

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Οι λύσεις για την αντιμετώπιση των προβλημάτων συμπεριφοράς δεν είναι ξεκάθαρες και ούτε υπάρχει συμφωνία για το πώς μπορούμε να περάσουμε από τις βαρύγδουπες γενικές αρχές σε συγκεκριμένες πρακτικές υποδείξεις και ενέργειες.

Οι γονείς μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων συμπεριφοράς στα παιδιά τους με δύο τρόπους: με την ικανοποίηση των βασικών αναγκών και τη σωστή ανατροφή. Όσα θα ειπωθούν στη συνέχεια αποτελούν γενικά μέτρα που ισχύουν σε όλες τις περιπτώσεις.

Οι ανάγκες των παιδιών περιλαμβάνουν ικανοποίηση των βασικών βιολογικών αναγκών που σημαίνει εξασφάλιση στέγης, τροφής και ασφάλειας. Επί πλέον, όμως, το παιδί χρειάζεται να αισθάνεται άνετα, όχι μόνο σωματικά, αλλά και συναισθηματικά. Η εξασφάλιση στέγης διαμορφώνει ένα καταφύγιο με προβλέσιμο περιβάλλον, όπου το παιδί αισθάνεται ασφάλεια. Το αίσθημα της ασφάλειας αυξάνεται, όταν τα πρόσωπα που φροντίζουν το παιδί είναι σταθερά, όταν η οικογένεια ζει αρμονικά και εξασφαλίζει τροφή και καθοδήγηση, στέλλοντας, μέσα από την καθημερινότητα, το μήνυμα στο παιδί πως, ό,τι και αν γίνει, δεν θα το εγκαταλείψουν. Το αίσθημα της ασφάλειας αυξάνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού και αυτό θα το βοηθήσει να γίνει ανθεκτικό στις διάφορες καταστάσεις που θα αντιμετωπίσει αργότερα στη ζωή του. Είναι γνωστό σήμερα ότι οι αποστερήσεις της παιδικής ηλικίας -υλικές (στέγη, τροφή, κλπ.) και ψυχολογικές (διαλυμένη οικογένεια)- αυξάνουν τις πιθανότητες για εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς και παραβατικότητας των ανηλίκων.

Τα παιδιά επηρεάζονται περισσότερο από το τι κάνουν οι γονείς και λιγότερο από τι λένε. Οι μιμήσεις από παρατήρηση των κοινωνικά αποδεκτών μορφών συμπεριφοράς ενισχύονται, ακόμα περισσότερο, με τον έπαινο και την ενθάρρυνση. Βέβαια, πολλοί άνθρωποι πιστεύουν στον μύθο των τέλειων γονιών που μεγαλώνουν ευτυχισμένα, καλά προσαρμοσμένα και χωρίς προβλήματα παιδιά. Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει τέλειος γονιός, ούτε τέλειο παιδί. Οι γονείς πρέπει να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και δεν πρέπει να φοβούνται ότι θα κάνουν λάθη. Τα παιδιά είναι ανθεκτικά και συγχωρούν, συχνά μάλιστα μαθαίνουν μέσω των σφαλμάτων τους.

Η στοργή περιλαμβάνει φυσική επαφή, χάρια, αγκαλιές και φιλιά, ανακούφιση του παιδιού από σωματικές ενοχλήσεις και από τα αρνητικά συναισθήματα, εκδήλωση θαυμασμού και

