα που δεν αναφέρουν το φύλο του μωρού:

*“Κοιμήσου αγγελούδι μου, παιδί μου νάνι-νάνι
να μεγαλώσεις γρήγορα σαν το ψηλό πλατάνι
Να γίνεις άντρας στο κορμί και στο μυαλό
και να 'σαι πάντα μες το δρόμο τον καλό.”*

*“Ηρθες ύπνε από την πόλη
έλα κοίμισε τ' αγόρι”*

*“Έλα ύπνε κοίμησέ το
και γλυκά νανούρισέ το
έλα ύπνε από τη Χιό
και αποκοίμα μου το γιο.”*

*“Κοιμήσου αστρί, κοιμήσου αυγή, κοιμήσου νιο φεγγάρι.
κοιμήσου, που να σε χαρεί ο νιος που θα σε πάρει”*

*“Άιντε κοιμήσου κόρη μου
κι εγώ να σου χαρίσω
την Αλεξάνδρεια ζάχαρη.”*

*“Κοιμάται ο ήλιος στα βουνά κι η πέρδικα στα δάση
κι εσύ πανσέ και γιασεμί κλείσε τα μάτια μια στιγμή
ο ύπνος να σε πιάσει.”*

*“Νάνι του Ρήγα το παιδί, του βασιλιά τ' αγγόνι.
Νάνι του κήπου η πασχαλιά, του Μάη το χελιδόνι.”*

Περίληπτικά, τα νανουρίσματα είναι τραγούδια με ήρεμη και γλυκιά μελωδία, τα οποία τραγουδούν οι μητέρες στα μωρά τους, όταν τα βάζουν για ύπνο. Αναφέρονται κυρίως στην αγάπη της μάνας προς το παιδί της, τους φόβους της για το μέλλον του και την ευχή της να είναι πάντα καλότυχο και ευτυχισμένο. Τα ελληνικά νανουρίσματα συνήθως αποτελούνται από ομοιοκατάληκτα δίστιχα και το μέτρο τους είναι ιαμβικός δεκαπεντασύλλαβος. Βασικό χαρακτηριστικό τους παγκοσμίως είναι η δυνατότητα αυτοσχεδιασμού, τόσο με αντικατάσταση λέξεων όσο και με επέκταση του τραγουδιού (π.χ. με επαναλήψεις, μέχρι να επιτελέσει το σκοπό του, δηλαδή μέχρι να κοιμηθεί το παιδί).

1.2. Μουσική και επιδράσεις της στην ανάπτυξη των παιδιών

Κάθε κίνηση προκαλεί έναν ήχο, δηλαδή μια μορφή δόνησης, από την κίνηση των κυττάρων του σώματος μέχρι την κίνηση των πλανητών. Όταν ο ήχος συνδυάζεται με το ρυθμό, το αποτέλεσμα είναι η δημιουργία μουσικής. Έρευνες δείχνουν πως η μουσική επηρεάζει όλες τις σωματικές λειτουργίες του οργανισμού, με κάθε ρυθμό να προκαλεί συγκεκριμένα αποτελέσματα στα εσωτερικά μας όργανα, π.χ. υπάρχουν ειδικοί ρυθμοί για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος ή για τη μείωση της υπερέντασης (McClellan, 1997, σ. 74).

1.2.1. Μουσική και εγκέφαλος

Ο εγκέφαλος χωρίζεται σε δύο ημισφαίρια, καθένα από τα οποία ειδικεύεται σε διαφορετικές διεργασίες. Το δεξί ημισφαίριο αφορά κυρίως τη δημιουργικότητα και τα συναισθήματα, ενώ το αριστερό ημισφαίριο σχετίζεται περισσότερο με τη λογική. Κάθε διεργασία και κάθε ερέθισμα στο οποίο εκτίθεται ένας άνθρωπος ενεργοποιεί το αντίστοιχο τμήμα του εγκεφάλου που ειδικεύεται σε αυτό. Η μουσική, η κίνηση, ο αυτοσχεδιασμός με όργανα και το μουσικό παιχνίδι συνδέονται με την ενεργοποίηση και των δύο εγκεφαλικών ημισφαιρίων. Όταν κάποιος επικεντρώνεται στα δομικά στοιχεία της μουσικής και στην ανάλυσή τους τότε ενεργοποιείται το αριστερό ημισφαίριο, ενώ όταν το άτομο αφήνεται να απολαύσει τη μουσική ενεργοποιείται το δεξί ημισφαίριο (McClellan, 1997, σ. 130-131).

Όταν ακούμε μουσική, ο ήχος «ταξιδεύει» μέσα από το ακουστικό νεύρο και το ηχητικό ερέθισμα φτάνει στο θάλαμο, όπου και προκαλείται ένα σύστημα δονήσεων με τον φλοιό του εγκεφάλου. Όπως αναφέρει ο Shuler (1948), ο υποθάλαμος συνδέεται με τον ύπνο και την αφύπνιση. Μέσω αυτού τα μουσικά ερεθίσματα (π.χ. νανούρισμα) μεταφέρονται σε διάφορα σημεία του εγκεφάλου. Το κέντρο των αισθημάτων, το οποίο βρίσκεται γύρω από το θάλαμο, αλληλεπιδρά με το ενδοκρινικό σύστημα που ρυθμίζει αρκετές σωματικές λειτουργίες (όπως αναφέρεται στο Καραβίδας, 2003, σ. 60). Συμπεραίνουμε πως η ακρόαση μουσικής επηρεάζει τόσο τη συναισθηματική κατάσταση του ακροατή όσο και τις σωματικές του λειτουργίες, όπως η αναπνοή, ο καρδιακός παλμός και η έκκριση ορμονών.

Οι δονήσεις που προαναφέρθηκαν, προκαλούν συνήθως και κίνηση του σώματος. Ιδιαίτερα στο άκουσμα ενός έντονου ρυθμού, η κίνηση είναι σχεδόν αναπόφευκτη, ακούσια

πολλές φορές, και το άτομο μπορεί να παρουσιάσει «θαλαμικά αντανάκλαστικά» με το ρυθμικό χτύπημα των χεριών ή των ποδιών, το κούνημα του κεφαλιού ή και ολόκληρου του σώματος, στην περίπτωση του χορού (McClellan, 1997, σ. 128). Για παράδειγμα, από τη βρεφική κιόλας ηλικία, όταν η μητέρα τραγουδά ταχταρίσματα στο μωρό της, δηλαδή παιδικά τραγούδια με έντονο ρυθμό και ευχάριστη μελωδία, τα μωρά αντιδρούν με κινήσεις του σώματός τους.

Διαπιστώνεται, λοιπόν, ότι η εξοικείωση με τον ρυθμό ξεκινά ήδη από τη βρεφική ηλικία, ίσως και πιο νωρίς. Με τη χρήση τεχνικών απεικόνισης του εγκεφάλου, και πιο συγκεκριμένα με τη χρήση ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως σε μία ακολουθία από ρυθμικά χτυπήματα, η παράλειψη ενός χτυπήματος γίνεται αντιληπτή από τα μωρά (Phillips-Silver, 2009, σ. 301). Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει την ανάγκη επαφής των ανθρώπων με τη μουσική στα πρώτα στάδια της ζωής τους.

1.2.2. Επικοινωνία & συναισθήματα

Η μουσική και η γλώσσα συνιστούν αναπόσπαστα στοιχεία του πολιτισμού και συνδέονται άρρηκτα. Ο ρυθμός, η ένταση, το ηχόχρωμα αποτελούν κοινά στοιχεία της μουσικής και της γλώσσας, γεγονός που μας προϋποθέτει για τη στενή σχέση μεταξύ των δυο τους. Έχει αποδειχθεί πως η εκμάθηση μουσικής επιφέρει θετικές αλλαγές στον γλωσσικό τομέα, ενώ η απόκτηση μουσικών δεξιοτήτων συμβάλλει στην ορθότερη άρθρωση φθόγγων και φωνημάτων τόσο στη μητρική όσο και σε μια ξένη γλώσσα. Συγχρόνως, παρατηρείται βελτίωση στην κατανόηση κειμένου και στις γλωσσικές ικανότητες στο γενικό πληθυσμό αλλά και σε άτομα με μαθησιακά προβλήματα, όπως η δυσλεξία.

Η μουσική, λοιπόν, θεωρούταν ανέκαθεν μέσο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, παρ' όλο που τα μουσικά σύμβολα δεν έχουν κάποια συγκεκριμένη σημασία, όπως οι λέξεις. Η σύνδεση μουσικής και συναισθήματος είναι εκείνη που δίνει τη δυνατότητα για επικοινωνία, καθώς μέσω της μουσικής οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους, ιδιαίτερος σε κοινωνικές περιστάσεις στις οποίες είναι δύσκολη η επιλογή των κατάλληλων λέξεων για την περιγραφή μιας συναισθηματικής κατάστασης. Σημαντικό είναι, σύμφωνα με τον ψυχολόγο Daniel Berlyne (1971), πως το συναίσθημα που θα μας δημιουργήσει το άκουσμα μιας μελωδίας εξαρτάται από τα δομικά

στοιχεία της. Με άλλα λόγια, όταν η μουσική είναι απλή ή οικεία μάς δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα, σε αντίθεση με την πολύ σύνθετη μουσική ή ασυνήθιστη για εμάς, που μας προκαλεί δυσάρεστη αίσθηση (Davis, Gfeller & Thaut, 1999, σ. 49).

Η μουσική μπορεί ακόμα να αποτελέσει μέσο διάδοσης ιδεών, που κρύβονται πίσω από τους φαινομενικά απλοϊκούς στίχους ενός τραγουδιού (Davis, Gfeller & Thaut, 1999, σ. 47). Για τους λόγους αυτούς, όπως θα δούμε στη συνέχεια, τα νανουρίσματα έχουν αποτελέσει από την αρχαιότητα μέσω μετάδοσης μηνυμάτων και δημιουργίας συγκεκριμένων συναισθημάτων στα παιδιά σε παγκόσμιο επίπεδο.

1.2.3. Νανουρίσματα

Η ηλικία κατά την οποία η μουσική έχει τη μεγαλύτερη επίδραση στο άτομο είναι η προσχολική, και πιο συγκεκριμένα, η βρεφική ηλικία. Όπως προαναφέρθηκε, η απλή δομή και μελωδία ενός τραγουδιού προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα στον ακροατή. Αυτός, πολύ πιθανόν, να είναι και ο λόγος για τον οποίο τα νανουρίσματα είναι απλά στη δομή τους. Τα νανουρίσματα που τραγουδά η μητέρα στο μωρό της έχουν επίσης βελούδινη, γλυκιά μελωδία για να το ηρεμούν. Μάλιστα, η μουσική που πλησιάζει όσο το δυνατόν περισσότερο στο ρυθμό των καρδιακών παλμών της μητέρας (72 παλμοί το λεπτό), δημιουργεί γαλήνη και αίσθημα ασφάλειας στα μωρά, καθώς τους θυμίζει το προστατευμένο περιβάλλον της μήτρας πριν ακόμα γεννηθούν (Phillips-Silver, 2009, σ. 301).

Έχει παρατηρηθεί πως ακόμα και η ομιλία των ανθρώπων, όταν οι ίδιοι απευθύνονται σε μωρά, διαφοροποιείται και σε ρυθμό και σε ένταση. Όταν μιλάμε σε ένα μωρό η φωνή μας γίνεται πιο γλυκιά και συνήθως τραγουδιστή και πιο δυνατή σε ένταση, με σκοπό να τραβήξουμε την προσοχή του χωρίς να το τρομάξουμε. Ο όρος *motherese* ή *baby talk* χρησιμοποιείται ακριβώς για να αναφερθούμε στην ομιλία ενός ενήλικου προς ένα παιδί, η οποία διαφοροποιείται από την ομιλία μεταξύ ενηλίκων και «συνδυάζει μουσικά και γλωσσικά στοιχεία στις επικοινωνιακές πράξεις που στοχεύουν να προκαλέσουν φωνητική εκφραστική ανταπόκριση στα βρέφη» (Reese, 1993). Οι Custodero, Britto και Brooks-Gunn (2002) και η Dissanayake (2009), μεταφέρουν αυτήν την άποψη στα νανουρίσματα, αναφέροντας πως τα τελευταία μπορούν να θεωρηθούν ως μια «επέκταση» της *motherese* και της εξωλεκτικής επικοινωνίας (όπως αναφέρεται στο Bonnar, 2014, σ. 20). Ο συγκεκριμένος τύπος ομιλίας χαρακτηρίζεται από συλλαβές χωρίς νόημα, ονοματοποιία ή τραγούδι σαν

μουρμουρητό (ένρινα), δηλαδή αυτό που κάνουν κάποιες φορές οι μαμάδες όταν αποκοιμίζουν τα μωρά τους, τραγουδώντας μόνο τη μελωδία (humming) (όπως αναφέρεται στο Rovee-Collier, Lipsitt & Hayne, 1998, σ. 50). Επίσης, ο τόνος της φωνής είναι υψηλότερος, το τέμπο πιο χαμηλό, τα φωνήεντα επιμηκύνονται, ο ρυθμός αποκτά μια κανονικότητα και παρατηρείται επαναληψιμότητα (Beebe, Feldstein, Jaffe, Mays & Alson, 1985. Ferguson, 1964. Fernald & Simon, 1984. Papousek, Papousek & Bornstein, 1985. Sachs, 1977. Stern et al., 1983. Stern, Spieker & MacKain, 1982 όπως αναφέρεται στο Reese, 1993).

Τα νανουρίσματα που τραγουδάει μια μητέρα στο παιδί της συνδέονται άμεσα με τα συναισθήματα, τόσο της ίδιας όσο και του παιδιού, καθώς η συναισθηματική κατάσταση της μητέρας από τη μία καθορίζει το τραγούδι που τραγουδήσει στο παιδί της και από την άλλη η ίδια η διαδικασία του νανουρίσματος θα επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση τόσο του μωρού όσο και της μητέρας. Πιο συγκεκριμένα, τα νανουρίσματα μειώνουν το άγχος και τους φόβους του μωρού, καθώς αναγνωρίζει τη φωνή της μητέρας του, την οποία φαίνεται πως προτιμά από οποιαδήποτε άλλη φωνή σύμφωνα με τον Lecanuet (1996) (όπως αναφέρεται στο Baker & Mackinlay, 2006, σ. 148). Συγχρόνως επαναφέρουν την αναπνοή του μωρού αλλά και της μητέρας στους κανονικούς ρυθμούς. Οι ευεργετικές επιδράσεις του νανουρίσματος στη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση μητέρας-βρέφους, μπορούν να επεκταθούν και στα υπόλοιπα παιδιά και γενικώς σε ολόκληρη την οικογένεια (Kaya & Özkut, 2016, σσ. 780-782).

Τα νανουρίσματα βελτιώνουν ακόμα τις γλωσσικές και γνωστικές δεξιότητες, καθώς αποτελούν την πρώτη επαφή του παιδιού με τη γλώσσα και τον ρυθμό, προετοιμάζοντάς το για την ομιλία (Kaya & Özkut, 2016, σ. 780). Ο Edwin E. Gordon, πίστευε πως οι πληροφορίες που λαμβάνονται ασυναίσθητα πριν την ηλικία των τριών ετών, επηρεάζουν την ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων του παιδιού αργότερα. Επομένως, τα ακουστικά ερεθίσματα που λαμβάνει το μωρό είτε μέσω της μουσικής είτε μέσω των συζητήσεων που ακούει, παρόλο που δεν μπορεί να κατανοήσει τη σημασία του σε αυτή την ηλικία, ωστόσο θα το βοηθήσουν στο μέλλον να αναπτύξει τη «συνειδητή» ακρόαση. Με άλλα λόγια, όπως ανέφερε ο Piaget «όσο περισσότερα έχει δει και έχει ακούσει ένα παιδί, τόσο περισσότερα θέλει να δει και να ακούσει» (όπως αναφέρεται στο Brand, 1985, σσ. 29-30). Έτσι, τα παιδιά μέσω των νανουρισμάτων γνωρίζουν σιγά σιγά στοιχεία της μητρικής τους γλώσσας, η οποία αποτελεί και μέσο για τη μετάδοση ιδεών, πολιτισμικών και θρησκευτικών στοιχείων (Bargiel, 2004. Friedman, Kaplan, Rosenthal & Console, 2010 όπως αναφέρεται στο Bonnar, 2014, σ. 21). Πρόκειται, δηλαδή, για έναν έμμεσο τρόπο για να έρθει το παιδί σε επαφή με

την κοινωνική πραγματικότητα και να λάβει πληροφορίες για τον κόσμο, μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον - στην αγκαλιά της μαμάς του ή του μπαμπά του. Επιπλέον, η συνήθεια των γονέων να παίρνουν στην αγκαλιά το μωρό τους, όταν το νανουρίζουν, κουνώντας τα χέρια τους στο ρυθμό του τραγουδιού, έχει αποδειχτεί πως βελτιώνει την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν και να ακολουθούν το ρυθμό (Kaya & Özkut, 2016, σ. 782). Επιπλέον, αποτελούν ερέθισμα για τη μετέπειτα ανάπτυξη των γλωσσικών τους δεξιοτήτων (Brand, 1985, σ. 30).

Το μωρό, λοιπόν, χωρίς να γνωρίζει ακόμα τη γλώσσα των ενηλίκων και μη κατανοώντας το περιεχόμενο των στίχων, αντλεί πληροφορίες και αλληλεπιδρά με τη μητέρα του μέσω του ηχοχρώματος της φωνής της και του ρυθμού και της δυναμικής του νανουρίσματος. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι υπεραρκετά για να δημιουργήσουν αίσθημα χαλάρωσης, ασφάλειας και προστασίας στο μωρό. Ωστόσο, αναλόγως τα χαρακτηριστικά του τραγουδιού είναι πιθανό να προκληθούν και δυσάρεστα συναισθήματα, π.χ. θλίψης ή στενοχώριας, καθώς τα μωρά, παρόλο που όπως είπαμε δεν καταλαβαίνουν το νόημα των στίχων, επηρεάζονται από τη μελωδία, το ρυθμό και άλλα χαρακτηριστικά της μουσικής. Στο διαδίκτυο κυκλοφορεί ένα βίντεο που δείχνει ακριβώς αυτή τη συναισθηματική φόρτιση που κρύβεται πίσω από ένα τραγούδι και την οποία αντιλαμβάνεται ένα μωρό 10 μηνών, το οποίο δακρύζει καθώς η μαμά του του τραγουδά ένα λυπητερό τραγούδι. Στο τέλος του βίντεο, η μητέρα προσπαθεί να καθησυχάσει το μωρό της και του εξηγεί πως είναι μόνο ένα τραγούδι κι έτσι εκείνο σταματά να κλαίει (Ανώνυμη πηγή, 2014).

1.3. Ο ύπνος και η σημασία του

Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για όλους τους οργανισμούς. Κατά τη διάρκειά του το σώμα αναδομεύεται, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες που έλαβε κατά τη διάρκεια της ημέρας και γενικώς εκτελούνται διεργασίες «συντήρησης» του οργανισμού, οι οποίες δεν μπορούν να γίνουν την ημέρα. Η έλλειψή του επιφέρει σοβαρές απώλειες τόσο στις νοητικές διεργασίες όσο και στις σωματικές λειτουργίες (απώλεια μνήμης και αντανακλαστικών, μείωση συγκέντρωσης). Έρευνες έχουν δείξει πως επηρεάζει καταλυτικά και την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ατόμου με την εμφάνιση κατάθλιψης και άλλων συναισθηματικών ανωμαλιών (Σύγχρονη Ψυχολογία, χ.χ., σ. 308).

Η πρώτη επιστημονική άποψη, όπως αναφέρει ο Lavie (1999), η οποία στηρίχθηκε σε αρχαία κείμενα, «θεωρούσε τον ύπνο μια παθητική κατάσταση που οφειλόταν στην απομόνωση του εγκεφάλου από τα άλλα μέρη του σώματος» (σ. 19) και η οποία πραγματοποιούνταν μέσω της απομάκρυνσης του αίματος από το δέρμα προς τα εσωτερικά όργανα. Ο Αριστοτέλης είχε διατυπώσει μία θεωρία σχετικά με την αιτία του ύπνου. Σύμφωνα με αυτή, κατά την πέψη παράγονται υδρατμοί, οι οποίοι ανεβαίνουν προς τον εγκέφαλο, όπου υγροποιούνται και κατεβαίνουν προς την καρδιά. Ως αποτέλεσμα, η καρδιά ψύχεται και έτσι προκαλείται ο ύπνος. Ο Πλάτων και ο Γαληνός, συμφωνούσαν με τον Αριστοτέλη ως προς την αιτία του ύπνου, δηλαδή «την απομόνωση του σώματος από τις αισθήσεις του». Ωστόσο, διαφωνούσαν με τη θεωρία για την ψύξη της καρδιάς και υποστήριζαν την απομόνωση του εγκεφάλου από το υπόλοιπο σώμα. Μέχρι τη σύγχρονη εποχή, διατυπώθηκαν αρκετές θεωρίες σχετικά με τις αιτίες του ύπνου που εστίασαν είτε στην ποσότητα αίματος του εγκεφάλου, είτε στη διόγκωση του θυρεοειδούς και των λεμφικών αδένων, είτε στην έκκριση συγκεκριμένων τοξινών. Τον 20ο αιώνα, οι ερευνητές θεώρησαν ως αιτία του ύπνου την κούραση του σώματος και του κεντρικού νευρικού συστήματος. Ο θερμότερος υποστηρικτής αυτής της θεωρίας υπήρξε ο Nathaniel Kleitman, ο οποίος σε συνεργασία με τον Aserinsky και μέσω πειραμάτων και μετρήσεων, ανακάλυψε τη φάση REM του ύπνου και τη σύνδεσε με τα όνειρα (Lavie, 1999, σσ. 19-22).

Ο Jouvet (1993), προσπαθώντας να εξηγήσει τη λειτουργία και τη σημασία του ύπνου, παρομοίασε τον εγκέφαλο με έναν μυ, ο οποίος όσο παράγει έργο κουράζεται. Έτσι και ο εγκέφαλος, όταν βρίσκεται σε εγρήγορση για πολλή ώρα εμφανίζει κούραση. Ανάμεσα στα χρονικά διαστήματα έντονης λειτουργίας και εκείνα της χαλάρωσης του εγκεφάλου, παρουσιάζεται αύξηση στην κατανάλωση γλυκόζης στην περιοχή του φλοιού, ενώ τα ποσοστά οξυγόνου παραμένουν σταθερά. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει πως ο εγκέφαλος λειτουργεί σε

αναερόβιο περιβάλλον, ενώ οι νευροδιαβιβαστές που προκαλούν την εγρήγορση του εγκεφάλου διασπούν μόρια γλυκογόνου. Συνεπώς, πρέπει να υπάρξει ένα διάστημα ξεκούρασης του οργανισμού προκειμένου δημιουργηθούν νέα αποθέματα ενέργειας (σ. 24).

Σύμφωνα με έναν σύγχρονο ορισμό που βρίσκουμε στην εγκυκλοπαίδεια με τίτλο “Σύγχρονη Ψυχολογία” (χ.χ.), ο ύπνος είναι *«μια κατάσταση φυσικής ανάπαυσης που χαρακτηρίζεται από τη ρυθμική ακολουθία των ορμονικών αλλαγών, του μεταβολισμού και της θερμοκρασίας, απαραίτητων για την καλή λειτουργία του ανθρώπου κατά τη διάρκεια της ημέρας»* (σ. 306).

1.3.1. Φάσεις του ύπνου

Κατά τη διάρκεια του ύπνου περνάμε από τέσσερις διαφορετικές φάσεις, οι οποίες είναι εξίσου σημαντικές, ώστε να επιτευχθεί η χαλάρωση, η ξεκούραση και όλες οι υπόλοιπες διεργασίες που συμβαίνουν όσο κοιμόμαστε. Συνοπτικά, οι φάσεις αυτές είναι:

- Φάση 1 (ή λήθαργος): το σώμα αρχίζει να χαλαρώνει, η αναπνοή γίνεται πιο αργή και πιθανό να εμφανιστούν μυικοί σπασμοί στα άκρα του σώματος.
- Φάση 2: μετά από λίγα λεπτά το σώμα έχει περιέλθει σε βαθύτερη χαλάρωση και δεν παρατηρούνται κινήσεις του σώματος, παρά μόνο για να αλλάξουμε πλευρό.
- Φάση 3-4: πρόκειται για τον βαθύ ύπνο («αργός ύπνος») και είναι πολύ δύσκολο να ξυπνήσουμε εκείνη την ώρα, παρά μόνο αν ακούσουμε κάποιον δυνατό θόρυβο ή αν νιώσουμε κάτι. Η χρονική διάρκεια της συγκεκριμένης φάσης είναι περίπου 60-70 λεπτά.
- Φάση REM (Red Eye Movement): Στη συνέχεια προχωράμε στη φάση REM, δηλαδή τη φάση Γρήγορης Κίνησης του Ματιού, καθώς παρατηρείται γρήγορη κίνηση των ματιών, ιδιαίτερα στα νεογέννητα μωρά (*Σύγχρονη Ψυχολογία*, χ.χ., σ. 306).

1.3.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο

Το σημείο του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τον κύκλο εγρήγορσης-ύπνου - όπως ονομάζεται η εναλλαγή των χρονικών διαστημάτων που είμαστε ξύπνιοι και εκείνων που κοιμόμαστε - είναι ο υπερχιασματικός πυρήνας του υποθαλάμου. Παράγοντες που

επηρεάζουν το σημείο αυτό - και συνεπώς τον ύπνο - μεταξύ άλλων είναι η παρουσία ή απουσία φωτός, η διατροφή, το βιολογικό ρολόι, η θερμοκρασία του σώματος και έκκριση ορμονών (*Σύγχρονη Ψυχολογία*, χ.χ., σ. 313).

Η ηλικία του ατόμου επηρεάζει, επίσης, την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου. Τα νεογέννητα, για παράδειγμα, κοιμούνται 18 ώρες την ημέρα και ο ύπνος τους διακόπτεται συχνά και για αρκετή ώρα. Παιδιά ηλικίας 8 έως 10 ετών κοιμούνται περίπου 9-10 ώρες, ενώ παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών περνούν περισσότερο χρόνο στη φάση 3-4, συνεπώς κοιμούνται καλύτερα και πιο βαθιά. Όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος οι ώρες του ύπνου μειώνονται στις 7-8 ώρες στην ενήλικη ζωή, ενώ στην τρίτη ηλικία 6 ώρες ύπνου είναι αρκετές (*Σύγχρονη Ψυχολογία*, χ.χ., σ. 308).

1.3.3. Ύπνος και παιδί

Όταν γεννιέται το μωρό, το βιολογικό του ρολόι διαφοροποιείται από αυτό των γονιών του και γι' αυτό κοιμάται και ξυπνάει τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και της νύχτας. Με τη γέννησή του, οι γονείς προσπαθούν να αλλάξουν αυτό το πρόγραμμα εγρήγορσης-ύπνου του μωρού, ώστε να συμπίπτει περισσότερο με το δικό τους, δηλαδή μεγαλύτερες περιόδους εγρήγορσης την ημέρα και μεγαλύτερες περιόδους ύπνου τη νύχτα. Περίπου στους 4 μήνες, το ρολόι ύπνου του μωρού αρχίζει να συντονίζεται με αυτό των γονέων. Έτσι είναι ξύπνιο περισσότερες ώρες την ημέρα και κοιμάται χωρίς διακοπές το βράδυ. Η διαδικασία αυτή ολοκληρώνεται στο τέλος της νηπιακής ηλικίας (Brazelton, 1998, σ. 39-40. Doring & Hellbrugge, 1980, σ. 129-130).

Μελέτες σε βρέφη την ώρα που κοιμούνται αποκάλυψαν πως τα μωρά περνούν από δύο διαφορετικά είδη ύπνου. Οι Kleitman και Aserinsky (1953) ανακάλυψαν το είδος ύπνου κατά το οποίο τα μωρά εμφανίζουν έντονη κινητική δραστηριότητα ματιών, προσώπου και άκρων, κυρίως δαχτύλων και μάλιστα σε αυτή τη φάση εμφανίζεται και το πρώτο τους χαμόγελο. Το άλλο είδος ύπνου είναι το πιο ήρεμο και γαλήνιο χωρίς απότομες κινήσεις (Lavie, 1999, σ. 50).

Όσον αφορά τη διάρκεια του ύπνου των νεογέννητων, αυτός δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 15-16 ώρες μέσα στο 24ωρο. Στο τέλος του τρίτου μήνα, οι ώρες μειώνονται κατά μία ή δύο, ενώ μέχρι το δωδέκατο μήνα, η διάρκεια ύπνου πρέπει να είναι περίπου 12-13 ώρες. Στην αρχή της νηπιακής ηλικίας τα παιδιά εξακολουθούν να κοιμούνται μέχρι και 13 ώρες, ενώ στο τέλος της προσχολικής ηλικίας οι ώρες μειώνονται στις 11 περίπου. Στη σχολική ηλικία οι

ώρες ύπνου μειώνονται μέχρι την εφηβική ηλικία με περίπου οκτώ ώρες ύπνου (Doring & Hellbrugge, 1980, σ. 132).

Πολλοί γονείς αντιμετωπίζουν δυσκολίες όταν πρέπει να βάλουν το μωρό τους για ύπνο, τόσο γιατί πρέπει να το καθησυχάσουν όσο και γιατί θέλουν να βεβαιωθούν ότι εκείνο δε θα ξυπνήσει κατά τη διάρκεια της νύχτας κλαίγοντας, καθώς τα μωρά ξυπνάνε πολύ εύκολα μισή ώρα πριν και μισή ώρα μετά τη φάση του βαθύ ύπνου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι γονείς δοκιμάζουν διάφορους τρόπους προκειμένου να κάνουν το μωρό να σταματήσει το κλάμα. Άλλοι το αφήνουν να κλαίει μέχρι να κουραστεί και να αποκοιμηθεί, άλλοι πηγαίνουν στην κούνια του και το νανουρίζουν ή το ταχαρίζουν και άλλοι το παίρνουν στο κρεβάτι μαζί τους. Κάθε μωρό βέβαια αντιδρά διαφορετικά όταν ξυπνήσει μέσα στη νύχτα μόνο του στην κούνια. Άλλα πιπιλάνε το δάχτυλό τους για να ηρεμήσουν, άλλα λικνίζονται και άλλα κλαίνε (Brazelton, 1998, σ. 39-40).

Εξαιτίας, λοιπόν, των συχνών αφυπνήσεων κατά τη διάρκεια της νύχτας - από 5 έως 15 φορές - τα μωρά χρειάζονται βοήθεια για να αποκοιμηθούν ξανά. Προκειμένου να αποκοιμηθεί το παιδί πιο εύκολα, είναι αναγκαία η καθιέρωση μιας ρουτίνας η οποία να το προετοιμάζει ότι ήρθε η ώρα του ύπνου. Αναλόγως την ηλικία του παιδιού αυτή η ρουτίνα μπορεί να είναι ένα νανούρισμα ή τραγούδι, η αφήγηση ενός παραμυθιού ή κάποιο λεκτικό παιχνίδι που προσφέρει χαλάρωση στο παιδί (*Σύγχρονη Ψυχολογία*, χ.χ., σ. 325-326).

Το ζήτημα για το οποίο παρατηρείται διχασμός στην επιστημονική κοινότητα αλλά και στις οικογένειες, αφορά το ποια πρέπει να είναι η αντίδραση των γονέων, όταν το παιδί ξυπνά μέσα στη νύχτα κλαίγοντας. Η μία πλευρά υποστηρίζει πως το παιδί πρέπει να ανακαλύψει μόνο του τρόπους που το βοηθάνε να πέσει πάλι για ύπνο και πως οι γονείς δεν πρέπει να τρέχουν στην κούνια του συνέχεια, διότι με αυτόν το τρόπο δεν του επιτρέπουν να ανεξαρτητοποιηθεί. Η άλλη πλευρά επικεντρώνεται στα συναισθήματα εγκατάλειψης και μοναξιάς που αναπτύσσονται στο παιδί, όταν το αφήνουν οι γονείς του μόνο του να κλαίει και δεν ικανοποιούν τις ανάγκες του, καθώς μετά το σοκ της γέννησης η επαφή με τους γονείς είναι ο μόνος τρόπος για να νιώσει το μωρό ασφάλεια. Μια μέση λύση, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι το μωρό μέχρι τους έξι μήνες να κοιμάται με τους γονείς του, καθώς διευκολύνεται ο θηλασμός και μειώνονται οι πιθανότητες αιφνίδιου θανάτου του μωρού και μετά τους έξι μήνες σιγά σιγά να αρχίσει να κοιμάται μόνο του (Σαράντη, 2014).

