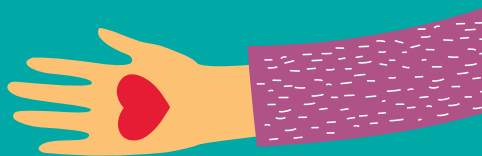


DR BETH MOSLEY



ΠΩΣ ΝΑ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ
ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ
ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Για γονείς παιδιών 4-21 ετών



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Πώς να προστατεύσετε την ψυχική υγεία του παιδιού σας

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Happy Families: How to protect and support your child's mental health

Από τις Εκδόσεις Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, Λονδίνο 2023

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Beth Mosley

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Κέλλυ Δημοπούλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Dr Beth Mosley, 2023

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2024

ISBN 978-618-01-5860-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

DR BETH MOSLEY

**ΠΩΣ ΝΑ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ
ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ
ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ**

Για γονείς παιδιών 4-21 ετών

Μετάφραση: Κέλλυ Δημοπούλου



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	13
----------	----

Πρώτο Μέρος

Η ψυχική υγεία των παιδιών

Γιατί είναι σημαντική;

Κεφάλαιο 1. Τι μπορεί να πάει στραβά	27
Κεφάλαιο 2. Τα πρέπει	48
Κεφάλαιο 3. Χρήση της οθόνης – Πόσος χρόνος θεωρείται υπερβολή;	88

Δεύτερο Μέρος

Δύσκολα συναισθήματα

Το καλό, το κακό και το άσχημο

Κεφάλαιο 4. Η σύνδεση μεταξύ των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς	139
Κεφάλαιο 5. Σύνδεση πριν από τη διόρθωση	167
Κεφάλαιο 6. Η κατανόηση του τι είναι σημαντικό	196

Τρίτο Μέρος

Άγχος

Πώς θα πάψει να ελέγχει τη ζωή των παιδιών σας

Κεφάλαιο 7. Ο φόβος και το σώμα	227
Κεφάλαιο 8. Τι να κάνετε για την ανησυχία	265
Κεφάλαιο 9. Πράξεις θάρρους	300

Τέταρτο Μέρος

Δυσθυμία

Πώς θα ξανακερδίσετε το παιδί σας

Κεφάλαιο 10. Οι παγίδες της δυσθυμίας	331
Κεφάλαιο 11. Κάνοντας ό,τι έχει αξία	363
Κεφάλαιο 12. Αυτοτραυματισμός	391

Πέμπτο Μέρος

Βοήθεια

Το μυστικό του δούναι και λαβείν

Κεφάλαιο 13. Χτίζοντας δυνατές σχέσεις – Επικοινωνιακά κόλπα	419
Κεφάλαιο 14. Εφηβεία – Η εποχή του ρίσκου και της ευκαιρίας	448
Επίλογος	489
Φύλλα εργασίας και δραστηριότητες	492
Πηγές	513
Παραπομπές – Βιβλιογραφικές αναφορές	517
Ευχαριστίες	524

Αποποίηση ευθύνης

Ο στόχος αυτού του βιβλίου είναι η γενική πληροφόρηση και όχι η εξέταση συγκεκριμένων καταστάσεων και συνθηκών που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιος αναγνώστης. Δεν πρέπει να αντικαταστήσει τις συμβουλές του γιατρού ή άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Προτείνουμε στους αναγνώστες να συμβουλευτούν έναν επαγγελματία γιατρό για θέματα υγείας (είτε ψυχικής είτε σωματικής).

Η συγγραφέας και ο εκδότης δεν έχουν ευθύνη για ανεπιθύμητες συνέπειες που κάποια άτομα μπορεί να ισχυριστούν ότι βίωσαν, άμεσα ή έμμεσα, από τις πληροφορίες που εμπεριέχονται σε αυτό το βιβλίο.

Η αναφορά οργανισμών και ιστοσελίδων σε αυτό το βιβλίο ως πιθανών πηγών πληροφόρησης δε σημαίνει ότι η συγγραφέας ή ο εκδότης εγκρίνουν κάθε πληροφορία που μπορεί να προσφέρουν ή προτάσεις που μπορεί να κάνουν.

Όλες οι ιστορίες αυτού του βιβλίου είναι κατασκευασμένες, φανταστικές περιγραφές που βασίζονται στις εμπειρίες πολλών ατόμων, και οποιαδήποτε ομοιότητα με αληθινά πρόσωπα είναι συμπτωματική και ακούσια.