ευχαρίστησης από τη συντροφιά του, τρυφερότητα, υπομονή, χρόνο για παιχνίδι, παραχωρήσεις, όταν είναι ενοχλητική η συμπεριφορά του, και επιδοκιμασία. Σε μια οικογένεια στοργική, το παιδί κατά βάσιν επιθυμεί να είναι όπως οι γονείς του και υιοθετεί τις δικές τους αξίες και τα δικά τους ηθικά πρότυπα. Η προσοχή είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που χρειάζονται και ζητούν τα παιδιά από τους γονείς τους, γιατί δίνει το μήνυμα που θέλουν, ότι δηλαδή τα αγαπούν, τα αποδέχονται και τα σέβονται.. Μπορούν μάλιστα να φτάσουν στα άκρα προκειμένου να εξασφαλίσουν τη βεβαίωση ότι τα αγαπούν άνευ όρων. Τα παιδιά κάνουν τα πάντα για να κερδίσουν αναγνώριση και να ικανοποιηθούν οι ανάγκες τους. Μαθαίνουν γρήγορα ποια είδη συμπεριφοράς κάνουν τους γονείς τους να ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους και, εάν η θετική συμπεριφορά δεν λειτουργεί, στρέφονται σε αρνητική. Ακόμη και εάν η κακή τους συμπεριφορά προκαλεί μια αρνητική αντίδραση, όπως η επίπληξη ή η τιμωρία, στα μάτια τους η οποιαδήποτε αναγνώριση είναι καλύτερη από την πλήρη αδιαφορία. Σε αυτά τα παιδιά έχει διαμορφωθεί η άποψη «καλύτερα μάλωμα παρά καθόλου προσοχή». Η κακή συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε φαύλο κύκλο και, αν ο γονιός ανταποκρίνεται μόνο στην κακή συμπεριφορά και όχι στην καλή, το παιδί θα συνεχίσει να την επιδιώκει αυτήν. Αυτός είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να μάθει ένα παιδί να συμπεριφέρεται άσχημα. Αν συνεχιστεί η κατάσταση, το παιδί τελικά θα πειστεί ότι είναι κακό και δεν το αγαπάνε και θα προσπαθεί να αποσπά την προσοχή των ενηλίκων (που την έχει τόσο ανάγκη) συνεχίζοντας να συμπεριφέρεται άσχημα. Αν το παιδί αισθάνεται άγχος, θα προσπαθήσει να αισθανθεί καλύτερα συμπεριφερόμενο ακόμα και σαν μωρό, εννοείται ασυνείδητα, αρκεί να αποσπάσει την προσοχή των ανθρώπων που το φροντίζουν. Εν κατακλείδι, η κακή συμπεριφορά είναι μια έκκληση για βοήθεια.

Το παιδί χρειάζεται να επιβραβευθεί για όσα μπορεί να κάνει (και όχι να επικριθεί για όσα δεν μπορεί) -ασχέτως αν πρόκειται για επιτυχίες στο ποδόσφαιρο, τη μουσική ή στις εργασίες του σχολείου-, γιατί έτσι αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του και η αυτοεκτίμησή του, αλλιώς θα μεγαλώνει με μια αίσθηση αποτυχίας, αφού δεν θα μπορεί να εκπληρώσει τις προσδοκίες των γονιών και θα είναι μόνιμα δυστυχημένο. Τα επαινετικά λόγια αυξάνουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού και αυτό το βοηθά να αναπτύξει μορφές συμπεριφοράς που είναι σύστοιχες με τα κοινωνικά πρότυπα. Τα παιδιά, όμως, που έχουν υποστεί κακή μεταχείριση και δεν έχουν δεχθεί τις συνήθεις αμοιβές και τις ενθαρρύνσεις είναι πολύ πιθανό να αντιμετωπίζουν τα επαινετικά μας λόγια με καχυποψία και να μην αντιδρούν αμέσως και με θετικό τρόπο στον έπαινο.

Πειθαρχία δεν σημαίνει τιμωρία ή επίπληξη. Σημαίνει εκπαίδευση που μαθαίνει στα παιδιά να ζουν με ασφαλή, πολιτισμένο και αρμονικό τρόπο με τον εαυτό τους και με τους άλλους. Με την πειθαρχία το παιδί μαθαίνει ποια συμπεριφορά είναι κατάλληλη σε κάθε περίπτωση ή πώς να αλληλεπιδρά με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Ο βασικός στόχος της πειθαρχίας είναι να διδάξει στο παιδί κάποια όρια και γι' αυτό πρέπει να προσπαθήσουμε να το κάνουμε να καταλάβει ποιο ακριβώς είναι το λάθος που κάνει, όταν παραβιάζει κάποιον κανόνα. Οι συνέπειες για την αρνητική

