

Μήπως το παιδί σας έχει... **άγχος**;

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Τελευταία χαμογελάει όλο και λιγότερο. Συνεχώς διαμαρτύρεται ότι είναι κουρασμένο.

Επαναλαμβάνει σταθερά και επίμονα την ίδια ερώτηση και καμιά δική σας απάντηση δεν είναι αρκετή για να το καθησυχάσει.

Μήπως το παιδί σας «κόλλησε» τη γρίπη της εποχής;

Ευτυχώς, υπάρχουν τρόποι να το βοηθήσετε.

Απο τη **ΒΑΣΩ ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ**

Τρέχετε όλη τη μέρα δίπλα – δίπλα. Πρώτοι και καλύτεροι εσείς, για να προλάβετε να τικάρετε όλες τις εκκρεμότητες που έχετε σημειώσει στην ατζέντα σας και οι οποίες περιλαμβάνουν τη δουλειά, το σπίτι, το παιδί, το σύντροφό σας. Κι από πίσω εκείνο: σχολείο το πρωί, αγγλικά το απόγευμα, ένα άθλημα τρεις φορές την εβδομάδα, ίσως κι ένα μουσικό όργανο. Στο ενδιάμεσο πρέπει να μελετήσει, να παίξει, να ξεκουραστεί, να κοιμηθεί. Αν αυτή η «σκυταλοδρομία» σας θυμίζει κάτι, τότε ζείτε κι εσείς μέσα στη φρενιτιδα της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας.

Οι εποχές που τα παιδιά περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας με αδιάκοπο παιχνίδι έχει περάσει ανεπιστρεπτή. Σήμερα, που «ο χρόνος είναι χρήμα» τα παιδιά, πριν καν φτάσουν στο δημοτικό, έμαθαν να τον αξιοποιούν με τον πιο αποδοτικό τρόπο: ξένες γλώσσες, αθλήματα, μουσικά όργανα κλπ. Πίσω από όλα αυτά, ο φόβος ή μάλλον οι φόβοι: Αν το παιδί δεν βάλει «γερές βάσεις» από την αρχή, δεν θα βρρίσκει αργότερα δουλειά. Αν δεν αθληθεί, θα γίνει αργότερα χοντρός και δυσκίνητος. Αν δεν ασχοληθεί με τη Τέχνη, δεν θα αποκτήσει αισθητική καλλιέργεια. Συνέπεια: όλο και περισσότε-

ρα παιδιά παρουσιάζουν έντονα σημάδια άγχους. «Το στρες επηρεάζει κάθε άτομο που έχει την αίσθηση ότι το βαραίνουν πολλά πράγματα που δυσκολεύεται να 'σπκώσει', ή να αλλάξει», παρατηρεί ο Καθηγητής Ψυχιατρικής Πέτρος Σκαπινάκης¹ και συμπληρώνει: «Από αυτό το βίωμα δεν εξαιρούνται τα παιδιά. Τα παιδιά αγχώνονται για τα ίδια πράγματα που αγχώνονται και οι μεγάλοι. Τους λείπει όμως η εμπειρία».

Μεγάλες προσδοκίες

Σύμφωνοι, όλοι οι γονείς θέλουν το καλύτερο για το παιδί τους γι' αυτό και ανησυχούν για το χειρότερο. Μή- >>>



Πώς θα καταλάβετε αν το παιδί σας είναι αγχωμένο

Αν και τα παιδιά δεν εκφράζουν άμεσα το άγχος τους, και τα συναισθήματά τους, εύκολα μπορεί κάποιος να τα ανιχνεύσει στη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις τους, λέει η Ελευθερία Τσαβέλα. Αρκεί να δούμε τα σημάδια:

