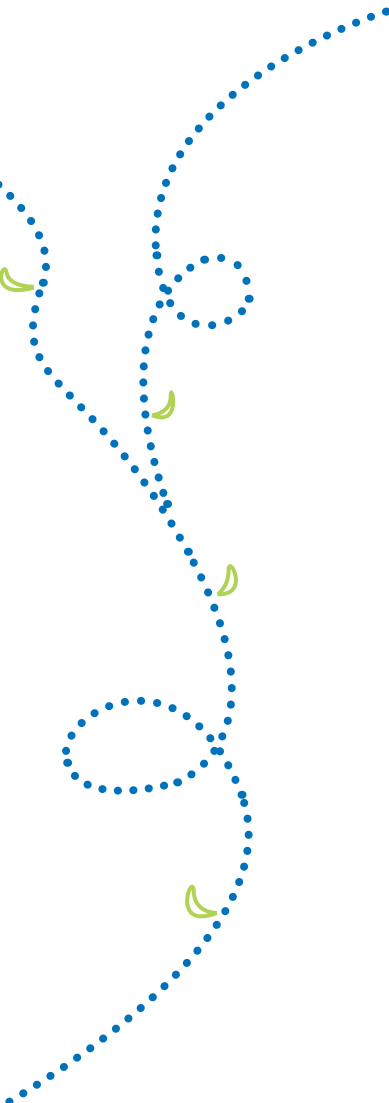


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Ανθεκτικότητα και άγχος στην παιδική ηλικία

Εικόνα από: Freepik.com





Τι μαθαίνουμε

- Πώς αναπτύσσουν τα παιδιά ανθεκτικότητα
- Πληροφορίες για το άγχος στα μικρά παιδιά – είδη και πηγές του άγχους και πόσο αυτό επηρεάζει τα μικρά παιδιά.
- Ποια είναι τα στάδια αντιμετώπισης του άγχους και πώς το αντιμετωπίζουν τα παιδιά
- Στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο παιδαγωγός για να βοηθήσει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος.

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

ΒΡΕΦΟΣ-ΝΗΠΙΟ: ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ο κ. Martinez συνειδητοποίησε ότι η οικογένεια της Lela, 15 μηνών, είχε μετακομίσει σε τροχόσπιτο, αφού έχασαν το σπίτι τους σε μια πλημμύρα. Τα πράγματα στο σπίτι άρχισαν να ομαλοποιούνται, αλλά η Lela έδειχνε ακόμη σημάδια άγχους. Ο δάσκαλος είχε δουλέψει μαζί της και με τους γονείς της συνεχίζοντας να παρέχει όσο το δυνατόν πιο προβλέψιμες σχολικές δραστηριότητες και σχολικό περιβάλλον. Τη χαιρετούσε με ζεστασιά κάθε πρωί, οργάνωνε ενδιαφέρουσες και αγαπημένες δραστηριότητες και παιχνίδια και την παρηγορούσε όσο χρειαζόταν. Επίσης, κάλεσε τους γονείς της να περάσουν λίγο χρόνο με τη Lela μέσα στην τάξη και εκείνοι φαίνονται να απολαμβάνουν αυτήν τη χαλαρή και ήρεμη στιγμή όλοι μαζί.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ: Ο ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ ΧΤΥΠΑ

Η κ. Sandal και οι 4χρονοι μαθητές της μόλις είχαν ξεκινήσει την πρωινή τους συνάντηση, όταν ο συναγερμός πυρκαγιάς χτύπησε δυνατά (επρόκειτο για μη προγραμματισμένη σχετική εκπαιδευτική δραστηριότητα). Παρόλο που όλη η τάξη είχε ακούσει τον συναγερμό να χτυπά κατά τη διάρκεια δοκιμής, ορισμένα από τα παιδιά ξαφνιάστηκαν. Κάποια παιδιά έδειξαν εμφανή σημάδια αναστάτωσης, ειδικότερα καθώς ο ήχος συνεχιζόταν και γινόταν δυνατότερος και πιο οξύς. Η δασκάλα παρέμεινε χαλαρή, απευθύνθηκε προς τα παιδιά ήρεμα και σταθερά και τους είπε να την κοιτάζουν. «Αυτός είναι ο συναγερμός. Πρέπει να φύγουμε από το κτήριο, όπως τότε που κάναμε πρόβα. Μείνετε μαζί μου και δείτε τι κάνω». Αυτή και η βοηθός έβαλαν στη σειρά τα παιδιά και μετά κινήθηκαν ρηγήρα προς τα έξω.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ: Ο ALDEN ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΣΕ ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αφού πήγε στο νέο του σχολείο, ο Alden επρόκειτο να πάει στην τάξη της Α' δημοτικού που δίδασκε ο κ. Russo. Ο δάσκαλος συνάντησε τον Alden και τον πατέρα του μετά το σχολείο, για να τους ξεναγήσει στην τάξη του 5χρονου Alden. Ο δάσκαλος τους έδειξε τον προσωπικό του αποθηκευτικό χώρο, πήρε τη φωτογραφία του και την πρόσθεσε στις υπόλοιπες φωτογραφίες της τάξης και του έδειξε το μέρος όπου θα κοιμόταν. Διέσχισαν όλη την αίθουσα και ο Alden έμαθε πού ήταν τα αντικείμενα και πώς λειτουργούσαν. Ο κ. Russo έδωσε ένα αντίγραφο του καθημερινού προγράμματος στον πατέρα του Alden και του έδωσε τη δυνατότητα να επιλέξει ένα βιβλίο σχετικό με τη μετακόμιση για να το διαβάσει στον Alden. Την επόμενη μέρα, ο δάσκαλος ανέθεσε σε έναν φίλο να βοηθήσει τον Alden με τις καθημερινές ρουτίνες της τάξης. Επίσης, εξήγησε τους κανόνες που ισχύουν για το προαύλιο.