Εισαγωγή

Είναι τεράστιο καθήκον να είσαι γονιός, ακόμα και μια καλή ημέρα που η ζωή κυλάει ήρεμα. Μπορεί να φαντάζει ακατόρθωτο όταν τα πράγματα στη δική σας ή στη ζωή των παιδιών σας δεν πάνε βάσει σχεδίου. Τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα του να είσαι γονιός δε συγκρίνονται με τίποτε άλλο. Βιολογικά, είμαστε προγραμματισμένοι να νοιαζόμαστε βαθιά για τα παιδιά μας – δουλειά μας είναι να τα οδηγήσουμε με ασφάλεια στην ενηλικίωση-, οπότε είναι λογικό ότι σε αυτό το εγχείρημα αγωνιούμε (προσπαθώντας να τα διατηρήσουμε στη ζωή) και χαιρόμαστε (κάτι που μας βοηθάει να συνεχίσουμε). Τα αγαπάμε, τα φροντίζουμε, τους δημιουργούμε λίγα ψυχολογικά (γιατί κανείς δεν είναι τέλειος), συχνά θέλουμε να έχουν ό,τι δεν είχαμε εμείς όταν μεγαλώναμε. Με απλά λόγια, θέλουμε περισσότερα από το να τα δούμε να ενηλικιώνονται (να επιβιώνουν)· θέλουμε να γίνουν οι καλύτερες εκδοχές του εαυτού τους (να ευδοκιμήσουν).

Η συναισθηματική και σωματική σύνδεση με τα παιδιά μας είναι αγνή και ταυτόχρονα περίπλοκη. Καθώς μεγαλώνουν και αναπτύσσονται, ο ρόλος μας αλλάζει – είναι αναγκαίο ώστε στο τέλος τα παιδιά μας να εγκαταλείψουν τη φωλιά. Ένα μωρό εξαρτάται απολύτως από εμάς για οτιδήποτε. Ένα νήπιο

βασίζεται σ' εμάς για τα περισσότερα πράγματα, αλλά επίσης μας χρειάζεται για να το ενθαρρύνουμε προς την περιπέτεια, ώστε να μάθει τον κόσμο και τους ανθρώπους που είναι άξιοι εμπιστοσύνης. Ένα παιδί έχει ανάγκη από ένα ασφαλές σύστημα για να πάει στο σχολείο, να γίνει μέλος μιας κοινότητας, να μάθει να διαβάζει και να γράφει, να κάνει φίλους, να εκφράσει ιδέες και να ακολουθήσει κανόνες. Ένας έφηβος, που δημιουργεί σχέσεις οι οποίες δε συνδέονται μ' εμάς και που βασίζεται σε φίλους για να ενημερωθεί για τον κόσμο, χρειάζεται βοήθεια για να χτίσει τη γνώση και τις δεξιότητες ώστε να πάρει αποφάσεις και να φροντίσει τον εαυτό του και τους άλλους, καθώς αρχίζει να καταλαβαίνει τη συχνά σκοτεινή περιπλοκότητα της ανθρωπότητας.

Κατά τη διάρκεια αυτού του διαστήματος, τα παιδιά μας μεγαλώνουν σωματικά και συναισθηματικά και έχουν να αντιμετωπίσουν τεράστιες βιολογικές αλλαγές. Κατά καιρούς, φαίνεται σαν να μεγαλώνουν μακριά από εμάς και γίνονται ξένοι. Αυτό μπορεί να είναι επίπονο. Δεν αναπτύσσεται και μεγαλώνει μόνο το σώμα και ο εγκέφαλος τους, αλλά και ο ίδιος τους ο κόσμος. Όπως κι εμείς, θα αντιμετωπίσουν απώλειες και απογοητεύσεις. Θα πρέπει να υποστούν αναπάντεχες αλλαγές (απώλεια σημαντικών σχέσεων), αλλά και προβλέψιμες (όπως η μετάβαση στο γυμνάσιο). Θα αντιμετωπίσουν πιέσεις που εμείς δεν αντιμετωπίσαμε (κοινωνικά δίκτυα, διαρκή πρόσβαση σε ό,τι συμβαίνει στον κόσμο), όμως μπορεί να βιώσουν λιγότερα από όσα βιώσαμε εμείς ως παιδιά (σωματική τιμωρία, καθυστερημένη ικανο-

ποίηση, ότι δεν μπορούσαμε να δούμε ότι θα θέλαμε στο διαδίκτυο). Μπορεί να έχουμε ανάμεικτα συναισθήματα για την αξία όλων αυτών των πραγμάτων και να νιώθουμε μπερδεμένοι για το ποια αποτελούν πλεονέκτημα και ποια βάρος.

Ένα πράγμα που γνωρίζουμε με βεβαιότητα είναι ότι όταν γινόμαστε γονείς δεν είμαστε λευκός καμβάς. Έχουμε τη δική μας ιστορία που προηγείται των παιδιών μας — το δικό μας ταξίδι που συνεχίζουμε ενώ τα μεγαλώνουμε. Συχνά το κάνουμε στο πλαίσιο της δικής μας εξελισσόμενης σχέσης με τον άλλο γονιό του παιδιού μας, ή ίσως με έναν καινούργιο σύντροφο, που έρχεται με τη δική του ιστορία, τις δικές του αξίες και τη δική του οπτική απέναντι στη ζωή. Είναι λογικό ότι το μέγιστο των παιδιών μπορεί να μας καταβάλλει!