Σε κάθε περίπτωση, οι ερευνητές συμφωνούν πως η καθιέρωση μιας ρουτίνας, όπως το νανούρισμα και το λίκνισμα των μωρών πριν αυτά πέσουν για ύπνο, συμβάλλει στην ανάπτυξη ισχυρού δεσμού μεταξύ μητέρας - μωρού και βοηθά το παιδί να αποκοιμηθεί.

1.4. Αξία των νανουρισμάτων

1.4.1 Σχέση μητέρας - παιδιού

Η σχέση μητέρας - μωρού και ο ισχυρός δεσμός που αναπτύσσεται ανάμεσά τους αρχίζει να δημιουργείται ήδη κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης. Η ανάπτυξη αυτού του δεσμού ισχυροποιείται από την έκκριση συγκεκριμένων ορμονών. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η ακοή του εμβρύου έχει αναπτυχθεί πλήρως στους 20 μήνες της κύησης (Pathak & Mishra, 2017). Οι έρευνες μάλιστα έχουν δείξει πως ο τόνος της φωνής της μητέρας επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση του εμβρύου, τόσο μέσω της έκκρισης συγκεκριμένων ορμονών όσο και μέσω των αλλαγών στους παλμούς της καρδιάς τη μητέρας. Για το λόγο αυτό, συνιστάται στους γονείς και κυρίως στη μητέρα, να αποφεύγουν διαπληκτισμούς και γενικώς οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει άγχος ή στενοχώρια. Μετά τη γέννηση, τόσο η μητέρα όσο και το μωρό μπορούν να ξεχωρίσουν τη φωνή του άλλου ανάμεσα σε χιλιάδες άλλες. Για το λόγο αυτό η μητέρα είναι τόσο ευαίσθητη στο κλάμα του μωρού της, το οποίο την κάνει να ξυπνάει αμέσως μόλις το ακούσει (Güneş & Güneş, 2012, σ. 317-319).

Ένα παιδί που μεγαλώνει ακούγοντας τη φωνή της μητέρας του να του τραγουδάει, αναπτύσσει μια πιο υγιή σχέση επικοινωνίας μαζί της. Οι θετικές επιδράσεις της ακρόασης νανουρισμάτων κατά τη βρεφική ηλικία έχει μελετηθεί από τους ερευνητές, παρόλο που ο αριθμός των ερευνών για το συγκεκριμένο θέμα είναι ελάχιστος. Η Turry (1999) αναφέρει πως τα αυτοσχέδια τραγούδια επιτρέπουν την αναγνώριση και την εξωτερίκευση συναισθημάτων, όπως είναι η θλίψη, ο φόβος, ο θυμός, μέσω της «συναισθηματικής ενέργειας» που απελευθερώνεται κατά την ακρόασή τους, όπως παρατηρήθηκε σε παιδιά που νοσηλεύτηκαν σε νοσοκομείο (MacKinlay & Baker, 2005, σ. 71). Σε έρευνα των Baker & Mackinlay (2006), οι μητέρες ανέφεραν πως η ποιότητα ύπνου των παιδιών τους βελτιώθηκε όταν άρχισαν να νανουρίζουν τα παιδιά τους. Παρατήρησαν επίσης θετικές αλλαγές στα επίπεδα χαλάρωσης, στην αποβολή του άγχους και δυσάρεστων συναισθημάτων, ενώ ήρθαν πιο κοντά στα παιδιά τους σε συναισθηματικό επίπεδο και άρχισαν να καταλαβαίνουν καλύτερα τις αντιδράσεις τους. Η Cevasco (2008), επίσης, μελέτησε την επίδραση της μουσικής σε νεογέννητα, καθώς και τον τρόπο επιρροής των νανουρισμάτων στη σχέση μητέρας-παιδιού. Τα αποτελέσματα της έρευνάς της στην οποία συμμετείχαν μητέρες με τα μωρά τους (μερικά από τα οποία είχαν γεννηθεί πρόωρα), έδειξαν πως οι συμμετέχουσες

πίστευαν πως τα νανουρίσματα είχαν θετική επίδραση στα μωρά τους και μάλιστα ανέφεραν πως την ώρα που τα νανούριζαν, εκείνα σταματούσαν να κλαίνε και επικεντρώνονταν στη μουσική ή μπορεί ακόμα. και να χαμογελούσαν Αξίζει να σημειωθεί πως όπως αναφέρει η Cevasco (2008), οι Coleman, Pratt, Stoddard, Gerstmann και Abel (1997), μελετώντας τις διαφορές ανάμεσα στην ομιλία και στο τραγούδι, διαπίστωσαν πως τα πρόωρα μωρά επηρεάζονται περισσότερο από το τραγούδι παρά από την απλή ομιλία (σ. 277).

Όσον αφορά τα νανουρίσματα που συνηθίζουν να τραγουδάνε οι μητέρες στα παιδιά τους και τους λόγους για τους οποίους επιλέγουν συγκεκριμένα τραγούδια, οι απαντήσεις των μητέρων που συμμετείχαν σε έρευνες των Mackinlay & Baker (2005, 2006) επικεντρώθηκαν κυρίως στην αντίδραση των μωρών στο άκουσμα κάθε νανουρίσματος, δηλαδή επέλεγαν τραγούδια που γνώριζαν πως είτε θα σταματήσει το κλάμα του παιδιού, είτε θα το κάνουν να χαμογελάσει, είτε θα το κάνουν να νυστάξει. Σε άλλες περιπτώσεις επέλεγαν τραγούδια που συμβάδιζαν με το επίπεδο ενέργειας των παιδιών, δηλαδή όταν το παιδί ήταν ανήσυχο και ήθελε να παίξει, τραγουδούσαν τραγούδια με έντονο ρυθμό, ενώ όταν το παιδί νυστάζε τραγουδούσαν χαλαρωτικά νανουρίσματα. Ωστόσο, άλλες μητέρες ανέφεραν πως επέλεγαν τραγούδια που ανταποκρίνονταν καλύτερα στην εκάστοτε συναισθηματική τους κατάσταση. Επιπλέον, οι μητέρες έδειξαν προτίμηση σε νανουρίσματα τα οποία γνώριζαν από παλιά, - τόσο επειδή ήταν περισσότερο εξοικειωμένες όσο και επειδή τους θύμιζαν τη δική τους μητέρα - αλλά και τραγούδια που έλεγαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μερικά απ' αυτά ήταν τα εξής: "Brahms's Lullaby," "Hush-a-Bye Baby," "Morningtown Ride," "Twinkle Twinkle Little Star" (το νανούρισμα από την Αγγλία που αναλύεται παρακάτω), "Kumbaya," και "Toora Loora Loora" (νανούρισμα από την Ιρλανδία).

Στην παραπάνω έρευνα, οι μητέρες ανέφεραν πως συχνά ξεκινούσαν σε πιο έντονο ρυθμό και όσο το παιδί τους αποκοιμιόταν περνούσαν σε πιο χαλαρωτικό ρυθμό. Άλλες μητέρες παρατήρησαν πως ο έντονος ρυθμός τούς προκαλούσε υπερβολική διέγερση και γι' αυτό επέλεγαν μόνο γλυκές και ήρεμες μελωδίες (Mackinlay & Baker, 2005).

Το γεγονός πως ο τόνος της φωνής και ο ρυθμός της μουσικής επηρεάζει τα επίπεδα ενέργειας των μωρών, είχαν επισημάνει και αρκετοί ερευνητές νωρίτερα (Fernald, 1991, 1993. Fernald et al., 1989. Gleason, 1973. Grieser & Kuhl, 1988. Papousek et al., 1987. Papousek, Papousek & Symmes, 1991. Weeks, 1971) παρατηρώντας πως οι γονείς και τα μεγαλύτερα αδέρφια αλλάζουν τον τόνο της φωνής τους όταν μιλάνε σε ένα μωρό, ώστε να μοιάζει περισσότερο με μουσική (όπως αναφέρεται στο Rock, Trainor & Addison, 1999). Ο Rock και οι συνεργάτες του (1999) μελέτησαν κατά πόσο οι μητέρες χρησιμοποιούν με διαφορετικό τρόπο τα τραγούδια όταν πρόκειται να βάλουν το παιδί για ύπνο και όταν θέλουν

να παίζουν μαζί του. Στο πρώτο τους πείραμα, ζήτησαν από ενήλικες να ακούσουν μητέρες να τραγουδάνε το ίδιο τραγούδι δύο φορές, τη μία σαν νανούρισμα και την άλλη σαν τραγούδι παιχνιδιού. Στο δεύτερο πείραμα εξετάστηκε αν τα βρέφη αντιλαμβάνονται τις διαφορές των τραγουδιών. Για το σκοπό αυτό, τα βρέφη βιντεοσκοπήθηκαν την ώρα που άκουγαν τα τραγούδια κι έπειτα ζητήθηκε από ενηλίκους να κρίνουν αν τα μωρά άκουγαν παιδικά τραγούδια. Στη συνέχεια οι βιντεοταινίες κωδικοποιήθηκαν με βάση την αντίδραση των βρεφών, καθώς οι ερευνητές υπέθεσαν πως στο άκουσμα παιδικών, ρυθμικών τραγουδιών τα μωρά θα επεδίωκαν περισσότερη επαφή με το περιβάλλον και θα εμφάνιζαν πιο έντονη κινητική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι διαφορές ανάμεσα στις δύο εκδοχές των τραγουδιών έγιναν αντιληπτές με αρκετή ακρίβεια από τους ενήλικες, οι οποίοι χαρακτήρισαν τα τραγούδια παιχνιδιού ως περισσότερο ρυθμικά, ενώ τα νανουρίσματα περισσότερο χαρωπά και απαλά. Παρομοίως στο δεύτερο πείραμα, βαθμολογητές έκριναν επιτυχώς το ποιο τραγούδι άκουγαν τα παιδιά αναλόγως τις αντιδράσεις τους, αποτέλεσμα που επιβεβαιώνει την υπόθεση πως τα μωρά αντιλαμβάνονται τις διαφορές ανάμεσα στις δύο εκτελέσεις. Τα βρέφη δεν είχαν ξανακούσει τα τραγούδια που χρησιμοποιήθηκαν, τα περισσότερα από τα οποία μάλιστα ήταν σε ξένη γλώσσα.

Αξίζει να σημειωθεί πως οι χαλαρωτικές ιδιότητες των νανουρισμάτων δεν περιορίζονται μόνο στα μωρά. Μετά τον τοκετό, ακολουθεί μια ιδιαίτερα στρεσογόνα περίοδος για τους γονείς. Οι Trause και Kramer (1983) αναφέρουν πως το νέο μέλος προκαλεί άγχος στην οικογένεια για 3-6 εβδομάδες μετά τη γέννησή του, με τις μητέρες να ανησυχούν για διάφορα θέματα, όπως για μελλοντικές εγκυμοσύνες. Όπως αναφέρουν άλλοι ερευνητές (Carter, Mulder, Bartram & Darlow, 2005. Fowlie & McHaffie, 2004. Gennaro, 1988. Macey, Harmon & Easterbrooks, 1987) στην περίπτωση των πρόωρα γεννημένων μωρών, το άγχος των μητέρων είναι ακόμα υψηλότερο. Κατά την περίοδο αυτή είναι πολύ σημαντική η επαφή των γονέων με το μωρό και κυρίως της μητέρας, ιδιαιτέρως στις περιπτώσεις των πρόωρων μωρών, οι μητέρες των οποίων είχαν γενικώς λιγότερες στιγμές αλληλεπίδρασης μαζί τους και δεν τα κράτησαν τόσο πολύ στην αγκαλιά τους τα δύο πρώτα χρόνια, όσο οι μητέρες εκείνων που γεννήθηκαν στους εννέα μήνες (Cevasco, 2008).

Ιδιαίτερως για τις μητέρες, λοιπόν, οι οποίες βιώνουν έντονο στρες λόγω των αλλαγών που επιφέρει ο ερχομός ενός παιδιού, αλλά και απογοήτευση και φόβους αποτυχίας στον νέο τους ρόλο, η διαδικασία του νανουρίσματος προσφέρει ηρεμία και αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους, καθώς διαπιστώνουν πως μπορούν να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του μωρού. Έτσι, η μητέρα μετά από μια κουραστική μέρα ηρεμεί τραγουδώντας σε

χαλαρωτικούς ρυθμούς τραγούδια στο μωρό της, ενώ το κρατά στην αγκαλιά της (Baker & Mackinlay, 2006, σ. 149. Kaya & Özkut, 2016, σ. 781). Οι MacKinlay και Baker (2005), μάλιστα ερευνήσαν κατά πόσο επηρεάζεται η ψυχολογική κατάσταση των μητέρων όταν τραγουδούν στα μωρά τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα αρνητικά συναισθήματα που ένιωθαν οι μητέρες στην αρχή του προγράμματος, όπως άγχος, στρες, ενοχή, φόβο, μειώθηκαν αισθητά μετά την παρέμβαση και άρχισαν να νιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση πως μπορούν να είναι καλές μητέρες και να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της μητρότητας.

Ωστόσο, το νανούρισμα κινδυνεύει να χαθεί στις μέρες μας. Η πρόοδος στον τεχνολογικό τομέα έχει δώσει τη δυνατότητα στους γονείς να βάζουν για ύπνο τα παιδιά τους απλώς και μόνο ακούγοντας τραγούδια από κάποια συσκευή, χωρίς καν να χρειάζεται οι ίδιοι να είναι παρόντες. Στο εμπόριο κυκλοφορούν συσκευές νανουρίσματος, οι κατασκευαστές των οποίων προτείνουν να μένουν ανοιχτές όλη νύχτα, δίπλα ακριβώς στην κούνια του μωρού, προκειμένου να καλύπτουν άλλους εξωτερικούς ήχους που θα μπορούσαν να αφυπνήσουν το μωρό. Αρκετές απ' αυτές τις συσκευές, εκτός από μουσική, εκπέμπουν λευκό ήχο, όπως είναι ο ήχος του απορροφητήρα για να καθησυχάζει τα μωρά. Οι σύγχρονες μητέρες βομβαρδίζονται με διαφημίσεις που προωθούν τις συγκεκριμένες συσκευές, όπως και την εμπορική μουσική για τα παιδιά ως την πλέον κατάλληλη για το μέγλωμα των παιδιών τους, άποψη που δεν έχει επαληθευτεί από καμία έρευνα (Baker & Mackinlay, 2006, σ. 148).

Αυτό που παραβλέπουν η βιομηχανία και οι γονείς σήμερα, είναι πως σκοπός του νανουρίσματος δεν είναι μόνο να αποκοιμηθεί το παιδί. Όπως προαναφέρθηκε, η σχέση της μητέρας με το παιδί της ενδυναμώνεται μέσα από τη διαδικασία αυτή. Την ώρα που η μητέρα τραγουδά στο παιδί της, επικοινωνεί μαζί του τα συναισθήματά της, τις αγωνίες της για το μέλλον του, την αγάπη της. Αλληλεπιδρά μαζί του τόσο σε σωματικό επίπεδο, μέσω του αγγίγματος και της αγκαλιάς, όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο μέσω της φωνής και του βλέμματός της. Η επικοινωνία αυτή τίθεται σε κίνδυνο και επηρεάζεται αρνητικά λόγω της εγκατάλειψης της διαδικασίας του νανουρίσματος από τους γονείς και την αντικατάστασή της από την απλή ακρόαση τραγουδιών από κάποια ηλεκτρονική συσκευή (Baker & Mackinlay, 2006, σ. 147-148. Kaya & Özkut, 2016, σ. 778). Οι συσκευές αυτές εκτός του ότι μειώνουν την αλληλεπίδραση και τη δημιουργία δεσμού μητέρας και βρέφους, συνιστούν κίνδυνο για την ακοή του μωρού, καθώς ο συνεχής και δυνατός ήχος, μετά από ένα χρονικό διάστημα προκαλεί βλάβη στην ακοή του μωρού, η οποία είναι και περισσότερο ευαίσθητη από την ακοή ενός ενήλικα.

Ορισμένες μητέρες, λόγω φόρτου εργασίας, μπορεί να επιστρέψουν σπίτι ή να βρουν ελεύθερο χρόνο όταν το παιδί τους έχει πέσει ήδη για ύπνο. Υπάρχουν βέβαια και οι περιπτώσεις γυναικών οι οποίες δε γνωρίζουν νανουρίσματα ή δεν είναι ενήμερες για όσα θετικά αυτά προσφέρουν στην ανάπτυξη του παιδιού τους. Για το λόγο αυτό καταφεύγουν στην εύκολη λύση που είναι να βάλουν μουσική στο ραδιόφωνο ή στο κινητό την ώρα που το παιδί πρέπει να κοιμηθεί, αλλά και σε άλλες στιγμές μέσα στη μέρα, όπως την ώρα που το ταΐζουν ή το ντύνουν. Η μουσική που προσφέρεται μέσω της τεχνολογίας, ωστόσο, δεν ωφελεί τα μωρά στον ίδιο βαθμό με το να ακούνε τη φωνή της μητέρας τους να τραγουδάει γι' αυτά. Καθότι η μεταξύ τους επικοινωνία αντικαθίσταται από την τεχνολογία, τόσο η μητέρα όσο και το μωρό γίνονται περισσότερο εσωστρεφή, καθώς η μητέρα χάνει την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματά της για το παιδί της χρησιμοποιώντας τις δικές της λέξεις (Kaya & Özkut, 2016, σ. 779).

Οι παραπάνω προβληματισμοί οδήγησαν τη Brooks (2016) να διεξάγει μία έρευνα μελετώντας τα οπτικοποιημένα νανουρίσματα, και συγκεκριμένα πώς αυτά μεταβάλλονται μέσω της οπτικής παρουσίας τους και πώς επηρεάζουν τα παιδιά και την οικογένεια. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα βίντεο που προβάλλονται στα παιδιά μέσω του Youtube και άλλων εφαρμογών, έχουν χαμηλό ποιοτικό επίπεδο, καθώς ο οικονομικός προϋπολογισμός είναι μειωμένος και δεν ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές και εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών. Αξιοσημείωτη είναι η επιβεβαίωση της άποψης που προαναφέρθηκε, δηλαδή ότι η αναπαραγωγή νανουρισμάτων, και κυρίως ο συνδυασμός τους με προβολή βίντεο μέσω τηλεοπτικών προγραμμάτων, μειώνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των γονέων με το παιδί τους, ενώ συγχρόνως διαφοροποιούνται αρκετά από τα παραδοσιακά νανουρίσματα, καθώς η προσωπική και οικεία φωνή των γονέων αντικαθίσταται με μουσικά όργανα και ήχους που απευθύνονται σε ένα περισσότερο ευρύ κοινό.

1.4.2. Διαπολιτισμικότητα των νανουρισμάτων

Ο κύριος σκοπός των νανουρισμάτων από την αρχαιότητα ήταν να καθησυχάσουν το παιδί για να κοιμηθεί. Η λειτουργία αυτή των νανουρισμάτων είναι τόσο διαχρονική όσο και παγκόσμια. Οι έρευνες έχουν δείξει πως σε πολιτισμούς από διάφορα μέρη του κόσμου, οι μητέρες συνήθιζαν να νανουρίζουν τα παιδιά τους πριν τα βάλουν για ύπνο, κρατώντας τα στην αγκαλιά τους και τραγουδώντας γλυκές μελωδίες. Το παιδί ακούγοντας τη φωνή της μητέρας του σταματά το κλάμα, ηρεμεί, αισθάνεται ασφάλεια και σιγά σιγά αποκοιμείται.

Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, μια συχνή εικόνα της παραδοσιακής οικογένειας παρουσιάζει ένα μωρό, να κάθεται στα πόδια της μαμάς του ή της γιαγιάς του ή στο πάτωμα και να παίζει, ενώ η μαμά ή η γιαγιά είτε υφαίνει είτε κάνει άλλες δουλειές μέσα στο σπίτι. Όταν το μωρό έκλαιγε, το έφερνε βόλτα στο σπίτι δείχνοντάς του διάφορα αντικείμενα ή το έπαιρνε στην αγκαλιά της και του τραγουδούσε (Χρηστέα-Δουμάνη, 1989, σ. 105-126).

Ωστόσο, οι έρευνες σχετικά με τα νανουρίσματα είναι περιορισμένες σε αριθμό και οι περισσότερες απ' αυτές επικεντρώνονται στη μελέτη νανουρισμάτων ενός πολιτισμού. Μία από τις αναλυτικότερες έρευνες ανήκει στον McCosker (1974), ο οποίος έδωσε μια λεπτομερή περιγραφή των νανουρισμάτων των Ινδών Cuna στον Παναμά. Το άτομο που τραγουδά τα νανουρίσματα σε αυτό το λαό, έχει μεγαλύτερη ελευθερία να αυτοσχεδιάσει, σε σημείο μάλιστα η έκταση του τραγουδιού να είναι αόριστη, καθώς αυτό συνεχίζεται μέχρι να επιτελέσει το σκοπό του (Reese, 1993). Την ίδια παρατήρηση κάνει και ο Κυριακίδης (1965) λέγοντας πως «όταν το παιδί καθυστερούσε να κοιμηθεί, η ποιητική σύνθεση μάκραινε», αναφερόμενος στο ελληνικό δημοτικό νανούρισμα (όπως αναφέρεται στο Καραβίδας, 2003, σ.41).

1.4.3. Κοινά χαρακτηριστικά στοιχεία των νανουρισμάτων ανά τον κόσμο

Η παγκοσμιότητα των νανουρισμάτων οδήγησε τους ερευνητές στην υπόθεση πως παρά τις πολιτισμικές διαφορές, θα υπάρχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των νανουρισμάτων διαφορετικών χωρών. Για παράδειγμα, αρκετά από τα χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων των Cuna απαντώνται και σε άλλους πολιτισμούς (Trehub, Unyk & Trainor, 1993, σ. 2).

Ο Trehub και οι συνεργάτες του (1993), διεξήγαν μια διαπολιτισμική έρευνα, υποθέτοντας πως η ύπαρξη ομοιοτήτων μεταξύ των νανουρισμάτων διαφορετικών πολιτισμών «υποδεικνύει μια βιολογική βάση της επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων όπως εκφράζεται στο τραγούδι προς τα παιδιά» (σ. 196). Για το σκοπό αυτό, συγκέντρωσαν 30 νανουρίσματα και τραγούδια άλλων ειδών (που έμοιαζαν σε ρυθμό και μουσικό στυλ) από διαφορετικές χώρες (Αφρική, Ασία, Ευρώπη, Βόρεια Αμερική). Έπειτα, ζήτησαν από 40 ενήλικες (28 γυναίκες και 12 άντρες, ηλικίας 18-50 ετών) να ακούσουν κάποια ζεύγη τραγουδιών και να ξεχωρίσουν ποια απευθύνονται σε παιδιά και ποια όχι. Στο

τέλος της έρευνας, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τα στοιχεία που τους έκαναν να χαρακτηρίσουν ένα τραγούδι ως νανούρισμα. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων ήταν οι εξής: επαναληψιμότητα (43%), χαλαρωτική ποιότητα (38%), “απαλότητα” (28%), απλότητα (28%) και αργός ρυθμός (25%). Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι ενήλικες κατάφεραν να αναγνωρίσουν επιτυχώς συγκεκριμένα νανουρίσματα από διαφορετικές χώρες, ενώ η μουσική τους εκπαίδευση ή σχέση τους με τη μουσική μιας συγκεκριμένης κουλτούρας, δεν επηρέασε τα αποτελέσματα. Το γεγονός αυτό, οδήγησε τους ερευνητές στο συμπέρασμα πως τα νανουρίσματα έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που αναγνωρίζονται από όλους τους ανθρώπους παγκοσμίως.

Παρόμοια έρευνα διεξήγαγαν οι Unyk, Trehub, Trainor και Schellenberg (1992) επιχειρώντας να διερευνήσουν κατά πόσο υπάρχουν δομικά χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων που τα διαφοροποιούν από άλλα τραγούδια, αλλά και ποια είναι τα χαρακτηριστικά εκείνα που μας οδηγούν να κατατάσσουμε ή όχι ένα τραγούδι στο είδος των νανουρισμάτων. Τα τραγούδια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα ίδια με την έρευνα των Trehub και συνεργατών (1993). Η διαφορά σε σύγκριση με την προηγούμενη έρευνα ήταν ότι αυτή τη φορά ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες, αντί να κρίνουν ποιο ήταν το νανούρισμα, να επιλέξουν ποιο τραγούδι ήταν το πιο απλό. Οι συμμετέχοντες ήταν 20 (10 άντρες και 10 γυναίκες) ηλικίας 18-49 ετών, οι μισοί από τους οποίους είχαν μουσικές γνώσεις. Στην έρευνα των Trehub και συνεργατών (1993), τέσσερα νανουρίσματα (Πυγμαίων, Ινδών Creek, Τσεχοσλοβακίας και Ιρλανδίας) αναγνωρίστηκαν επιτυχώς από ποσοστό μεγαλύτερο του 85%, ενώ άλλα τέσσερα τραγούδια για ενήλικες (από το Τσαντ, το Εκουαδόρ, τη Σαμόα και την Ουκρανία) αναγνωρίστηκαν λανθασμένα ως νανουρίσματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι συμμετέχοντες έκριναν τα νανουρίσματα ως περισσότερο απλά. Η συσχέτιση των αποτελεσμάτων των δύο ερευνών (της αναγνώρισης νανουρισμάτων και των πιο απλών τραγουδιών), έδειξε πως η απλότητα συνιστά σημαντικό κριτήριο για την αναγνώριση ενός τραγουδιού ως νανούρισμα. Ωστόσο, υπήρξαν κάποιες εξαιρέσεις, καθώς ορισμένα νανουρίσματα δεν αναγνωρίστηκαν επιτυχώς από τους συμμετέχοντες, παρατήρηση η οποία οδήγησε τον Trehub και τους συνεργάτες να θεωρήσουν πως ορισμένα νανουρίσματα παρουσιάζουν περισσότερα από εκείνα τα χαρακτηριστικά που θεωρούμε τυπικά για ένα νανούρισμα. Να σημειωθεί ότι και στις δύο έρευνες, οι ερευνητές προκειμένου να βεβαιωθούν πως οι στίχοι των τραγουδιών δε θα επηρέαζαν τα αποτελέσματα, διεξήγαγαν πειράματα και με τραγούδια από τα οποία είχαν αφαιρεθεί οι στίχοι και δεν ακουγόταν καμία φωνή και τα αποτελέσματα παρέμειναν ίδια.

Οι διαφορές στα χαρακτηριστικά στοιχεία των νανουρισμάτων από διαφορετικές χώρες πιθανόν να οφείλονται κατά ένα μέρος στον τρόπο φροντίδας των μωρών και στις πολιτισμικές συνήθειες σχετικά με τον ύπνο και το νανούρισμα (Rovee-Collier, Lipsitt & Hayne, 1998, σ. 50). Όπως αναφέρουν ο Trehub και οι συνεργάτες του (1993), ο ρυθμός των τραγουδιών που τραγουδούσαν οι μητέρες στα παιδιά τους διέφερε από χώρα σε χώρα. Για παράδειγμα, οι βρετανίδες μητέρες τραγουδούσαν σε πιο έντονο και παιγνιώδη ρυθμό, ενώ οι ινδές μητέρες τραγουδούσαν θρησκευτικά τραγούδια σε αργό ρυθμό (όπως αναφέρεται στο Rock et al., 1999). Μια άλλη διαφορά σχετίζεται με τον ύπνο, είναι ότι οι γονείς στις δυτικές κοινωνίες επιδιώκουν να μάθουν το παιδί τους να κοιμάται μόνο του στο δικό του δωμάτιο, ενώ στην Ιαπωνία και σε χώρες της Ανατολής, το παιδί κοιμάται μαζί με τους γονείς του μέχρι και την ηλικία των δεκατριών ετών (Harkness & Super, 1995 όπως αναφέρεται στο Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2006, σ. 455).

1.4.4. Θεματολογία νανουρισμάτων

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενη παράγραφο, το περιεχόμενο των νανουρισμάτων αφορά συνήθως την προτροπή της μητέρας να κοιμηθεί το παιδί της, την αγωνία της για την υγεία και το μέλλον του και την ευχή της να είναι καλότυχο και να παντρευτεί. Επιπλέον, είναι πιθανό να αναφέρεται και σε τοπικές παραδόσεις και ιστορικές πληροφορίες για τον τόπο καταγωγής. Μπορεί ακόμα να αναφέρεται στο σύζυγο της μητέρας ή τη γιαγιά, στον κόσμο, την ευτυχία και τη δυστυχία κ.ά. (Güneş & Güneş, 2012, σ. 317-318).

Η θεματολογία αυτή των νανουρισμάτων αναμένεται να εμφανίζεται και σε νανουρίσματα διαφορετικών χωρών ανά τον κόσμο και αυτό αναμένεται να αποδείξει η ανάλυση περιεχομένου των νανουρισμάτων που θα ακολουθήσει. Για παράδειγμα, το μοτίβο του ταξιδιού είναι αρκετά συχνό στα νανουρίσματα διαφορετικών χωρών, ιδιαίτερα στα αγγλικά και αμερικανικά, ίσως λόγω της σύνδεσης των ονείρων με τα ταξίδια και τη μετάβαση σε μέρη μακριά από το σπίτι του παιδιού. Στα ρωσικά νανουρίσματα είναι αρκετά σύνηθες να γίνεται αναφορά σε ρομαντικές ιστορίες ανάμεσα σε μία κοπέλα και ένα αγόρι, στο γάμο ή τη γέννηση (Spitz, 1979, σσ. 14-18).

Παρατηρούμε πως οι ιστορίες των νανουρισμάτων εμφανίζουν κυρίως ευχάριστα γεγονότα που γαληνεύουν το παιδί. Ωστόσο, υπάρχουν και νανουρίσματα που εξιστορούν δυσάρεστα γεγονότα. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται για να εκφοβίσουν το παιδί με τα τρομερά πράγματα που θα γίνουν αν δεν κοιμηθεί γρήγορα. Ένα τέτοιο παράδειγμα

συναντάμε σε ένα νανούρισμα από τη Γερμανία, το οποίο λέει πως αν δεν κοιμηθεί το παιδί, ένα πρόβατο θα έρθει και θα του δαγκώσει το πόδι. Στη γαλλική παραλλαγή του, το πρόβατο αντικαθίσταται από ένα λυκάνθρωπο. Στις ανατολικές Σλαβικές χώρες, σε ένα από τα καναδικά - ουκρανικά νανουρίσματα που συνέλεξε ο Robert Klymasz, η μητέρα λέει στο γιο της να μη γίνει όπως ο πατέρας του μεγαλώνοντας. Πριν πεθάνει η μητέρα αναθέτει στο γιο της την αποστολή να σκοτώσει τον πατέρα του (Spitz, 1979, σ. 19). Η πιο πιθανή αιτία δημιουργίας τέτοιου είδους τραγουδιών είναι το γεγονός πως πολλές γυναίκες υφίστανται κακοποίηση από τους άντρες τους μέχρι και τις μέρες μας. Τα τραγούδια αποτελούν ένα μέσο ανάδειξης αυτού του κοινωνικού φαινομένου.