συμπεριφορά θα πρέπει να είναι σαφείς και προσυμφωνημένες. Το πρώτο βήμα προς την αυτοπειθαρχία είναι να μάθει να μην κάνει κάτι, ακόμα κι αν το θέλει πολύ. Η υπερβολική χρήση του «όχι» μακροπρόθεσμα αμβλύνει τη σημασία της λέξης αυτής. Τα βρέφη δεν είναι αρκετά μεγάλα για να παραφέρονται από πρόθεση και δεν καταλαβαίνουν αν τα τιμωρήσουμε ή υψώσουμε τη φωνή μας. Η σωματική τιμωρία κάνει το παιδί να νιώθει θυμό για τον γονέα. Αντί λοιπόν να μάθει την αυτοπειθαρχία, το πιθανότερο είναι ότι θα δοκιμάσει να τον εκδικηθεί και θα συνεχίσει να παρεκτρέπεται, προσπαθώντας παράλληλα να ξεφύγει. Η σωματική τιμωρία αποτελεί μια πολύ ακραία μορφή προσοχής που εισπράττει το παιδί. Μολονότι είναι πολύ δυσάρεστη -ακόμη και επώδυνη- δίνει στο παιδί το μήνυμα ότι με τον τρόπο αυτό προσελκύει την προσοχή των γονιών του, και στην πραγματικότητα ενθαρρύνει παρεκτροπές της συμπεριφοράς παρά τις αποτρέπει. Οι αδιαπραγμάτευτες αρχές θα πρέπει να εφαρμόζονται σε όσο το δυνατόν λιγότερες περιστάσεις, κατά προτίμηση σε αυτές που μπορούν να αποβούν επικίνδυνες, και η επίπληξη οφείλει να είναι άμεση.

Τα παιδιά πρέπει να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις, αρχικά για μικρά πράγματα, αλλά σταδιακά για διάφορες πλευρές της ζωής, μέσα στα όρια των οικογενειακών και κοινωνικών κανόνων. Οι γονείς είναι καλό να ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία και να αφήνουν τα παιδιά τους να δουν και να νιώσουν το αποτέλεσμα μιας λανθασμένης κρίσης, των λαθών τους γενικά, πάντα μέσα στο πλαίσιο ικανοτήτων της ηλικίας τους. Η προστασία είναι χρήσιμη, αλλά η υπερπροστασία είναι το ίδιο επιβλαβής όσο και η απαίτηση για πρόωρη λήψη ευθυνών και ανεξαρτητοποίηση. Ένας συνδυασμός αυστηρής εφαρμογής κάποιων ορίων στη συμπεριφορά του παιδιού και η παροχή σημαντικού βαθμού ελευθερίας-αυτονομίας μέσα σε αυτά τα όρια είναι το άριστο για την επίτευξη αυτοελέγχου και την αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης του παιδιού. Αν το παιδί αποθαρρύνεται και εμποδίζεται να αποφασίζει και να ενεργεί αυτόνομα, να εξερευνά τον κόσμο γύρω του και να πειραματίζεται, κινδυνεύει να καταντήσει ένα δειλό, αδέξιο, γεμάτο φόβους και αβεβαιότητα άτομο.

Το παιδί πρέπει να παραπέμπεται στον ειδικό (παιδοψυχίατρο ή ψυχολόγο) για θεραπεία αν η συμπεριφορά είναι συχνή, επίμονη και με μεγάλη ένταση (ανυπακοή, επιθετικότητα, κλοπές, ψέματα, κλπ). Και ακόμα αν το παιδί συμπεριφέρεται με τρόπο παράξενο, με τρόπο αλλιώτικο, πολύ διαφορετικό από τα παιδιά της ηλικίας του, δεν ηρεμεί και η συμπεριφορά του δεν μπορεί να εξηγηθεί. Παραδείγματα τέτοιας παράξενης συμπεριφοράς αποτελούν τα άκαιρα γέλια, οι βρισιές, οι παράξενες κινήσεις, η ασυνήθιστη ή αποφευκτική βλεμματική επαφή και άλλες κοινωνικά αταίριαστες συμπεριφορές που γίνονται χωρίς τη θέληση του ατόμου που τις παρουσιάζει και μπορεί να είναι μαρτυρία υποκείμενης διαταραχής.



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 30/01/2020