Καθώς μεγαλώνουμε και προσαρμοζόμαστε με τα παιδιά μας, μπορεί να χρειαστούμε λίγη βοήθεια — από συντρόφους, φίλους, οικογένεια, κοινότητα, YouTube— ίσως και από έναν ειδικό. Ενδέχεται να μας ανησυχούν τα πράγματα που τα παιδιά μας πρέπει να αντιμετωπίσουν στη ζωή τους και πώς αυτά τα επηρεάζουν. Ίσως να έχουμε προσέξει ότι η συμπεριφορά τους έχει αλλάξει και δεν είμαστε σίγουροι πόσο φυσιολογική είναι. Θέλουμε να κάνουμε το σωστό, όμως δε γνωρίζουμε ποιο είναι αυτό. Μπορεί να έχουμε προσέξει ότι οι δυσκολίες ενός παιδιού επηρεάζουν το άλλο. Ή ότι η σχέση με τον σύντροφό μας κλυδωνίζεται ή καταρρέει. Ίσως να μεγαλώνουμε το παιδί ή τα παιδιά μας χωρίς σύντροφο. Οι δικές μας δυσκολίες με την ψυχική μας υγεία ενδέχεται να επηρεάζουν

το πώς αποκρινόμαστε στα παιδιά μας ή ανησυχούμε για αυτά. Είναι πιθανό να διαβάζετε αυτό το βιβλίο και να αναρωτιέστε πώς να προστατεύσετε τα παιδιά σας από αυτές τις προκλήσεις, την ίδια ώρα που τους παρέχετε τη δυνατότητα να διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της ζωής.

Από την εμπειρία μου, αυτές οι δυσκολίες είναι κοινές σε όσες οικογένειες έχω συναντήσει, είτε στη δουλειά είτε στην προσωπική μου ζωή. Πολλές φορές, είναι δύσκολο για τους γονείς να γνωρίζουν ότι αυτό ισχύει και για άλλες οικογένειες, γιατί τείνουμε να παρουσιάζουμε στους άλλους την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας· όχι τα μειονεκτήματά μας. Αυτό συχνά εντείνεται από τον τρόπο που η κοινωνία περνάει τα μηνύματα μέσω των κοινωνικών δικτύων, δημιουργώντας επιπρόσθετες πιέσεις στο πώς είμαστε ως γονείς, ζευγάρια και οικογένεια.

Η ψυχική υγεία των παιδιών είναι καυτό ζήτημα, και πολλές ιστορίες στις ειδήσεις αναφέρονται στην επιδείνωση της ψυχικής υγείας των νέων στις ημέρες μας. Αναμφίβολα έχετε ακούσει ή βιώσει από πρώτο χέρι πόσο δύσκολο μπορεί να είναι να λάβετε βοήθεια για την ψυχική υγεία των παιδιών σας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του άγχους και της απογοήτευσης για τους γονείς, οι οποίοι το μόνο που θέλουν είναι να προστατεύσουν τα παιδιά τους από το να βιώσουν δυσφορία, που μπορεί να οδηγήσει σε κακή ψυχική υγεία.

Τα τελευταία χρόνια, στη δουλειά μου ως κλινικής ψυχολόγου εργαζόμενης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, έχω συναντήσει εκατοντάδες γονείς που νιώθουν μπερδεμένοι και ανησυ-

χούν για τα παιδιά τους, αβέβαιοι αν οι εμπειρίες τους είναι «φυσιολογικές» ή αν «χρηζουν βοήθειας». Συχνά φοβούνται ότι κάτι που έκαναν συνέβαλε στις δυσκολίες των παιδιών τους. Οι πληροφορίες που μοιράζομαι με αυτές τις οικογένειες πολύ συχνά τους αλλάζουν τη ζωή. Τους βοηθούν να αντιληφθούν την κατάσταση και να ηρεμήσουν, ενώ τους προσφέρουν τα απαραίτητα εργαλεία, βασισμένα σε αποδείξεις, για να στηρίζουν το παιδί τους στις δύσκολες στιγμές. Μέσα από τη δουλειά μου οι γονείς ανακαλύπτουν ότι η υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών τους δεν είναι τόσο τρομαχτική όσο φοβούνταν στην αρχή, και με ανακούφιση διαπιστώνουν ότι υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που μπορούν να κάνουν για να τα βοηθήσουν. Συχνά λένε: «Αν το γνωρίζαμε νωρίτερα, ίσως να μη χρειαζόταν να έρθουμε εδώ σήμερα».