Εκτός από τον πρωταρχικό σκοπό τους (που είναι να κοιμηθεί το παιδί), συμπεραίνουμε πως τα νανουρίσματα χρησιμοποιούνται από τους γονείς προκειμένου να μεταδώσουν κοινωνικά μηνύματα στο παιδί τους, να του εμφυσήσουν τις αρετές και τις αξίες του πολιτισμού τους, για να έρθει σε επαφή με την ιστορία του τόπου του και με τον κώδικα ηθικής του λαού του, ενώ συγχρόνως εξοικειώνεται με τις μουσικές παραδόσεις της χώρας του και αποκτά μια πρώτη επαφή με τις κοινωνικές νόρμες (MacKinlay & Baker, 2005). Στην Ινδονησία, από τα αρχαία χρόνια, για παράδειγμα, τα νανουρίσματα που περνούσαν από γενιά σε γενιά αναφέρονταν σε στοιχεία του πολιτισμού τους και την τοπική σοφία. Έτσι, οι μητέρες που νανούριζαν τα παιδιά τους, διαμόρφωναν συγχρόνως τον χαρακτήρα τους από πολύ νωρίς, μέσω της μετάδοσης αξιών και ηθικών μηνυμάτων που αναδύονταν μέσα από τα νανουρίσματα (Harahap, Kahar & Nasution, 2018, σ. 33). Τα βιετναμέζικα νανουρίσματα αναδεικνύουν τις βιετναμέζικες αξίες και την σωστή συμπεριφορά, καθώς θεωρείται πως τα παιδιά θα συνεχίσουν να ανταποκρίνονται συναισθηματικά στη μελωδία των νανουρισμάτων, ακόμα και μετά την ενηλικίωση (Trehub et al., 1993, σ. 2).

Κεφάλαιο 2ο: Μεθοδολογία

2.1 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη του περιεχομένου νανουρισμάτων από 28 χώρες της Ε.Ε., καθώς και η ανάδειξη των ομοιοτήτων και διαφορών τους. Πιο συγκεκριμένα αναλύονται η θεματολογία των νανουρισμάτων, η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένων στοιχείων σε αυτά και ο ρόλος των γονέων μέσα από τα νανουρίσματα. Επιπροσθέτως, επιχειρείται η εύρεση σχέσεων ανάμεσα σε στοιχεία που εμφανίζονται συχνά στα νανουρίσματα, προκειμένου να ανακαλυφθούν πιθανά μοτίβα που εμφανίζονται σε συγκεκριμένες χώρες.

Βάσει των ερευνών που προαναφέρθηκαν στο πρώτο κεφάλαιο, μπορούμε να διατυπώσουμε ορισμένα ερευνητικά ερωτήματα, όπως και υποθέσεις για τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα επικεντρώνεται στη θεματολογία των νανουρισμάτων, δηλαδή ποια γεγονότα ή καταστάσεις περιγράφονται συχνότερα. Υποθέτουμε πως αναφορές στον ουρανό και τα αστέρια, στη φύση και στα ζώα και γενικώς σε όμορφα και γαλήνια τοπία είναι περισσότερο συχνές.

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη θέση της μητέρας και του πατέρα μέσα στα νανουρίσματα. Η υπόθεσή μας υποστηρίζει πως η μητέρα εμφανίζεται πιο συχνά στα νανουρίσματα απ' ό τι ο πατέρας, με την πρώτη να αναλαμβάνει κυρίως τη φροντίδα του μωρού στο σπίτι και τον δεύτερο να αναλαμβάνει την ευθύνη της εύρεσης φαγητού και της προστασίας της οικογένειας. Με άλλα λόγια, υποθέτουμε πως τα περισσότερα νανουρίσματα παρουσιάζουν παραδοσιακές οικογένειες.

Όσον αφορά την περιγραφή εικόνων και καταστάσεων και την επακόλουθη πρόκληση συγκεκριμένων συναισθημάτων στο παιδί, υποθέτουμε πως στην πλειοψηφία των νανουρισμάτων οι εικόνες που περιγράφονται προκαλούν αισθήματα γαλήνης, ασφάλειας, και προστασίας στο παιδί.

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αφορά την παροχή γνώσεων στα παιδιά μέσω των νανουρισμάτων, δηλαδή κατά πόσο τα νανουρίσματα συνιστούν έναν τρόπο μετάδοσης γνώσης από μικρή ηλικία στα παιδιά. Υποθέτουμε πως σε αρκετά μεγάλο ποσοστό νανουρισμάτων θα συναντήσουμε πληροφορίες γνωστικού περιεχομένου, όπως αναφορές σε ζώα, σχήματα, χρώματα κ.λπ..

Η εμφάνιση του θρησκευτικού στοιχείου συνιστά ένα ακόμα ερευνητικό ερώτημα, υποθέτοντας πως σε αρκετά νανουρίσματα συναντάμε αναφορές σε κάποια θρησκεία με τις περισσότερες απ' αυτές να αφορούν τον χριστιανισμό, καθώς πρόκειται για πιο διαδεδομένη θρησκεία στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Τέλος, ερευνητικό ερώτημα αποτελεί το κατά πόσο η γεωγραφική θέση μιας χώρας – και κατ' επέκταση το κλίμα και το γεωλογικό ανάγλυφο – επηρεάζουν το περιεχόμενο των νανουρισμάτων. Υποθέτουμε πως σε αρκετά νανουρίσματα θα συναντήσουμε στοιχεία που σχετίζονται με τη γεωγραφία και το κλίμα της χώρας προέλευσης, π.χ. αν υπάρχουν πεδιάδες, βουνά ή θάλασσα, ζεστό ή ψυχρό κλίμα κ.ά..

2.2. Πρωτοτυπία της έρευνας

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών που επικεντρώνονται στην ανάλυση του περιεχομένου νανουρισμάτων διαφορετικών χωρών είναι ελάχιστες. Ειδικά, έρευνες στις οποίες επιχειρείται σύγκριση και εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών που πιθανόν εμφανίζονται σε νανουρίσματα, ενός ικανοποιητικού αριθμού διαφορετικών χωρών, όπως οι χώρες μιας ηπείρου, είναι περιορισμένες σε αριθμό. Το κενό αυτό στη βιβλιογραφία αποτέλεσε και το έναυσμα για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας.

2.3. Μεθοδολογία - Εργαλεία

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία για την ανάλυση των αποτελεσμάτων είναι η ανάλυση περιεχομένου. Η ανάλυση περιεχομένου (content analysis) αποτελεί μια μέθοδο έρευνας που χρησιμοποιείται για την ποσοτική παρουσίαση ποιοτικών δεδομένων και αναφέρεται κυρίως σε γραπτά κείμενα, όπως εφημερίδες, περιοδικά, άρθρα, δελτία τύπου, βιβλία, αλλά και στον προφορικό λόγο με την ανάλυση συνεντεύξεων, τηλεοπτικών ή ραδιοφωνικών εκπομπών και προγραμμάτων, κινηματογραφικών ταινιών κ.ά.. Όπως αναφέρει η Λαμπίρη-Δημάκη (1990): «Κατά την ανάλυση, ο ερευνητής αναλύει κάποιο συγκεκριμένο μήνυμα εντοπίζοντας τις διάφορες συμβολικές ενότητες εννοιών, τα διάφορα θέματα που περιέχονται σε αυτό» (όπως αναφέρεται στο Τζάνη & Κεχαγιά, 2005).

Σύμφωνα με τους Τζάνη και Κεχαγιά (2005), η ανάλυση περιεχομένου «αφορά λιγότερο το ύφος του κειμένου και περισσότερο τις εκφραζόμενες ιδέες». Με άλλα λόγια, η συγκεκριμένη μέθοδος διακρίνεται για τη χρησιμότητά της στην ανάδειξη των εννοιών και ιδεών που εκφράζουν οι λέξεις ενός κειμένου, προφορικού ή γραπτού, και οι οποίες αποκαλύπτονται με τη χρήση διαφορετικών λέξεων, ίδιας όμως σημασίας. Έτσι, ο ερευνητής μέσω της ανάλυσης περιεχομένου, όπως αναφέρει ο Αθανασίου (2003), μαθαίνει π.χ. ποιοι είναι οι πρωταγωνιστές μιας ιστορίας, στοιχεία για τον χαρακτήρα και τη συμπεριφορά τους ή ποιοι παράγοντες τους επηρεάζουν, ανακαλύπτοντας μοτίβα και συσχετίσεις ανάμεσά τους (σελ. 244).

Ο Ιωσηφίδης (2017), περιγράφει πέντε στάδια για την ανάλυση περιεχομένου. Σύμφωνα με τον ίδιο, το πρώτο στάδιο περιλαμβάνει μια αρχική επαφή με το αντικείμενο έρευνας και τη διατύπωση των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων, τα οποία ωστόσο μπορούν να μετασχηματιστούν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Στο δεύτερο στάδιο, πραγματοποιείται ακριβής καθορισμός των πηγών από τις οποίες θα αντληθεί το υπό μελέτη υλικό. Στο τρίτο στάδιο, ο ερευνητής καθορίζει τις μονάδες καταγραφής, δηλαδή τις λέξεις ή τα τμήματα που σχετίζονται με το αντικείμενο έρευνας. Στο τέταρτο και πέμπτο στάδιο, τα ποιοτικά δεδομένα που συλλέχθηκαν κωδικοποιούνται και κατατάσσονται σε εννοιολογικές κατηγορίες (σελ. 101).

Όσον αφορά τον τρόπο ανάλυσης, διακρίνονται τρία είδη αναλύσεων:

- η λεξιλογική ανάλυση, στην οποία επιλέγονται λέξεις, όροι και σύμβολα που ταξινομούνται σε ευρύτερες κατηγορίες
- η φραστική ανάλυση, κατά την οποία γίνεται ανάλυση του κειμένου στα συστατικά του μέρη και
- θεματική ή σημασιολογική ανάλυση, η οποία επικεντρώνεται στο θέμα ή στο νόημα που προκύπτει από τη μελέτη ενός κειμένου και τα οποία σχετίζονται με το αντικείμενο μελέτης (Τζάνη & Κεχαγιάς, 2005).

Στα πλεονεκτήματα της μεθόδου ανάλυσης περιεχομένου, ο Ιωσηφίδης (2017), αναφέρει πως «τα δεδομένα υπάρχουν σε σταθερή και μόνιμη μορφή, επιτρέποντας επαναλαμβανόμενες αναλύσεις και την εφαρμογή ελέγχων αξιοπιστίας και εγκυρότητας». Επιπλέον, προσφέρει τη δυνατότητα επεξεργασίας των ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων με τη χρήση ειδικού λογισμικού ανάλυσης δεδομένων, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί υλικό σε ψηφιακή μορφή, π.χ. από την τηλεόραση ή το διαδίκτυο. Ωστόσο, η συγκεκριμένη μέθοδος

εμφανίζει και μειονεκτήματα, όπως είναι ο κίνδυνος διαστρέβλωσης των συμπερασμάτων και η λανθασμένη τεκμηρίωση των αιτιωδών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών (σελ. 101-102).

Στην παρούσα εργασία, η περιγραφή του υπό μελέτη υλικού ακολουθείται από τη λεξιλογική αλλά και θεματική ανάλυση του περιεχομένου των νανουρισμάτων, λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν παραπάνω.

2.4. Δείγμα

Η παρούσα εργασία βασίστηκε στο βιβλίο της Έλλης Δώνη με τίτλο “Του ύπνου επαρήγγεila. Ευρωπαϊκά νανουρίσματα. Ένα διαπολιτισμικό πρόγραμμα για τα ανθρώπινα δικαιώματα”. Το συγκεκριμένο βιβλίο περιλαμβάνει ένα νανούρισμα από κάθε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ένα από την Αγγλία. Πιο συγκεκριμένα, συναντάμε νανουρίσματα από τις εξής χώρες: Αγγλία, Αυστρία, Βέλγιο, Βουλγαρία, Γαλλία, Γερμανία, Δανία, Ελλάδα, Εσθονία, Ιρλανδία, Ισπανία, Ιταλία, Κροατία, Κύπρο, Λετονία, Λιθουανία, Λουξεμβούργο, Μάλτα, Ολλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Σουηδία, Τσεχική Δημοκρατία και Φινλανδία.

Η ανάλυση περιεχομένου, λοιπόν, που ακολουθεί στηρίζεται σε 28 νανουρίσματα. Η συγκέντρωση και επιλογή των νανουρισμάτων έγινε στο πλαίσιο της δράσης *Teachers4Europe* με το διαθεματικό διαπολιτισμικό πρόγραμμα *Την Ευρώπη μας κοιμίζω και γλυκά τη νανουρίζω*. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα, στόχος του οποίου ήταν η εκπαίδευση των παιδιών στα ανθρώπινα δικαιώματα. Οι μαθητές του 10^{ου} Νηπιαγωγείου Πρέβεζας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, ήρθαν σε επαφή με διαφορετικά πολιτισμικά στοιχεία και γνώρισαν την ιστορία και τον πολιτισμό των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ συγχρόνως ανέπτυξαν ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης, βελτίωσαν την ενσυναίσθησή τους και ευαισθητοποιήθηκαν στο θέμα της διαφορετικότητας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Κατά τη διάρκεια, λοιπόν, του εν λόγω προγράμματος συλλέχθηκαν νανουρίσματα με διάφορους τρόπους, είτε έπειτα από επικοινωνία με τις πρεσβείες των κρατών, είτε με επικοινωνία με εκπαιδευτικούς, είτε με προσωπική έρευνα. Η Έλλη Δώνη, στο βιβλίο της, το οποίο εξετάζουμε, καταγράφει ένα πρόγραμμα για το νηπιαγωγείο, βασισμένο στις αρχές του προγράμματος *Την Ευρώπη μας κοιμίζω και γλυκά τη νανουρίζω* και στην εκπαίδευση για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Έχοντας ως εργαλείο τα νανουρίσματα που συλλέχθηκαν, η συγγραφέας παρουσιάζει ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων, μέσα από το οποίο οι μαθητές

έρχονται σε επαφή με άλλους πολιτισμούς και ανακαλύπτουν τις διαφορές αλλά και τις ομοιότητες μεταξύ τους.

Κάθε νανούρισμα που υπάρχει στη συγκεκριμένη συλλογή είναι γραμμένο στην επίσημη γλώσσα του κράτους προέλευσής του και είναι μεταφρασμένο τόσο στην αγγλική όσο και στην ελληνική γλώσσα. Η μετάφραση των νανουρισμάτων στην αγγλική γλώσσα είναι ιδιαιτέρως βοηθητική στην όσο το δυνατόν ακριβέστερη κατανόηση του νοήματος των στίχων. Η μετάφραση στην ελληνική γλώσσα είναι απαραίτητη και βάσει αυτής πραγματοποιήθηκε η επιλογή των μονάδων καταγραφής.

Οι μονάδες και κατηγορίες καταγραφής επιλέχθηκαν με βασικό κριτήριο τη συχνότητα εμφάνισης λέξεων που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα. Έτσι, προέκυψαν οι εξής κατηγορίες καταγραφής: γονείς, φύλο μωρού, μέρα, νύχτα, ύπνος, θρησκεία, προμαθηματικές έννοιες, μέρη του σώματος, εποχές, χώρα προέλευσης, φαγητά, φύση, ζώα, προσφωνήσεις προς το μωρό, δυσάρεστα συναισθήματα και ηθικά μηνύματα.

Στη συνέχεια ακολουθεί η περιγραφή των νανουρισμάτων, ένα από κάθε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα οποία αντλήθηκαν από το βιβλίο της Έλλης Δώνη.

2.5. Περιγραφή των νανουρισμάτων

Νανούρισμα από την Αγγλία

Το νανούρισμα από την Αγγλία έχει τίτλο “Twinkle, twinkle, little star”. Το συγκεκριμένο τραγούδι είναι ευρέως γνωστό, όπως απέδειξε η βιβλιογραφική ανασκόπηση παραπάνω, καθώς ήταν από τα τραγούδια που επέλεξαν συχνότερα οι μητέρες να τραγουδήσουν στο μωρό τους. Το νανούρισμα έχει διασκευαστεί στα ελληνικά, είναι ένα από τα τραγούδια που λένε οι περισσότεροι γονείς στα παιδιά τους και έχει τίτλο “Φεγγαράκι μου, λαμπρό”.

Στην αγγλική εκδοχή του το νανούρισμα αναφέρεται σε ένα μικρό αστέρι που φέγγει στον ουρανό τη νύχτα. Η λέξη *twinkle* («λάμψε») επαναλαμβάνεται οκτώ φορές, δίνοντας έμφαση στη λάμψη του αστεριού που εμφανίζεται τη νύχτα, κάνοντας - το παιδί ίσως - να αναρωτιέται τι είναι («Λάμψε, λάμψε, μικρό αστέρι, / πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!»). Σε αυτό το σημείο, αλλά και στη συνέχεια με τους στίχους «Και όταν ο καυτός ήλιος φεύγει, / τη λάμψη του παίρνει μαζί, / τότε δείχνεις το μικρό σου φως!», δημιουργούνται απορίες και

συγχρόνως παράγεται γνώση, καθώς από τη μία το παιδί αναρωτιέται τι είναι το λαμπερό άστρο στον ουρανό και από την άλλη μαθαίνει πως εκείνο εμφανίζεται όταν φεύγει ο ήλιος. Η χαλαρωτική μελωδία σε συνδυασμό με το περιεχόμενο των στίχων, επιτρέπουν στο μωρό να ηρεμήσει και να κοιμηθεί.

Μια άλλη ερμηνεία θα μπορούσε να είναι πως η μητέρα που τραγουδά το νανούρισμα παρομοιάζει το παιδί της με ένα αστέρι, που λάμπει σαν διαμάντι, εκφράζοντας τα τρυφερά συναισθήματα αγάπης προς το μωρό της.

Η διασκευή στα ελληνικά αναφέρεται στο φεγγάρι, το οποίο φέγγει στα παιδιά το δρόμο για το σχολείο. Για το συγκεκριμένο παιδικό τραγούδι έχει ειπωθεί πως κάνει αναφορά στο κρυφό σχολειό κατά τη διάρκεια της τουρκοκρατίας, καθώς εκείνη την περίοδο τα παιδιά πήγαιναν σχολείο κρυφά τη νύχτα και είχαν μόνο το φως του φεγγαριού.

Twinkle, twinkle, little star

Twinkle, twinkle, little star,
how i wonder what you are!
Up above the world so high,
like a diamond in the sky!
Twinkle, twinkle, little star,
how i wonder what you are!

When the blazing sun is gone,
when he nothing shines upon,
then you show your little light!
Twinkle, twinkle, all the night
Twinkle, twinkle, little star,
how i wonder what you are!

Λάμψε, λάμψε, μικρό αστέρι

Λάμψε λάμψε, μικρό αστέρι,
πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!
Πάνω από τον κόσμο τόσο ψηλά,
όπως ένα διαμάντι στον ουρανό!
Λάμψε λάμψε, μικρό αστέρι,
πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!

Και όταν ο καυτός ήλιος φεύγει,
όταν τη λάμψη του παίρνει μαζί,
τότε δείχνεις το μικρό σου φως!
Λάμψε, λάμψε όλη τη νύχτα!
Λάμψε λάμψε, μικρό αστέρι,
πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!

Νανούρισμα από την Αυστρία

Το νανούρισμα από την Αυστρία έχει τίτλο “Der Mond ist aufgegangen”, δηλαδή “Το φεγγάρι βγήκε”. Όπως και στο πρώτο νανούρισμα, έτσι και σε αυτό γίνεται αναφορά στα αστέρια και στο φεγγάρι που λάμπουν τη νύχτα. Το περιεχόμενο των στίχων είναι πλούσιο, χωρίς επαναλήψεις, αλλά με πολλές εικόνες, π.χ. «το δάσος στέκει σκοτεινό», «από τα λιβάδια ανεβαίνει μια θαυμαστή λευκή ομίχλη».

Η επιλογή του λεξιλογίου για την περιγραφή του τοπίου δημιουργεί μια μυστηριακή ατμόσφαιρα, με τη χρήση φράσεων όπως «το πέπλο του λυκόφωτος», «το δάσος στέκει σκοτεινό και σιωπηλό», «το μισό [φεγγάρι] μπορείς να δεις».

Το νανούρισμα κλείνει με ένα “δίδαγμα”: «Έτσι είναι, με πολλά πράγματα, που κοροϊδεύουμε με σιγουριά, επειδή τα μάτια μας δεν μπορούν να τα δουν». Στο σημείο αυτό, ο συνθέτης παρομοιάζει την σκοτεινή πλευρά του φεγγαριού που δεν είναι ορατή, με την πλευρά της αλήθειας την οποία πολλές φορές οι άνθρωποι αγνοούν και ωστόσο κρίνουν και βγάζουν συμπεράσματα για ανθρώπους και γεγονότα. Το συγκεκριμένο νανούρισμα επιτελεί, λοιπόν, έναν επιπρόσθετο σκοπό, κοινωνικό και ηθικό. Εκτός από το να αποκοιμήσει το παιδί, το φέρνει σε επαφή με τον κόσμο των ενηλίκων και προσπαθεί να του μεταδώσει ηθικές αξίες και να το προετοιμάσει να γίνει ένας καλός άνθρωπος που θα ψάχνει να βρει την αλήθεια στους ανθρώπους.

Τέλος, με το δίστιχο «Πού είναι η δυστυχία της ημέρας; / Θα κοιμηθείς και θα την ξεχάσεις», το άτομο που νανουρίζει το μωρό προσπαθεί να το ηρεμήσει λέγοντάς του πως ο ύπνος θα το βοηθήσει να ξεχάσει ό,τι το πλήγωσε μέσα στη μέρα.

Der Mond ist aufgegangen

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar.
Der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt
der weiße Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille

Το φεγγάρι βγήκε

Το φεγγάρι έχει βγει,
τα χρυσά αστεράκια λάμπουν
στον φωτεινό και καθαίο ουρανό.
Το δάσος στέκει σκοτεινό και σιωπηλό
και από τα λιβάδια ανεβαίνει
μια θαυμαστή λευκή ομίχλη.

Πόσο ήσυχος είναι ο κόσμος

und in der Dämmrung Hülle
 so traulich und so hold
 als eine stille Kammer.
 Wo ihr des Tages Jammer?
 verschlafen und vergessen sollt.
 Seht ihr den Mond dort stehen?
 Er ist nur halb zu sehen
 und ist doch rund und schön!
 So sind wohl manche Sachen,
 die wir getrost belachen,
 weil unsre Augen
 sie nicht sehn.

και στο πέπλο του λυκόφωτος,
 τόσο άνετος και όμορφος,
 όσο ένα ήσυχο δωμάτιο.
 Πού είναι η δυστυχία της ημέρας;
 Θα αποκοιμηθείς και θα την ξεχάσεις.
 Βλέπεις το φεγγάρι εκεί πάνω;
 Μόνο το μισό μπορείς να δεις
 κι όμως, είναι στρογγυλό και όμορφο!
 Έτσι είναι, με πολλά πράγματα,
 που κοροϊδούμε με σιγουριά,
 επειδή τα μάτια μας
 δεν μπορούν να τα δουν.

Νανούρισμα από το Βέλγιο

Το νανούρισμα από το Βέλγιο έχει τίτλο “In de Maneschijn” ή “Στο φεγγαρόφωτο”. Διαβάζοντας τους στίχους παρατηρούμε πως διακρίνεται από έντονο αυτοσχεδιασμό, χωρίς να αφηγείται κάποια συγκεκριμένη ιστορία. Το νανούρισμα ξεκινά λέγοντας: «Στο φεγγαρόφωτο / στο φεγγαρόφωτο / ανέβηκα με μια σκάλα / μέχρι το παράθυρο» και συνεχίζει με αναφορές σε ζώα, σε αριθμούς και σε άλλα στοιχεία που αποτελούν πηγές γνώσεις για τα παιδιά, π.χ. «αυτό είναι ίσιο και αυτό είναι λυγισμένο».

In de maneschijn

In de maneschijn,
 In de maneschijn,
 klom ik langs het trapje naar
 het raamkozijn.
 En je raadt het niet,
 en je raadt het niet:
 Zo vliegt een vogel

Στο φεγγαρόφωτο

Στο φεγγαρόφωτο,
 στο φεγγαρόφωτο,
 ανέβηκα με μια σκάλα
 μέχρι το παράθυρο.
 Και δε θα καταλάβεις ποτέ,
 και δε θα καταλάβεις ποτέ:
 Έτσι κάνει ένα πουλί

en zo zwemt een vis,
 zo doet een duizendpoot,
 die schoenenpoetser is.
 En dat is één,
 en dat is twee
 en dat is recht
 en dat is krom.
 En nu draaien we het wiel
 nog eens om,
 rom bom!

και έτσι κάνει ένα ψάρι,
 έτσι κάνει μια σαρανταποδαρούσα,
 που δουλεύει σαν λούστρος.
 Και ένα,
 και δυο
 και αυτό είναι ίσιο
 και αυτό είναι λυγισμένο.
 Κι έτσι, γυρνάμε τη ρόδα
 πάλι από την αρχή,
 ρομ μπομ!

Νανούρισμα από τη Βουλγαρία

Ο τίτλος του νανουρίσματος είναι “Мое мъничко кокиче”, ή αλλιώς “Μικρέ μου γάλανθε”. Το νανούρισμα αναφέρεται στον γάλανθο, ένα λουλούδι που συμβολίζει τον ερχομό της άνοιξης. Το παιδί αναρωτιέται γιατί ο γάλανθος ήρθε πιο νωρίς και είναι ολομόναχος. Ο γάλανθος του απαντάει πως ήρθε για να αναγγείλει «ότι αυτός ο χειμώνας φεύγει / και η άνοιξη έρχεται».

Παρατηρούμε πως το συγκεκριμένο νανούρισμα, εκτός από τη γλυκιά και ήρεμη μελωδία, η οποία καθησυχάζει και αποκοιμίζει το παιδί, αποτελεί και πηγή γνώσης. Το παιδί μαθαίνει πως ο γάλανθος ανθίζει αρκετά νωρίς, πριν από τα άλλα λουλούδια. Επίσης, μαθαίνει για το μίσχο του λουλουδιού ότι είναι «λεπτός και τρυφερός» αλλά και για τις εποχές, τον χειμώνα και την άνοιξη.

Мое мъничко кокиче

Мое мъничко кокиче,
 с тънко нежно стъбълце,

Μικρέ μου γάλανθε

Μικρέ μου γάλανθε,
 με τον λεπτό και τρυφερό μίσχο,

що дошло си толко рано?
 Сам само, самичко?
 Аз дошло съм тук детенце,
 радост да ви известя,
 че таз зима си отива
 и пристига пролетта.
 Мое мъничко кокиче,
 с тънко нежно стъбълце,
 що дошло си толко рано?
 Сам само, самичко?

γιατί ήρθες τόσο νωρίς;
 Ολομόναχος, ολομόναχος;
 ήρθα εδώ, παιδάκι,
 για να σου φέρω τα καλά νέα,
 ότι αυτός ο χειμώνας φεύγει
 και η άνοιξη έρχεται.
 Μικρέ μου γάλανθε,
 με τον λεπτό και τρυφερό μίσχο,
 γιατί ήρθες τόσο νωρίς;
 Ολομόναχος, ολομόναχος;

Νανούρισμα από τη Γαλλία

Όπως καταλαβαίνουμε από τον τίτλο, το “Une petite poule grise” ή “Μια μικρή γκρι κότα” αναφέρεται στο ομώνυμο ζώο. Το τραγούδι ξεκινάει με μια μικρή γκρι κότα που πήγε να γεννήσει και το παιδί έφαγε το «ολόζεστο αυγό» της. Συνεχίζει με άλλες τέσσερις κότες διαφορετικού χρώματος. Γίνεται επανάληψη της φράσης «Ήταν μια μικρή κότα...» η οποία τελειώνει κάθε φορά με ένα διαφορετικό χρώμα, καθώς και της φράσης «που το παιδί το έφαγε ολόζεστο». Το συγκεκριμένο νανούρισμα έχει επομένως εκπαιδευτικό χαρακτήρα, καθώς το παιδί πληροφορείται για το συγκεκριμένο ζώο και συγχρόνως μαθαίνει τα χρώματα.

Une petite poule grise

La petite poule grise,
 qu'allait pondre dans l'église.
 Pondait un petite coco,
 que l'enfant mangeait tout chaud.
 L'était une petite poul noir,

Μια μικρή γκρι κότα

Ήταν μια μικρή κότα γκρι,
 που πήγαινε να γεννήσει στην εκκλησιά.
 Γέννησε ένα μικρό αυγό,
 που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
 Ήταν μια μικρή κότα μαύρη,

quallait pondre dans l'armoire.	που πήγαινε να γεννήσει μέσα στη ντουλάπα.
Pondait un petite coco,	Γέννησε ένα μικρό αυγό,
que l'enfant mangeait tout chaud.	που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
L'était une petite poul blanche,	Ήταν μια μικρή κότα άσπρη,
quallait pondre dans la grange.	που πήγαινε να γεννήσει μέσα στον αχυρώνα.
Pondait un petite coco,	Γέννησε ένα μικρό αυγό,
que l'enfant mangeait tout chaud.	που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
L'était une petite poul rouse,	Ήταν μια μικρή κότα κόκκινη,
quallait pondre dans la mousse.	που πήγαινε να γεννήσει στα βρύα.
Pondait un petite coco,	Γέννησε ένα μικρό αυγό,
que l'enfant mangeait tout chaud.	που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
L'était une petite poul brune,	Ήταν μια μικρή κότα καφέ,
quallait pondre sur la lune.	που πήγαινε να γεννήσει στο φεγγάρι.
Pondait un petite coco,	Γέννησε ένα μικρό αυγό,
que l'enfant mangeait tout chaud.	που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.

Νανούρισμα από τη Γερμανία

Ο τίτλος του νανουρίσματος από τη Γερμανία είναι “Guten Abend, gute Nacht”, δηλαδή “Καλημέρα, καληνύχτα”. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ολόκληρο ως μια προτροπή προς το παιδί να κοιμηθεί («μπες κάτω από την κουβέρτα», «αύριο [...] θα ξυπνήσει πάλι», «κοιμήσου τώρα ήσυχα και γλυκά»). Στο νανούρισμα εμφανίζεται έντονα το θρησκευτικό στοιχείο με αναφορές στο Θεό, τα Χριστούγεννα, τους αγγέλους και τον Παράδεισο («Αύριο το πρωί, πρώτα ο Θεός», «σε φυλάνε αγγελούδια», «θα σου δείξουν στ’ όνειρό σου / το χριστουγεννιάτικο έλατο» και «κοιμήσου τώρα ήσυχα και γλυκά / κι ονειρέψου τον Παράδεισο»). Οι εικόνες που περιγράφονται εκφράζουν γαλήνη, ηρεμία και ασφάλεια, με φράσεις όπως «καλυμμένος-η με ρόδα / και με γαρύφαλλα», «σε φυλάνε αγγελούδια» και «ονειρέψου τον Παράδεισο».

Η μελωδία του τραγουδιού είναι γνωστή και έχει χρησιμοποιηθεί σε σειρές κινουμένων σχεδίων - και όχι μόνο - σε σκηνές που δείχνουν κάποιον που έχει αποκοιμηθεί, π.χ. στη σειρά του Bugs Bunny της Warner Bros., ακούγεται η μελωδία του συγκεκριμένου νανουρίσματος, σε πιο έντονο και ζωηρό ρυθμό, στη σκηνή που δείχνει τον ήρωα να κοιμάται, ενώ τον μεταφέρει ένας πελαργός.

Guten Abend, gute Nacht

Guten Abend, gute Nacht,
 mit Rosen bedacht
 mit Näglein besteckt,
 schlupf unter die deck.
 Morgen früh, wenn Gott will,
 wirst du wieder geweckt.
 Guten Abend, gute Nacht,
 Von Englein bewacht,
 die zeigen im Traum
 dir Christkindleins Baum.
 Schlaf nun selig und süß
 schau im Traum's Paradies.