- 1 Εκδηλώνει υπερβολικό κλάμα** αναίτια ή «βγάζει» προς τα έξω το άγχος του με στομαχόπονο, πονοκέφαλο, εμετό, ιδρώτα, τρέμουλο ή μυοσπασμό (τικ).
- 2 Παρουσιάζει προβλήματα ύπνου** (εφιάλτες, υπνοβασία, αύπνια ή υπερβολικές ώρες ύπνου) που συνοδεύονται από νυχτερινή ενούρηση ή συχνουρία (ειδικά σε μεγαλύτερα παιδιά).
- 3 Είναι υπερκινητικό** ή παραπονιέται για διαρκή κόπωση, ενώ παράλληλα σημειώνει πτώση στη σχολική επίδοση, τον αθλητισμό και το παιχνίδι.
- 4 Εμφανίζει παλινδρόμηση** σε νεότερη ηλικία, ρουφώντας τον αντίχειρά του, παίζοντας επίμονα με

τα μαλλιά του ή σκαλίζοντας τη μύτη του.

- 5 Δείχνει ένταση και εκνευρισμό**, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα ή, αντίθετα, απάθεια, αποφυγή και απομόνωση.
- 6 Εμφανίζει πρόβλημα διατροφής** ή μεταβολές στο βάρος του.
- 7 Διακατέχεται από συναισθήματα ανικανότητας** ή εμφανίζει υπερβολικούς φόβους, έχει δυσκολία στη συγκέντρωση, διάσπαση προσοχής και έλλειψη διάθεσης.
- 8 Αποφεύγει τις κοινωνικές επαφές** και την συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες.

>>> πως όμως από το φόβο μην παραμεινθεί τίποτα στη διαπαιδαγώγηση και τη μόρφωση του, κάποιοι γονείς προβάλλουν υπερβολικές απαιτήσεις, ικανοποιώντας έτσι δικές τους επιθυμίες; «Το στρες είναι το συνδυασμένο αποτέλεσμα των απαιτήσεων που ασκούνται πάνω στα παιδιά και της ικανότητάς τους να ανταποκριθούν σ' αυτές ικανοποιητικά. Δυστυχώς τα παιδιά γίνονται 'φορείς του στρες' από τις πολύ τρυφερές ηλικίες, με αποτέλεσμα σε πολλές περιπτώ-

σεις η ομαλή ανάπτυξή τους και η διαμόρφωση μιας υγιούς προσωπικότητας, που να μπορεί αργότερα να απολαμβάνει τις χαρές, αλλά και να αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες της ζωής, να γίνεται δύσκολη», εξηγεί η ψυχολόγος Ελευθερία Τζαβέλα². Φυσικά, δεν είναι όλα τα παιδιά το ίδιο επιρρεπή στο άγχος. Σε κάθε παιδί υπάρχει μια βιολογική ευαλωτότητα, η οποία σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες διαμορφώνουν το επίπεδο του άγχους στο κάθε παι-

δί. Αυτοί μπορεί να είναι κοινωνικοί, όπως το χαμηλό οικονομικό επίπεδο ή οι ιδιόμορφες πολιτιστικές συνθήκες ή οικογενειακοί παράγοντες, όπως η απουσία οργάνωσης, οι τρόποι με τους οποίους οι γονείς αντιδρούν στο άγχος του παιδιού (υπερβολική προστασία ή αδιαφορία) ή οι περιπτώσεις γονέων με ψυχική ασθένεια ή εθισμό κ.α. Τέλος, κάποιες φορές το άγχος μπορεί να είναι συγκυριακό, να προέρχεται δηλαδή από σημαντικά γεγονότα της ζωής, π.χ. απώλεια ή ασθένεια αγαπημένου προσώπου, διαζύγιο, μετακόμιση και αλλαγή σχολείου, γέννηση αδερφού, σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση, σύγκρουση με φίλους, φόρτος δραστηριοτήτων κ.ά.