Ευτυχώς, οι ίδιοι και τα παιδιά τους συνειδητοποιούν ότι δεν πρόκειται απλώς για εργαλεία διαχείρισης των δύσκολων καιρών, αλλά δεξιότητες ζωής που μπορούν να τους βοηθήσουν να είναι η καλύτερη (αν όχι η τέλεια) εκδοχή του εαυτού τους. Αυτά τα εργαλεία συμβάλλουν στην πλοήγηση στο δύσκολο ταξίδι της ζωής με μια βαθύτερη κατανόηση του τι σημαίνει να είσαι ανθρώπινο ον, με πραγματικά συναισθήματα και δυνατές σκέψεις.

Γράφω αυτό το βιβλίο για όλους τους γονείς, όχι μόνο για όσους γνώρισα στις συνεδρίες. Πιστεύω ότι, αν αφήσω αυτή τη συμβουλή κάπου, με τη μορφή απλού οδηγού, για να έχουν πρόσβαση όλοι οι γονείς, θα βρουν απαντήσεις στις ερωτή-

σεις τους και θα καταφέρουν να στηρίξουν ενεργητικά την ψυχική υγεία του παιδιού τους, πριν αλλά και όσο το παιδί τους αγωνίζεται. Όπου κι αν είστε στο ταξίδι σας, εύχομαι αυτό το βιβλίο να σας εμπυχώσει με τον ίδιο τρόπο που εμπυχώνω όσους γνωρίζω από κοντά.

Παρά τις δεκαετίες εκπαίδευσης, δεν είμαι ο τέλειος γονέας. Έχω τρία παιδιά και –ως μονογονέας– έπρεπε να μάθω πώς να τα μεγαλώνω ενώ ταυτόχρονα είχα να αντιμετωπίσω αναπάντεχα, τραυματικά γεγονότα. Τα παιδιά μου έχουν τραβήξει διάφορα ζόρια και έτσι έχω εμπειρία από πρώτο χέρι των δυσκολιών εφαρμογής της γνώσης (ό,τι γνωρίζουμε ότι πιθανότατα θα έπρεπε να κάνουμε) στην πραγματικότητα (τι κάνουμε στ' αλήθεια). Έμαθα με τον δύσκολο τρόπο, όπως πολλοί από εσάς που διαβάσετε αυτό το βιβλίο, πώς να επιβιώνω στις αντιξοότητες. Όμως, κόλλησα σε λειτουργία επιβίωσης, ώσπου μια μέρα η κόρη μου με ρώτησε: «Μαμά, γιατί ανησυχείς διαρκώς;». Εκείνη τη στιγμή άρχισα να αναρωτιέμαι αν αρκούσε η επιβίωση για εμένα και τα παιδιά μου. Ήθελα να μπορώ να σταματήσω να κυνηγάω έναν μακρινό στόχο ασφάλειας, οικονομικής σιγουριάς, και την ευκαιρία τελικά να χαλαρώσω και να απολαύσω τους κόπους της ζωής μου. Ως γονιός, έλεγα διαρκώς: «Όταν τακτοποιηθεί αυτό...» ή «Πρέπει απλώς να καταφέρουμε να το αντιμετωπίσουμε». Έπειτα, μόλις είχε βρεθεί η λύση, κάτι άλλο αναπάντεχο και αβέβαιο εμφανιζόταν, και αρχίζα να λέω «όταν... τότε» ξανά. Κοιτάζοντας παλιές φωτογραφίες των παιδιών μου, συνειδητοποίησα ότι ήμουν τόσο απορ-

ροφημένη στην προσπάθειά μου να επιβιώσω, που δε ζούσα τις στιγμές, δεν ήμουν εκατό τοις εκατό δίπλα στα παιδιά μου και, τελικά, δεν ήμουν ο γονιός που ευχόμουν να γίνω.

Άλλες φορές πάλευα με τις πιο πεζές διαστάσεις της γονεϊκότητας, ενίοτε περνώντας όλη την ημέρα σε κατάσταση απελπισίας μέχρι να κοιμίσω τα παιδιά μου ώστε να καταφέρω επιτέλους να «χαλαρώσω». Φαίνεται πως αγαπώ πολύ περισσότερο τα παιδιά μου όταν κοιμούνται παρά όταν είναι ξύπνια. Καθώς προσπαθώ να χαλαρώσω, νιώθω αυτό το γνώριμο ξαφνικό αίσθημα λύπης ότι ίσως ήμουν πολύ απασχολημένη να βγάλω την ημέρα από το να τους δείξω αγάπη.

