

17 Ιουλίου 2015

Στρες και παιδί: μια «αναπάντεχη» συνύπαρξη

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



Ως ενήλικες έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι τα παιδιά ζουν σ'έναν κόσμο ανέμελο, απαλλαγμένο από άγχος και στενοχώριες. Στην πραγματικότητα συμβαίνει συχνά το αντίθετο. Ακόμη και τα πολύ μικρά παιδιά αισθάνονται συχνά άγχος και ανησυχούν για πολλούς λόγους, άλλα σε μικρότερο κι άλλα σε μεγαλύτερο βαθμό κι ένταση...

Το στρες είναι το συνδυασμένο αποτέλεσμα των απαιτήσεων που ασκούνται πάνω

στο άτομο και της ικανότητάς του να ανταποκριθεί σ'αυτές ικανοποιητικά.

Οι παράγοντες που προκαλούν τέτοιες πιέσεις-απαιτήσεις μπορεί να προέρχονται τόσο από το εξωτερικό περιβάλλον (δηλ. την οικογένεια, τους φίλους, το σχολείο), όσο κι από τον ίδιο του τον εαυτό. Μάλιστα, οι πιέσεις που δέχεται το παιδί από τον εαυτό του μπορεί να είναι και οι πιο σημαντικές.

Ενώ εμείς οι ίδιοι θέτουμε τα στάνταρς και τους κανόνες σύμφωνα με τους οποίους θέλουμε να ζήσουμε, συχνά συμβαίνει εκείνο που νομίζουμε ότι πρέπει να κάνουμε - για να ανταποκριθούμε σ'αυτά τα στάνταρ - να μην συμβαδίζει μ'αυτό που μπορούμε πραγματικά να κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή. Έτσι δημιουργείται μέσα μας η εσωτερική σύγκρουση που προκαλεί το στρες.

Το στρες επηρεάζει κάθε άτομο που έχει την αίσθηση ότι το βαραίνουν πολλά πράγματα που δυσκολεύεται να «σηκώσει», ή να αλλάξει. Από αυτό το βίωμα δεν εξαιρούνται τα παιδιά. Για παράδειγμα, ένα δίχρονο παιδί μπορεί να είναι αγχωμένο κι ανήσυχο επειδή ο άνθρωπος που χρειάζεται για να νιώσει ήρεμα κι ευχάριστα - η μητέρα ή ο πατέρας του - δεν βρίσκεται, όσο θα ήθελε, κοντά του. Σε παιδιά προσχολικής ηλικίας η απομάκρυνση από τους γονείς τους είναι η σημαντικότερη πηγή άγχους κι εκνευρισμού. Όσο μικρότερο σε ηλικία είναι το παιδί τόσο ισχυρότερη είναι και η επίδραση του αποχωρισμού από τους γονείς του.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις (από το δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο) και οι κοινωνικές πιέσεις - ιδιαίτερα η ανάγκη του παιδιού να ενσωματωθεί με επιτυχία στην ομάδα των συνομηλίκων του - γίνονται πηγές έντονου άγχους. Επιπλέον, πολύ συχνά, ακόμα και οι πιο καλοπροαίρετοι γονείς συμβαίνει να προκαλούν άγχος στα παιδιά τους χωρίς να το καταλαβαίνουν.

Για παράδειγμα, γονείς οι οποίοι έχουν πετύχει σε πολλές πλευρές της ζωής τους συχνά έχουν - χωρίς οι ίδιοι να το συνειδητοποιούν - υψηλές προσδοκίες από τα παιδιά τους. Αυτά όμως τα παιδιά που τυχαίνει να μην έχουν ούτε τα κίνητρα, ούτε τις ικανότητες για υψηλά επιτεύγματα κι επιδόσεις που είχαν οι γονείς τους συχνά καταλήγουν να νιώθουν απογοητευμένα από τον εαυτό τους και τη ζωή γενικά.

Η ένταση και το είδος του στρες που βιώνει το παιδί σας έχει να κάνει και με άλλους παράγοντες. Σκεφτείτε: σας ακούει συχνά το παιδί σας να συζητάτε για προβλήματα που σας βασανίζουν στο χώρο της δουλειάς σας, να ανησυχείτε για την αρρώστια κάποιου συγγενή, ή να μαλώνετε με τον/την σύντροφό σας για οικονομικά θέματα;

Οι γονείς πρέπει να είναι προσεχτικοί στον τρόπο με τον οποίο συζητούν τέτοια

θέματα όταν τα παιδιά είναι κοντά, γιατί είναι πιθανό τα παιδιά να υιοθετούν και τελικά να «φορτώνονται» τις ανησυχίες των γονιών τους με αποτέλεσμα να αγχώνονται τα ίδια γι'αυτές.

Επίσης, κάποιοι παράγοντες που μπορεί να περιπλέξουν τα πράγματα είναι μια ασθένεια, ή ένα διαζύγιο. Όταν προστίθενται τέτοιου είδους καταστάσεις στις πιέσεις που το παιδί ήδη αντιμετωπίζει καθημερινά, τότε το στρες γίνεται πιο έντονο κι επώδυνο. Ακόμη και το πιο ανώδυνο και συναινετικό διαζύγιο είναι μια δύσκολη εμπειρία για τα παιδιά. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος μπορεί τα παιδιά να νιώσουν την ανάγκη να στηρίζονται περισσότερο στον εαυτό τους, αφού το βασικό σύστημα που μέχρι τώρα τους παρείχε ασφάλεια – οι γονείς τους – απειλείται με διάλυση. Οι γονείς που βρίσκονται σε διάσταση, ή έχουν χωρίσει δεν πρέπει ποτέ να ωθούν τα παιδιά τους να διαλέξουν τη μία ή την άλλη πλευρά, ή ακόμη να σχολιάζουν αρνητικά μπροστά στα παιδιά τους τον άλλο γονιό. Αντίθετα, πρέπει πάντα οι ενέργειές τους να έχουν σαν τελικό στόχο αυτό που μακροπρόθεσμα ωφελεί το παιδί τους.

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

<http://bitly.com/1fNH09e>