*Αγχωμένοι από...
την κοιλιά
της μητέρας μας;
Σύμφωνα με
πολλές έρευνες,
η προδιάθεσή μας
απέναντι στο άγχος
επηρεάζεται
κατά πολύ από
τη σχέση που έχουν οι
γονείς μας με αυτό.*

Κληρονομώντας... άγχος

Αντιδρούμε στην αδυναμία του στις τηγανιτές πατάτες και του φωνάζουμε όταν τον παρακάνει με τα γλυκά. Κι όμως, δεν συνειδητοποιούμε ότι η αληθινή τοξίνη για τον οργανισμό των παιδιών είναι κυρίως... το δικό μας στρες. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι τα παιδιά κολλούν τον «ιό του στρες» από τους γονείς όπως ακριβώς τον ιό της γρίπης. Ο νευρογενετιστής Χρήστος Γιαπιτζάκης³ εξηγεί: «Το γενετικό μας υλικό (DNA) είναι σαν μια τεράστια εγκυκλοπαίδεια με πληροφορίες για τη ζωή μας, αλλά ποιες σελίδες θα διαβαστούν εξαρτάται από την επίδραση του περιβάλλοντος. Το περιβάλλον μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να τροποποιήσει επιγενετικά, όπως λέμε, την ενεργοποίηση ή την αποσιώπηση της έκφρασης ορισμένων γονιδίων. Μια μελέτη της νομπελίστριας βιολόγου Elisabeth Blackburn στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας έδειξε ότι όταν οι γονείς βρίσκονται υπό συναισθηματική, οικονομική ή άλλη μορφή στρες μπορεί να επηρεάσουν την έκφραση των γονιδίων του παιδιού τους τουλάχιστον μέχρι την

Βοηθήστε το παιδί σας να νικήσει το άγχος

■ **Σεβαστείτε την «γκρίνια» του** Δείτε τα προβλήματα από τη δική του οπτική γωνία. Τα παιδιά χρειάζονται ένα γονιό σύμμαχο και συμπαράστατη, διατεθειμένο να ακούσει τα καθημερινά «μικροπροβλήματα» του.

■ **Προετοιμάστε το** Ενημερώστε το για τις δύσκολες καταστάσεις ή αλλαγές που πρόκειται να αντιμετωπίσει και διαβεβαιώστε το ότι όλα θα πάνε καλά και ότι θα είστε πάντα εκεί, ότι και να συμβεί.

■ **Πάρτε το αγκαλιά** Η αγκαλιά είναι πάντα σημαντική.

Ειδικά σε περιόδους στρες, όμως, κάνει τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια και παρηγοριά.

■ **Καλλιεργήστε το διάλογο** Η αίσθηση ότι το παιδί εισακούγεται, το βοηθά να διαχειρίζεται τα θυμά του και να νιώσει ότι ο γονιός νοιάζεται για τις πράξεις του και τα συναισθήματά του.

■ **Δημιουργήστε ένα ασωστό πρότυπο** Μέσω της μίμησης, οι επιλογές του γονιού στον χειρισμό του δικού του άγχους είναι η πιο ισχυρή επιρροή για το παιδί.

■ **Αφήστε του χώρο για πρωτοβουλίες** Αν δώσετε χώρο στο παιδί να σκεφτεί λύσεις για το πρόβλημά του χωρίς εσείς να επεμβαίνετε πάντα, θα το βοηθήσετε να αποκτήσει δύναμη και αυτοπεποίθηση ώστε να μην πελαγώνει όταν τα πράγματα δυσκολεύουν.

εφηβεία και ίσως και περισσότερο. Και δεδομένου ότι ορισμένα από τα επγενετικά τροποποιημένα γονίδια συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκέφαλου, τα αποτελέσματα του γονικού άγχους μπορεί να επηρεάσουν μόνιμα τον εγκέφαλο του παιδιού». Η ψυχολόγος Βασιλική Παππά*, διακρίνει τους «συνήθεις υπότους» – γονείς των αγχωμένων παιδιών. «Οι ανεκτικοί-αδιάφοροι γονείς, οι οποίοι, είτε με τη φυσική απουσία τους, λόγω πολυώρων καθημερινών εργασιακών απασχολήσεων, είτε με τη συναισθηματική τους απουσία (η οποία συνιστά αδιαφορία) δεν παρέχουν ένα σταθερό πλαίσιο ασφάλειας και προβλεψιμότητας και δεν επιδεικνύουν έμπρακτα τη διαθεσιμότητά τους, είναι πολύ πιθανό να έχουν παιδιά ανήσυχα, αγχώδη και ανασφαλή. Τέλος, οι ιδιαιζόντως επικριτικοί γονείς με τελειοθηρική τάση, έχουν παιδιά αγχώδη. Οι τελειομανείς γονείς, συνήθως απο-