Συχνά, η δουλειά μου με απομάκρυνε και μου πρόσφερε αμεσότερες ανταμοιβές, καταλαμβάνοντας το μυαλό και τις δεξιότητές μου ολοκληρωτικά. Είναι δύσκολο να μην πέσετε στην παγίδα των τύψεων. Υπάρχουν πολλές οικογενειακές και κοινωνικές προσδοκίες για τον ρόλο του γονιού. Παλεύω να καλύψω τις οικονομικές ανάγκες της οικογένειάς μου, να ανακαλύψω κίνητρα που θα με εμπνεύσουν και θα με κινητοποιήσουν, και να αποκτήσω μια εικόνα του εαυτού μου έξω από την ιδιότητα του γονιού –όμως με κάποιον τρόπο, νιώθω άσχημα γι' αυτό–, ίσως γιατί ενδόμυχα, μερικές φορές, προτιμώ τη δουλειά από το να είμαι γονιός. Τα αποτελέσματα της εργασίας μου είναι συνήθως πιο ξεκάθαρα, οι καρποί του κόπου μου είναι απτοί, και είμαι σίγουρη ότι είμαι καλύτερη στη δουλειά απ' ό,τι στο σπίτι! Παρόλο που αγαπώ το επάγγελμά μου, τις πιο σκοτεινές ημέρες, όταν νιώθω ότι δε με εκτιμούν, μπορεί άδικα να αγανακτώ με τα παι-

διά μου (τα οποία πιθανότατα αγανακτούν με την εμμονή μου με τη δουλειά μου), που δεν εκτιμούν πόσο σκληρά εργαζομαι για να έχουμε όλοι μας μια καλύτερη ζωή. Είτε εργάζεστε και αγαπάτε τη δουλειά σας είτε όχι, όλοι μας προσπαθούμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της ζωής καθώς μεγαλώνουμε τα παιδιά μας, κάτι που αναπόφευκτα δημιουργεί περίπλοκα συναισθήματα, αυξάνοντας την πίεση.

Παλεύοντας με τα διλήμματα και τα συναισθήματα που μου γεννούσε η γονεϊκότητα, μου έκανε εντύπωση ότι, αν δεν εφάρμοζα τα πράγματα για τα οποία μιλάω στους άλλους κάθε μέρα, θα κατέληγα με υπερκόπωση και το αντίθετο από αυτό που ήθελα να είμαι – μια καλή και στοργική μητέρα, που θα έδινα στα παιδιά μου, στους φίλους και στην οικογένειά μου την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου. Άρχισα να καταλαβαίνω ότι τα πράγματα που είχαν συμβεί ή το απαιτητικό μου πρόγραμμα μπορεί να μην ήταν οι αιτίες οι οποίες ενδεχομένως θα επηρέαζαν την ψυχική υγεία των παιδιών μου, αλλά ίσως να τα επηρέαζε ο τρόπος που τα αντιμετωπίζα όλα.

Παραδόξως, η προσπάθεια να είμαι τέλεια, να τα κάνω όλα σωστά ενίσχυε την απουσία μου ως μητέρας. Ήμουν εκεί σωματικά, όμως πάντα απασχολημένη με τις σκέψεις και τις ανησυχίες μου. Αυτό μπορεί να ακούγεται οικείο ή μπορεί να μην ισχύει για εσάς. Σε κάθε περίπτωση, θέλω να μεταφέρω ότι δεν έγραφα αυτό το βιβλίο ως επαγγελματίας· το γράφω ως συνάδελφος γονέας που καταλαβαίνει πόσο δύσκολο μπορεί να είναι να βρίσκεστε στο προσκήνιο της ίδιας σας της ζωής.

Σημείωμα της συγγραφέως

Σε αυτό το βιβλίο, έχω χρησιμοποιήσει είκοσι χρόνια εκπαίδευσης και εμπειρίας μου για να συγκεντρώσω διάφορες ιδέες και δεξιότητες που μπορεί να σας βοηθήσουν να τις καταλάβετε και τις αξιοποιήσετε ως γονέας. Ανακατεμένες στο κείμενο θα βρείτε θεωρίες και τεχνικές από μια σειρά θεραπειών που βασίζονται σε αποδείξεις, όπως η Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT – Cognitive Behavioural Therapy), η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT – Acceptance and Commitment Therapy), η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (DBT – Dialectical Behaviour Therapy), η Συμπεριφορική Θεραπεία Ενεργοποίησης (BAT – Behavioural Activation Therapy) και η Διαπροσωπική Ψυχοθεραπεία (IPT – Interpersonal Therapy).

Η τεκμηρίωση αυτών των θεραπειών προέρχεται από την εφαρμογή τους σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα, που κατά κύριο λόγο παραδόθηκε από εκπαιδευμένους επαγγελματίες. Στη δουλειά μου έχω ανακαλύψει ότι οι γονείς και οι νέοι θεωρούν ότι είναι χρήσιμο να μάθουν κάποιες δεξιότητες που προέρχονται από διαφορετικούς τομείς αυτών των προγραμμάτων. Τις μοιράζομαι μαζί σας καθώς οι οικογένειες με τις οποίες δούλεψα τις βρήκαν πολύ βοηθητικές. Αυτό δε σημαί-

νει ότι θα γίνετε ο ψυχαναλυτής του παιδιού σας, αλλά περισσότερο θα σας προσφέρουν μια σειρά από εργαλεία που μπορεί να σας βοηθήσουν να επικοινωνήσετε με το παιδί σας και να το στηρίξετε όταν χρειαστεί. Κάθε γονέας και παιδί είναι μοναδικό, οπότε βρείτε τι ταιριάζει σ' εσάς και σε εκείνο.