❖ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα παιδιά δεν έχουν «ανοσία» στο άγχος. Αντιμετωπίζουν καταστάσεις που προκαλούν άγχος κάθε μέρα, όπως εκείνες που αντιμετώπισε η Lela, τα παιδιά στο νηπιαγωγείο και ο Aiden, στις μελέτες περιπτώσεων που περιγράφονται στην αρχή του κεφαλαίου. Στο κεφάλαιο αυτό, θα μάθετε πώς τα παιδιά αναπτύσσουν **ψυχική ανθεκτικότητα** και πώς επιδρά το **άγχος** σε αυτά. Θα εξετάσουμε τα στάδια ανταπόκρισης στο άγχος καθώς επίσης και τι χρειάζεται για την αποτελεσματική αντιμετώπισή του. Θα κατανοήσετε περισσότερο γιατί τα παιδιά πρώιμης παιδικής ηλικίας δυσκολεύονται περισσότερο να αντιμετωπίσουν το άγχος από μόνα τους.

Σε πρακτικό επίπεδο, θα μάθετε αρκετές γενικές κατευθύνσεις για να βοηθάτε τα παιδιά όταν έχουν άγχος. Οι κατευθύνσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τα παιδιά που αντιμετωπίζουν μια ποικιλία παραγόντων άγχους. Μετά θα εφαρμόσουμε αυτές τις κατευθύνσεις σε ένα συγκεκριμένο γεγονός που πιθανώς να προκαλεί άγχος – τη μετακόμιση σε νέα γειτονιά ή σχολείο. Τελικά, θα έχετε την ευκαιρία, με τις δραστηριότητες στο τέλος του κεφαλαίου, να εφαρμόσετε τις πληροφορίες αυτές σε άλλους παράγοντες άγχους της παιδικής ηλικίας.

❖ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν αντιξοότητες στα σπίτια και τις κοινότητές τους. Είναι παιδιά που έχουν βιώσει δυσμενείς εμπειρίες παιδικής ηλικίας (adverse childhood events, ACE) όπως η κακοποίηση, η παραμέληση, ή ένας γονέας στη φυλακή. Τα παιδιά που ζουν σε συνθήκες φτώχειας βιώνουν δυσμενείς εμπειρίες παιδικής ηλικίας πολύ συχνότερα από ό,τι τα παιδιά άλλου οικονομικού επιπέδου, παρότι οι δυσμενείς εμπειρίες εμφανίζονται σε όλα τα οικονομικά στρώματα (American Academy of Pediatrics, 2015). Οι δυσμενείς εμπειρίες (σκεφτείτε τις ως εχθρικές ή επιβλαβείς) συμβάλλουν σε πολλά από τα προβλήματα της ενήλικης ζωής, αλλά επιδρούν στο σώμα και το μυαλό των παιδιών ενόσω ακόμα μεγαλώνουν (Oh, 2016).

Αυτό που ωστόσο ξέρουμε είναι ότι πολλά από τα παιδιά, όχι όμως όλα, που αντιμετωπίζουν πολλαπλούς και σοβαρούς κινδύνους δείχνουν μεγάλη **ανθεκτικότητα** καθώς ξεπερνούν τις δύσκολες συνθήκες. Η **ανθεκτικότητα** είναι η ικανότητα κάποιου να ανακάμπτει σχετικά γρήγορα από τις κακουχίες δίχως να λυγίζει ή να συμπεριφέρεται δυσλειτουργικά. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί θα μπορούσε, για παράδειγμα, να προσαρμοστεί σε πολυάριθμες αγχογόνες καταστάσεις (Aldwin & Werner, 2007· Siebert, 2005· Werner, 2004). Ένα άτομο που είναι ανθεκτικό παραμένει ήρεμο υπό συνθήκες πίεσης, μπορεί να επιλύει προβλήματα, να σκέφτεται κριτικά, αποκτά αυτονομία και επιδεικνύει πυγμή και αποφασιστικότητα. Ένα παιδί που αναπτύσσει ανθεκτικότητα προστατεύεται, κατά κάποιον τρόπο, από τα συστήματα μέσα στα οποία μεγαλώνει, δηλαδή, οι δυσμενείς εμπειρίες μπορούν να αντισταθμίζονται από έναν ή περισσότερους θετικούς παράγοντες (βλ. Εικόνα 9.1).

