

Καθώς ο έφηβος έχει το άγχος του να ανήκει και να είναι αποδεκτός, συχνά νιώθει εξαιρετικά ευάλωτος στα βλέμματα των άλλων απέναντι του και έχει άγχος για το τι ιδέα έχουν σχηματίσει για αυτόν. Ειδικά με τη χρήση της τεχνολογίας που μπορεί να δημιουργήσει ένα προφίλ που φαντάζεται ότι θα αρέσει, δεν καλλιεργεί τις κοινωνικές του δεξιότητες και εντείνεται περισσότερο το άγχος του όταν εκτίθεται σε κόσμο.

Σύμφωνα με το American Psychological Association κοινωνικό άγχος ή φοβία είναι: Ο έντονος και επίμονος φόβος ταπεινώσης ή αμηχανίας σε κοινωνικές καταστάσεις ή καταστάσεις που το παιδί πρέπει να πραγματοποιήσει κάτι μπροστά σε κόσμο. Το παιδί νιώθει εκτεθειμένο στην παρατήρηση, την κριτική, τον εξουχιστικό έλεγχο των άλλων, ιδιαίτερα αν είναι άγνωστοι. Συχνά έχει κληρονομικές βάσεις, παρατηρείται δηλαδή σε παιδιά όπου οι γονείς ή οι άμεσοι συγγενείς είναι εσωστρεφείς και τους αγχώνει ιδιαίτερα η κριτική. Επιπλέον, γεγονότα μπορεί να τον έχουν κάνει να αισθανθεί άβολα μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την μετέπειτα κοινωνική του συμπεριφορά. Αν για παράδειγμα έκανε παρέα με ένα παιδί στο δημοτικό και όλα τα υπόλοιπα έπαιζαν μεταξύ τους, ίσως να ένοιωθε απομονωμένο. Ακόμη, συχνά περιστατικά εκφοβισμούς (bullying) δείχνουν ότι δημιουργούν έντονο κοινωνικό άγχος τόσο στον έφηβο όσο και στον ενήλικα.

Η κύρια ανησυχία εστιάζεται στο φόβο της αρνητικής έκθεσης, μήπως εκτεθεί σε μια κατάσταση, βιώσει αμηχανία και σύγχυση. Συχνές φράσεις είναι το «θα γίνω ρεζίλι», «θα με κακοχαρκτηρίσουν», «θα με κοροϊδεύουν».

Εξαιτίας αυτού του έντονου άγχους ο έφηβος αποφεύγει συστηματικά εκδηλώσεις που νιώθει ότι θα εκτεθεί όπως το πάρτι, το να πάει σχολείο, η απροθυμία του να συμμετέχει σε ομαδικές δράσεις κ.α. Τα σωματικά συμπτώματα που θα μας περιγράψει ένας έφηβος με κοινωνικό άγχος είναι ταχυκαρδία, ένταση στους μύες, τρόμο, εφίδρωση, κοκκίνισμα. Συνήθως ένας έφηβος με κοινωνικό άγχος θα έχει περιορισμένες σχέσεις με συνομηλικούς ακόμη και από πιο μικρή ηλικία. Επίσης η χαμηλή συμμετοχή στο μάθημα δικαιολογείται από το έντονο άγχος ότι αν κάνει λάθος θα γίνει θα τον σχολιάσουν αρνητικά.

Πως βοηθάμε τον έφηβο να διαχειριστεί το κοινωνικό του άγχος;

Το κοινωνικό άγχος δεν είναι μια ντροπή την οποία θα ξεπεράσει με τον καιρό. Όσο αποφεύγει να εκτίθεται σε κόσμο, τόσο θα του φαίνεται αδύνατο να συμμετέχει σε μια συζήτηση και να σχηματίσει φιλίες και σχέσεις στην πορεία.