Αν ανησυχείτε για το παιδί σας, μιλήστε με κάποια ιατρική μονάδα ή με το σχολείο του για συμβουλές και καθοδήγηση. Αν αυτό το βιβλίο τονίζει κάποιες από τις δικές σας δυσκολίες, επίσης μιλήστε με κάποιον. Η ζωή είναι περίπλοκη, όλοι έχουμε εμπειρίες που μας έχουν τραυματίσει. Μπορεί να εξακολουθούμε να ζούμε σε μια τραυματική κατάσταση. Η θεραπεία παίρνει χρόνο και συνήθως χρειάζεται στήριξη. Η αναγνώριση της δυσκολίας είναι ένα κρίσιμο πρώτο βήμα προς την ανάκαμψη. Το να ζητάτε βοήθεια ή στήριξη πιθανώς να είναι ένα απαραίτητο μέρος του ταξιδιού σας. Θέλει θάρρος. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να αποτελέσει την πύλη προς την κατανόηση των αναγκών σας και να σας δώσει δύναμη να φροντίσετε τον εαυτό σας με τρόπο ωφέλιμο για εσάς, τα παιδιά και την οικογένειά σας.

Θα υπάρξουν ευκαιρίες για στοχασμό καθώς και δραστηριότητες για να συμπληρώσετε μόνοι σας αλλά και μαζί με το παιδί σας. Σας προτείνω, για να ωφεληθείτε όσο περισσότερο μπορείτε από αυτές, να έχετε μαζί σας ένα μολύβι και ένα σημειωματάριο, ένα τηλέφωνο, τάμπλετ ή άλλη συσκευή. Προσπαθήστε να φροντίσετε τον εαυτό σας όσο διαβάζετε αυτό το βιβλίο, καθίστε άνετα. Προσέχετε τα παιδιά και η ζωή σας είναι ευαίσθητα θέματα και μπορεί να σας προκαλέσουν δυ-

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ
νατά συναισθήματα. Διαβάστε το τη σωστή στιγμή, στο σω-
στό μέρος, με τον σωστό για εσάς ρυθμό. Είναι γραμμένο με
τρόπο που μπορείτε να βουτήξετε σε κεφάλαια που θεωρείτε
ότι αφορούν εσάς και την οικογένειά σας. Τα παραθέματα στο
πίσω μέρος του βιβλίου είναι χρήσιμα για όλους.

Όπου αναφέρομαι στον «γονιό» αυτό αφορά κάθε άτομο
που νοιάζεται για ένα νεαρό άτομο με τον ρόλο του γονέα/
φροντιστή.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η ψυχική υγεία των παιδιών

Γιατί είναι σημαντική;

Κεφάλαιο 1

Τι μπορεί να πάει στραβά

Οι γονείς της Ολίβια κάθονται μπροστά μου. Τα πρόσωπά τους είναι γεμάτα ανησυχία και σύγχυση. Είναι φανερό ότι είναι εξαντλημένοι και νιώθουν μόνοι. Είναι απελπισμένοι, γεμάτοι ευγνωμοσύνη που κάθονται μπροστά σε μια επαγγελματία που –καλώς εχόντων των πραγμάτων– μπορεί να τους βοηθήσει. Η οικογενειακή τους ζωή είχε αλλάξει άρδην. Το σπίτι, που κάποτε ήταν καταφύγιο, έχει γίνει μέρος εντάσεων. Κανείς δεν τρώει ούτε κοιμάται σωστά. Η μητέρα της Ολίβια έπρεπε να αφήσει τη δουλειά της. Η οικογένεια και οι φίλοι που ήταν τόσο υποστηρικτικοί πριν από μερικούς μήνες τώρα φαίνεται να έχουν εξαφανιστεί. Οι δραστηριότητες που συνήθως διασκέδαζαν την οικογένεια, όπως το να δουν μαζί μια ταινία ή να πάνε στη θάλασσα, φαντάζουν μακρινές αναμνήσεις μιας άλλης ζωής. Ο αδελφός της Ολίβια ζορίζεται. Τη σκέφτεται όλη την ώρα. Μόλις έχει ξεκινήσει να πηγαίνει στο γυμνάσιο, όμως δε θέλει να αναστατώσει τους γονείς του για ό,τι τον δυσκολεύει. Προσπαθεί όσο καλύτερα μπορεί να τα βγάλει πέρα μόνος του, όμως οι γονείς του έχουν προσέξει ότι περνάει

περισσότερο χρόνο μόνος του και δε θέλει να βλέπει τους φίλους του. Έχουν αρχίσει να ανησυχούν για αυτόν. «Κάποτε ήμασταν μια ευτυχισμένη οικογένεια», λέει ο πατέρας. «Αν ξέραμε νωρίτερα πώς να βοηθήσουμε την Ολίβια...»