Η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται σε οικογένειες, σχολεία και κοινότητες

Η οικολογική θεωρία από το Κεφάλαιο 2 αναλύει ότι τα παιδιά αναπτύσσονται μέσα σε διαφορετικά συστήματα, όπου το κάθε σύστημα προσθέτει τη δική του επιρροή. Πολλά παιδιά βιώνουν **άγχος**, μια αντίδραση σε σωματικές ή σε ψυχολογικές απειλές στην ευημερία του ατόμου, και συχνά το άγχος μπορεί να γίνει τραυματικό. Μερικά παιδιά τα πάνε καλά παρ' ότι πολύ έντονες συνθήκες άγχους, αλλά κάποια άλλα δεν τα

Ανθεκτικότητα

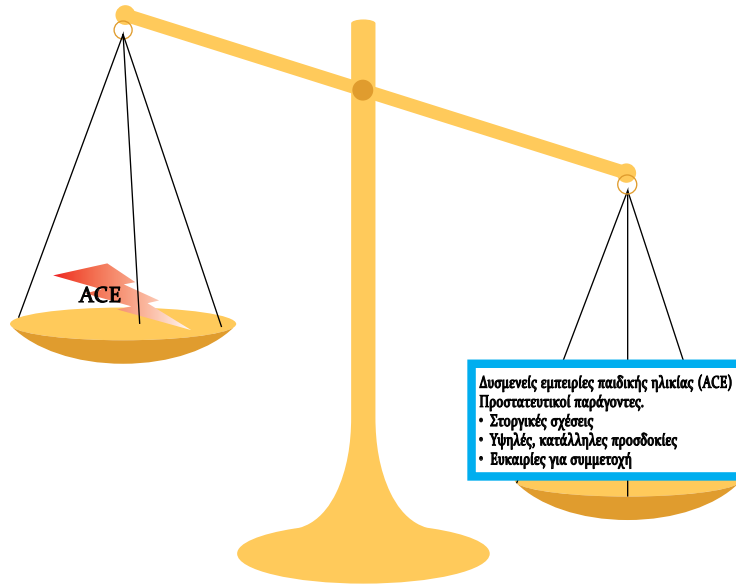
Η ικανότητα κάποιου να αντεπεξέρχεται στο άγχος και στην αντιξοότητα και να μην κατατροπώνεται από αυτήν

Άγχος

Η αντίδραση ενός παιδιού στις ψυχολογικές ή σωματικές απειλές της ασφάλειας και της σιγουριάς

ΕΙΚΟΝΑ 9.1

Ένας λόγος για Αισιοδοξία



Οι επιβλαβείς επιπτώσεις από το έντονο άγχος που προκαλούν οι δυσμενείς εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία (Adverse Childhood Events, ACE) και μοιάζουν με κεραυνό εν αιθρία μπορούν να μετριαστούν από παράγοντες που λειτουργούν προστατευτικά στο περιβάλλον του παιδιού.

πάνε καλά. Τι είναι αυτό που επιφέρει ένα ευνοϊκό αναπτυξιακό αποτέλεσμα μπροστά σε τόσο μεγάλο άγχος; Γιατί μερικά παιδιά είναι πιο ανθεκτικά από άλλα παιδιά;

Τα παιδιά γίνονται ανθεκτικά μέσα στα συστήματα στα οποία μεγαλώνουν – στην οικογένεια, στην ομάδα των συνομηλίκων, στο σχολείο, στη γειτονιά και στην ευρύτερη κοινωνία. Εκείνα που αναπτύσσουν ανθεκτικότητα προστατεύονται κάπως από το άγχος. Βιώνουν και αυτά άγχος, αλλά κάτι μέσα στα συστήματα των παιδιών προστατεύει το παιδί από σημαντικές και πιθανώς αρνητικές συνέπειες των επιβλαβών γεγονότων. Κάτι ή κάποιος λειτουργεί προστατευτικά ή απορροφά αρκετό από το σοκ του παράγοντα άγχους και λειτουργεί ως ασπίδα για το παιδί, επιτρέποντάς του να αναπτυχθεί ομαλά παρά την αντιξοότητα (Werner & Smith, 2001).

Προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την ανθεκτικότητα

Τα συστήματα που βοηθούν τα παιδιά να αντεπεξέλθουν στο τραύμα παρέχουν ασφάλεια και σιγουριά κατά τη διάρκεια του έντονου άγχους. Σε αυτό το εγχειρίδιο μας ενδιαφέρει αυτό που διαφοροποιεί τις οικογένειες ή τα σχολεία τα οποία προάγουν ανθεκτικότητα από εκείνες/εκείνα που δεν το κάνουν. Πρώτον, οι ενήλικοι στα συστήματα αυτά διαθέτουν μια φιλοσοφία ή ένα σύστημα αξιών που θέτει την προστασία των παιδιών ως προτεραιότητα –το πιο σημαντικό πράγμα που κάνουν– πάνω και πέρα από τον δηλωμένο ρόλο τους. Ο επαγγελματικός σας κώδικας συμπεριφοράς δηλώνει ότι η προστασία των παιδιών είναι το πιο σημαντικό πράγμα που κάνουν οι δάσκαλοι [National Association for the Education of Young Children (NAEYC), 2011]. Μια οικογένεια ή ένα σχολείο που βασίζεται στην ανθεκτικότητα είναι αρεστό στα παιδιά:

τους αρέσει να περνούν τον χρόνο τους εκεί και να κατανοούν ότι οι ενήλικοι πραγματικά νοιάζονται για εκείνα.

Δεύτερον, τα συστήματα που βασίζονται στην ανθεκτικότητα –οικογένειες ή σχολεία– παρέχουν έναν συγκεκριμένο τύπο προστασίας που λέγεται **προστατευτικοί παράγοντες**. Αυτοί οι προστατευτικοί παράγοντες είναι το κλειδί που θα βοηθήσει τα παιδιά να βαδίσουν στον δύσβατο δρόμο της δυσφορίας ή της αντιξοότητας και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα. Αυτοί οι τρεις προστατευτικοί παράγοντες είναι (Werner, 2004):

- Στοργική σχέση
- Υψηλές προσδοκίες
- Ευκαιρίες για συμμετοχή

Στοργικές σχέσεις Οι ενήλικοι σε οικογένειες ή σχολεία που οικοδομούν την ανθεκτικότητα (American Academy of Pediatrics, 2015) έχουν την τάση να είναι *υποστηρικτικοί*, επειδή είναι ένας τρόπος για να προάγουν την ανθεκτικότητα. Τα παιδιά μαθαίνουν να κατανοούν και να διαχειρίζονται γεγονότα που προκαλούν άγχος όταν έχουν σχέσεις φροντίδας και στοργής με ενηλίκους. Τα ανθεκτικά παιδιά έχουν καταφέρει να συνδεθούν με έναν τουλάχιστον φιλόστοργο και συμπονετικό άτομο, συχνά έναν δάσκαλο, το οποίο αποτελεί ένα καλό πρότυπο αυτοπεποίθησης και θετικής δράσης. Ένας *υποστηρικτικός* δάσκαλος, για παράδειγμα, ανταποκρίνεται σε μεγάλο βαθμό, και ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της καλής ανταπόκρισης είναι μια ζεστή και στοργική συμπεριφορά προς τα παιδιά. Ο δάσκαλος αυτός προσπαθεί να αναπτύξει καλή και στοργική σχέση με παιδί της τάξης του. Αναγνωρίζει την υπόσταση του κάθε παιδιού και όσα αυτό κάνει, δημιουργεί καιιώθει. Ο δάσκαλος γνωρίζει ότι μια καλή σχέση είναι ιδιαίτερος σημαντική για τα παιδιά που δεν έχουν στενές σχέσεις με τους γονείς.

Υψηλές προσδοκίες Οι υποστηρικτικοί πάροχοι φροντίδας, γονείς ή δάσκαλοι, διαθέτουν λογικές αλλά υψηλές προσδοκίες για τα παιδιά. Αυτό βοηθά τα παιδιά να γίνουν ανθεκτικά, εν μέρει εξαιτίας του τρόπου που οι προσδοκίες επιδρούν στην αυτοεκτίμηση του παιδιού. Οι υποστηρικτικοί ενήλικοι που έχουν υψηλές αλλά λογικές προσδοκίες βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν επάρκεια, έλεγχο και αξία, τους θεμέλιους λίθους της θετικής αυτοεκτίμησης (βλ. Κεφάλαιο 7 σε αυτό το βιβλίο). Η επάρκεια, ο έλεγχος και

Προστατευτικοί παράγοντες

Σημαντικά γνωρίσματα των συστημάτων φροντίδας μέσα στα οποία τα παιδιά γίνονται ανθεκτικά



Εικόνα από: Freepik.com

Οι στοργικές σχέσεις βοηθούν τα παιδιά να χτίζουν ανθεκτικότητα.