Καλησπέρα, καληνύχτα

Καλησπέρα, καληνύχτα,
 καλυμμένος-η με ρόδα
 και με γαρύφαλλα,
 μπες κάτω απ' την κουβέρτα.
 Αύριο το πρωί, πρώτα ο Θεός,
 θα ξυπνήσεις πάλι.
 Καλησπέρα, καληνύχτα,
 σε φυλάνε τα αγγελοúδια,
 θα σου δείξουν στ' όνειρό σου
 το χριστουγεννιάτικο έλατο.
 Κοιμήσου τώρα ήσυχα και γλυκά
 κι ονειρέψου τον Παράδεισο.

Νανούρισμα από τη Δανία

Το νανούρισμα της Δανίας με τίτλο “Jeg vil tælle stjernerne” ή “Θα μετρήσω τα αστέρια”, χαρακτηρίζεται από έντονο διδακτικό χαρακτήρα, καθώς μιλά για ένα παιδί που προσπαθεί να μετρήσει τα αστέρια στον ουρανό. Το παιδί χρησιμοποιεί αρχικά τα δάχτυλα των χεριών του και όταν βλέπει πως δεν είναι αρκετά βγάζει τις κάλτσες του για να μετρήσει και με τα δάχτυλα των ποδιών του, ώσπου συνειδητοποιεί πως τα αστέρια είναι πάρα πολλά για να καταφέρει να τα μετρήσει με τα δάχτυλά του και καταλήγει στο συμπέρασμα πως θα ήταν πιο εύκολο αν μετρούσε φεγγάρια. Στο νανούρισμα λοιπόν, γίνεται αναφορά στους αριθμούς, αλλά και στα χιλιάδες αστέρια του ουρανού. Η πορεία της σκέψης του παιδιού που περιγράφεται στο τραγούδι, ταιριάζει αρκετά με τον τρόπο σκέψης αλλά και τις γνώσεις των παιδιών, γεγονός που καθιστά το συγκεκριμένο νανούρισμα ιδανικό για να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με τα εν λόγω θέματα.

Jeg vil tælle stjernerne

Nu hvor der er fred.
Men det er så svært at få
allesammen med.

Jeg må bruge fingrene
for at tælle dem.
Men på Oles lille hand
er der bare fem.

Fem og fem er bare ti.
Af med sko og sok!
Jeg må tælle mine tæer
hvis jeg skal få nok.

Der er ikke nok endnu.
Tusind stjerner blåner.
Det var meget nemmere
hvis jeg talte måner.

Θα μετρήσω τα αστέρια

Τώρα είναι γαλήνια.
Αλλά είναι τόσο δύσκολο
να τα μετρήσω όλα.

Θα πρέπει να χρησιμοποιήσω
τα δάχτυλά μου, για να τα μετρήσω.
Αλλά το μικρό χέρι του Όλι
έχει μόνο πέντε.

Πέντε και πέντε μας κάνουν μόνο δέκα.
Βγάλε τα παπούτσια και τις κάλτσες!
Θα πρέπει να μετρήσω και τα δάχτυλα
του ποδιού μου, για να έχω αρκετά.

Και πάλι δεν είναι αρκετά.
Χιλιάδες αστέρια λάμπουν.
Θα ήταν πολύ πιο εύκολο
αν μετρούσα φεγγάρια.

Νανούρισμα από την Ελλάδα

Ο τίτλος του ελληνικού νανουρίσματος είναι “Πάρε το, ύπνε, το παιδί”. Αποτελείται από έξι στίχους σε δεκαπεντασύλλαβο και ζευγαρωτή ομοιοκαταληξία, όπως αρκετά ελληνικά νανουρίσματα. Εδώ, η μητέρα ζητά από τον ύπνο να πάει το παιδί της «στα περβόλια» και να γεμίσει «τα στηθάκια του γαρύφαλλα και ρόδα». Η προτροπή προς το παιδί της να αποκοιμηθεί είναι έντονη, με την επανάληψη της λέξης «κοιμήσου» τρεις φορές. Οι εικόνες που περιγράφονται εκφράζουν ένα γαλήνιο και όμορφο περιβάλλον («γέμισε τα

στηθάκια του γαρύφαλλα και ρόδα», «κούνια καρυδένια», «ρουχαλάκια κεντητά και μαργαριταρένια»), ενώ παρουσιάζεται και το θρησκευτικό στοιχείο με το στίχο «και νίψου με το ανθόνερο που νίβονται οι αγγέλοι». Ακόμη, έχουμε προσφώνηση προς το παιδί με το υποκοριστικό «μωράκι μου», χωρίς να διευκρινίζεται το φύλο του μωρού.

Πάρε το, ύπνε, το παιδί

Πάρε το, ύπνε, το παιδί,
κι άμε το στα περβόλια.
Γέμισε τα στηθάκια του
γαρύφαλλα και ρόδα.
Κοιμήσου εσύ, μωράκι μου,
σε κούνια καρυδένια.
Σε ρουχαλάκια κεντητά
και μαργαριταρένια.
Κοιμήσου με τη ζάχαρη,
κοιμήσου με το μέλι
και νίψου με το ανθόνερο
που νίβονται οι αγγέλοι.

Sleep, come for the child

Sleep, come for the child,
and take him/her to the orchad.
And fill those little arms
with roses and carnations.
And you, my baby, sleep
in your walnut crib.
In your embroidered baby clothes
which are with pearls adorned.
Sleep with the sugar,
sleep with the honey
and wash your little face
with the angel's flower water.

Νανούρισμα από την Εσθονία

Το νανούρισμα της Εσθονίας έχει τίτλο “Nuku hällilaul” ή “Το νανούρισμα της κούκλας”. Με το συγκεκριμένο νανούρισμα, η μητέρα ζητά από το παιδί της να κοιμηθεί. Του λέει λόγια αγάπης, προσφέροντάς του αίσθημα ασφάλειας και ζεστασιά («αγαπημένο μου παιδί», «κοιμήσου αγάπη μου», «θα σου φέρω όνειρα γλυκά», «σε κρατώ απαλά και σε προστατεύω»). Το νανούρισμα αυτό τραγουδιέται κυρίως από τις μητέρες ή γενικότερα γυναίκες, καθώς λέει: «Τραγουδάω όπως μια μητέρα» και «η μητέρα μου κάποτε μου τραγουδούσε έτσι». Οι συγκεκριμένοι στίχοι φανερώνουν το ρόλο της μητέρας στη διαδικασία του νανουρίσματος και τονίζεται η διαχρονικότητά του, καθώς περνά από γενιά σε γενιά. Οι στίχοι φανερώνουν την έντονη και φορτισμένη συναισθηματική κατάσταση της

μητέρας και την αγωνία της να προστατεύσει το παιδί της και να του χαρίσει ένα γαλήνιο ύπνο.

Αξιοσημείωτο είναι πως ο τίτλος του νανουρίσματος αναφέρεται σε μια κούκλα. Μπορούμε να υποθέσουμε λοιπόν, πως τα λόγια θα μπορούσαν να ανήκουν και σε μια κούκλα με την οποία ίσως κοιμάται μαζί το παιδί και οι γονείς τη χρησιμοποιούν, ώστε το παιδί που θα κοιμηθεί μαζί της το βράδυ να νιώθει ένα αίσθημα ασφάλειας.

Nuku hällilaul

Uinu, mu kallis lapsuke, hällis,
uni on sulgend linnukse suu.
Väsind su väiksed jalad
ja käeksed...
nii laulis mulle emake ju.

Laulan nüüd sulle ka:
Uinu, hellake, sa!
Laulan kui ema ma,
une toon magusa!

Uinu, mu kallis lapsuke, hällis,
tuul mängib kannelt kastanipuus.
Õrnalt sind hoian, hoolsalt sind
valvan...
Nii laulis mulle emake ju.

Laulan nüüd sulle ka:
Uinu, hellake, sa!
Laulan kui ema ma,
une toon magusa!

Το νανούρισμα της κούκλας

Κοιμήσου, αγαπημένο μου παιδί, στην κούνια,
το όνειρο έχει σιωπήσει το τραγούδι του πουλιού.
Τα χεράκια σου και τα ποδαράκια σου είναι
κουρασμένα...
Η μητέρα μου κάποτε μου τραγουδούσε έτσι.

Τώρα, σου τραγουδάω κι εγώ:
Κοιμήσου αγάπη μου!
Τραγουδάω όπως μια μητέρα
και θα σου φέρω όνειρα γλυκά!

Κοιμήσου, αγαπημένο μου παιδί, στην κούνια
ο αέρας παίζει μουσική μέσα από την καστανιά.
Και εγώ σε κρατώ απαλά και σε
προστατεύω...
Η μητέρα μου κάποτε μου τραγουδούσε έτσι.

Τώρα, σου τραγουδάω κι εγώ:
Κοιμήσου αγάπη μου!
Τραγουδάω όπως μια μητέρα
και θα σου φέρω όνειρα γλυκά!

Νανούρισμα από την Ιρλανδία

Το νανούρισμα με τίτλο “Too-ra-loo-ra-loo-ra” προέχεται από την Ιρλανδία. Οι στίχοι του διακατέχονται από έντονη νοσταλγία, ενώ και σε αυτό τονίζεται η σπουδαιότητα του ρόλου της μητέρας. Το άτομο που τραγουδάει αναπολεί τις στιγμές που η μητέρα του του τραγουδούσε «τραγούδι σε τόνους γλυκύτατους και σιγανούς» και εύχεται να μπορούσε να το ξανακούσει. Μάλιστα, αποκαλύπτει πως ονειρεύεται «εκείνη την κούνια και πάλι», νιώθει την αγκαλιά της μητέρας του και ακούει «τη φωνή της να σιγοτραγουδά» όπως όταν το λίκνιζε. Οι εικόνες είναι απλές, αλλά γεμάτες ζεστασιά. Όπως και στο νανούρισμα της Εσθονίας, φανερώνεται η διαχρονικότητα των νανουρισμάτων που συνηθίζουν τα τραγουδάνε οι μητέρες στα παιδιά τους.

Επιπροσθέτως, το νανούρισμα έχει πληροφοριακό χαρακτήρα, καθώς παρέχει γεωγραφικές γνώσεις (Ιρλανδία). Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι συλλαβές χωρίς νόημα, που συναντάμε και στον τίτλο του τραγουδιού και επαναλαμβάνονται μέσα στο νανούρισμα έξι φορές, όταν το άτομο θυμάται το νανούρισμα που του τραγουδούσε η μητέρα του.

Too-ra-loo-ra-loo-ra

Over in Killarney,
many years ago,
me mither sang a song to me
in tones so sweet and low.
Just a simple little ditty,
in her good ould Irish way,
and i ‘d give the world,
if she could sing
that song to me this day.

Too-ra-loo-ra-loo-ral, Too-ra-loo-ra-li,
Too-ra-loo-ra-loo-ral, hush now,
don’t you cry!
Too-ra-loo-ra-loo-ral, Too-ra-loo-ra-li,

Του-ρα-λου-ρα-λου-ρα

Εκεί στο Κιλλάρνι,
πριν από χρόνια πολλά,
η μητέρα μου μού τραγουδούσε ένα τραγούδι
σε τόνους γλυκύτατους και σιγανούς.
Ένα απλό μικρό τραγουδάκι,
με τον παλιό, καλό, ιρλανδικό της τρόπο,
και θα έδινα τον κόσμο όλο,
για να μου ξανατραγουδήσει
εκείνο το τραγούδι σήμερα.

Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ, Του-ρα-λου-ρα-λι,
Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ, ησύχασε τώρα,
μην κλαις!
Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ, Του-ρα-λου-ρα-λι,

Too-ra-loo-ra-loo-ral,
that's an Irish lullaby.

Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ,
αυτό είναι ένα ιρλανδικό νανούρισμα.

Oft in dreams i wander
to that cot again,
i feel her arms a-huggin' me,
as when she held me then,
and i hear her voice a hummin'
to me as in days of yore,
when she used to rock me fast asleep,
outside the cabin door.

Συχνά στα όνειρα περιπλανιέμαι
σ' εκείνη την κούνια και πάλι,
νιώθω τα χέρια της να με αγκαλιάζουν,
όπως τότε που με κρατούσε,
και ακούω τη φωνή της να μου σιγοτραγουδά
όπως τον παλιό καιρό,
όταν με λίκνιζε, για να αποκοιμηθώ, γρήγορα,
έξω από την πόρτα της καλύβας.

Νανούρισμα από την Ισπανία

Το “Se ha perdido mi pollito” ή “Χάθηκε το κοτοπουλάκι μου” στα ελληνικά, είναι ένα νανούρισμα από την Ισπανία. Ο ήρωας της ιστορίας θα μπορούσε να είναι ένα παιδί το οποίο έχει χάσει το κοκοράκι του και γι' αυτό δεν μπορεί να κοιμηθεί το βράδυ. Το ψάχνει παντού μέσα στο σπίτι, αλλά «επάνω στο ντουλάπι δεν είναι, / κάτω από το κρεβάτι δεν είναι» και τελικά, το βρίσκει μέσα στο βάζο με το καλαμπόκι.

Στο νανούρισμα περιγράφεται η εμφάνιση του κοτόπουλου που χάθηκε («έχει χρυσαφένια πούπουλα, λα, λα, / και το λοφίο του πολύχρωμο, λα, λα, / κουνάει το ράφμος, λα, λα / κουνάει και το φτερό, λα, λα, / και τραγουδάει κικιρίκου»). Παρατηρούμε πως και αυτό το νανούρισμα παρέχει γνώσεις στο παιδί τόσο μέσω της περιγραφής της εμφάνισης, αλλά και της διατροφής μιας κότας, όσο και με την περιγραφή μερών του σπιτιού (ντουλάπι, κρεβάτι, κουζίνα, πλυντήριο). Το τέλος της ιστορίας με την εύρεση του κοτόπουλου προσφέρει ικανοποίηση στο παιδί, το οποίο πλέον μπορεί να κοιμηθεί ήσυχο.

Παρατηρείται χρήση υποκοριστικών, όπως «κοτοπουλάκι» και «καημενούλι», γεγονός που φέρνει το νανούρισμα πιο κοντά στη γλώσσα των παιδιών. Η συλλαβή «λα» επαναλαμβάνεται είκοσι φορές μέσα στο νανούρισμα, στο τέλος των περισσότερων στίχων και προσδίδει έντονο ρυθμό στο τραγούδι.

Se ha perdido mi pollito

Van tres noches que no duermo, la, la,
 por pensar en mi pollito, la, la,
 se ha perdido, la, la,
 pobrecito, la, la,
 y no sé dónde estará.

Tiene las plumas de oro, la, la,
 y la cresta colorada, la, la,
 mueve el pico, la, la,
 mueve el ala, la, la,
 y canta kikiriqui.
 Por encima del armario no está,
 por debajo de la cama no está,
 se ha perdido, la, la,
 pobrecito, la, la,
 y no lo puedo encontrar.

Buscando por la cocina, no está,
 dentro de la lavadora, no está,
 lo encontré, sí, sí, sí,
 en el bote de maíz.

Χάθηκε το κοτοπουλάκι μου

Εδώ και τρεις νύχτες δεν κοιμάμαι, λα, λα,
 γιατί σκέφτομαι το κοτοπουλάκι μου, λα, λα,
 χάθηκε, λα, λα,
 το καημενούλι, λα, λα,
 και δεν ξέρω πού βρίσκεται.

Έχει χρυσαφένια πούπουλα, λα, λα,
 και το λοφίο του πολύχρωμο, λα, λα,
 κουνάει το ράμφος, λα, λα,
 κουνάει το φτερό, λα, λα,
 και τραγουδάει κικιρίκου.
 Επάνω στο ντουλάπι δεν είναι,
 κάτω από το κρεβάτι δεν είναι,
 χάθηκε, λα, λα,
 το καημενούλι, λα, λα,
 και δεν μπορώ να το βρω.

Ψάχνοντας στην κουζίνα, δεν είναι,
 μέσα στο πλυντήριο, δεν είναι,
 το βρήκα, ναι, ναι, ναι,
 στο βάζο με το καλαμπόκι.

Νανούρισμα από την Ιταλία

Το νανούρισμα της Ιταλίας έχει τίτλο “Stella, stellina”, δηλαδή “Αστέρι, αστεράκι”. Όπως και τα προηγούμενα νανουρίσματα, έτσι και αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή γνώσεων στα παιδιά σχετικά με τον ύπνο, καθώς αναφέρει πως όταν πλησιάζει η νύχτα όλα τα ζώα κοιμούνται. Χρησιμοποιώντας αρκετά υποκοριστικά, το παιδί μπορεί να μάθει τα ονόματα των οικόσιτων ζώων (μητέρες και παιδιά: «το πρόβατο με το αρνάκι», «η αγελάδα με το μοσχάράκι», «η κλώσσα με τα κλωσσόπουλα», «η γάτα με τα γατάκια»).

Σημαντική είναι η αναφορά στη μητέρα, η οποία ακόμα και στο ζωικό βασίλειο είναι εκείνη που φροντίζει και προστατεύει τα μωρά της με την αγκαλιά της, όταν πάνε για ύπνο.

Stella, stellina

Stella, stellina
la notte si avvicina,
la fiamma traballa.
La mucca é nella stalla,
la pecora e l'agnello,
la vacca col vitello,
la chioccia coi pulcini,
la gatta coi gattini,
e tutti fan la nanna
nel cuore della mamma!
Stella, stellina
la notte si avvicina,
la fiamma traballa.

Αστέρι, αστεράκι

Αστέρι, αστεράκι,
η νύχτα πλησιάζει,
η φλόγα τρεμοπαίζει.
Η αγελάδα είναι στον στάβλο,
το πρόβατο με το αρνάκι,
η αγελάδα με το μοσχάρaki,
η κλώσσα με τα κλωσσόπουλα,
η γάτα με τα γατάκια
και όλα κάνουν νάνι
στης μαμάς τους τον κόρφο!
Αστέρι, αστεράκι,
η νύχτα πλησιάζει,
η φλόγα τρεμοπαίζει.

Νανούρισμα από την Κροατία

Το “Nini nani, Miho mali” είναι το νανούρισμα από την Κροατία και σημαίνει “Νίνι, νάνι, μικρέ Μίχο”. Το συγκεκριμένο νανούρισμα φαίνεται πως το τραγουδάει η μητέρα στο γιο της («η μαμά σου πρέπει να ξυπνήσει νωρίς», «να χαϊδέψει το γιο της»). Η μητέρα που νανουρίζει το παιδί της, το προτρέπει να πάει για ύπνο για να μπορέσει κι εκείνη να κοιμηθεί, γιατί πρέπει να ξυπνήσει νωρίς για να «ανοίξει τα παράθυρα / να ξυπνήσει τον μονάκριβό της, να χαϊδέψει τον γιο της τον Μίχο». Με διάφορες εικόνες, όπως «ένα όνειρο καλεί το γιο μου τον Μίχο» και «ένα όνειρο κατεβαίνει το δρομάκι / και παίρνει τον Μίχο από το χεράκι», η μητέρα προετοιμάζει το γιο της για ύπνο, λέγοντάς του τρυφερά λόγια που φανερώνουν πόσο σημαντικός είναι για εκείνη («αγαπημένε μου», «μονάκριβέ μου»).

Το «νίνι, νάνι» επαναλαμβάνεται αρκετές φορές μέσα στο τραγούδι και συμπεριλαμβάνεται στις λέξεις και φράσεις χωρίς νόημα που λένε πολλές μητέρες όταν

επικοινωνούν με τα μωρά τους και παραπέμπει στο «νάνι, νάνι» που εμφανίζεται στα ελληνικά νανουρίσματα.

Nini nani, Miho mali

Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali.
 Moga Miha sanak zove.
 Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali,
 Miho mali.
 Sanak ide niz ulicu
 vodi Miha za ručicu.
 Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali.
 Moga Miha sanak zove
 ‘Ajde Miho, ‘ajde dušo,
 ‘ajde Miho da spavamo!
 Treba majci uraniti
 prozore otvoriti
 svoje drago probuditi,
 sina Miha milovati.
 Moga Miha sanak zove.
 Nini nani moj milane
 Moj milane moj dragane.
 Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali,
 Miho mali, Miho mali.

Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο

Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο.
 Ένα όνειρο καλεί τον γιο μου τον Μίχο.
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 μικρέ Μίχο.
 Ένα όνειρο κατεβαίνει το δρομάκι
 και παίρνει τον Μίχο από το χεράκι.
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο.
 Ένα όνειρο καλεί τον γιο μου τον Μίχο.
 Έλα Μίχο, έλα, αγαπημένε μου,
 έλα, Μίχο, κοιμήσου!
 Η μαμά σου πρέπει να ξυπνήσει νωρίς
 να ανοίξει τα παράθυρα
 να ξυπνήσει τον μονάκριβό της,
 να χαϊδέψει τον γιο της τον Μίχο.
 Ένα όνειρο καλεί τον γιο μου τον Μίχο.
 Νίνι νάνι, μονάκριβέ μου,
 μονάκριβέ μου, αγαπημένε μου.
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 μικρέ Μίχο, μικρέ Μίχο

Νανούρισμα από την Κύπρο

Το κυπριακό νανούρισμα έχει τίτλο “Αγία Μαρίνα”. Από τον τίτλο καταλαβαίνουμε την έμφαση που δίνεται στο θρησκευτικό στοιχείο. Η μητέρα ζητά από την Αγία Μαρίνα και την Παναγία που αποκοιμίζουν τα μωρά, να αποκοιμίσουν και την κόρη της. Το μοτίβο του ταξιδιού που προαναφέρθηκε στο πρώτο κεφάλαιο είναι έντονο, καθώς στη συνέχεια η μητέρα ζητά από τον ύπνο να “πάρει” την μικρή της κόρη μακριά και να τη γυρίσει πίσω μεγάλη για να δει τα δέντρα να ανθίζουν και να ακούσει τα πουλιά να κελαηδούν.

Οι ευχές της μητέρας να μεγαλώσει το παιδί της και να γνωρίσει τον κόσμο και την ομορφιά της φύσης αποτυπώνονται μέσω της περιγραφής ευχάριστων εικόνων, όπως «Να δει τα δέντρα πώς ανθούν / τζιαι τα πουλιά πως τζοιλαδούν, / πώς σχαίρουνται, πώς πέτουνται τζιαι πάσιν πέρα τζι έρκουνται», «Να δει του Μάη τραντάφυλλα / τ’ Αούστου μήλα κότζινα». Οι παραπάνω στίχοι, εκτός από όμορφες εικόνες, προσφέρουν και γνώσεις στο παιδί για τη φύση, την ανθοφορία και τα πουλιά.

Αγία Μαρίνα

Αγία Μαρίνα τζια κυρά,
που ποκοιμίζεις τα μωρά,
ποτζοίμησ’ το κορούδιν μου,
το πκιο γλυτζύν τραούδιν μου.

Τζ ύπνε, που παίρνεις τα μωρά,
πάρε τζι’ εμέναν τούτο.
Μικρόν μικρόν σου το ‘δωκα,
μεάλον φέρε μου το.

Επάρ’ το πέρα, γύρισ’ το
τζαι στράφου πίσω φέρ’ μου το.
Να δει τα δέντρη πώς ανθούν
τζιαι τα πουλιά πώς τζοιλαδούν,
πώς σχαίρουνται, πώς πέτουνται

Saint Marina

Saint Marina Maiden,
you who lull babies to sleep,
lull my baby girl too,
to my sweetest song.

Oh Sleep, you who take the babies
take my baby girl too.
I am giving her to you as a little girl,
bring her back older.

Take her away, give her back
return and bring her back to me.
So she can see the blossoming trees
and hear the birds sing,
and see how joyfully

τζιαί πάσιν πέρα τζι έρκουνται.
 Να δει του Μάη τραντάφυλλα
 τ' Αούστου μήλα κότζινα.

fly back and forth.
 And see the May roses
 and the red August apples.

Τζια Παναγιά Δέσποινα,
 που ποτζοιμίζεις τα μωρά,
 νάννι ναννά ναννούδκια του
 τζι' ύπνον εις τα ματούδκια του.

Oh Virgin Mary, The Blessed Lady,
 you who lull babies to sleep,
 lull my baby girl too
 and bring some sleep to her little eyes.

Νανούρισμα από τη Λετονία

Το νανούρισμα από τη Λετονία έχει τίτλο “Aijā žūžū lāča bērni” ή στα ελληνικά “Σώπα, σώπα, αρκουδάκι μου”. Το περιεχόμενο του συγκεκριμένου νανουρίσματος δημιουργεί αισθήματα ασφάλειας και φροντίδας στο παιδί. Το παιδί παρομοιάζεται με ένα αρκουδάκι, οι γονείς τους οποίου λείπουν, γιατί «ο μπαμπάς πήγε να μαζέψει μέλι» και «η μαμά πήγε να μαζέψει μούρα». Χρησιμοποιούνται υποκοριστικά και προτροπές για να ηρεμήσει και να κοιμηθεί με επανάληψη των λέξεων «σώπα», «κοιμήσου» και «σςς». Στο τέλος του νανουρίσματος οι γονείς επιστρέφουν με φαγητό για μικρό αρκουδάκι, το οποίο τώρα πια μπορεί να κοιμηθεί ήσυχο και να κάνει «γλυκό ύπνο».

Παρατηρούμε πως πρόκειται για ένα από τα λίγα νανουρίσματα στα οποία εμφανίζεται ο πατέρας, καθώς συνήθως γίνεται λόγος μόνο στο ρόλο της μητέρας. Οι δύο γονείς στην συγκεκριμένη περίπτωση, λείπουν από το σπίτι γιατί έχουν πάει να βρουν φαγητό για να φροντίσουν το μικρό τους. Συμπεραίνουμε λοιπόν πως ο παραδοσιακός ρόλος της οικογένειας που θέλει τη γυναίκα να κάθεται σπίτι και να φροντίζει το μωρό, ενώ ο άντρας αναλαμβάνει να «φέρνει το φαγητό», καταρρίπτεται και παρουσιάζεται μια σύγχρονη οικογένεια, στην οποία η γυναίκα έχει και αυτή το δικαίωμα αλλά και την υποχρέωση να εργαστεί εξίσου με τον άντρα.

Aijā žūžū lāča bērni

Σώπα, σώπα, αρκουδάκι μου

Aijā žūžū lāča bērni, aijā žūžū,

Σώπα, σώπα, αρκουδάκι μου, κοιμήσου,

pekainām'i kājiņām'i,
 žū žū žū,
 pekainām'i kājiņām'i,
 žū žū žū.

με τα μικρά καφέ αρκουδίσια σου πόδια,
 σώπα, σώπα,
 με τα μικρά καφέ αρκουδίσια σου πόδια,
 σώπα, σώπα.

Tēvs aizgāja medu vākt'i,
 aijā žūžūžū.
 Māte ogas palasīt'i,
 žū žū žū,
 māte ogas palasīt'i,
 žū žū žū.

Ο μπαμπάς πήγε να μαζέψει μέλι,
 σσς, σσς.
 Η μαμά πήγε να μαζέψει μούρα,
 σώπα, σώπα,
 η μαμά πήγε να μαζέψει μούρα,
 σώπα, σώπα.

Tēvs pārnesa medus podu,
 aijā žūžūžū.
 Māte ogu vācelīti,
 žū žū žū,
 māte ogu vācelīti,
 žū žū žū.

Ο μπαμπάς έφερε ένα δοχείο με μέλι,
 σσς, σσς.
 Η μαμά έφερε ένα καλάθι με μούρα,
 σώπα, σώπα,
 η μαμά έφερε ένα καλάθι με μούρα,
 σώπα, σώπα.

Tas mazam'i bērniņam'i aija žūžūžū.
 Par mierīgu gulēšanu, žū žū žū.
 par mierīgu gulēšanu, žū žū žū.

Είναι όλα για το μωρό, σσς, σσς.
 Για έναν γλυκό ύπνο, σώπα, σώπα,
 για έναν γλυκό ύπνο, σώπα, σώπα.

Νανούρισμα από τη Λιθουανία

Στο νανούρισμα από τη Λιθουανία με τίτλο “Pelel Pelel pelel, neš miegelī” ή “Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο” πρωταγωνιστεί πάλι ένα ζώο. Ένα ποντικάκι καλείται να «κουβαλήσει» τον ύπνο κάτω από το μαξιλάρι του κοριτσιού για να κοιμηθεί γλυκά, χωρίς όμως να γίνει αντιληπτό από τη γάτα ή από το παιδί. Το ποντικάκι πρέπει να περάσει «μέσα από εννιά καμαράκια / και μέσα στον δέκατο ξενώνα» και να κουβαλήσει τον ύπνο «όπως η μέλισσα κουβαλάει το μέλι».

Η αγωνία της μητέρας (ή του πατέρα) να κοιμηθεί το παιδί τονίζεται με την επανάληψη της φράσης «γλυκό ύπνο». Εκτός από τα γλυκά λόγια και τα υποκοριστικά που προσδίδουν τρυφερότητα, το νανούρισμα προσφέρει και γνώσεις για τους αριθμούς αλλά και τα ζώα, όπως τη σχέση γάτας και ποντικιού. Επίσης, απευθύνεται μόνο σε κορίτσια, όπως και το νανούρισμα από την Κύπρο.

Pelel Pelel pelel, neš miegelį Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο

Pelel, pelel nešk miegelį
po mažyčio pagalvėlė.
Saldų miegelį.

Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο
κάτω απ' του κοριτσιού το μαξιλάρι.
Τον γλυκό ύπνο.

Kad katelė nepajustų,
mažytėlė nepabustų,
kad saldžiai miegotų.

Ωστε η γατούλα να μην καταλάβει,
το μικρούλι να μην ξυπνήσει
και να κοιμηθεί γλυκά.

Pelel, pelel nešk miegelį
Per devynias kamarėles.
Saldų miegelį.

Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο
μέσα από τα εννιά καμαράκια.
Τον γλυκό ύπνο.

Per devynias kamarėles,
per dešimtų seklytėlį.
Saldų miegelį.

Μέσα από τα εννιά καμαράκια
και μέσα στον δέκατο ξενώνα.
Τον γλυκό ύπνο.

Pelel, pelel nešk miegelį
kai bitelė medutėlį.
Saldų miegelį.

Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο,
όπως η μέλισσα κουβαλάει το μέλι.
Τον γλυκό ύπνο.

Kad katelė nepajustų,
mažytėlė nepabustų,
kad saldžiai miegotų,
kad saldžiai miegotų,

Ωστε η γατούλα να μην καταλάβει,
το μικρούλι να μην ξυπνήσει
και να κοιμηθεί γλυκά,
και να κοιμηθεί γλυκά,

kad saldžiai miegotų.

και να κοιμηθεί γλυκά.

Νανούρισμα από το Λουξεμβούργο

Το νανούρισμα από το Λουξεμβούργο με τίτλο “Schlaf, Kindlein, schlaf” ή “Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου” αποτελείται από μία στροφή πέντε στίχων η οποία επαναλαμβάνεται μία φορά. Το περιεχόμενό του μοιάζει αρκετά με το νανούρισμα από τη Λετονία. Ο μπαμπάς και η μαμά λείπουν για δουλειές - για να φροντίζουν τα ζώα στην προκειμένη περίπτωση - αλλά παρόλα αυτά το παιδί πρέπει να πάει για ύπνο. Οι επαναλήψεις της φράσης «Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου» τονίζουν την ευχή του ατόμου που τραγουδάει να κοιμηθεί το παιδί γρήγορα, όπως και τα περισσότερα από τα προηγούμενα τραγούδια.

Schlaf, Kindlein, schlaf

Schlaf, Kindlein, schlaf!
Der Vater hüt't die Schaf,
die Mutter schüttelt's Bäumlein,
da fällt herab ein Träumelein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!

Schlaf, Kindlein, schlaf!
Der Vater hüt't die Schaf,
die Mutter schüttelt's Bäumlein,
da fällt herab ein Träumelein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!
Ο μπαμπάς σου κρατά τα πρόβατα,
η μαμά σου κρατά τα αρνιά,
που χορεύουν γύρω από τα δέντρα.
Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!
Ο μπαμπάς σου κρατά τα πρόβατα,
η μαμά σου κρατά τα αρνιά,
που χορεύουν γύρω από τα δέντρα.
Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!