Νιώθω την αγάπη τους και την απελπισία τους. Παρ' όλα αυτά, έχουν προσπαθήσει να καταλάβουν την Ολίβια. Δεν κατάφεραν να την προστατεύσουν από τον πόνο της. Και το πιο απογοητευτικό από όλα είναι ότι δε γνώριζαν πώς να τη βοηθήσουν.

Τι συνέβη σε αυτή την οικογένεια και μετατράπηκε από την κάποτε «ευτυχισμένη» οικογένεια σε μια οικογένεια πόνου και σύγχυσης; Διαλέγοντας αυτό το βιβλίο, μάλλον θα έχετε μαντέψει ότι όλοι τους αγωνίζονται με την ψυχική υγεία της Ολίβια.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, η ανησυχία για την ψυχική υγεία των νέων ανθρώπων μεγαλώνει τα τελευταία χρόνια. Και δικαίως. Οι διαταραχές ψυχικής υγείας (όπως το άγχος και η κατάθλιψη) φαίνεται ότι αυξάνονται ανάμεσα στα παιδιά μας πολύ γρήγορα. Το 2021, ένα στα έξι παιδιά ηλικίας μεταξύ έξι και δεκαέξι είχε μια πιθανή διαταραχή ψυχικής υγείας, σε σύγκριση με ένα στα εννιά το 2017.¹ Αυτό το 60 τοις εκατό είναι ανησυχητικό και αντανακλάται στην αύξηση κατά 77 τοις εκατό των παραπομπών παιδιών και νέων ανθρώπων σε μονάδες ψυχικής υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο το 2022 σε σύγκριση με το 2020.²

Αν είχαμε συναντήσει αυτά τα νούμερα στον τομέα της σωματικής υγείας (αν, για παράδειγμα, βλέπαμε ένα 77 τοις εκατό αύξηση σε παραπομπές παιδιών σε υπηρεσίες καρκινοπα-

θών σε μια περίοδο δύο ετών), θα θέταμε αμέσως δύο ερωτήσεις: (1) Τι συμβαίνει στα παιδιά μας; και (2) Τι θα κάνουμε;

Σε αυτό το βιβλίο δε θα βρείτε όλες τις απαντήσεις, όμως ο σκοπός του είναι να προσφέρει πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν στην καθημερινότητά σας, για να προλάβετε και να αντιμετωπίσετε οτιδήποτε αφορά την ψυχική υγεία του παιδιού σας. Είναι ένα βιβλίο για την ελπίδα και ένας οδηγός για να φτάσετε στον προορισμό που επιθυμείτε – να είστε μια ευτυχισμένη οικογένεια. Δε σας εγγυώμαι ότι το ταξίδι θα είναι εύκολο, όμως μπορώ να σας υποσχεθώ ότι η αγάπη σας για το παιδί σας και τα όνειρά σας για το μέλλον θα σας στηρίξουν στη διαδρομή.

Τι μπορεί να πάει καλά

Η Ολίβια νιώθει ότι δεν μπορούν οι άλλοι να επικοινωνήσουν μαζί της. Η οικογένειά της έφτασε στα πιο σκοτεινά σημεία, όμως με κατανόηση και υποστήριξη η Ολίβια επέστρεψε σε αυτούς. Όπως μου είπε η μητέρα της: «Προς το παρόν, η πραγματική Ολίβια έχει επιστρέψει σ' εμάς και κοιτάει μπροστά γεμάτη ελπίδα. Θα έχει να αντιμετωπίσει προκλήσεις, όμως νιώθει ότι έχει τα εφόδια να αναγνωρίσει και να μιλήσει για αυτά τα συναισθήματα στο μέλλον. Η επίδρασή σας στην οικογένειά μας είναι ανεκτίμητη».

Η Ολίβια είναι πια η επιχειρηματίας που πάντα ονειρευόταν. Τα λόγια της όταν αποχαιρετιστήκαμε θα με συνοδεύουν

για πάντα: «Θα εφαρμόσω στη ζωή ό,τι με μάθατε για να καταφέρω να τα βγάλω πέρα. Επηρέασαν σημαντικά το ποια είμαι. Νιώθω ότι είμαι ένας καλύτερος άνθρωπος».