θαρρύνουν τα παιδιά τους αφού δύσκολα μένουν ικανοποιημένοι από αυτά». Έχει διαπιστωθεί ότι όταν οι γονείς βρίσκονται κάτω από σημαντική ψυχολογική πίεση, τα παιδιά τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα συμπεριφοράς, δυσκολία χειρισμού του στρες, και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ψυχικής ασθένειας.

Βάλτε όρια στο άγχος

Ίσως ακούγεται περίεργο, όμως η πιο ανούσια φράση που μπορεί να πει ένας γονιός στο αγχωμένο παιδί του είναι «Μην αγχώνεσαι!». Αντί γι' αυτό, μπορεί να την επαναδιατυπώσει κανείς καταφατικά, ως εξής, λένε οι επιστήμονες: «Έχεις άγχος. Θα ήθελες να το συζητήσουμε;». Με τον τρόπο αυτό, δείχνει στο παιδί ότι αποδέχεται το πρόβλημά του και επιδεικνύει συναισθηματική διαθεσιμότητα. Διαφορετικά, το παιδί παίρνει το μήνυμα ότι κακώς αισθάνεται

όπως αισθάνεται με αποτέλεσμα το άγχος του να διογκώνεται. «Δυστυχώς πολλές φορές οι γονείς δεν αντιλαμβάνονται τη σοβαρότητα της κατάστασης και αντιμετωπίζουν το άγχος του παιδιού απλά ως παραξενιά, ενώ ταυτόχρονα αντιστέκονται στο να ζητήσουν τη βοήθεια ειδικού. Κι όμως, στην παιδική ηλικία εμφανίζονται οι πιο σοβαρές αγχώδεις διαταραχές με πιο τυπική, την ιδεοψυχαναγκαστική...», επισημαίνει ο καθηγητής Πέτρος Σκαπινάκης. Γι' αυτό, πριν βιαστείτε να βάλτε το κεφάλι στην άμμο ή, αντίθετα, να... αγχωθείτε υπερβολικά, διατηρείστε την ψυχραιμία σας: προσπαθήστε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά πρώτα απ' όλα το δικό σας άγχος, βάλτε ένα όριο στις απαιτήσεις σας από το παιδί σας και βοηθήστε το να οργανώσει το χρόνο του, ιεραρχώντας τις προτεραιότητές του. Πάρτε κι εσείς μέρος στις ασχολίες του, γελάστε μαζί του και δώστε του χρόνο για ύπνο. Έτσι, όχι μόνο θα βοηθήσετε το παιδί σας να διώξει το στρες του αλλά –που ξέρετε;- μπορεί να καταφέρετε να ξεαγκωμένο το παιδί που ζει μέσα σας. ■

1. Ο Πέτρος Σκαπινάκης είναι Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.
2. Η Ελευθερία Τζαβέλα είναι Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια M.Sc.
3. Ο Δρ. Χρήστος Γιαπιτζάκης είναι Ιατρός Γενετικής, Ερευνητής Α' στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών.
4. Η Βασιλική Παππά είναι Συμβουλευτική ψυχολόγος M.Sc., Ph.D., Πρόεδρος & επιστημονικά υπεύθυνη Πανελληνίου Συνδέσμου Σχολών Γονέων.

ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΤΕ ΠΙΟ ΜΑΚΡΙΑ

Στο ράφι Σχέσεις και επικοινωνία στην οικογένεια. Συμβουλευτική Γονέων, της Λένας Γιαννακοπούλου και του Σπύρου Παπατριανταφύλλου (εκδόσεις Π. Ασημάκης)
Ένα βιβλίο που συνοψίζει τις βασικές πληροφορίες που χρειάζεται να έχει όποιος αποσταλάει με σοβαρότητα το δύσκολο έργο να γίνει γονιός.