Νανούρισμα από τη Μάλτα

Το νανούρισμα από τη Μάλτα “Κοιμήσου, μικρέ Ιησού, και μην κλαις άλλο” διακρίνεται έντονα από το θρησκευτικό στοιχείο. Το μωρό παρομοιάζεται με τον μικρό Ιησού που κλαίει στη φάτνη. Το άτομο που νανουρίζει το παιδί το προτρέπει να σταματήσει το

κλάμα και να κοιμηθεί («κοιμήσου και μην κλαις άλλο») και να αφήσει «εκείνους» (τους *ενήλικες*) να κλάψουν, γιατί είναι αμαρτωλοί («Κοιμήσου, μικρέ Ιησού, / άφησε εμάς να κλάψουμε, / γιατί εμείς είμαστε αμαρτωλοί»). Στη συνέχεια καλεί τους αγγέλους να δουν τον «Κύριο και Δημιουργό» που βρίσκεται στη φάτνη. Η επανάληψη της πρώτης στροφής στο τέλος του νανουρισματος, με τα λόγια παρηγοριάς προς το μωρό για να σταματήσει να κλαίει, τονίζει και εδώ την ευχή και την παράκληση να ηρεμήσει το παιδί και να κοιμηθεί.

Οι στίχοι «άφησε εμάς να κλάψουμε, / γιατί εμείς είμαστε αμαρτωλοί» οι οποίοι επαναλαμβάνονται άλλες τρεις φορές, προκαλεί ίσως μια αναστάτωση στον ακροατή. Πρόκειται για την κατηγορία των νανουρισμάτων, που όπως αναφέρθηκε στο πρώτο κεφάλαιο, περιγράφει δυσάρεστα γεγονότα ή καταστάσεις. Παρόλα αυτά, το παιδί πρέπει να κοιμηθεί ήσυχα, καθώς το ίδιο, όπως και ο Ιησούς, δε βαρύνεται από αμαρτίες.

Ninni la tibkix lzjed

Ninni la tibkix izjed,
ninni Ġesù Bambinr,
hallih għalina l-bikir,
għax aħna midinbin,
ghax ahna midinbin.

Ejjew, ejjew ja Angli,
mis-sema mija mija.
Araw lil Gesu tweiled,
Bambin gewwa l-fisqija.

Ninni la tibkix izjed,
ninni Ġesù Bambinr,
hallih għalina l-bikir,
għax aħna midinbin,
ghax ahna midinbin.

Κοιμήσου, μικρέ Ιησού, και μην κλαις άλλο

Κοιμήσου και μην κλαις άλλο,
κοιμήσου, μικρέ Ιησού,
άφησε εμάς να κλάψουμε,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί.

Ελάτε, ελάτε, Άγγελοι,
από τον ουρανό εκατοντάδες.
Να δείτε τον Κύριο και Δημιουργό σας,
τον Ιησού, σε αυτή τη φάτνη.

Κοιμήσου και μην κλαις άλλο,
κοιμήσου, μικρέ Ιησού,
άφησε εμάς να κλάψουμε,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί.

Νανούρισμα από την Ολλανδία

Ο τίτλος του νανουρίσματος της Ολλανδίας είναι “ Slaap, kindje, slaap”, δηλαδή “Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου”. Και αυτό το νανούρισμα αποτελείται από μία στροφή η οποία επαναλαμβάνεται μία φορά και υπάρχει παράκληση προς το παιδί να κοιμηθεί. Προκειμένου να ηρεμήσει, η μητέρα (ή ο πατέρας) του περιγράφει μια εικόνα της φύσης για να το γαληνέψει. Συγκεκριμένα αναφέρει πως έξω περπατάει ένα πρόβατο, «ένα πρόβατο με άσπρα πόδια, / που πίνει το γάλα του τόσο γλυκά».

Η περιγραφή μιας εικόνας από τη φύση, χαρακτηριστική της χώρας προέλευσης του τραγουδιού παρέχει γνώση στο παιδί, ενώ του προκαλεί αισθήματα χαλάρωσης και ηρεμίας.

Slaap, kindje, slaap

Slaap, kindje, slaap,
daar buiten loopt een schaaap.
Een schaaap met witte voetjes,
die drinkt zijn melk zo zoetjes.
Slaap, kindje, slaap,
daar buiten loopt een schaaap.

Slaap, kindje, slaap,
daar buiten loopt een schaaap.
Een schaaap met witte voetjes,
die drinkt zijn melk zo zoetjes.
Slaap, kindje, slaap,
daar buiten loopt een schaaap.

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.
Ένα πρόβατο με άσπρα πόδια,
που πίνει το γάλα του τόσο γλυκά.
Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου,
εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.
Ένα πρόβατο με άσπρα πόδια,
που πίνει το γάλα του τόσο γλυκά.
Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.

Νανούρισμα από την Ουγγαρία

Παρόμοιος με τον προηγούμενο είναι και ο τίτλος του ουγγρικού νανουρίσματος “Tente, baba, tente”, δηλαδή “Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου”. Όπως και τα νανουρίσματα από το Λουξεμβούργο και την Ολλανδία, έτσι και το συγκεκριμένο αποτελείται από μία στροφή που επαναλαμβάνεται. Η μητέρα (ή ο πατέρας) αποκοιμίζει το μωρό τραγουδώντας του για την ομορφιά της φύσης και το προτρέπει να γύρει το κεφαλάκι του και να κοιμηθεί γλυκά.

Παρατηρείται επανάληψη της λέξης «κοιμήσου» και χρήση υποκοριστικών, όπως και σε άλλα νανουρίσματα. Τα παραπάνω σε συνδυασμό με τρυφερά λόγια, όπως «μωρό μου», και «μικρό τριανταφυλλένιο μπουμπούκι» προσδίδουν ένα αίσθημα φροντίδας και αγάπης προς το παιδί. Η περιγραφή της φύσης και των όμορφων εικόνων, καθώς και η παρομοίωση με τη βιολέτα που κοιμάται, γαληνεύει το παιδί και το προτρέπει να κοιμηθεί.

Tente, baba, tente

Tente, baba, tente,
a szemedet húnzd be.
Aludj,
ingó-bingó
Kicsi rózsabimbó.
Alszik az ibolya,
csicsíja, bubája.

Tente, baba, tente,
a szemedet húnzd be.
Aludj,
ingó-bingó
Kicsi rózsabimbó.

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου,
κλείσε τα μάτια σου.
Γείρε το κεφαλάκι σου και
αποκοιμήσου μελωδικά,
μικρό τριανταφυλλένιο μπουμπούκι.
Η βιολέτα κοιμάται,
κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου.

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου,
κλείσε τα μάτια σου.
Γείρε το κεφαλάκι σου και
αποκοιμήσου μελωδικά,
μικρό τριανταφυλλένιο μπουμπούκι.

Alszyk az ibolya,
csicsíja, bubája.

Η βιολέτα κοιμάται,
κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου.

Νανούρισμα από την Πολωνία

Το νανούρισμα από την Πολωνία έχει τίτλο “Ach śpij, kochanie” ή “Αχ, κοιμήσου, αγάπη μου”. Τα άστρα και το φεγγάρι κυριαρχούν σε αυτό το νανούρισμα. Η εμφάνιση των αστεριών και του φεγγαριού στον νυχτερινό ουρανό συνιστούν σημάδι πως ήρθε η ώρα το παιδί να κοιμηθεί («τα άστρα δίνουν σήμα στις πόλεις / ότι τα παιδιά πρέπει να κοιμηθούν»). Η μητέρα (ή ο πατέρας) προσπαθεί να ηρεμήσει το μωρό και του υπόσχεται πως θα έχει ό,τι ζητήσει («ό,τι θες ζητά μου / μπορώ να σου δώσω τα πάντα»). Τονίζεται με αυτά τα λόγια ο ρόλος του γονέα, που είναι πάντα δίπλα στο παιδί του για να του παρέχει όσα χρειάζεται και κυρίως την αγάπη του. Του λέει ακόμα πως «όλα τα παιδιά, ακόμα και τα πιο άτακτα / βυθίζονται στον ύπνο» και μόνο εκείνο είναι ξύπνιο ακόμα.

Προκειμένου το παιδί να ηρεμήσει και να πειστεί να πάει για ύπνο χρησιμοποιούνται και άλλες τεχνικές που συνηθίζουν οι γονείς, όπως το μέτρημα («ααα, ααα, ήταν γατάκια δύο»), ακόμα και η πρόκληση συγκεκριμένων συναισθημάτων, καθώς η μητέρα λέει στο παιδί πως το πρωί «το φεγγάρι θα ντραπεί / ότι κοιμήθηκε εκείνο και όχι εσύ».

Η αγωνία και η ευχή του γονιού να κοιμηθεί το μωρό του και να έχει γλυκό ύπνο επικρατεί στο συγκεκριμένο νανούρισμα και τονίζεται με την επανάληψη της λέξης «κοιμήσου». Μάλιστα, το παιδί μαθαίνει πως όταν εμφανίζονται τα αστέρια και το φεγγάρι στον ουρανό όλοι πηγαίνουν για ύπνο.

Ach śpij, kochanie

W górze tyle gwiazd,
w dole tyle miast.
Gwiazdy miastom dają znać
że dzieci muszą spać...

Αχ, κοιμήσου, αγάπη μου

Επάνω τόσα αστέρια,
κάτω τόσες πόλεις.
Τα άστρα δίνουν σήμα στις πόλεις
ότι τα παιδιά πρέπει να κοιμηθούν...

Ach śpij, Kochanie!
 Jeśli gwiazdki z nieba chcesz,
 dostaniesz.
 Czego pragniesz,
 daj mi znać ja Ci wszystko mogę dać.
 Więc dlaczego nie chcesz spać?

Ach śpij, bo nocą,
 kiedy gwiazdy się na niebie złocą,
 wszystkie dzieci, nawet złe,
 pogrążone są we śnie.
 A Ty jedna tylko nie...

Aaa, aaa, były sobie kotki dwa.
 Aaa, kotki dwa,
 szarobure szarobure obydwu!

Ach śpij, bo właśnie
 księżyc ziewa
 i za chwilę zaśnie
 a gdy rano przyjdzie świt
 księżycowi będzie wstyd
 Że on zasnął a nie Ty...

Αχ, κοιμήσου, αγάπη μου!
 Αν άστρο θέλεις απ' τον ουρανό,
 θα το πάρεις.
 Ό,τι θες ζήτα μου,
 μπορώ να σου δώσω τα πάντα.
 Γιατί, λοιπόν, δεν θες να κοιμηθείς;

Αχ, κοιμήσου, γιατί τη νύχτα,
 όταν τα άστρα λάμπουν στον ουρανό,
 όλα τα παιδιά, ακόμα και τα άτακτα,
 βυθίζονται στον ύπνο.
 Μονάχα εσύ, όχι...

Ααα, ααα, ήταν γατάκια δύο.
 Ααα, γατάκια δύο, γκριζοκαφετιά,
 γκριζοκαφετιά και τα δύο!

Αχ, κοιμήσου, γιατί τώρα
 το φεγγάρι χασμουριέται
 και σε λίγο θα κοιμηθεί
 και όταν το πρωί θα έρθει η αυγή,
 το φεγγάρι θα ντραπεί,
 ότι κοιμήθηκε εκείνο και όχι εσύ...

Νανούρισμα από την Πορτογαλία

Το νανούρισμα από την Πορτογαλία με τίτλο “Κοίτα, κοίτα το φωτάκι στο πλάι σου που λάμπει”, εστιάζει στο φόβο πολλών παιδιών για το σκοτάδι. Στο εν λόγω νανούρισμα, ωστόσο, το παιδί καθησυχάζεται, καθώς δίπλα του έχει ένα φωτάκι να λάμπει. Έτσι, «ποτέ δεν είναι σκοτάδι ούτε μένεις μόνη σου». Σκοπός, λοιπόν, του τραγουδιού είναι να προσφέρει ένα αίσθημα ασφάλειας και φροντίδας στο παιδί, ώστε να ηρεμήσει και να κοιμηθεί, χωρίς

να φοβάται πια το σκοτάδι. Παρατηρούμε πως απευθύνεται αποκλειστικά σε κορίτσια («δε μένεις μόνη σου», «κρατάει συντροφιά στο κοριτσάκι»). Πρόκειται, λοιπόν, από τα λίγα νανουρίσματα που διευκρινίζουν το φύλο του μωρού στο οποίο απευθύνονται.

***Olha, olha esta luzinha a teu lado a
brilhar***

Assim nunca está
escuro nem ficas sozinha.
Que luzinha tão lindinha acompanha
a menina!

Olha, olha esta luzinha
a teu lado a brilhar.
Assim nunca está
escuro e nem ficas sozinha.

Ao bebé chamaste Zé
e ao ursinho Antoninho.
Antes que chegue o soninho,
o que é que lhe vamos chamar?

Olha, olha esta luzinha...
Teu lado a brilhar...
Nem ficas sozinha...
Acompanha a menina...

***Κοίτα, κοίτα το φωτάκι στο πλάι σου που
λάμπει***

Έτσι, ποτέ δεν είναι σκοτάδι
ούτε μένεις μόνη σου.
Τι φωτάκι τόσο όμορφο που κρατάει
συντροφιά στο κοριτσάκι!

Κοίτα, κοίτα το φωτάκι
στο πλάι σου που λάμπει.
Έτσι, ποτέ δεν είναι σκοτάδι
ούτε μένεις μόνη σου.

Το μωρό το φωνάζεις Ζε
και το αρκουδάκι Αντονίνιο.
Πριν έρθει ο ύπνος,
πώς θα τον φωνάξουμε;

Κοίτα, κοίτα το φωτάκι...
στο πλάι σου που λάμπει...
Δεν μένεις ποτέ μόνη σου...
Κρατάει συντροφιά στο κοριτσάκι...

Νανούρισμα από τη Ρουμανία

Το νανούρισμα από τη Ρουμανία με τίτλο “Culcă-te, puiaṭ micuṭ”, δηλαδή “Αποκοιμήσου, μωράκι μου”, τονίζει τη σημασία του ρόλου της μητέρας στο μέγαλωμα των παιδιών. Αρχικά, υπάρχει προσφώνηση προς το μωρό λέγοντάς του να αποκοιμηθεί και να

ξυπνήσει την αυγή «σαν μεγάλο παιδί». Στη συνέχεια, η μητέρα - προφανώς - που νανουρίζει το παιδί της, αναρωτιέται ποιος το τραγούδησε για πρώτη φορά, υποθέτοντας πως το επινόησε ένα μωρό. Σε αυτό το σημείο, παρατηρείται μια έμμεση αναφορά του ρόλου των νανουρισμάτων στον ύπνο των παιδιών, καθώς η μητέρα λέει πως το τραγούδι το τραγούδησε πρώτη φορά ένα μωρό επειδή ίσως δεν μπορούσε να κοιμηθεί.

Η μητέρα στη συνέχεια καθησυχάζει το μωρό βεβαιώνοντάς το πως εκείνη θα είναι πάντα δίπλα του να το προστατεύει από «τους δράκους του δάσους» και θα το φιλήσει τρυφερά, ενώ στην τελευταία στροφή, του λέει πως θα πάει στο δάσος να φέρει «μικρά κλαδιά από τα δέντρα» και να «φτιάξει μπισκότα» μόνο για εκείνον. Αξιοσημείωτη είναι η έμφαση που δίνεται στο ρόλο της μητέρας, η οποία αναλαμβάνει τόσο τη φροντίδα του μωρού όσο και να φέρει το φαγητό στο σπίτι, μια ευθύνη που συνήθως αποδίδεται στον πατέρα, στον οποίο δε γίνεται καμία αναφορά.

Culcă-te, puiul micuț

Αποκοιμήσου, μωράκι μου

Culcă-te, puiul micuț,
culcă-te și te abuă,
până mâine-n dalbă ziuă.
Și te culcă și adormi.
Până mâine-n dalbe zori.

Αποκοιμήσου, μωράκι μου,
προσπάθησε να κοιμηθείς και να αποκοιμηθείς,
μέχρι τα λευκά χαράματα να φέρουν τη μέρα.
Μετά ξύπνα σαν μεγάλο παιδί.
Μέχρι αύριο την αυγή.

Doina din ce s-o făcut?
Dintr-o gură de mic prunc
i-o lăsat maica dormind,
l-o aflat doina zicând.

Αναρωτιέμαι ποιος επινόησε αυτό το τραγούδι;
Φαντάζομαι ότι το τραγούδησε
πρώτα το στοματάκι ενός μωρού,
καθώς η μητέρα του το άφησε να κοιμάται
και το βρήκε να τραγουδάει.

Abua-bua-bua,
Abua, țucu-l maica,
nu te teme tu de zmei,
l-a goni maica pe ei.

Αμπουά, μπούα, μπούα
Αμπουά, η μητέρα σου απαλά θα σε φιλήσει,
μην φοβάσαι τους δράκους του δάσους,
η μητέρα σου πάντα σε προστατεύει.

Puișor cu ochi de mure,

Μωρό μου, με τα μικρά ματάκια σαν μαύρα βατόμουρα,

maica-i dusă la pădure.	η μητέρα σου θα παεί στο δάσος.
Ti-a aduce gătejoare	Θα σου φέρει μικρά κλαδιά από τα δέντρα
și ti-a face scovergioare.	και θα φτιάξει μπισκότα μόνο για σένα.

Νανούρισμα από τη Σλοβακία

“Búvajže len, búvaj” ή στα ελληνικά “Κοιμήσου απλά, κοιμήσου” είναι ο τίτλος του νανουρίσματος από τη Σλοβακία. Η μητέρα πιθανόν είναι το πρόσωπο που τραγουδά και αυτό το νανούρισμα, καθώς προσπαθεί να ηρεμήσει το μωρό της λέγοντάς του «πάνω από την κούνια σου / είναι άγρυπνη η δική σου μανούλα». Η μητέρα ζητά από το μωρό της να κοιμηθεί λέγοντάς του τρυφερά λόγια που εκφράζουν την αγάπη της για εκείνο («γλυκό αθώο μου παιδί», «ψυχή μου αγαπημένη») και χρησιμοποιεί το γνωστό «νάνι, νάνι» που αναφέρεται σε αρκετά νανουρίσματα. Μάλιστα, τονίζει πως όσο δεν κοιμάται τόσο στενοχωρεί τη μητέρα του.

Στη συνέχεια του περιγράφει όμορφες, γαλήνιες εικόνες και του λέει πως όταν κοιμηθεί θα έρθει ένα «αγγελουδάκι» από τον ουρανό για να παίζει μαζί του κάνοντας αναφορά και στο θρησκευτικό στοιχείο. Η μητέρα συνεχίζει λέγοντας στο μωρό της πως εκείνη του τραγουδάει, πολλές φορές μέχρι εκείνο να σηκωθεί το πρωί υγιές.

Búvajže len, búvaj

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου

Búvajže len, búvaj,
dieťaťatko dušička,
veď ti nad kolískou
bdie tvoja mamička.

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου,
γλυκό αθώο μου παιδί,
αφού πάνω από την κούνια σου
είναι άγρυπνη η δική σου η μανούλα.

Búvajže len, búvaj,
len sa nenadúvaj,
čím sa viac naduješ,
mater najeduješ.

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου,
μόνο μην θυμώνεις,
όσο περισσότερο θυμώνεις,
τόσο περισσότερο θα στεναχωρήσεις τη μαμά.

Usniže len, usni,
aspoň malý sníček,
príde hrať sa z neba
s tebou anjeliček.

Νάνι απλά, νάνι,
έστω και ένα μικρό όνειρο,
θα έρθει από τον ουρανό να παίζει
μαζί σου ένα αγγελουδάκι.

Búvajže len, búvaj,
do bieleho rána,
potom mi staň zdravá,
duša milovaná.

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου,
μέχρι το λευκό πρωί,
μετά σήκω υγιής,
ψυχή μου αγαπημένη.

Celú noc ti spievam,
niekedy do rána,
neraz oknom pozriem,
kde je zora ranná.

Όλη τη νύχτα σου τραγουδάω,
μερικές φορές έως και το πρωί,
κάπου κάπου κοιτάζω έξω από το παράθυρο,
ψάχνοντας την αυγή.

Νανούρισμα από τη Σλοβενία

“Muce” ή αλλιώς “Γατούλες” είναι ο τίτλος του νανουρίσματος της Σλοβενίας. Στο συγκεκριμένο νανούρισμα το μωρό παραλληλίζεται με τις γάτες. Έτσι, όπως εκείνες πρέπει να σταματήσουν να μιλάνε και να πάνε για ύπνο, το ίδιο πρέπει να κάνει και το μωρό. Όταν δύσει ο ήλιος, οι γάτες κοιμούνται και βλέπουν στα όνειρά τους όσα επιζητούν περισσότερο. Το παιδί με αυτόν τον τρόπο μαθαίνει πως όταν νυχτώνει όλη η φύση κοιμάται, ενώ συγχρόνως συνδέει τον ύπνο με ευχάριστες εικόνες, καθώς ακόμα και οι γάτες, κάθε χρώματος, ανυπομονούν να κοιμηθούν για να δουν όμορφα όνειρα («όνειρα σαν μυριστούνε / πάνε για ύπνο»). Αξιοσημείωτη είναι η χρήση αντιθετικών ζευγών χρωμάτων (άσπρες – μαύρες, χρυσές – ασημένιες).

Muce

Múce béle, múce črne,
múce zláte in srebrne,
več ne sméjo klepetáti,

Γατούλες

Γάτες άσπρες, γάτες μαύρες
και χρυσές και ασημένιες,
πια δεν πρέπει να μιλάτε,

mórajō takóǵ zaspáti!

κατευθείαν στο κρεβάτι!

Zláto sǵnce gré za mǵrje,
béle sánje čez obzǵrje
sánje so velíka sklédā
pól iz mléka, pól iz méda.

Χρυσαφένιος δύνει ο ήλιος,
όνειρα λευκά των γάτων
είν' ένα μπολ μεγάλο
με φρέσκο γάλα και με μέλι.

Ko jim sánje zadišǵjo,
béle múce brž zaspǵjo
in za njími túdi črne
in še zláte in srebrne.

Όνειρα σαν μυριστούνε,
πάνε για ύπνο οι άσπρες γάτες
τις ακολουθούν οι μαύρες
οι χρυσές κι οι ασημένιες.

Νανούρισμα από τη Σουηδία

Το “Nu i ro slumra in (Brahms)” ή “Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου” είναι ο τίτλος του σουηδικού νανουρίσματος. Έρθε η ώρα που το παιδί πρέπει να πάει για ύπνο στην κούνια του («σ' ένα κρεβάτι που λικνίζεται»). Η παρομοίωσή του με «λουλούδι του αγρού» εκφράζει τα τρυφερά συναισθήματα που νιώθει ο γονιός που νανουρίζει το παιδί του. Το θρησκευτικό στοιχείο είναι εμφανές και σε αυτό το νανούρισμα με αναφορές στον Θεό και τους αγγέλους («και του Θεού τ' αγγελούδια»), οι οποίοι θα το αγκαλιάσουν με τα φτερά τους και θα το προστατεύουν μέχρι να φύγει η νύχτα.

Nu i ro slumra in (Brahms)

Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου

Nu i ro slumra in,
i badden så fin
som blomman på äng,
i en gungande sang.

Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου,
στην κούνια την όμορφη
σαν το λουλούδι του αγρού,
σ' ένα κρεβάτι που λικνίζεται.

Och guds änglar de små
breda vingarna ut

Και του Θεού τ' αγγελούδια
θ' απλώσουν τα φτερά τους

och kring barnet de stå,
tills dess natten är slut.

και γύρω απ' το παιδί θα μείνουν,
μέχρι να φύγει η νύχτα.

Nu i ro slumra in,
i bädden så fin,
som blomman på äng,
i en gungande sang.

Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου,
στην κούνια την όμορφη
σαν το λουλούδι του αγρού,
σ' ένα κρεβάτι που λικνίζεται.

Νανούρισμα από τη Τσέχικη Δημοκρατία

Από την Τσεχική Δημοκρατία έχουμε το νανούρισμα με τίτλο “Spi detatko, spi” ή αλλιώς “Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου”. Ο Θεός και οι άγγελοι εμφανίζονται και στο συγκεκριμένο νανούρισμα και κρατούν στην αγκαλιά τους το μωρό. Δημιουργούνται με αυτό τον τρόπο αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς, έτσι ώστε να ηρεμήσει και να κοιμηθεί. Η φράση, που αποτελεί και τον τίτλο του τραγουδιού, επαναλαμβάνεται αρκετές φορές, τονίζοντας ότι είναι ώρα για ύπνο και μόλις εκείνο ξυπνήσει η μαμά του θα είναι εκεί για να το ταΐσει.

Spi detatko, spi

Spi, detatko, spi,
zavri ocka svy!
Pan Buh bude s tebou spati,
andelicci kolebati,
spi detatko, spi.
Spi detatko, spi,
zamhur ocka svy
az se vzbudis za chvilinku,
da ti maminka kasicku.
Spi, detatko, spi.
Spi detatko, spi,

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
κλείσε τα μάτια σου!
Ο Θεός κοιμάται μαζί σου,
οι άγγελοι σε κρατούν αγκαλιά,
κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου.
Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
κλείσε τα μάτια σου
και μόλις ξυπνήσεις,
η μαμά θα σε ταΐσει.
Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου.
Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,

zavri ocka svy!

Pan Buh bude s tebou spati,

andelicci kolebati,

spi detatko, spi.

κλείσε τα μάτια σου!

Ο Θεός κοιμάται μαζί σου,

οι άγγελοι σε κρατούν αγκαλιά,

κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου

Νανούρισμα από τη Φινλανδία

“Lapin äidin kehtolaulu”, δηλαδή “Το νανούρισμα μιας μητέρας της Λαπωνίας”. Το τελευταίο νανούρισμα είναι το μοναδικό που είναι αφιερωμένο στις ομορφιές της χώρας από την οποία προέρχεται. Το παιδί αναφέρεται ως «το παιδί των βουνών», το οποίο νανουρίζει η μητέρα του. Εκείνη του μιλάει για τις «χρυσές ερημιές» της πατρίδας τους και του λέει πως όταν μεγαλώσει θα πάρει ως δώρο «τον απέραντο χώρο της Λαπωνίας».

Η πρώτη στροφή δημιουργεί μια μυστηριακή ατμόσφαιρα με την περιγραφή του νυχτερινού τοπίου («χάνεται η μέρα πίσω από τα αστέρια») και με τη μητέρα να λέει «αν και η νύχτα παγωμένη, τις ελπίδες συχνά καταστρέφει». Ωστόσο, το δυσάρεστο συναίσθημα που δημιουργεί η παραπάνω φράση, σβήνει με την υπόσχεση της μητέρας πως μια μέρα αυτός ο τόπος θα δοθεί ως δώρο στο μωρό της. Έντονα συναισθήματα δημιουργούν και τα φυσικά φαινόμενα της «βορεινής φωτιάς» και της «χιονοθύελλας των ανέμων», χαρακτηριστικά στοιχεία της χώρας. Το νανούρισμα, λοιπόν, διακρίνεται από την αναφορά στη χώρα προέλευσής του, μεταφέροντας στο παιδί πληροφορίες για τη γεωγραφία του τοπίου, αποκαλώντας το ως «βασίλειο της ευτυχίας».

Lapin äidin kehtolaulu

Äiti lasta tuudittaa,

lasta tuntureiden.

Päivä taakse kaikkooa

ylhään tähtivöiden.

Vaikka kylmä hallayö

toiveet usein maahan lyö,

kerran lapsein lahjaks saa

nää kairain kultammat.

Το νανούρισμα μιας μητέρας της Λαπωνίας

Η μητέρα το παιδί της νανουρίζει,

το παιδί των βουνών.

Χάνεται η μέρα πίσω από τα αστέρια.

Αν και η νύχτα παγωμένη, τις ελπίδες

συχνά καταστρέφει,

να ξέρεις, παιδί μου, μια μέρα

θα σου δοθούν δώρο

αυτές οι χρυσές ερημιές.

Sulje silmät pienoinen,
uinu onnen unta.

Suuri on ja ihmeinen
onnen valtakunta.

Kun sa suureks vartut vain
mailla aavain aukein
kerran lapsein lahjaks saat
nää laajat Lapin maat.

Κλείσε τα μάτια, μικρό μου,
δες όνειρα ευτυχισμένα.

Μεγάλο και θαυμάσιο
είναι το βασίλειο της ευτυχίας.

Όταν μεγαλώσεις,
σαν δώρο,
μικρό μου, θα πάρεις
τον απέραντο χώρο της Λαπωνίας.

Naa na naa na naa na naaa...

Räiske Pohjan loimujen
tuisku, viima tuulien.

Kehtolaulua vain on
ne lapin lapselle.

Νάνι, νάνι, νάνι, νάνι...

Άκου τον ήχο της βορεινής φωτιάς
και τη χιονοθύελλα των ανέμων.

Αυτό είναι το νανούρισμα
του παιδιού της Λαπωνίας.

Κεφάλαιο 3ο: Αποτελέσματα

3.1. Κατανομή μονάδων καταγραφής

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων, όπως προαναφέρθηκε, πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο ανάλυσης περιεχομένου. Το πρώτο στάδιο περιλάμβανε την ανάγνωση και την περιγραφή των νανουρισμάτων, τα οποία αντλήθηκαν από το βιβλίο της Έλλης Δώνη. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση και καταγραφή των λέξεων και κατηγοριών λέξεων (με παρόμοια σημασία), οι οποίες εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα στα νανουρίσματα, καθώς και εύρεση σημαντικών θεματικών, οι οποίες μπορεί να εμφανίζονται σε μικρό αριθμό νανουρισμάτων, αλλά αναφέρονται στη βιβλιογραφία και είναι εξίσου σημαντικές. Το επόμενο βήμα ήταν η κωδικοποίηση των λέξεων και θεματικών που προέκυψαν με τη χρήση μονάδων, κι έπειτα, κατηγοριών καταγραφής και ακολούθησε η μέτρηση της συχνότητας εμφάνισής τους στα νανουρίσματα. Έπειτα από τη διαδικασία κωδικοποίησης προέκυψαν οι εξής κατηγορίες καταγραφής: γονείς, φύλο μωρού, μέρα, νύχτα, ύπνος, θρησκεία, προμαθηματικές έννοιες, μέρη του σώματος, εποχές, χώρα προέλευσης, φαγητά, φύση, ζώα, προσφωνήσεις προς το μωρό, δυσάρεστα συναισθήματα και ηθικά μηνύματα. Οι συγκεκριμένες κατηγορίες καταγραφής προέκυψαν κυρίως λόγω της μεγάλης συχνότητας εμφάνισης συγκεκριμένων λέξεων στα νανουρίσματα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες, όπως είναι τα ηθικά μηνύματα, οι οποίες προέκυψαν λόγω της μεγάλης σημασίας ύπαρξής τους μέσα στα νανουρίσματα.

- **Γονείς**

- A. Μητέρα: Οι λέξεις «μητέρα» ή «μαμά» εμφανίζονται στα 10 από τα 28 νανουρίσματα (35,7%).
- B. Πατέρας: Η λέξη «μπαμπάς» εμφανίζεται μόνο σε 2 νανουρίσματα, στα οποία αναφέρεται και η μητέρα (7,14%). Δηλαδή κανένα νανούρισμα δεν αναφέρει μόνο τον πατέρα.
- C. Καμία αναφορά: Στα 18 από τα 28 νανουρίσματα δε γίνεται καμία αναφορά στους γονείς (64,28%).

- **Φύλο μωρού**

- A. Αγόρι: Μόνο το νανούρισμα της Κροατίας απευθύνεται σε αγόρι (3,57%).
- B. Κορίτσι: Υπάρχουν 3 νανουρίσματα που απευθύνονται σε κορίτσια (10,71%).
- C. Δεν αναφέρεται: Όλα τα υπόλοιπα, δηλαδή σε 24 νανουρίσματα (85,71%) δεν προσδιορίζεται το φύλο του μωρού.