Το νόημα που η Ολίβια κατάφερε να δώσει στις δυσκολίες της τη βοήθησε να νιώσει ότι είναι καλύτερος άνθρωπος, αποτυπώνοντας την ξεχωριστή δύναμη του ανθρώπινου πνεύματος να ξεπερνάει τις αντιξοότητες και να τις χρησιμοποιεί για καλό σκοπό. Όπως βοήθησα αυτή την οικογένεια να προσεγγίσει την Ολίβια, ελπίζω να βοηθήσω και εσάς να προσεγγίσετε το παιδί σας. Όπως έμαθαν να αξιοποιούν τα εργαλεία που τους έδειξα για να φροντίζουν τον εαυτό τους και να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες, ελπίζω να σας εφοδιάσω με τα εργαλεία με τα οποία θα καταφέρετε να προσαρμοστείτε στους δικούς σας αγώνες. Όπως ανακάλυψε η οικογένεια της Ολίβια, οι απλές αλλαγές κάνουν μεγάλη διαφορά. Με αυτό καταπιάνεται αυτό το βιβλίο.

Και το πιο σημαντικό: θα ήθελα να πιστέψετε ότι με τις κατάλληλες συνθήκες και τη γνώση, έχετε τη δύναμη να στηρίξετε το παιδί σας, και ενώ σέβεστε τις δυσκολίες του μπορείτε να χτίσετε μια ευτυχισμένη και γεμάτη νόημα ζωή.



Το κουτί της σκέψης

Κλείστε για λίγο τα μάτια σας και αναλογιστείτε τα παιδιά σας. Τι είδους ανησυχίες σας έρχονται στο μυαλό για την ψυχική τους υγεία; Τι ανησυχίες μπορεί να έχετε μελλοντικά; Πώς νιώθετε γι' αυτό σωματικά; Γράψτε τις ανησυχίες σας.

Τώρα κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ξανά τα παιδιά σας. Τι ελπίζετε για εκείνα; Πώς τα δυνατά τους σημεία συμβαδίζουν με τις ελπίδες σας; Πώς αυτές οι ελπίδες σας επηρεάζουν σωματικά; Καταγράψτε τα.

Ποιο θεωρείτε ότι είναι το δυνατό σας σημείο στη στήριξη του παιδιού σας; Γράψτε το.

Όταν διαβάσετε αυτό το βιβλίο, ίσως σας φανεί χρήσιμο να ξανακάνετε αυτή την άσκηση, για να δείτε πώς έχει εξελιχθεί η σκέψη σας.

Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία έχει οριστεί ως η συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία του ατόμου: πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και λειτουργούμε και πόσο ικανοί είμαστε να ανταποκριθούμε στους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μας. Η ψυχική υγεία δεν είναι απλώς η απουσία αρρώστιας.

Με βάση αυτή την ερμηνεία, αν σας ρωτούσα: «Πώς είναι η ψυχική υγεία του παιδιού σας;» μπορεί να κατσουφιάζατε, να παραξενεύοσασταν και να απαντούσατε: «Ε, εξαρτάται».

Έχοντας γνωρίσει πολλούς γονείς που ανησυχούν για τα παιδιά τους, νομίζω ότι είναι πιο εύκολο να αναλογιστείτε πρωτίστως για τι νοιάζεστε ως γονιός. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που θέτω στους γονείς στις συναντήσεις μας:

Έχετε προσέξει **αλλαγές** στη συμπεριφορά του παιδιού σας και δεν είστε σίγουροι γιατί συμβαίνουν;

Θέλετε να μάθετε τι προκαλεί το **άγχος** του και πώς μπορείτε να το βοηθήσετε να το ελέγξει;

Θέλετε να ανοίξετε **δύσκολες συζητήσεις** με το παιδί σας γύρω από θέματα όπως είναι η δυσθυμία ή ακόμα και ο αυτοτραυματισμός;

Σας απασχολεί το πώς μπορείτε να **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΤΕ** καλύτερα μαζί του;

Αυτό το βιβλίο είναι ο απόλυτος οδηγός για να κατανοήσετε την ψυχική υγεία των παιδιών σας, ώστε να τα βγάλουν πέρα και να ανθίσουν.

Η δρ Μπεθ Μόζλι, MBE, είναι μια έμπειρη και έγκριτη σύμβουλος κλινικής ψυχολογίας, που εργάζεται με παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους σε καθημερινή βάση. Σε αυτόν τον ρηξικέλευθο οδηγό απευθύνεται στους γονείς παιδιών ηλικίας 4-21 και προσφέρει μια πλήρη εργαλειοθήκη για να κατανοήσετε τι περνάει το παιδί σας και να σας δώσει την ελπίδα και την ηρεμία που είναι απαραίτητες για να αλλάξετε τα πράγματα.

Γεμάτο με πολύτιμες συμβουλές, γρήγορες ασκήσεις, μελέτες περίπτωσης και φύλλα εργασίας, αυτό το βιβλίο έχει όλα όσα χρειάζεστε για να προστατεύσετε και να στηρίζετε την ψυχική υγεία του παιδιού σας.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29483