- Πρώτο βήμα για να βοηθήσουμε τον έφηβο να διαχειριστεί το κοινωνικό του άγχος είναι να έρθουμε κοντά του. Αν ο έφηβος δεν νιώσει πρώτα με εμάς οικεία σίγουρα θα είναι δύσκολο να ανοιχτεί και να μιλήσει για αυτά που τον απασχολούν.
- Στη συνέχεια βρείτε σαν αφορμή ένα περιστατικό που απέφυγε να εκτεθεί και συζητήστε μαζί του. Για παράδειγμα αν αγχώνεται πολύ όταν έρχεται κόσμος στο σπίτι σας, συζητήστε τι του προκαλεί άγχος;
- Μοιραστείτε δικές σας εμπειρίες αμηχανίας ή σκέψεων για το πώς σας βλέπουν οι άλλοι και πείτε του πώς τις διαχειριστήκατε.
- Αρχίστε να τον εκθέτετε σταδιακά σε κόσμο. Για παράδειγμα αν αγχώνεται πολύ να πάει σε πάρτι, φροντίστε να βγει βόλτα ή να κάνουν πάρτι με ένα φίλο του και ένα παιδί που γνωρίζει λίγο λιγότερο για αρχή. Στη συνέχεια κάντε ένα βήμα παραπέρα από αυτό μέχρι να νιώθει περισσότερο εξοικειωμένος με τους άλλους.
- Κατανοούμε τη δυσκολία του για κοινωνική έκθεση αλλά δεν διευκολύνουμε στα πάντα . Δηλαδή έχοντας στο μυαλό μας ότι τον αγχώνει μια πλήρης έκθεση σε ένα συγκεκριμένο κομμάτι (όπως π.χ. το πάρτι που αναφέρθηκε προηγουμένως), τον βοηθάμε να μην αποφύγει την έκθεση σε αυτό, βάζοντας τον σε μια διαδικασία να σκεφτεί κάτι εναλλακτικό που να περιέχει και ένα ποσοστό άγχους. Πριν γίνει αυτό, έχουμε συζητήσει για το πώς η αποφυγή του εντείνει τελικά το άγχος χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα: Π.χ. *«Έχεις παρατηρήσει γιατί το καλοκαίρι έχεις περισσότερο άγχος σε σχέση με το χειμώνα; Γιατί μάλλον ενώ σε αγχώνει, τελικά εκτίθεται σε παιδιά και σε αλληλεπίδραση μαζί τους, ενώ τώρα είναι πιο εύκολο να το αποφύγεις και μετά σου φαίνεται βουνό»*.
- Βοηθάμε να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του μιλώντας του για τα δυνατά του σημεία χωρίς εκείνη τη στιγμή να επισημαίνουμε και που χρειάζεται να βελτιωθεί.
- Βοηθούμε να απορρίψει τις σκέψεις που νομίζει ότι κάνουν οι άλλοι για τον ίδιο π.χ. Τα μαλλιά μου είναι απαίσια. Νιώθω ότι όλοι με κοιτάνε – Ρώτα 4 κοντινά σου πρόσωπα – φίλους σου τι γνώμη έχουν για τα μαλλιά σου. Ένα γκάλοπ συχνά βοηθάει το παιδί να σταματήσει να πιστεύει αρνητικά πράγματα για τον εαυτό του.

Αν παρατηρούμε ότι το παιδί δυσκολεύεται πολύ να διαχειριστεί το κοινωνικό άγχος, να ακυρώνει εξόδους με φίλους, να απομονώνεται, να ακυρώνει μαθήματα είναι σημαντικό να μιλήσουμε άμεσα με κάποιον Ειδικό Ψυχικής Υγείας για να βοηθήσει έγκαιρα το παιδί να το αντιμετωπίσει. Όσο περισσότερο το αφήνουμε τόσο το παιδί βιώνει απογοήτευση από τον εαυτό του και σιγά σιγά τείνει να παραιτείται από τη διαδικασία κάτι που θα του κοστίσει σε επίπεδο εργασιακό, φιλικό και σχέσεων.

Εφηβεία και Κοινωνικό Άγχος – Αίτια και Τρόποι διαχείρισης

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Τρίτη, 22 Οκτώβριος 2019 22:29 -

<https://efiveia.gr/>