- **Μέρα**

- A. Ήλιος: Ο ήλιος αναφέρεται σε 2 νανουρίσματα (7,14%).
- B. Μέρα: Η λέξη «μέρα» υπάρχει σε 4 από τα 28 νανουρίσματα (14,29%), όμως στο ένα από αυτά (νανούρισμα Φινλανδίας) αναφέρεται με αόριστη σημασία για μια χρονική στιγμή στο μέλλον, και όχι για να προσδιορίσει την ώρα της ημέρας.
- C. Πρωί: Αναφορά στο πρωί γίνεται σε 3 νανουρίσματα (10,71%).
- Με τη λέξη «πρωί» σε 2 νανουρίσματα
 - Με τη λέξη «αυγή» και στα 3
 - Με τη λέξη «χαράματα» στο 1.
- D. Καλησπέρα: Μόνο σε ένα νανούρισμα εμφανίζεται η λέξη «καλησπέρα» (3,57%).

- **Νύχτα**

- A. Φεγγάρι: Το φεγγάρι εμφανίζεται σε 4 από τα 28 νανουρίσματα (14,29%).
- B. Σκοτάδι: Αναφορά στο σκοτάδι γίνεται μόνο στο νανούρισμα της Πορτογαλίας (3,57%).
- C. Αστέρια: Σε 6 από τα 28 νανουρίσματα αναφέρονται οι λέξεις «αστέρια» ή «άστρα» (21,42%).
- D. Λυκόφως / φως φεγγαριού: Στα 3 πρώτα νανουρίσματα παρατηρούμε λέξεις που δηλώνουν το φως του φεγγαριού (10,71%).
- E. Νύχτα: Σε 5 νανουρίσματα υπάρχει αναφορά στη νύχτα (17,58%).
- F. Καληνύχτα: Στο νανούρισμα της Γερμανίας υπάρχει η λέξη «καληνύχτα» (3,57%).

- **Ύπνος**

- A. Ύπνος: Προσφώνηση στον ύπνο (ως θεότητα) γίνεται σε 2 από τα 28 νανουρίσματα, αυτά της Ελλάδας και της Κύπρου (7,14%), ενώ αναφορά στον ύπνο γενικώς γίνεται σε 6 νανουρίσματα (συμπεριλαμβανομένου του νανουρίσματος της Κύπρου) (21,42%).
- B. Κοιμήσου / Αποκοιμήσου / Αποκοιμηθείς / Δεν κοιμάμαι: Οι λέξεις «κοιμήσου», «αποκοιμήσου», «αποκοιμηθείς» κ.λπ. εμφανίζονται στα 19 από τα 28 νανουρίσματα και μάλιστα με πολλές επαναλήψεις μέσα σε κάθε νανούρισμα (67,86%).
- C. Όνειρα: Η λέξη «όνειρα» αναφέρεται σε 7 νανουρίσματα (25%)
- D. Κρεβάτι του μωρού: Αναφορές στο κρεβάτι του μωρού γίνονται σε 7 νανουρίσματα (25%) με τις εξής λέξεις:
- a) Κούνια: σε 5 από τα 28 (17,86%).
 - b) Κρεβάτι: σε 2 από τα 28 (7,14%), σε ένα από τα οποία αναφέρεται και η κούνια.
 - c) Μαξιλάρι: σε 1 από τα 28 (3,57%).
- E. Νάνι: Η λέξη «νάνι» με μικρές αλλαγές σε κάποιες χώρες εμφανίζεται σε 5 νανουρίσματα (17,86%).
- F. Προτροπή να αποκοιμηθεί χρησιμοποιώντας άλλες λέξεις γίνεται σε 5 νανουρίσματα:
- a) Κλείσε τα μάτια/ματάκια σου: στα 3 από τα 28 (10,71%).
 - b) Κατευθείαν στο κρεβάτι: σε 1 νανούρισμα (3,57%).
 - c) Μπες κάτω από την κουβέρτα: σε 1 νανούρισμα (3,57%).
- G. Αναφορές σε τραγούδια/νανουρίσματα που τραγουδά η μητέρα στο μωρό για να κοιμηθεί: σε 6 από τα 28 νανουρίσματα (21,43%).

- **Θρησκεία**

- A. Θεός: Σε 3 από τα 28 νανουρίσματα γίνεται αναφορά στο Θεό (10,71%).
- B. Ιησούς: Ο Ιησούς εμφανίζεται στο νανούρισμα της Μάλτας, ενώ στο νανούρισμα της Γερμανίας γίνεται αναφορά στα Χριστούγεννα (7,14%).
- C. Παναγία: Προσφώνηση στην Παναγία Δέσποινα γίνεται στο νανούρισμα της Κύπρου (3,57%).

D. Άγγελοι: Σε 6 από τα 28 νανουρίσματα αναφέρονται οι λέξεις «άγγελοι» ή «αγγελούδια» ή «αγγελάκια» (21,43%).

E. Άγιοι: Αναφορά σε αγίους γίνεται μόνο στο νανούρισμα της Κύπρου με την προσφώνηση στην Αγία Μαρίνα (3,57%).

F. Άλλες λέξεις που σχετίζονται με τη θρησκεία είναι:

a) η «εκκλησία» στο νανούρισμα της Γαλλίας (3,57%) και

b) ο «παράδεισος» στο νανούρισμα της Γερμανίας (3,57%).

- **Προμαθηματικές έννοιες:** Αναφορές σε προμαθηματικές έννοιες υπάρχουν σε 13 από τα 28 νανουρίσματα (46,43%). Πιο συγκεκριμένα:

A. Αριθμοί αναφέρονται σε 3 από τα 28 νανουρίσματα (Βέλγιο, Δανία, Λιθουανία) (10,71%).

B. Χρώματα αναφέρονται σε 9 νανουρίσματα (Γαλλία, Ισπανία, Λετονία, Ολλανδία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Φινλανδία) (32,14%).

C. Σχήματα αναφέρονται στα νανουρίσματα της Αυστρίας και του Βελγίου (7,14%).

- **Μέρη του σώματος:** Αναφέρονται σε 9 από τα 28 νανουρίσματα (32,14%):

A. Χέρια (και δάχτυλα χεριών): στα νανουρίσματα της Δανίας, της Εσθονίας, της Ιρλανδίας και της Κροατίας (14,29%).

B. Πόδια (και δάχτυλα ποδιών): στα νανουρίσματα της Δανίας, της Εσθονίας και της Λετονίας (10,71%).

C. Μάτια: σε 4 νανουρίσματα, αυτά της Ουγγαρίας, της Ρουμανίας, της Τσεχικής Δημοκρατίας και της Φινλανδίας (14,29%).

D. Κεφάλι: στο νανούρισμα της Ουγγαρίας (3,57%).

E. Στόμα: στο νανούρισμα της Ρουμανίας (3,57%).

- **Εποχές και διαδοχή εποχών:** στο νανούρισμα της Βουλγαρίας ο ερχομός της άνοιξης προμηνύεται με την εμφάνιση του γάλανθου, ενώ στο νανούρισμα της Κύπρου αναφέρεται ο μήνας Μάιος (7,14%).
- **Χώρα προέλευσης του νανουρίσματος:** Τα νανουρίσματα της Ιρλανδίας και της Φινλανδίας κάνουν αναφορές στη χώρα (ονομασία πόλης, παράδοση, στοιχεία της φύσης που επικρατούν στη χώρα) (7,14%).
- **Φαγητά:** Αναφέρονται σε 8 νανουρίσματα (28,57%). Συνήθως φρούτα και γλυκά.

- **Φύση**

- A. Ουρανός: Αναφέρεται σε 5 νανουρίσματα από τα 28 (17,86%).
- B. Δάσος, λιβάδι: Αναφορά σε δάση, λιβάδια και αγρούς σε 3 νανουρίσματα (10,71%).
- C. Δέντρα: Σε 5 νανουρίσματα γίνεται αναφορά σε είδη δέντρων (17,86%).
- D. Λουλούδια: Σε 6 νανουρίσματα εμφανίζεται η λέξη «λουλούδια» ή γίνεται λόγος σε συγκεκριμένα λουλούδια (21,43%).
- E. Φυσικά φαινόμενα: Σε 4 νανουρίσματα αναφέρονται φυσικά φαινόμενα, κυρίως η φωτιά και ο αέρας (14,29%).

- **Ζώα**

- A. Θηλαστικά: Σε 8 νανουρίσματα συναντάμε θηλαστικά ζώα (28,57%). Πιο συγκεκριμένα:
 - a. Αγελάδα στο νανούρισμα της Ιταλίας (3,57%).
 - b. Πρόβατο στα νανουρίσματα της Ιταλίας, του Λουξεμβούργου και της Ολλανδίας (10,71%).
 - c. Γάτα στα νανουρίσματα της Ιταλίας, της Λιθουανίας, της Πολωνίας και της Σλοβενίας (14,29%).
 - d. Αρκουδάκι στα νανουρίσματα της Λετονίας και της Πορτογαλίας (7,14%).
 - e. Ποντίκι στο νανούρισμα της Λιθουανίας (3,57%).

B. Πτηνά: Η λέξη «πουλί» υπάρχει σε 3 νανουρίσματα (10,71%), ενώ η κότα ή το κοτοπουλάκι εμφανίζονται σε άλλα 2 (7,14%).

C. Ψάρια: Μόνο σε ένα νανούρισμα συναντάμε τη λέξη «ψάρια» (3,57%).

D. Έντομα: Σε 2 νανουρίσματα αναφέρονται έντομα. Στο νανούρισμα του Βελγίου μια σαρανταποδαρούσα και της Λιθουανίας μια μέλισσα (7,14%).

- **Προσφωνήσεις προς το μωρό**

A. Μωρό μου/μωράκι μου: Σε 4 νανουρίσματα από τα 28 νανουρίσματα συναντάμε τη συγκεκριμένη προσφώνηση (14,29%).

B. Αγάπη μου/Αγαπημένο μου παιδί: Σε 3 νανουρίσματα η μητέρα αποκαλεί το παιδί της «αγάπη μου» ή «αγαπημένε μου» ή «αγαπημένο μου παιδί» (10,71%).

C. Μονάκριβέ μου: Το συναντάμε μόνο στο νανούρισμα της Κροατίας που απευθύνεται σε αγόρι (3,57%).

D. Παιδί μου: Σε 3 νανουρίσματα υπάρχει η συγκεκριμένη προσφώνηση (10,71%).

E. Γλυκό, αθώο μου παιδί: Μόνο στο νανούρισμα της Σλοβακίας συναντάμε τις συγκεκριμένες λέξεις (3,57%).

- **Δυσάρεστα συναισθήματα**: Σε 6 νανουρίσματα συναντάμε δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία είτε χαρακτηρίζουν το παιδί και η μαμά του προσπαθεί να το ηρεμήσει είτε μπορεί να δημιουργηθούν στο παιδί εξαιτίας του περιεχομένου του νανουρίσματος (21,43%).

A. Κλάμα, φόβος: στο νανουρίσματα της Ιρλανδίας συναντάμε τη φράση «ησύχασε τώρα, μην κλαις», το νανούρισμα της Λετονίας ξεκινά λέγοντας «σώπα, σώπα, ... κοιμήσου», ενώ στο νανούρισμα της Σλοβακίας η μητέρα ζητά από το παιδί της να μη θυμώνει. Επιπλέον, το νανούρισμα της Μάλτας παρακινεί το παιδί να σταματήσει να κλαίει και να αφήσει τους «αμαρτωλούς» να κλάψουν. Η επανάληψη της φράσης «άφησε εμάς να κλάψουμε / γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί» προκαλεί ένα αίσθημα λύπης για τη μοίρα των αμαρτωλών (14,29%).

B. Αναστάτωση: Το νανούρισμα της Ισπανίας αναφέρεται σε ένα παιδάκι που έχει χάσει το κοτοπουλάκι του και γι' αυτό δεν μπορεί να κοιμηθεί το βράδυ. Το πρόβλημα αυτό

προκαλεί μια αναστάτωση και αγωνία μέχρι να βρεθεί το κοτοπουλάκι στο τέλος του τραγουδιού (3,57%).

C. Ντροπή: Στο νανούρισμα της Πολωνίας η μητέρα ζητά από το παιδί της να κοιμηθεί και προσπαθεί να το πείσει λέγοντάς του πως όταν το φεγγάρι καταλάβει πως εκείνο κοιμήθηκε αλλά όχι το παιδί, τότε θα ντραπεί. Δημιουργείται έτσι ένα αίσθημα ντροπής στο παιδί που δεν κοιμάται (3,57%).

- **Ηθικά μηνύματα**: Στο νανούρισμα της Αυστρίας (3,57%). Το συγκεκριμένο νανούρισμα τελειώνει με ένα ηθικό μήνυμα, ένα μήνυμα που προετοιμάζει το παιδί για τον κόσμο των ενηλίκων. «Έτσι είναι, με πολλά πράγματα / που κοροϊδεύουμε με σιγουριά / επειδή τα μάτια μας / δεν μπορούν να τα δουν». Με αυτά τα λόγια, το παιδί μαθαίνει πως πολλές φορές οι άνθρωποι μιλούν και κρίνουν τους άλλους και τις πράξεις τους, χωρίς, όμως, να γνωρίζουν την αλήθεια ή να γνωρίζουν τους ίδιους τους ανθρώπους. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει ποτέ να κρίνουμε τους άλλους, γιατί πολλές φορές υπάρχουν πράγματα που δεν μπορούμε να ξέρουμε ή να τα καταλάβουμε.

3.2. Συγκεντρωτικοί πίνακες

Στη συνέχεια ακολουθούν οι πίνακες στους οποίους παρουσιάζονται συγκεντρωτικά τα ποσοστά των κατηγοριών καταγραφής. Σε κάθε νανούρισμα εμφανίζονται περισσότερες από μία μονάδες καταγραφής από μία ή και περισσότερες κατηγορίες. Στον πίνακα 1 αναφέρονται οι κατηγορίες καταγραφής που εντοπίζονται σε κάθε νανούρισμα ξεχωριστά. Στο πίνακα 2 παρουσιάζονται τα ποσοστά κάθε ομάδας καταγραφής στο σύνολο των νανουρισμάτων, αλλά και σε ποια νανουρίσματα συγκεκριμένα συναντάμε κάθε κατηγορία καταγραφής. Ο πίνακας 3 είναι ίδιος με τον πρώτο με τη διαφορά ότι οι χώρες προέλευσης των νανουρισμάτων είναι χρωματισμένες αναλόγως τη γεωγραφική τους θέση για καλύτερη σύγκριση και εξαγωγή συμπερασμάτων. Ο πίνακας 4 και ο πίνακας 5 δείχνουν τις συχνότητες των κατηγοριών καταγραφής βάσει της γεωγραφικής θέσης των χωρών.

Α. Πίνακας κατηγοριών καταγραφής βάσει των νανουρισμάτων

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει ποιες κατηγορίες καταγραφής συναντάμε σε κάθε νανούρισμα.

Πίνακας 1

	Γονείς	Φύλο μωρού	Μέρα	Νύχτα	Υπνος	Θρησκεία	Προμαθημα- τικές έννοιες	Μέρη του σώματος	Εποχές	Χώρα	Φαγητά	Φύση	Ζώα	Προσφωνήσεις	Δυσάρεστα συναισθήματα	Ηθικά μηνύματα
Αγγλία			✓	✓								✓				
Αυστρία			✓	✓	✓		✓					✓				✓
Βέλγιο				✓			✓						✓			
Βουλγαρία									✓			✓				
Γαλλία				✓		✓	✓				✓		✓			
Γερμανία			✓	✓	✓	✓						✓				
Δανία				✓			✓	✓								
Ελλάδα					✓	✓					✓	✓		✓		
Εσθονία	✓				✓			✓				✓	✓	✓		
Ιρλανδία	✓				✓			✓		✓					✓	
Ισπανία				✓	✓		✓				✓		✓			
Ιταλία	✓			✓	✓							✓	✓			
Κροατία	✓				✓			✓						✓		
Κύπρος					✓	✓			✓		✓	✓	✓			
Λετονία	✓				✓		✓	✓			✓		✓		✓	
Λιθουανία					✓		✓				✓		✓			
Λουξεμβούργο	✓				✓							✓	✓	✓		
Μάλτα					✓	✓						✓			✓	
Ολλανδία					✓		✓						✓	✓		
Ουγγαρία					✓			✓				✓		✓		
Πολωνία			✓	✓	✓		✓					✓	✓	✓		
Πορτογαλία				✓	✓								✓			
Ρουμανία	✓		✓		✓		✓	✓			✓	✓		✓		
Σλοβακία	✓		✓	✓	✓	✓	✓					✓		✓	✓	
Σλοβενία			✓		✓		✓				✓		✓			
Σουηδία				✓	✓	✓						✓				
Τσεχική Δημοκρατία	✓				✓	✓		✓						✓		
Φινλανδία	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓		

Β. Πίνακας ποσοστών κατηγοριών καταγραφής

Ο πίνακας 2 παρουσιάζει τη συχνότητα εμφάνισης κάθε κατηγορίας καταγραφής στο σύνολο των νανουρισμάτων.

Πίνακας 2

Κατηγορία καταγραφής	Ποσοστά	Νανουρίσματα
Ύπνος	82,14%	Αυστρία, Γερμανία, Ελλάδα, Εσθονία, Ιρλανδία, Ισπανία, Ιταλία, Κροατία, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Λουξεμβούργο, Μάλτα, Ολλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Σουηδία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (23)
Φύση	57,14%	Αγγλία, Αυστρία, Βουλγαρία, Γερμανία, Ελλάδα, Εσθονία, Ιταλία, Κύπρος, Λουξεμβούργο, Μάλτα, Ουγγαρία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σουηδία, Φινλανδία (16)
Νύχτα	46,43%	Αγγλία, Αυστρία, Βέλγιο, Γαλλία, Γερμανία, Δανία, Ισπανία, Ιταλία, Πολωνία, Πορτογαλία, Σλοβακία, Σουηδία, Φινλανδία (13)
Ζωά	46,43%	Βέλγιο, Γαλλία, Εσθονία, Ισπανία, Ιταλία, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Λουξεμβούργο, Ολλανδία, Πολωνία, Πορτογαλία, Σλοβενία (13)
Προμαθηματικές έννοιες	46,43%	Αυστρία, Βέλγιο, Γαλλία, Δανία, Ισπανία, Λετονία, Λιθουανία, Ολλανδία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Φινλανδία (13)
Προσφωνήσεις μητέρας	39,29%	Ελλάδα, Εσθονία, Κροατία, Λουξεμβούργο, Ολλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (11)
Γονείς	35,71%	Εσθονία, Ιρλανδία, Ιταλία, Κροατία, Λετονία, Λουξεμβούργο, Ρουμανία, Σλοβακία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (10)
Μέρη του σώματος	32,14%	Δανία, Εσθονία, Ιρλανδία, Κροατία, Λετονία, Ουγγαρία, Ρουμανία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (9)
Θρησκεία	28,57%	Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Κύπρος, Μάλτα, Σλοβακία, Σουηδία, Τσεχική Δημοκρατία (8)
Φαγητό	28,57%	Γαλλία, Ελλάδα, Ισπανία, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Ρουμανία, Σλοβενία (8)
Μέρα	28,57%	Αγγλία, Αυστρία, Γερμανία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Φινλανδία (8)
Δυσάρεστα συναισθήματα	21,43%	Ιρλανδία, Ισπανία, Λετονία, Μάλτα, Πολωνία, Σλοβακία (6)
Φύλο μωρού	14,29%	Κροατία, Κύπρος, Λιθουανία, Πορτογαλία (4)
Εποχές	7,14%	Βουλγαρία, Κύπρος (2)
Χώρα	7,14%	Ιρλανδία, Φινλανδία (2)
Ηθικά μηνύματα	3,57%	Αυστρία (1)

Παρατηρούμε ότι στη συντριπτική πλειοψηφία των νανουρισμάτων (82,14%), συναντάμε λέξεις που σχετίζονται με τον ύπνο. Το μεγαλύτερο ποσοστό (67,86%) των λέξεων αυτών παρακινούν το παιδί να κοιμηθεί, ενώ ο *ύπνος*, τα *όνειρα* και τα *τραγούδια* που τραγουδάει η μητέρα στο παιδί της είναι επίσης συχνά.

Ακολουθούν οι λέξεις που σχετίζονται με τη φύση σε ποσοστό 57,14%, με αναφορές κυρίως στον ουρανό (17,86%), τα λουλούδια (21,43%) και τα δέντρα (17,86%). Τα ζώα, η νύχτα και οι προμαθηματικές έννοιες εμφανίζονται αρκετά συχνά στα νανουρίσματα (46,43% το καθένα). Τα ζώα που εμφανίζονται πιο συχνά είναι η γάτα (14,29%) και το πρόβατο (10,71%). Η λέξη *νύχτα* εμφανίζεται στο 17,58% των νανουρισμάτων, ενώ η λέξη που σχετίζεται με αυτή και εμφανίζεται αρκετά συχνά είναι τα *αστέρια* (21,42%), όπως και το *φεγγάρι* (14,29%) και το *λυκόφως* (10,71%).

Στη συνέχεια έχουμε τις προσφωνήσεις προς το μωρό (39,29%) και την αναφορά στους γονείς (35,71%). Οι προσφωνήσεις του ατόμου που νανουρίζει το παιδί, το οποίο συνήθως είναι η μητέρα του, εκφράζουν τα αισθήματα αγάπης και φροντίδας προς αυτό. Όσον αφορά τους γονείς, παρατηρούμε πως συχνότερα (35,70%) αναφέρεται η μητέρα, ενώ ο πατέρας εμφανίζεται μόλις σε δύο από τα 28 νανουρίσματα και μάλιστα σε συνδυασμό με τη μητέρα. Αναφορά στα μέρη του σώματος υπάρχει στο 32,14% των νανουρισμάτων. Ακολουθούν το φαγητό και η θρησκεία με ποσοστό 28,57%. Από τα θρησκευτικά στοιχεία περισσότερο συχνές είναι οι αναφορές στους *αγγέλους* (21,43%) και τον *Θεό* (10,71%).

Δυσάρεστα συναισθήματα δημιουργούνται στο 21,43%. Ποσοστό λιγότερο από 20% συγκέντρωσαν οι κατηγορίες καταγραφής φύλο μωρού (14,29%, δηλαδή τέσσερα νανουρίσματα, τα τρία εκ των οποίων απευθύνονται αποκλειστικά σε κορίτσια), οι εποχές και η χώρα προέλευσης (7,14%) και τέλος, τα ηθικά μηνύματα σε ένα νανούρισμα (3,57%).

Γ. Πίνακες συχνοτήτων κατηγοριών καταγραφής βάσει της γεωγραφικής θέσης των χωρών

Στον πίνακα 3, οι χώρες προέλευσης των νανουρισμάτων είναι χρωματισμένες με διαφορετικό χρώμα αναλόγως τη γεωγραφική τους θέση. Έτσι, με μπλε χρώμα είναι χρωματισμένες οι χώρες της βόρειας Ευρωπαϊκής Ένωσης, με πράσινο οι χώρες της κεντρικής Ευρωπαϊκής Ένωσης και με κίτρινο οι χώρες της νότιας Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πίνακας 3

	Γονείς	Φύλο μωρού	Μέρα	Νύχτα	Υπνος	Θρησκεία	Προμαθηματικές έννοιες	Μέρη του σώματος	Εποχές	Χώρα	Φαγητά	Φύση	Ζώα	Προσφωνήσεις	Δυσάρεστα συναισθήματα	Ηθικά μηνύματα
Αγγλία			✓	✓								✓				
Αυστρία			✓	✓	✓		✓					✓				✓
Βέλγιο				✓			✓						✓			
Βουλγαρία									✓			✓				
Γαλλία				✓		✓	✓				✓		✓			
Γερμανία			✓	✓	✓	✓						✓				
Δανία				✓			✓	✓								
Ελλάδα					✓	✓					✓	✓		✓		
Εσθονία	✓				✓			✓				✓	✓	✓		
Ιρλανδία	✓				✓			✓		✓					✓	
Ισπανία				✓	✓		✓				✓		✓		✓	
Ιταλία	✓			✓	✓							✓	✓			
Κροατία	✓	✓			✓			✓						✓		
Κύπρος		✓			✓	✓			✓		✓	✓	✓			
Λετονία	✓				✓		✓	✓			✓		✓		✓	
Λιθουανία		✓			✓		✓				✓		✓			
Λουξεμβούργο	✓				✓							✓	✓	✓		
Μάλτα					✓	✓						✓			✓	
Ολλανδία					✓		✓						✓	✓		
Ουγγαρία					✓			✓				✓		✓		
Πολωνία			✓	✓	✓		✓					✓	✓	✓	✓	
Πορτογαλία		✓		✓	✓								✓			
Ρουμανία	✓		✓		✓		✓	✓			✓	✓		✓		
Σλοβακία	✓		✓	✓	✓	✓	✓					✓		✓	✓	
Σλοβενία			✓		✓		✓				✓		✓			
Σουηδία				✓	✓	✓						✓				
Τσεχική Δημοκρατία	✓				✓	✓		✓						✓		
Φινλανδία	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓		

Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται τα ποσοστά κάθε κατηγορίας καταγραφής στο σύνολο: α) των χωρών της βόρειας Ευρωπαϊκής Ένωσης (9), β) των χωρών της κεντρικής Ευρωπαϊκής Ένωσης (11) και γ) των χωρών της νότιας Ευρωπαϊκής Ένωσης (8). Αντιθέτως, στον πίνακα 5 γίνεται κατανομή των ποσοστών κάθε κατηγορίας καταγραφής στις χώρες της βόρειας, κεντρικής και νότιας Ευρωπαϊκής Ένωσης. Για παράδειγμα, στον πίνακα 4 παρατηρούμε πως στις 9 χώρες της βόρειας Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι γονείς αναφέρονται στις 4, δηλαδή σε ποσοστό 44,4%, στις 11 χώρες της κεντρικής Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ποσοστό 36,4% και στις 8 χώρες της νότιας Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ποσοστό 25%, ενώ στον πίνακα 5, μπορούμε να δούμε πως από τα 10 νανουρίσματα στα οποία αναφέρονται οι γονείς, το 40% αυτών προέρχονται από τη βόρεια Ευρωπαϊκή Ένωση, το 40% από την κεντρική και το υπόλοιπο 20% από τη νότια Ευρωπαϊκή Ένωση.

Πίνακας 4

Κατηγορία καταγραφής	Χώρες Βόρειας Ευρώπης*	Χώρες Κεντρικής Ευρώπης**	Χώρες Νότιας Ευρώπης***
Ύπνος	77,78%	81,82%	87,50%
Φύση	44,44%	63,64%	62,50%
Νύχτα	44,44%	54,55%	37,50%
Ζώα	44,44%	45,45%	50,00%
Προμαθηματικές έννοιες	55,56%	63,64%	12,50%
Προσφωνήσεις μητέρας	33,33%	54,55%	25,00%
Γονείς	44,44%	36,36%	25,00%
Μέρη του σώματος	55,56%	27,27%	12,50%
Θρησκεία	11,11%	36,36%	37,50%
Φαγητά	22,22%	27,27%	37,50%
Μέρα	22,22%	54,55%	0%
Δυσάρεστα συναισθήματα	22,22%	18,18%	25,00%
Φύλο μωρού	11,11%	0%	37,50%
Εποχές	0%	0%	25,00%
Χώρα προέλευσης	22,22%	0%	0%
Ηθικά μηνύματα	0%	9,09%	0%

Πίνακας 5

Κατηγορία καταγραφής	Χώρες Βόρειας Ευρώπης*	Χώρες Κεντρικής Ευρώπης**	Χώρες Νότιας Ευρώπης***
Ύπνος	30,43%	39,13%	30,43%
Φύση	25,00%	43,75%	31,25%
Νύχτα	30,77%	46,15%	23,08%
Ζωά	30,77%	38,46%	30,77%
Προμαθηματικές έννοιες	38,46%	53,85%	7,69%
Προσφωνήσεις μητέρας	27,27%	54,55%	18,18%
Γονείς	40,00%	40,00%	20,00%
Μέρη του σώματος	55,56%	33,33%	11,11%
Θρησκεία	12,50%	50,00%	37,50%
Φαγητά	25,00%	37,50%	37,50%
Μέρα	25,00%	75,00%	0%
Δυσάρεστα συναισθήματα	33,33%	33,33%	33,33%
Φύλο μωρού	25,00%	0%	75,00%
Εποχές	0%	0%	100%
Χώρα προέλευσης	100%	0%	0%
Ηθικά μηνύματα	0%	100%	0%

*Χώρες Βόρειας Ευρώπης (9): Αγγλία, Δανία, Εσθονία, Ιρλανδία, Λετονία, Λιθουανία, Ολλανδία, Σουηδία, Φινλανδία.

**Χώρες Κεντρικής Ευρώπης (11): Αυστρία, Βέλγιο, Γαλλία, Γερμανία, Λουξεμβούργο, Ουγγαρία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Τσεχική Δημοκρατία

***Χώρες Νότιας Ευρώπης (8): Βουλγαρία, Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία, Κροατία, Κύπρος, Μάλτα, Πορτογαλία

Αρχικά παρατηρούμε πως η πλειοψηφία των αναφορών στον ύπνο εντοπίζονται στις χώρες κεντρικής Ευρώπης (39,13%), ωστόσο η συχνότητα εμφάνισής τους ανάμεσα στις βόρειες, κεντρικές και νότιες χώρες, είναι υψηλότερη στη νότια Ευρώπη, με 7 στα 8 νανουρίσματα να εμπεριέχουν λέξεις σχετικά με τον ύπνο (87,50%). Αναφορές στη φύση,

δηλαδή στα δέντρα, τα λουλούδια, τον ουρανό και τα φυσικά φαινόμενα είναι συχνότερες στην κεντρική Ευρώπη (43,75%). Το ίδιο ισχύει και για τη νύχτα (46,15%).

Στα νανουρίσματα των μισών χωρών της νότιας Ευρώπης αναφέρονται ζώα, ενώ στην υπόλοιπη Ευρώπη τα ποσοστά είναι ελάχιστα χαμηλότερα. Σε πάνω από τις μισές χώρες της κεντρικής Ευρώπης (63,64%), αλλά και της βόρειας (55,56%), εντοπίζουμε προμαθηματικές έννοιες, όπως τα σχήματα, τα χρώματα, και οι αριθμοί, σε αντίθεση με τη νότια Ευρώπη όπου εντοπίζουμε μόνο ένα (12,50%).

Πάνω από τις μισές προσφωνήσεις προς το μωρό (54,55%) εντοπίζονται σε χώρες της κεντρικής Ευρώπης, ενώ οι χώρες της νότιας Ευρώπης έχουν τις λιγότερες (18,18%). Οι γονείς εμφανίζονται περισσότερο στη βόρεια και κεντρική Ευρώπη (40%).

Περισσότερες από τις μισές αναφορές σε μέρη του σώματος ανήκουν σε νανουρίσματα χωρών της βόρειας Ευρώπης (55,56%).

Παρατηρούμε, επιπλέον, πως το θρησκευτικό στοιχείο είναι περισσότερο έντονο στην κεντρική και νότια Ευρώπη με ποσοστά 36,4% και 37,5% αντιστοίχως, σε αντίθεση με τη βόρεια Ευρώπη όπου το ποσοστό είναι 11,1%. Ωστόσο, από τον πίνακα 5 πληροφορούμαστε πως οι μισές αναφορές στη θρησκεία ανήκουν σε χώρες της κεντρικής Ευρώπης.

Διάφορα τρόφιμα συναντάμε σε ελαφρώς μεγαλύτερο ποσοστό στις χώρες της νότιας Ευρώπης (37,50%).

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως κανένα νανούρισμα από τις χώρες της νότιας Ευρώπης δεν αναφέρεται στην ημέρα, η οποία εμφανίζεται συχνότερα στα νανουρίσματα της κεντρικής Ευρώπης. Αντιθέτως, αναφορές στη νύχτα είναι αρκετά συχνές στις χώρες της βόρειας και κεντρικής Ευρώπης.

Νανουρίσματα που προκαλούν ή αναφέρονται σε δυσάρεστα συναισθήματα εντοπίζουμε εξίσου και στις τρεις κατηγορίες χωρών (δύο στην καθεμία), ωστόσο η συχνότητα είναι υψηλότερη στις χώρες της νότιας Ευρώπης.

Το φύλο του μωρού προσδιορίζεται σε τέσσερα νανουρίσματα, τα τρία εκ των οποίων (75%) προέρχονται από τη νότια Ευρώπη και το ένα (25%) από τη βόρεια.

Οι εποχές και η εναλλαγή τους προκύπτουν σε δύο νανουρίσματα, τα οποία προέρχονται και τα δύο από χώρες της νότιας Ευρώπης, σε αντίθεση με τις αναφορές στη χώρα προέλευσης, οι οποίες εντοπίζονται εξ ολοκλήρου σε χώρες της βόρειας Ευρώπης. Τέλος, το μοναδικό νανούρισμα που εμπεριείχε διδακτικό μήνυμα ανήκε σε χώρα της κεντρικής Ευρώπης.

Κεφάλαιο 4ο: Συζήτηση

4.1. Συμπεράσματα

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση του πρώτου κεφαλαίου ανέδειξε τα κοινά χαρακτηριστικά των νανουρισμάτων διαφορετικών χωρών, τις κοινές θεματικές με τις οποίες ασχολούνται, καθώς και τον ρόλο της μητέρας μέσα σε αυτά. Ωστόσο, παρατηρούμε πως οι έρευνες σχετικά με τα νανουρίσματα εστιάζουν περισσότερο στην ανάδειξη της σχέσης μητέρας - παιδιού. Οι έρευνες που μελετούν τις ομοιότητες και διαφορές νανουρισμάτων που προέρχονται από διαφορετικές χώρες και διαφορετικούς πολιτισμούς είναι περιορισμένες σε αριθμό.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εντοπιστούν οι θεματικές οι οποίες προκύπτουν μέσα από νανουρίσματα διαφορετικών χωρών και πιο συγκεκριμένα, χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η θέση της μητέρας και του πατέρα σε αυτά, να αναδειχθούν κοινωνικά, πολιτικά, πολιτισμικά και θρησκευτικά στοιχεία μέσα στα νανουρίσματα, καθώς και τα συναισθήματα που προκαλούνται στα παιδιά κατά το άκουσμά τους.

Η λεξιλογική ανάλυση των νανουρισμάτων με χρήση της μεθόδου ανάλυσης περιεχομένου, αποκάλυψε πως αρκετά νανουρίσματα εμφανίζουν ομοιότητες στα θέματα που πραγματεύονται. Όπως αναφέρει και ο Αυδίκος (1996), μία κατηγορία νανουρισμάτων είναι εκείνα που εμπεριέχουν παράκληση για καλό ύπνο. Η ανάλυση περιεχομένου που προηγήθηκε συμφωνεί με τη συγκεκριμένη άποψη, καθώς τα νανουρίσματα, στη μεγάλη τους πλειοψηφία (82,14%) αναφέρονται στον ύπνο του παιδιού με λέξεις όπως «αποκοιμήσου», «κοιμήσου», «όνειρα», «νάνι» κ.λπ.. Το άτομο το οποίο νανουρίζει το παιδί, το οποίο συνήθως είναι η μητέρα, εκφράζει με όλες αυτές τις λέξεις την επιθυμία της να πάρει ο ύπνος το παιδί της, να το κοιμήσει γλυκά και να δει όμορφα όνειρα. Η επιθυμία αυτή τονίζεται με τρυφερές προσφωνήσεις προς το μωρό, όπως «μωρό μου», «αγάπη μου», «αγαπημένο μου παιδί» κ.ά., τις οποίες συναντάμε σε 11 από τα 28 νανουρίσματα (39,29%). Συνεπώς, παρατηρούμε και μια άλλη κατηγορία νανουρισμάτων, όπως τις κατέγραψε ο Αυδίκος (1996), αυτή της δυαδικής συναισθηματικής σχέσης μάνας – παιδιού. Νανούρισμα των ονείρων της μάνας συναντάμε στη Φινλανδία, με την μητέρα να υπόσχεται στο παιδί της πως στο μέλλον θα γίνει δικός του όλος ο χώρος της Λαπωνίας, ενώ στο νανούρισμα της Κύπρου εντοπίζουμε το στοιχείο της μετανάστευσης, ή καλύτερα του ταξιδιού, το οποίο εμφανίζεται κυρίως σε αγγλικά και αμερικανικά νανουρίσματα (Spitz, 1979). Παρατηρούμε πως η συγκεκριμένη

κατηγορία συναντάται σε μικρό ποσοστό στο δείγμα που επιλέχθηκε, όπως συμβαίνει και με τα νανουρίσματα που μπορεί να αναφέρονται και σε τοπικές παραδόσεις ή πληροφορίες για τον τόπο καταγωγής, όπως αναφέρουν οι Güneş και Güneş (2012). Τέτοιου είδους πληροφορίες συναντήσαμε πράγματι στα νανουρίσματα της Ιρλανδίας και της Φινλανδίας. Επιπλέον, θα μπορούσαμε να πούμε πως και το νανούρισμα της Ολλανδίας παρουσιάζει μια αντιπροσωπευτική εικόνα για την οικονομία της χώρας. Στο συγκεκριμένο νανούρισμα περιγράφεται ένα πρόβατο που πίνει γάλα, εικόνα χαρακτηριστική για μία χώρα με ιδιαίτερως ανεπτυγμένη κτηνοτροφία και γαλακτοκομία και γνωστή για τα ολλανδικά τυριά.

Αρκετά νανουρίσματα, επίσης, σύμφωνα με τους Güneş και Güneş (2012), αναφέρονται σε κοντινά πρόσωπα του παιδιού ή στον κόσμο και τη δυστυχία που επικρατεί. Στα νανουρίσματα που μελετήσαμε, τα πρόσωπα που αναφέρονται είναι οι γονείς και κυρίως η μητέρα του παιδιού. Οι αναφορές στη μητέρα, η οποία είτε πηγαίνει μαζί με τον πατέρα να φέρει φαγητό, είτε φροντίζει να νανουρίσει το παιδί, είναι συχνότερες. Ωστόσο, η υπόθεσή μας πως ο ρόλος της μητέρας θα περιοριζόταν στη φροντίδα του παιδιού και τις δουλειές του σπιτιού, δεν επαληθεύτηκε. Αντιθέτως, στα δύο νανουρίσματα στα οποία αναφέρεται και ο πατέρας - ο οποίος λείπει για να φέρει φαγητό στο παιδί - η μητέρα λείπει επίσης για τον ίδιο λόγο, ενώ σε άλλο νανούρισμα όπου εμφανίζεται μόνο η μητέρα, η ίδια λέει πως θα πάει να φέρει φαγητό για το παιδί της. Παρατηρούμε, λοιπόν, πως ο τύπος οικογένειας δεν είναι καθαρά παραδοσιακός. Ωστόσο, η μητέρα είναι εκείνη που αναλαμβάνει τη φροντίδα του παιδιού, το καθησυχάζει και το νανουρίζει.

Όσον αφορά τον κόσμο και τη δυστυχία, υπήρξαν νανουρίσματα, όπως αυτό της Μάλτας, τα οποία προκαλούν ένα αίσθημα θλίψης ή ακόμα και φόβου στο παιδί. Στο εν λόγω νανούρισμα, η μητέρα παρακαλά το παιδί της να μην κλαίει και να αφήσει τους άλλους να κλαίνε επειδή είναι αμαρτωλοί. Εδώ παρατηρούμε επίσης το θρησκευτικό στοιχείο. Ωστόσο, τα περισσότερα από τα υπό μελέτη νανουρίσματα περιγράφουν όμορφες εικόνες, ειδυλλιακά τοπία, προσδίδουν ένα αίσθημα ηρεμίας, γαλήνης και ασφάλειας στο μωρό, γεγονός που επαληθεύει την υπόθεσή μας.

Τέλος, όπως ανέφεραν οι MacKinlay & Baker (2005), ένας από τους στόχους των νανουρισμάτων μπορεί να είναι να μεταφέρουν ηθικά μηνύματα και γνώσεις στα παιδιά, προετοιμάζοντάς τα για την ενήλικη ζωή. Η έρευνα επιβεβαίωσε την παραπάνω παρατήρηση όσο αφορά τον εκπαιδευτικό χαρακτήρα, καθώς στα περισσότερα νανουρίσματα παρατηρούμε την ύπαρξη προμαθηματικών εννοιών, αλλά και μέσα από αναφορές στις εποχές, τα μέρη του σώματος, τη μέρα και τη νύχτα κ.λπ., τα παιδιά αποκτούν γνώσεις για τον κόσμο. Ωστόσο, ηθικό μήνυμα εντοπίζεται μόνο στο νανούρισμα της Αυστρίας.

Συμπερασματικά, αρκετά από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με όσα αναφέρονται στη βιβλιογραφία. Ο ρόλος της μητέρας στη διαδικασία του νανουρίσματος αλλά και στη φροντίδα του παιδιού, τα κοινά στοιχεία που εμφανίζονται σε μεγάλο αριθμό νανουρισμάτων, όπως στοιχεία της φύσης, ορισμένα ζώα και λουλούδια, τα αστέρια και το φεγγάρι. Βεβαίως υπάρχουν και θέματα τα οποία δεν αναδείχτηκαν σε κανένα από τα υπό μελέτη νανουρίσματα, όπως είναι ο γάμος ή γενικά οι σχέσεις ανάμεσα σε ένα κορίτσι κι ένα αγόρι, ενώ το μοτίβο του ταξιδιού και τα ηθικά μηνύματα, εμφανίστηκαν μόνο μία φορά.

4.2. Περιορισμοί της έρευνας - Προτάσεις

Ο μικρός αριθμός του δείγματος των νανουρισμάτων που εξετάστηκαν, καθιστά απαραίτητη περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο αριθμό δείγματος. Επιπλέον, το γεγονός πως το δείγμα προήλθε αποκλειστικά από χώρες της Ε.Ε., δηλαδή ανεπτυγμένες χώρες μιας ηπείρου, προφανώς και εμποδίζει την ανακάλυψη περισσότερων θεμάτων τα οποία προκύπτουν μέσα από τα νανουρίσματα. Τέλος, μια μεταβλητή που θα μπορούσε να μελετηθεί σε μελλοντική εργασία, θα μπορούσε να είναι η χρονολογία κατά την οποία εμφανίζεται για πρώτη φορά το κάθε νανούρισμα ή αν ο δημιουργός του είναι επώνυμος ή άγνωστος, δηλαδή αν το τραγούδι αποτελεί κομμάτι της παράδοσης και της ιστορίας του λαού ή είναι πιο σύγχρονο.

Βιβλιογραφία

Αθανασίου, Λ. (2003). *Μέθοδοι και τεχνικές έρευνας στις επιστήμες της αγωγής: ποσοτικές και ποιοτικές προσεγγίσεις*. Ιωάννινα: [χ.ό.].

Ανώνυμη πηγή (2014, Δεκέμβριος 9). 10 Months Baby Crying With Emotion When His Mother Sings. Ανακτήθηκε από: <https://www.youtube.com>.

Baker, F. & Mackinlay, E. (2006). Sing, soothe and sleep: A lullaby education programme for first-time mothers. *British Journal of Music Education*, 23(2), 147-160. doi: <https://doi.org/10.1017/S0265051706006899>.

Bonnar, L. (2014). *Life and lullabies: Exploring the basis of meaningfulness in parents' lullaby singing* (Διδακτορική διατριβή). Oslo: NMH-publikasjoner.

Brand, M. (1985). Lullabies that Awaken Musicality in Infants. *Music Educators Journal*, 71(7), 29-31. doi: <https://doi.org/10.2307/3396447>.

Brazelton, T. B. (1998). *Τα αναπτυξιακά προβλήματα του βρέφους και του νηπίου. Η ιατρο-ψυχολογική αντιμετώπισή τους. Οδηγός για γονείς και συμβουλευτικές υπηρεσίες* (Α. Παπασταύρου, μετ.). Ελληνικά Γράμματα.

Brooks, W. (2016). Putting lullabies to bed: The effects of screened presentations on lullaby practices. *Australian Journal of Music Education*, 50(2), 83-97.

Cevasco, A. M. (2008). The Effects of Mothers' Singing on Full-term and Preterm Infants and Maternal Emotional Responses. *Journal of Music Therapy*, 45(3), 273–306. doi: <https://doi.org/10.1093/jmt/45.3.273>.

Davis, W. B., Gfeller, K. C. & Thaut M. H. (1999). *An Introduction To Music Therapy And Practise*. Boston, Mass: McGraw-Hill.

Doring, G. & Hellbrugge, T. (1980). *Το παιδί από 0 έως 6. Ιατρικές και πρακτικές συμβουλές για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό, την περιποίηση και την διατροφή του παιδιού καθώς και υποδείξεις για την ανάπτυξη και την αγωγή του παιδιού μέχρι τη σχολική του*

ηλικία με αναλυτικές πληροφορίες για τις πιο συχνές παιδικές ασθένειες (Β. Καφάση, μετ.). NOTOS ΕΠΕ.

Δώνη, Ε. (2018). *Του ύπνου επαρήγγειλα. Ευρωπαϊκά νανουρίσματα. Ένα διαπολιτισμικό πρόγραμμα για τα ανθρώπινα δικαιώματα*. Εκδόσεις Μιχάλη Σιδέρη.

Güneş, H. & Güneş, N. (2012). The Effects of Lullabies on Children. *International Journal of Business and Social Science*, 3(7), 316-321.

Harahap, N., Kahar, I. A. & Nasution, L. H. (2018). Preservation of Lullabies Songs in Forming Character Based on Local Wisdom. *International Journal of Linguistics, Literature and Culture*, 5(1). doi: <https://doi.org/10.21744/ijllc.v5n1.479>.

Jouvet, M. (1993). *Ο ύπνος και το όνειρο* (Α. Πολίτης & Ε. Μεταξά, μετ.). Κάτοπτρο.

Ιωσηφίδης, Θ. (2017). Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας και επιστημολογία των κοινωνικών επιστημών. Εκδόσεις Τζιόλα.

Κάκουρος, Ε. & Μανιαδάκη, Κ. (2006). *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων. Αναπτυξιακή προσέγγιση*. Τυπωθήτω - Δαρδανός.

Καραβίδας, Κ. Γ. (2003). Η δυαδική σχέση μάνας - παιδιού και τα νανουρίσματα. (Διδακτορική διατριβή). Ιωάννινα.

Kaya, S. Ö. & Özkut, B. (2016). The influence of developing technology and mother's songs; lullabies. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 778-786. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3586.

Lavie, P. (1999). *Ο μαγικός κόσμος του ύπνου. Όνειρα, αϋπνία, υπνηλία, και διαταραχές του ύπνου* (Α. Ζώτος, μετ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

MacKinlay, E. & Baker, F. (2005). Nurturing Herself, Nurturing Her Baby: Creating Positive Experiences for First-time Mothers through Lullaby Singing. *Women and Music: A Journal of Gender and Culture*, 9, 69-89. Ανακτήθηκε από <https://www.researchgate.net>.

McClellan, R. (1997). *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής. Ιστορία, θεωρία και πρακτική* (Ε. Πέππα, μετ.). Αθήνα: Fagotto.

Pathak, V. & Mishra, S. (2017). Psychological effects of lullabies in child development. *Indian Journal of positive psychology*, 8(4), 677-680.

Phillips-Silver, J. (2009). On the Meaning of Movement in Music, Development and the Brain. *Contemporary Music Review*, 28(3).

Πλαστήρας, Γ. (εκδ.). (χ.χ.). *Σύγχρονη Ψυχολογία* (Μ. Σταματοπούλου, μετ.). Αθήνα: Ευρωεκδοτική.

Reese, H. W. (1993). *Advances in child development and behavior*. United Kingdom: Academic Press Limited, 24. Ανακτήθηκε από <https://books.google.gr/>.

Rock, A. M. L., Trainor, L. J. & Addison, T. L. (1999). Distinctive messages in infant-directed lullabies and play songs. *Developmental Psychology*, 35(2).

Rovee-Collier, C., Lipsitt, L. P. & Hayne, H. (εκδ.). (1998). *Advances in infancy research*. U.S.A.: Ablex Publishing Corporation, 12.

Τζάνη, Μ. & Κεχαγιάς, Χ. (2005). *Μεθοδολογία Έρευνας Κοινωνικών Επιστημών*. Αθήνα: Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. doi: 10.13140/RG.2.2.30333.41441.

Spitz, S. A. (1979). Social and Psychological Themes in East Slavic Folk Lullabies. *American Association of Teachers of Slavic and East European Languages*. Ανακτήθηκε από <http://www.jstor.org/stable/307796>.

Trehub, S. E., Unyk, A. M. & Trainor, L. J. (1993). Adults Identify Infant-Directed Music Across Cultures. *Infant behavior and development*, 16.

Unyk, A. M., Trehub, S. E., Trainor, L. J. & Schellenberg, E. G. (1982). Lullabies and Simplicity: A Cross-Cultural Perspective. *Psychology of Music*, 20(15). doi: <https://doi.org/10.1177/0305735692201002>.

Χρηστέα-Δουμάνη, Μ. (1989). *Η ελληνίδα μητέρα άλλοτε και σήμερα*. Κέδρος.

Παράρτημα

Νανουρίσματα

Νανούρισμα από την Αγγλία

Twinkle, twinkle, little star

Twinkle, twinkle, little star,
how i wonder what you are!
Up above the world so high,
like a diamond in the sky!
Twinkle, twinkle, little star,
how i wonder what you are!

When the blazing sun is gone,
when he nothing shines upon,
then you show your little light!
Twinkle, twinkle, all the night
Twinkle, twinkle, little star,
how i wonder what you are!

Λάμψε, λάμψε, μικρό αστέρι

Λάμψε λάμψε, μικρό αστέρι,
πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!
Πάνω από τον κόσμο τόσο ψηλά,
όπως ένα διαμάντι στον ουρανό!
Λάμψε λάμψε, μικρό αστέρι,
πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!

Και όταν ο καυτός ήλιος φεύγει,
όταν τη λάμψη του παίρνει μαζί,
τότε δείχνεις το μικρό σου φως!
Λάμψε, λάμψε όλη τη νύχτα!
Λάμψε λάμψε, μικρό αστέρι,
πώς αναρωτιέμαι τι είσαι!

Νανούρισμα από την Αυστρία

Der Mond ist aufgegangen

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar.
Der Wald steht schwarz und schweiget,

Το φεγγάρι βγήκε

Το φεγγάρι έχει βγει,
τα χρυσά αστεράκια λάμπουν
στον φωτεινό και καθαίο ουρανό.
Το δάσος στέκει σκοτεινό και σιωπηλό

und aus den Wiesen steigt
der weiße Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille
und in der Dämmerung Hülle
so traulich und so hold
als eine stille Kammer.
Wo ihr des Tages Jammer?
verschlafen und vergessen sollt.
Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön!
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen
sie nicht sehn.

και από τα λιβάδια ανεβαίνει
μια θαυμαστή λευκή ομίχλη.

Πόσο ήσυχος είναι ο κόσμος
και στο πέπλο του λυκόφωτος,
τόσο άνετος και όμορφος,
όσο ένα ήσυχο δωμάτιο.
Πού είναι η δυστυχία της ημέρας;
Θα αποκοιμηθείς και θα την ξεχάσεις.
Βλέπεις το φεγγάρι εκεί πάνω;
Μόνο το μισό μπορείς να δεις
κι όμως, είναι στρογγυλό και όμορφο!
Έτσι είναι, με πολλά πράγματα,
που κοροϊδεύουμε με σιγουριά,
επειδή τα μάτια μας
δεν μπορούν να τα δουν.

Νανούρισμα από το Βέλγιο

In de maneschijn

In de maneschijn,
In de maneschijn,
klom ik langs het trapje naar
het raamkozijn.
En je raadt het niet,
en je raadt het niet:
Zo vliegt een vogel
en zo zwemt een vis,
zo doet een duizendpoot,
die schoenenpoetser is.
En dat is één,

Στο φεγγαρόφωτο

Στο φεγγαρόφωτο,
στο φεγγαρόφωτο,
ανέβηκα με μια σκάλα
μέχρι το παράθυρο.
Και δε θα καταλάβεις ποτέ,
και δε θα καταλάβεις ποτέ:
Έτσι κάνει ένα πουλί
και έτσι κάνει ένα ψάρι,
έτσι κάνει μια σαρανταποδαρούσα,
που δουλεύει σαν λούστρος.
Και ένα,

en dat is twee
 en dat is recht
 en dat is krom.
 En nu draaien we het wiel
 nog eens om,
 rom bom!

και δυο
 και αυτό είναι ίσιο
 και αυτό είναι λυγισμένο.
 Κι έτσι, γυρνάμε τη ρόδα
 πάλι από την αρχή,
 ρομ μπομ!

Νανούρισμα από τη Βουλγαρία

Мое мъничко кокиче

Мое мъничко кокиче,
 с тънко нежно стъбълце,
 що дошло си толко рано?
 Сам само, самичко?
 Аз дошло съм тук детенце,
 радост да ви известя,
 че таз зима си отива
 и пристига пролетта.
 Мое мъничко кокиче,
 с тънко нежно стъбълце,
 що дошло си толко рано?
 Сам само, самичко?

Μικρέ μου γάλανθε

Μικρέ μου γάλανθε,
 με τον λεπτό και τρυφερό μίσχο,
 γιατί ήρθες τόσο νωρίς;
 Ολομόναχος, ολομόναχος;
 ήρθα εδώ, παιδάκι,
 για να σου φέρω τα καλά νέα,
 ότι αυτός ο χειμώνας φεύγει
 και η άνοιξη έρχεται.
 Μικρέ μου γάλανθε,
 με τον λεπτό και τρυφερό μίσχο,
 γιατί ήρθες τόσο νωρίς;
 Ολομόναχος, ολομόναχος;

Νανούρισμα από τη Γαλλία

Une petite poule grise

La petite poule grise,
quallait pondre dans l'église.
Pondait un petite coco,
que l'enfant mangeait tout chaud.
L'était une petite poul noir,
quallait pondre dans l'armoire.
Pondait un petite coco,
que l'enfant mangeait tout chaud.
L'était une petite poul blanche,
quallait pondre dans la grange.
Pondait un petite coco,
que l'enfant mangeait tout chaud.
L'était une petite poul rouse,
quallait pondre dans la mousse.
Pondait un petite coco,
que l'enfant mangeait tout chaud.
L'était une petite poul brune,
quallait pondre sur la lune.
Pondait un petite coco,
que l'enfant mangeait tout chaud.

Μια μικρή γκρι κότα

Ήταν μια μικρή κότα γκρι,
που πήγαινε να γεννήσει στην εκκλησιά.
Γέννησε ένα μικρό αυγό,
που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
Ήταν μια μικρή κότα μαύρη,
που πήγαινε να γεννήσει μέσα στη ντουλάπα.
Γέννησε ένα μικρό αυγό,
που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
Ήταν μια μικρή κότα άσπρη,
που πήγαινε να γεννήσει μέσα στον αχυρώνα.
Γέννησε ένα μικρό αυγό,
που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
Ήταν μια μικρή κότα κόκκινη,
που πήγαινε να γεννήσει στα βρύα.
Γέννησε ένα μικρό αυγό,
που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.
Ήταν μια μικρή κότα καφέ,
που πήγαινε να γεννήσει στο φεγγάρι.
Γέννησε ένα μικρό αυγό,
που το παιδί το έφαγε ολόζεστο.

Νανούρισμα από τη Γερμανία

Guten Abend, gute Nacht

Guten Abend, gute Nacht,
mit Rosen bedacht
mit Näglein besteckt,
schlupf unter die deck.
Morgen früh, wenn Gott will,
wirst du wieder geweckt.
Guten Abend, gute Nacht,
Von Englein bewacht,
die zeigen im Traum
dir Christkindleins Baum.
Schlaf nun selig und süß
schau im Traum's Paradies.

Καλησπέρα, καληνύχτα

Καλησπέρα, καληνύχτα,
καλυμμένος-η με ρόδα
και με γαρύφαλλα,
μπες κάτω απ' την κουβέρτα.
Αύριο το πρωί, πρώτα ο Θεός,
θα ξυπνήσεις πάλι.
Καλησπέρα, καληνύχτα,
σε φυλάνε τα αγγελούδια,
θα σου δείξουν στ' όνειρό σου
το χριστουγεννιάτικο έλατο.
Κοιμήσου τώρα ήσυχα και γλυκά
κι ονειρέψου τον Παράδεισο.

Νανούρισμα από τη Δανία

Jeg vil tælle stjernerne

Nu hvor der er fred.
Men det er så svært at få
allesammen med.

Jeg må bruge fingrene
for at tælle dem.
Men på Oles lille hand
er der bare fem.

Θα μετρήσω τα αστέρια

Τώρα είναι γαλήνια.
Αλλά είναι τόσο δύσκολο
να τα μετρήσω όλα.

Θα πρέπει να χρησιμοποιήσω
τα δάχτυλά μου, για να τα μετρήσω.
Αλλά το μικρό χέρι του Όλι
έχει μόνο πέντε.

Fem og fem er bare ti.
 Af med sko og sok!
 Jeg må tælle mine tæer
 hvis jeg skal få nok.

Der er ikke nok endnu.
 Tusind stjerner blåner.
 Det var meget nemmere
 hvis jeg talte måner.

Πέντε και πέντε μας κάνουν μόνο δέκα.
 Βγάλε τα παπούτσια και τις κάλτσες!
 Θα πρέπει να μετρήσω και τα δάχτυλα
 του ποδιού μου, για να έχω αρκετά.

Και πάλι δεν είναι αρκετά.
 Χιλιάδες αστέρια λάμπουν.
 Θα ήταν πολύ πιο εύκολο
 αν μετρούσα φεγγάρια.

Νανούρισμα από την Ελλάδα

Πάρε το, ύπνε, το παιδί

Πάρε το, ύπνε, το παιδί,
 κι άμε το στα περβόλια.
 Γέμισε τα στηθάκια του
 γαρύφαλλα και ρόδα.
 Κοιμήσου εσύ, μωράκι μου,
 σε κούνια καρυδένια.
 Σε ρουχαλάκια κεντητά
 και μαργαριταρένια.
 Κοιμήσου με τη ζάχαρη,
 κοιμήσου με το μέλι
 και νίψου με το ανθόνερο
 που νίβονται οι αγγέλοι.

Sleep, come for the child

Sleep, come for the child,
 and take him/her to the orchad.
 And fill those little arms
 with roses and carnations.
 And you, my baby, sleep
 in your walnut crib.
 In your embroidered baby clothes
 which are with pearls adorned.
 Sleep with the sugar,
 sleep with the honey
 and wash your little face
 with the angel's flower water.

Νανούρισμα από την Εσθονία

Nuku hällilaul

Uinu, mu kallis lapsuke, hällis,
uni on sulgend linnukse suu.
Väsind su väiksed jalad
ja käeksed...
nii laulis mulle emake ju.

Laulan nüüd sulle ka:
Uinu, hellake, sa!
Laulan kui ema ma,
une toon magusa!

Uinu, mu kallis lapsuke, hällis,
tuul mängib kannelt kastanipuus.
Õrnalt sind hoian, hoolsalt sind
valvan...
Nii laulis mulle emake ju.

Laulan nüüd sulle ka:
Uinu, hellake, sa!
Laulan kui ema ma,
une toon magusa!

Το νανούρισμα της κούκλας

Κοιμήσου, αγαπημένο μου παιδί, στην κούνια,
το όνειρο έχει σιωπήσει το τραγούδι του πουλιού.
Τα χεράκια σου και τα ποδαράκια σου είναι
κουρασμένα...
Η μητέρα μου κάποτε μου τραγουδούσε έτσι.

Τώρα, σου τραγουδάω κι εγώ:
Κοιμήσου αγάπη μου!
Τραγουδάω όπως μια μητέρα
και θα σου φέρω όνειρα γλυκά!

Κοιμήσου, αγαπημένο μου παιδί, στην κούνια
ο αέρας παίζει μουσική μέσα από την καστανιά.
Και εγώ σε κρατώ απαλά και σε
προστατεύω...
Η μητέρα μου κάποτε μου τραγουδούσε έτσι.

Τώρα, σου τραγουδάω κι εγώ:
Κοιμήσου αγάπη μου!
Τραγουδάω όπως μια μητέρα
και θα σου φέρω όνειρα γλυκά!

Νανούρισμα από την Ιρλανδία

Too-ra-loo-ra-loo-ra

Over in Killarney,
many years ago,
me mithers sang a song to me
in tones so sweet and low.
Just a simple little ditty,
in her good ould Irish way,
and i 'd give the world,
if she could sing
that song to me this day.

Too-ra-loo-ra-loo-ral, Too-ra-loo-ra-li,
Too-ra-loo-ra-loo-ral, hush now,
don't you cry!
Too-ra-loo-ra-loo-ral, Too-ra-loo-ra-li,
Too-ra-loo-ra-loo-ral,
that's an Irish lullaby.

Oft in dreams i wander
to that cot again,
i feel her arms a-huggin' me,
as when she held me then,
and i hear her voice a hummin'
to me as in days of yore,
when she used to rock me fast asleep,
outside the cabin door.

Του-ρα-λου-ρα-λου-ρα

Εκεί στο Κιλλάρνι,
πριν από χρόνια πολλά,
η μητέρα μου μού τραγουδούσε ένα τραγούδι
σε τόνους γλυκύτατους και σιγανούς.
Ένα απλό μικρό τραγουδάκι,
με τον παλιό, καλό, ιρλανδικό της τρόπο,
και θα έδινα τον κόσμο όλο,
για να μου ξανατραγουδήσει
εκείνο το τραγούδι σήμερα.

Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ, Του-ρα-λου-ρα-λι,
Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ, ησύχασε τώρα,
μην κλαις!
Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ, Του-ρα-λου-ρα-λι,
Του-ρα-λου-ρα-λου-ραλ,
αυτό είναι ένα ιρλανδικό νανούρισμα.

Συχνά στα όνειρα περιπλανιέμαι
σ' εκείνη την κούνια και πάλι,
νιώθω τα χέρια της να με αγκαλιάζουν,
όπως τότε που με κρατούσε,
και ακούω τη φωνή της να μου σιγοτραγουδά
όπως τον παλιό καιρό,
όταν με λίκνιζε, για να αποκοιμηθώ, γρήγορα,
έξω από την πόρτα της καλύβας.

Νανούρισμα από την Ισπανία

Se ha perdido mi pollito

Van tres noches que no duermo, la, la,
por pensar en mi pollito, la, la,
se ha perdido, la, la,
pobrecito, la, la,
y no sé dónde estará.

Tiene las plumas de oro, la, la,
y la cresta colorada, la, la,
mueve el pico, la, la,
mueve el ala, la, la,
y canta kikiriqui.

Por encima del armario no está,
por debajo de la cama no está,
se ha perdido, la, la,
pobrecito, la, la,
y no lo puedo encontrar.

Buscando por la cocina, no está,
dentro de la lavadora, no está,
lo encontré, sí, sí, sí,
en el bote de maíz.

Χάθηκε το κοτοπουλάκι μου

Εδώ και τρεις νύχτες δεν κοιμάμαι, λα, λα,
γιατί σκέφτομαι το κοτοπουλάκι μου, λα, λα,
χάθηκε, λα, λα,
το καημενούλι, λα, λα,
και δεν ξέρω πού βρίσκεται.

Έχει χρυσαφένια πούπουλα, λα, λα,
και το λοφίο του πολύχρωμο, λα, λα,
κουνάει το ράμφος, λα, λα,
κουνάει το φτερό, λα, λα,
και τραγουδάει κικιρίκου.

Επάνω στο ντουλάπι δεν είναι,
κάτω από το κρεβάτι δεν είναι,
χάθηκε, λα, λα,
το καημενούλι, λα, λα,
και δεν μπορώ να το βρω.

Ψάχνοντας στην κουζίνα, δεν είναι,
μέσα στο πλυντήριο, δεν είναι,
το βρήκα, ναι, ναι, ναι,
στο βάζο με το καλαμπόκι.

Νανούρισμα από την Ιταλία

Stella, stellina

Stella, stellina
la notte si avvicina,
la fiamma traballa.
La mucca é nella stalla,
la pecora e l'agnello,
la vacca col vitello,
la chioccia coi pulcini,
la gatta coi gattini,
e tutti fan la nanna
nel cuore della mamma!
Stella, stellina
la notte si avvicina,
la fiamma traballa.

Αστέρι, αστεράκι

Αστέρι, αστεράκι,
η νύχτα πλησιάζει,
η φλόγα τρεμοπαίζει.
Η αγελάδα είναι στον στάβλο,
το πρόβατο με το αρνάκι,
η αγελάδα με το μοσχάρáκι,
η κλώσσα με τα κλωσσόπουλα,
η γάτα με τα γατάκια
και όλα κάνουν νάνι
στης μαμάς τους τον κόρφο!
Αστέρι, αστεράκι,
η νύχτα πλησιάζει,
η φλόγα τρεμοπαίζει.

Νανούρισμα από την Κροατία

Nini nani, Miho mali

Nini nani, Miho mali,
Nini nani, Miho mali.
Moga Miha sanak zove.
Nini nani, Miho mali,
Nini nani, Miho mali,
Miho mali.
Sanak ide niz ulicu
vodi Miha za ručicu.

Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο

Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο.
Ένα όνειρο καλεί τον γιο μου τον Μίχο.
Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
μικρέ Μίχο.
Ένα όνειρο κατεβαίνει το δρομάκι
και παίρνει τον Μίχο από το χεράκι.

Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali.
 Moga Miha sanak zove
 ‘Ajde Miho, ‘ajde dušo,
 ‘ajde Miho da spavamo!
 Treba majci uraniti
 prozore otvoriti
 svoje drago probuditi,
 sina Miha milovati.
 Moga Miha sanak zove.
 Nini nani moj milane
 Moj milane moj dragane.
 Nini nani, Miho mali,
 Nini nani, Miho mali,
 Miho mali, Miho mali.

Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο.
 Ένα όνειρο καλεί τον γιο μου τον Μίχο.
 Έλα Μίχο, έλα, αγαπημένε μου,
 έλα, Μίχο, κοιμήσου!
 Η μαμά σου πρέπει να ξυπνήσει νωρίς
 να ανοίξει τα παράθυρα
 να ξυπνήσει τον μονάκριβό της,
 να χαϊδέψει τον γιο της τον Μίχο.
 Ένα όνειρο καλεί τον γιο μου τον Μίχο.
 Νίνι νάνι, μονάκριβέ μου,
 μονάκριβέ μου, αγαπημένε μου.
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 Νίνι νάνι, μικρέ Μίχο,
 μικρέ Μίχο, μικρέ Μίχο

Νανούρισμα από την Κύπρο

Αγία Μαρίνα

Αγία Μαρίνα τζια κυρά,
 που ποκοιμίζεις τα μωρά,
 ποτζοίμησ' το κορούδιν μου,
 το πκιο γλυτζύν τραούδιν μου.

Τζ ύπνε, που παίρνεις τα μωρά,
 πάρε τζι' εμέναν τούτο.
 Μικρόν μικρόν σου το 'δωκα,
 μεάλον φέρε μου το.

Saint Marina

Saint Marina Maiden,
 you who lull babies to sleep,
 lull my baby girl too,
 to my sweetest song.

Oh Sleep, you who take the babies
 take my baby girl too.
 I am giving her to you as a little girl,
 bring her back older.

Επάρ' το πέρα, γύρισ' το
 τζαι στράφου πίσω φέρ' μου το.
 Να δει τα δέντρη πώς ανθούν
 τζαι τα πουλιά πώς τζοιλαδούν,
 πώς σχαίρουνται, πώς πέτουνται
 τζαι πάσιν πέρα τζι έρκουνται.
 Να δει του Μάη τραντάφυλλα
 τ' Αούστου μήλα κότζινα.

Τζια Παναγιά Δέσποινα,
 που ποτζοιμίζεις τα μωρά,
 νάννι ναννά ναννούδκια του
 τζι' ύπνον εις τα ματούδκια του.

Take her away, give her back
 return and bring her back to me.
 So she can see the blossoming trees
 and hear the birds sing,
 and see how joyfully
 fly back and forth.
 And see the May roses
 and the red August apples.

Oh Virgin Mary, The Blessed Lady,
 you who lull babies to sleep,
 lull my baby girl too
 and bring some sleep to her little eyes.

Νανούρισμα από τη Λετονία

Aijā žūžū lāča bērni

Aijā žūžū lāča bērni, aijā žūžū,
 pekainām'i kājiņām'i,
 žū žū žū,
 pekainām'i kājiņām'i,
 žū žū žū.

Tēvs aizgāja medu vākt'i,
 aijā žūžū.
 Māte ogas palasīt'i,
 žū žū žū,
 māte ogas palasīt'i,
 žū žū žū.

Σώπα, σώπα, αρκουδάκι μου

Σώπα, σώπα, αρκουδάκι μου, κοιμήσου,
 με τα μικρά καφέ αρκουδίσια σου πόδια,
 σώπα, σώπα,
 με τα μικρά καφέ αρκουδίσια σου πόδια,
 σώπα, σώπα.

Ο μπαμπάς πήγε να μαζέψει μέλι,
 σςς, σςς.
 Η μαμά πήγε να μαζέψει μούρα,
 σώπα, σώπα,
 η μαμά πήγε να μαζέψει μούρα,
 σώπα, σώπα.

Tēvs pārnesa medus podu,
aijā žūūžū.

Māte ogu vācelīti,
žū žū žū,
māte ogu vācelīti,
žū žū žū.

Ο μπαμπάς έφερε ένα δοχείο με μέλι,
σςς, σςς.

Η μαμά έφερε ένα καλάθι με μούρα,
σώπα, σώπα,
η μαμά έφερε ένα καλάθι με μούρα,
σώπα, σώπα.

Tas mazam'i bērniņam'i aija žūūžū.
Par mierīgu gulēšanu, žū žū žū.
par mierīgu gulēšanu, žū žū žū.

Είναι όλα για το μωρό, σςς, σςς.
Για έναν γλυκό ύπνο, σώπα, σώπα,
για έναν γλυκό ύπνο, σώπα, σώπα.

Νανούρισμα από τη Λιθουανία

Pelel Pelel pelel, neš miegelį Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο

Pelel, pelel nešk miegelį
po mažyčio pagalvėle.
Saldų miegelį.

Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο
κάτω απ' του κοριτσιού το μαξιλάρι.
Τον γλυκό ύπνο.

Kad katelė nepajustu,
mažytėlė nepabustu,
kad saldžiai miegotų.

Ωστε η γατούλα να μην καταλάβει,
το μικρούλι να μην ξυπνήσει
και να κοιμηθεί γλυκά.

Pelel, pelel nešk miegelį
Per devynias kamarėles.
Saldų miegelį.

Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο
μέσα από τα εννιά καμαράκια.
Τον γλυκό ύπνο.

Per devynias kamarėles,
per dešimtų seklytėlių.

Μέσα από τα εννιά καμαράκια
και μέσα στον δέκατο ξενώνα.

Saldų miegelį.

Τον γλυκό ύπνο.

Pelel, pelel nešk miegelį

Ποντικάκι, ποντικάκι, κουβάλα τον ύπνο,

kai bitela medutėlį.

όπως η μέλισσα κουβαλάει το μέλι.

Saldų miegelį.

Τον γλυκό ύπνο.

Kad katelė nepajustų,

Όστε η γατούλα να μην καταλάβει,

mažytėlė nepabustų,

το μικρούλι να μην ξυπνήσει

kad saldžiai miegotų,

και να κοιμηθεί γλυκά,

kad saldžiai miegotų,

και να κοιμηθεί γλυκά,

kad saldžiai miegotų.

και να κοιμηθεί γλυκά.

Νανούρισμα από το Λουξεμβούργο

Schlaf, Kindlein, schlaf

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!

Der Vater hüt't die Schaf,

Ο μπαμπάς σου κρατά τα πρόβατα,

die Mutter schüttelt's Bäumlein,

η μαμά σου κρατά τα αρνιά,

da fällt herab ein Träumelein.

που χορεύουν γύρω από τα δέντρα.

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!

Der Vater hüt't die Schaf,

Ο μπαμπάς σου κρατά τα πρόβατα,

die Mutter schüttelt's Bäumlein,

η μαμά σου κρατά τα αρνιά,

da fällt herab ein Träumelein.

που χορεύουν γύρω από τα δέντρα.

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Κοιμήσου, παιδάκι, κοιμήσου!

Νανούρισμα από τη Μάλτα

Ninni la tibkix iżjed

Ninni la tibkix iżjed,
ninni Ġesù Bambinr,
hallih għalina l-bikir,
għax aħna midinbin,
ghax ahna midinbin.

Ejjew, ejjew ja Angli,
mis-sema mija mija.
Araw lil Gesu twieled,
Bambin gewwa l-fisqija.

Ninni la tibkix iżjed,
ninni Ġesù Bambinr,
hallih għalina l-bikir,
għax aħna midinbin,
ghax ahna midinbin.

Κοιμήσου, μικρέ Ιησού, και μην κλαις άλλο

Κοιμήσου και μην κλαις άλλο,
κοιμήσου, μικρέ Ιησού,
άφησε εμάς να κλάψουμε,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί.

Ελάτε, ελάτε, Άγγελοι,
από τον ουρανό εκατοντάδες.
Να δείτε τον Κύριο και Δημιουργό σας,
τον Ιησού, σε αυτή τη φάτνη.

Κοιμήσου και μην κλαις άλλο,
κοιμήσου, μικρέ Ιησού,
άφησε εμάς να κλάψουμε,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί,
γιατί εμείς είμαστε οι αμαρτωλοί.

Νανούρισμα από την Ολλανδία

Slaap, kindje, slaap

Slaap, kindje, slaap,
daar buiten loopt een schaap.
Een schaap met witte voetjes,
die drinkt zijn melk zo zoetjes.
Slaap, kindje, slaap,

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.
Ένα πρόβατο με άσπρα πόδια,
που πίνει το γάλα του τόσο γλυκά.
Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,

daar buiten loopt een schaap.

εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.

Slaap, kindje, slaap,

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου,

daar buiten loopt een schaap.

εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.

Een schaap met witte voetjes,
die drinkt zijn melk zo zoetjes.

Ένα πρόβατο με άσπρα πόδια,
που πίνει το γάλα του τόσο γλυκά.

Slaap, kindje, slaap,

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,

daar buiten loopt een schaap.

εκεί έξω περπατάει ένα πρόβατο.

Νανούρισμα από την Ουγγαρία

Tente, baba, tente

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου

Tente, baba, tente,
a szemedet húnzd be.

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου,
κλείσε τα μάτια σου.

Aludj,
ingó-bingó
Kicsi rózsabimbó.

Γείρε το κεφαλάκι σου και
αποκοιμήσου μελωδικά,
μικρό τριανταφυλλένιο μπουμπούκι.

Alszik az ibolya,
csicsíja, bubája.

Η βιολέτα κοιμάται,
κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου.

Tente, baba, tente,
a szemedet húnzd be.

Κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου,
κλείσε τα μάτια σου.

Aludj,
ingó-bingó
Kicsi rózsabimbó.

Γείρε το κεφαλάκι σου και
αποκοιμήσου μελωδικά,
μικρό τριανταφυλλένιο μπουμπούκι.

Alszik az ibolya,
csicsíja, bubája.

Η βιολέτα κοιμάται,
κοιμήσου, μωρό μου, κοιμήσου.

Νανούρισμα από την Πολωνία

Ach śpij, kochanie

W górze tyle gwiazd,
w dole tyle miast.
Gwiazdy miastom dają znać
że dzieci muszą spać...

Ach śpij, Kochanie!
Jeśli gwiazdki z nieba chcesz,
dostaniesz.
Czego pragniesz,
daj mi znać ja Ci wszystko mogę dać.
Więc dlaczego nie chcesz spać?

Ach śpij, bo nocą,
kiedy gwiazdy się na niebie złocą,
wszystkie dzieci, nawet złe,
pograżone są we śnie.
A Ty jedna tylko nie...

Aaa, aaa, były sobie kotki dwa.
Aaa, kotki dwa,
szarobure szarobure obydwu!

Ach śpij, bo właśnie
księżyc ziewa
i za chwilę zaśnie
a gdy rano przyjdzie świt
księżycowi będzie wstyd
Że on zasnął a nie Ty...

Αχ, κοιμήσου, αγάπη μου

Επάνω τόσα αστέρια,
κάτω τόσες πόλεις.
Τα άστρα δίνουν σήμα στις πόλεις
ότι τα παιδιά πρέπει να κοιμηθούν...

Αχ, κοιμήσου, αγάπη μου!
Αν άστρο θέλεις απ' τον ουρανό,
θα το πάρεις.
Ό,τι θες ζήτα μου,
μπορώ να σου δώσω τα πάντα.
Γιατί, λοιπόν, δεν θες να κοιμηθείς;

Αχ, κοιμήσου, γιατί τη νύχτα,
όταν τα άστρα λάμπουν στον ουρανό,
όλα τα παιδιά, ακόμα και τα άτακτα,
βυθίζονται στον ύπνο.
Μονάχα εσύ, όχι...

Ααα, ααα, ήταν γατάκια δύο.
Ααα, γατάκια δύο, γκριζοκαφετιά,
γκριζοκαφετιά και τα δύο!

Αχ, κοιμήσου, γιατί τώρα
το φεγγάρι χασμουριέται
και σε λίγο θα κοιμηθεί
και όταν το πρωί θα έρθει η αυγή,
το φεγγάρι θα ντραπεί,
ότι κοιμήθηκε εκείνο και όχι εσύ...

Νανούρισμα από την Πορτογαλία

***Olha, olha esta luzinha a teu lado a
brilhar***

Assim nunca está
escuro nem ficas sozinha.
Que luzinha tão lindinha acompanha
a menina!

Olha, olha esta luzinha
a teu lado a brilhar.
Assim nunca está
escuro e nem ficas sozinha.

Ao bebé chamaste Zé
e ao ursinho Antoninho.
Antes que chegue o soninho,
o que é que lhe vamos chamar?

Olha, olha esta luzinha...
Teu lado a brilhar...
Nem ficas sozinha...
Acompanha a menina...

***Κοίτα, κοίτα το φωτάκι στο πλάι σου που
λάμπει***

Έτσι, ποτέ δεν είναι σκοτάδι
ούτε μένεις μόνη σου.
Τι φωτάκι τόσο όμορφο που κρατάει
συντροφιά στο κοριτσάκι!

Κοίτα, κοίτα το φωτάκι
στο πλάι σου που λάμπει.
Έτσι, ποτέ δεν είναι σκοτάδι
ούτε μένεις μόνη σου.

Το μωρό το φωνάζεις Ζε
και το αρκουδάκι Αντονίνιο.
Πριν έρθει ο ύπνος,
πώς θα τον φωνάξουμε;

Κοίτα, κοίτα το φωτάκι...
στο πλάι σου που λάμπει...
Δεν μένεις ποτέ μόνη σου...
Κρατάει συντροφιά στο κοριτσάκι...

Νανούρισμα από τη Ρουμανία

Culcă-te, puiuț micuț

Culcă-te, puiuț micuț,
culcă-te și te abuă,

Αποκοιμήσου, μωράκι μου

Αποκοιμήσου, μωράκι μου,
προσπάθησε να κοιμηθείς και να αποκοιμηθείς,

până mâine-n dalbă ziuă.
 Și te culcă și adormi.
 Până mâine-n dalbe zori.

μέχρι τα λευκά χαράματα να φέρουν τη μέρα.
 Μετά ξύπνα σαν μεγάλο παιδί.
 Μέχρι αύριο την αυγή.

Doina din ce s-o făcut?
 Dintr-o gură de mic prunc
 i-o lăsat maica dormind,
 l-o aflat doina zicând.

Αναρωτιέμαι ποιος επινόησε αυτό το τραγούδι;
 Φαντάζομαι ότι το τραγούδησε
 πρώτα το στοματάκι ενός μωρού,
 καθώς η μητέρα του το άφησε να κοιμάται
 και το βρήκε να τραγουδάει.

Abua-bua-bua,
 Abua, țucu-l maica,
 nu te teme tu de zmei,
 l-a goni maica pe ei.

Αμπουά, μπούα, μπούα
 Αμπουά, η μητέρα σου απαλά θα σε φιλήσει,
 μην φοβάσαι τους δράκους του δάσους,
 η μητέρα σου πάντα σε προστατεύει.

Puișor cu ochi de mure,
 maica-i dusă la pădure.
 Ti-a aduce gătejoare
 si ți-a face scovergioane.

Μωρό μου, με τα μικρά ματάκια σαν μαύρα βατόμουρα,
 η μητέρα σου θα παέι στο δάσος.
 Θα σου φέρει μικρά κλαδιά από τα δέντρα
 και θα φτιάξει μπισκότα μόνο για σένα.

Νανούρισμα από τη Σλοβακία

Búnajže len, búnaj

Búnajže len, búnaj,
 dieťatko dušička,
 ved' ti nad kolískou
 bdie tvoja mamička.

Búnajže len, búnaj,
 len sa nenadúnaj,

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου,
 γλυκό αθώο μου παιδί,
 αφού πάνω από την κούνια σου
 είναι άγρυπνη η δική σου η μανούλα.

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου,
 μόνο μην θυμώνεις,

čím sa viac naduješ,
mater najeduješ.

όσο περισσότερο θυμώσεις,
τόσο περισσότερο θα στεναχωρήσεις τη μαμά.

Usniže len, usni,
aspoň malý sníček,
príde hrať sa z neba
s tebou anjeliček.

Νάνι απλά, νάνι,
έστω και ένα μικρό όνειρο,
θα έρθει από τον ουρανό να παίξει
μαζί σου ένα αγγελουδάκι.

Bývajte len, bývajte,
do bieleho rána,
potom mi staň zdravá,
duša milovaná.

Κοιμήσου απλά, κοιμήσου,
μέχρι το λευκό πρωί,
μετά σήκω υγιής,
ψυχή μου αγαπημένη.

Celú noc ti spievam,
niekedy do rána,
neraz oknom pozriem,
kde je zora ranná.

Όλη τη νύχτα σου τραγουδάω,
μερικές φορές έως και το πρωί,
κάπου κάπου κοιτάζω έξω από το παράθυρο,
ψάχνοντας την αυγή.

Νανούρισμα από τη Σλοβενία

Muce

Múce béle, múce črne,
múce zláte in srebrne,
več ne sméjo klepetáti,
mórajó takój zaspáti!

Zláto sónce gré za mórje,
béle sánje čez obzórje
sánje so velíka skléda
pól iz mléka, pól iz méda.

Γατούλες

Γάτες άσπρες, γάτες μαύρες
και χρυσές και ασημένιες,
πια δεν πρέπει να μιλάτε,
κατευθείαν στο κρεβάτι!

Χρυσαφένιος δύει ο ήλιος,
όνειρα λευκά των γάτων
είν' ένα μπολ μεγάλο
με φρέσκο γάλα και με μέλι.

Ko jim sánje zadišíjo,
béle múce brž zaspíjo
in za njími túdi črne
in še zláte in srebrne.

Όνειρα σαν μυριστούνε,
πάνε για ύπνο οι άσπρες γάτες
τις ακολουθούν οι μαύρες
οι χρυσές κι οι ασημένιες.

Νανούρισμα από τη Σουηδία

Nu i ro slumra in (Brahms)

Nu i ro slumra in,
i bädden så fin
som blomman på äng,
i en gungande sang.

Och guds änglar de små
breda vingarna ut
och kring barnet de stå,
tills dess natten är slut.

Nu i ro slumra in,
i bädden så fin,
som blomman på äng,
i en gungande sang.

Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου

Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου,
στην κούνια την όμορφη
σαν το λουλούδι του αγρού,
σ' ένα κρεβάτι που λικνίζεται.

Και του Θεού τ' αγγελοΰδια
θ' απλώσουν τα φτερά τους
και γύρω απ' το παιδί θα μείνουν,
μέχρι να φύγει η νύχτα.

Γαλήνια τώρα αποκοιμήσου,
στην κούνια την όμορφη
σαν το λουλούδι του αγρού,
σ' ένα κρεβάτι που λικνίζεται.

Νανούρισμα από τη Τσέχικη Δημοκρατία

Spi detatko, spi

Spi, detatko, spi,
 zavri ocka svy!
 Pan Buh bude s tebou spati,
 andelicci kolebati,
 spi detatko, spi.
 Spi detatko, spi,
 zamhur ocka svy
 az se vzbudis za chvilinku,
 da ti maminka kasicku.
 Spi, detatko, spi.
 Spi detatko, spi,
 zavri ocka svy!
 Pan Buh bude s tebou spati,
 andelicci kolebati,
 spi detatko, spi.

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου

Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
 κλείσε τα μάτια σου!
 Ο Θεός κοιμάται μαζί σου,
 οι άγγελοι σε κρατούν αγκαλιά,
 κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου.
 Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
 κλείσε τα μάτια σου
 και μόλις ξυπνήσεις,
 η μαμά θα σε ταΐσει.
 Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου.
 Κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου,
 κλείσε τα μάτια σου!
 Ο Θεός κοιμάται μαζί σου,
 οι άγγελοι σε κρατούν αγκαλιά,
 κοιμήσου, παιδί μου, κοιμήσου

Νανούρισμα από τη Φινλανδία

Lapin äidin kehtolaulu

Äiti lasta tuudittaa,
 lasta tunttureiden.
 Päivä taakse kaikkooa
 ylhäin tähtivoïden.
 Vaikka kylmä hallayö
 toiveet usein maahan lyö,
 kerran lapsein lahjaks saa
 nää kairain kultammat.

Το νανούρισμα μιας μητέρας της Λαπωνίας

Η μητέρα το παιδί της νανουρίζει,
 το παιδί των βουνών.
 Χάνεται η μέρα πίσω από τα αστέρια.
 Αν και η νύχτα παγωμένη, τις ελπίδες
 συχνά καταστρέφει,
 να ξέρεις, παιδί μου, μια μέρα
 θα σου δωθούν δώρα
 αυτές οι χρυσές ερημιές.

Sulje silmät pienoinen,
uinu onnen unta.

Suuri on ja ihmeinen
onnen valtakunta.

Kun sa suureks vartut vain
mailla aavain aukein
kerran lapsein lahjaks saat
nää laajat Lapin maat.

Κλείσε τα μάτια, μικρό μου,
δες όνειρα ευτυχισμένα.

Μεγάλο και θαυμάσιο
είναι το βασίλειο της ευτυχίας.

Όταν μεγαλώσεις,
σαν δώρο,
μικρό μου, θα πάρεις
τον απέραντο χώρο της Λαπωνίας.

Naa na naa na naa na naaa...

Räiske Pohjan loimujen
tuisku, viima tuulien.

Kehtolaulua vain on
ne lapin lapselle.

Νάνι, νάνι, νάνι, νάνι...

Άκου τον ήχο της βορεινής φωτιάς
και τη χιονοθύελλα των ανέμων.

Αυτό είναι το νανούρισμα
του παιδιού της Λαπωνίας.

Πίνακες

Πίνακας 1

	Γονείς	Φύλο μωρού	Μέρα	Νύχτα	Ύπνος	Θρησκεία	Προμαθημα- τικές έννοιες	Μέρη του σώματος	Εποχές	Χώρα	Φαγητά	Φύση	Ζώα	Προσφωνήσεις	Λυσάρεστα συναισθήματα	Ηθικά μηνύματα
Αγγλία			✓	✓								✓				
Αυστρία			✓	✓	✓		✓					✓				✓
Βέλγιο				✓			✓						✓			
Βουλγαρία									✓			✓				
Γαλλία				✓		✓	✓				✓		✓			
Γερμανία			✓	✓	✓	✓						✓				
Δανία				✓			✓	✓								
Ελλάδα					✓	✓					✓	✓		✓		
Εσθονία	✓				✓			✓				✓	✓	✓		
Ιρλανδία	✓				✓			✓		✓					✓	
Ισπανία				✓	✓		✓				✓		✓			
Ιταλία	✓			✓	✓							✓	✓			
Κροατία	✓				✓			✓						✓		
Κύπρος					✓	✓			✓		✓	✓	✓			
Λετονία	✓				✓		✓	✓			✓		✓		✓	
Λιθουανία					✓		✓				✓		✓			
Λουξεμβούργο	✓				✓							✓	✓	✓		
Μάλτα					✓	✓						✓			✓	
Ολλανδία					✓		✓						✓	✓		
Ουγγαρία					✓			✓				✓		✓		
Πολωνία			✓	✓	✓		✓					✓	✓	✓		
Πορτογαλία				✓	✓								✓			
Ρουμανία	✓		✓		✓		✓	✓			✓	✓		✓		
Σλοβακία	✓		✓	✓	✓	✓	✓					✓		✓	✓	
Σλοβενία			✓		✓		✓				✓		✓			
Σουηδία				✓	✓	✓						✓				
Τσεχική Δημοκρατία	✓				✓	✓		✓						✓		
Φινλανδία	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓		

Πίνακας 2

Κατηγορία καταγραφής	Ποσοστά	Νανουρίσματα
Ύπνος	82,14%	Αυστρία, Γερμανία, Ελλάδα, Εσθονία, Ιρλανδία, Ισπανία, Ιταλία, Κροατία, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Λουξεμβούργο, Μάλτα, Ολλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Σουηδία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (23)
Φύση	57,14%	Αγγλία, Αυστρία, Βουλγαρία, Γερμανία, Ελλάδα, Εσθονία, Ιταλία, Κύπρος, Λουξεμβούργο, Μάλτα, Ουγγαρία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σουηδία, Φινλανδία (16)
Νύχτα	46,43%	Αγγλία, Αυστρία, Βέλγιο, Γαλλία, Γερμανία, Δανία, Ισπανία, Ιταλία, Πολωνία, Πορτογαλία, Σλοβακία, Σουηδία, Φινλανδία (13)
Ζώα	46,43%	Βέλγιο, Γαλλία, Εσθονία, Ισπανία, Ιταλία, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Λουξεμβούργο, Ολλανδία, Πολωνία, Πορτογαλία, Σλοβενία (13)
Προμαθηματικές έννοιες	46,43%	Αυστρία, Βέλγιο, Γαλλία, Δανία, Ισπανία, Λετονία, Λιθουανία, Ολλανδία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Φινλανδία (13)
Προσφωνήσεις μητέρας	39,29%	Ελλάδα, Εσθονία, Κροατία, Λουξεμβούργο, Ολλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (11)
Γονείς	35,71%	Εσθονία, Ιρλανδία, Ιταλία, Κροατία, Λετονία, Λουξεμβούργο, Ρουμανία, Σλοβακία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (10)
Μέρη του σώματος	32,14%	Δανία, Εσθονία, Ιρλανδία, Κροατία, Λετονία, Ουγγαρία, Ρουμανία, Τσεχική Δημοκρατία, Φινλανδία (9)
Θρησκεία	28,57%	Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Κύπρος, Μάλτα, Σλοβακία, Σουηδία, Τσεχική Δημοκρατία (8)
Φαγητό	28,57%	Γαλλία, Ελλάδα, Ισπανία, Κύπρος, Λετονία, Λιθουανία, Ρουμανία, Σλοβενία (8)
Μέρα	28,57%	Αγγλία, Αυστρία, Γερμανία, Πολωνία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σλοβενία, Φινλανδία (8)
Δυσάρεστα συναισθήματα	21,43%	Ιρλανδία, Ισπανία, Λετονία, Μάλτα, Πολωνία, Σλοβακία (6)
Φύλο μωρού	14,29%	Κροατία, Κύπρος, Λιθουανία, Πορτογαλία (4)
Εποχές	7,14%	Βουλγαρία, Κύπρος (2)
Χώρα	7,14%	Ιρλανδία, Φινλανδία (2)
Ηθικά μηνύματα	3,57%	Αυστρία (1)

Πίνακας 3

	Γονείς	Φύλο μοφρού	Μέρα	Νύχτα	Υπνος	Θρησκεία	Προμαθηματικές έννοιες	Μέρη του σώματος	Εποχές	Χώρα	Φαγητά	Φύση	Ζώα	Προσφωνήσεις	Δυσάρεστα συναισθήματα	Ηθικά μηνύματα
Αγγλία			✓	✓								✓				
Αυστρία			✓	✓	✓		✓					✓				✓
Βέλγιο				✓			✓						✓			
Βουλγαρία									✓			✓				
Γαλλία				✓		✓	✓				✓		✓			
Γερμανία			✓	✓	✓	✓						✓				
Δανία				✓			✓	✓								
Ελλάδα					✓	✓					✓	✓		✓		
Εσθονία	✓				✓			✓				✓	✓	✓		
Ιρλανδία	✓				✓			✓		✓					✓	
Ισπανία				✓	✓		✓				✓		✓		✓	
Ιταλία	✓			✓	✓							✓	✓			
Κροατία	✓	✓			✓			✓						✓		
Κύπρος		✓			✓	✓			✓		✓	✓	✓			
Λετονία	✓				✓		✓	✓			✓		✓		✓	
Λιθουανία		✓			✓		✓				✓		✓			
Λουξεμβούργο	✓				✓							✓	✓	✓		
Μάλτα					✓	✓						✓			✓	
Ολλανδία					✓		✓						✓	✓		
Ουγγαρία					✓			✓				✓		✓		
Πολωνία			✓	✓	✓		✓					✓	✓	✓	✓	
Πορτογαλία		✓		✓	✓								✓			
Ρουμανία	✓		✓		✓		✓	✓			✓	✓		✓		
Σλοβακία	✓		✓	✓	✓	✓	✓					✓		✓	✓	
Σλοβενία			✓		✓		✓				✓		✓			
Σουηδία				✓	✓	✓						✓				
Τσεχική Δημοκρατία	✓				✓	✓		✓						✓		
Φινλανδία	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓		

Πίνακας 4

Κατηγορία καταγραφής	Χώρες Βόρειας Ευρώπης*	Χώρες Κεντρικής Ευρώπης**	Χώρες Νότιας Ευρώπης***
Ύπνος	77,78%	81,82%	87,50%
Φύση	44,44%	63,64%	62,50%
Νύχτα	44,44%	54,55%	37,50%
Ζωά	44,44%	45,45%	50,00%
Προμαθηματικές έννοιες	55,56%	63,64%	12,50%
Προσφωνήσεις μητέρας	33,33%	54,55%	25,00%
Γονείς	44,44%	36,36%	25,00%
Μέρη του σώματος	55,56%	27,27%	12,50%
Θρησκεία	11,11%	36,36%	37,50%
Φαγητά	22,22%	27,27%	37,50%
Μέρα	22,22%	54,55%	0%
Δυσάρεστα συναισθήματα	22,22%	18,18%	25,00%
Φύλο μωρού	11,11%	0%	37,50%
Εποχές	0%	0%	25,00%
Χώρα προέλευσης	22,22%	0%	0%
Ηθικά μηνύματα	0%	9,09%	0%

Πίνακας 5

Κατηγορία καταγραφής	Χώρες Βόρειας Ευρώπης*	Χώρες Κεντρικής Ευρώπης**	Χώρες Νότιας Ευρώπης***
Ύπνος	30,43%	39,13%	30,43%
Φύση	25,00%	43,75%	31,25%
Νύχτα	30,77%	46,15%	23,08%
Ζώα	30,77%	38,46%	30,77%
Προμαθηματικές έννοιες	38,46%	53,85%	7,69%
Προσφωνήσεις μητέρας	27,27%	54,55%	18,18%
Γονείς	40,00%	40,00%	20,00%
Μέρη του σώματος	55,56%	33,33%	11,11%
Θρησκεία	12,50%	50,00%	37,50%
Φαγητά	25,00%	37,50%	37,50%
Μέρα	25,00%	75,00%	0%
Δυσάρεστα συναισθήματα	33,33%	33,33%	33,33%
Φύλο μωρού	25,00%	0%	75,00%
Εποχές	0%	0%	100%
Χώρα προέλευσης	100%	0%	0%
Ηθικά μηνύματα	0%	100%	0%