

Παιδιά γονείς & δράση - Και τα παιδιά έχουν προβλήματα

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:37 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:41



Η ψυχολόγος -παιδοψυχολόγος - συγγραφέας Αλεξάνδρα Καππάτου μας απαντά

Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν σαφή αντίληψη του επαγγέλματος του ψυχολόγου και παρερμηνεύουν τις δυνατότητές του ή και τις προθέσεις του.

Αναρωτιούνται μήπως μιλώντας στον ψυχολόγο εκτίθενται οι ίδιοι και τα παιδιά τους, ενώ –λίγοι πια- ανησυχούν μήπως το γεγονός ότι απευθύνονται σε ειδικό δείχνει αδυναμία από πλευράς τους ή υποδηλώνει κάποια πάθηση και κάποια σοβαρή δυσλειτουργία.

Για να βοηθήσει ο ψυχολόγος θα πρέπει καταρχήν να γίνει το πρώτο βήμα και ο γονιός να αποδεχτεί ότι ο γιος ή η κόρη του αντιμετωπίζει προβλήματα και έχει ανάγκη τη βοήθεια ενός «τρίτου». Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο για το γονεϊκό εγλωισμό, λαμβάνοντας υπόψη και τις ενοχές που συνήθως αισθάνεται ο πατέρας ή η μητέρα.

Θα πρέπει στη συνέχεια ο γονιός να δεχτεί να αφηγηθεί την οικογενειακή του ιστορία σε έναν ειδικό, με όλα όσα «δεν λέγονται» ή κρατιώνται μυστικά.

Για να αποδώσει η επίσκεψη στον ψυχολόγο, ο γονιός πρέπει να έχει πεισθεί ότι απευθύνεται σε έναν ειδικό επαγγελματία που έχει εκπαιδευτεί στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί ο ανθρώπινος ψυχισμός. Η αδυναμία ενός ανθρώπου να επιλύσει μόνος του ένα ψυχικό πρόβλημα δεν θα έπρεπε να θεωρείται μειωτική για την προσωπικότητά του και είναι σαφές ότι η αυτάρκεια στην επίλυση των προβλημάτων αποτελεί πλάνη

Σε μια εποχή μάλιστα σαν τη δική μας, με υψηλές απαιτήσεις σε επιδόσεις και μεγάλη πίεση χρόνου, με υπολογίσιμη εσωστρέφεια και αρκετά έντονο ατομικισμό, ο ψυχολόγος είναι πιο χρήσιμος από ποτέ.

Πότε να πάμε σε ειδικό;

Το μικρό παιδί ή ο έφηβος και οι γονείς χρειάζεται να απευθυνθούν σε ειδικό όταν

- Οι γονείς έχουν απορίες ή διαφωνίες σχετικά με την διαπαιδαγώγησή του

Παιδιά γονείς & δράση - Και τα παιδιά έχουν προβλήματα

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:37 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:41

- Η οικογένεια έχει βιώσει μια δοκιμασία, όπως χωρισμό, ασθένεια, θάνατο κλπ. Αυτά τα γεγονότα έχουν επιπτώσεις στη ζωή του παιδιού και πολλές φορές η προληπτική επίσκεψη στον ειδικό αποτρέπει τυχόν μελλοντικούς κινδύνους

- Το παιδί αντιμετωπίζει πρόβλημα στην εξέλιξη του και πρέπει να γίνει αξιολόγηση της νοημοσύνης και των ικανοτήτων του

- Παρουσιάζει μαθησιακές δυσκολίες, υπερκινητικότητα, διάσπαση στην προσοχή, τραυλισμό, ενούρηση μετά τα 5 χρόνια κ.α.

- Παρουσιάζει αλλαγή σε διάφορες σημαντικές συμπεριφορές:

- απότομη κάμψη στις σχολικές επιδόσεις
- απότομη αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες (αρχίζει να τρώει βουλιμικά ή, αντίθετα, παρουσιάζει ανορεξία)
- δυσκολίες στον ύπνο (υπνηλία ή εφιάλτες ή αϋπνία)

- Κλείνεται στον εαυτό του, αποφεύγει κάθε διάλογο ή επιτίθεται

- Το παιδί νιώθει άσχημα με τον εαυτό του, είναι αγχωμένο, πιεσμένο, θλιμμένο, φέρεται δειλά και δεν έχει αυτοπεποίθηση

- Παρουσιάζει κατάθλιψη

- Μιλά για θάνατο

- Παίρνει ναρκωτικά ή άλλες ουσίες (π.χ. πίνει συστηματικά)

- Δείχνει να αποφεύγει ένα άτομο που του ήταν προσφιλές και αυτό συμπίπτει με την έναρξη προκλητικής ερωτικής συμπεριφοράς

- Λέει ψέματα και γίνεται μυστικοπαθές

- Αυτοτραυματίζεται ή τραυματίζει κάποιον άλλο

- Εκδηλώνει τάσεις φυγής και λέει «θα σηκωθώ να φύγω από 'δω μέσα»

- Παραβατική συμπεριφορά (κλοπές, βανδαλισμοί κ.λπ.)

- Φέρεται με ιδιαίτερα έντονη ανυπακοή στο σπίτι ή στο σχολείο

- Έχει φίλους με σοβαρά προβλήματα συμπεριφοράς

Τι κάνει ο ψυχολόγος

Ο ψυχολόγος ασχολείται με την μελέτη και την έρευνα της ανθρώπινης συμπεριφοράς και

Παιδιά γονείς & δράση - Και τα παιδιά έχουν προβλήματα

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:37 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:41

της ψυχικής οργάνωσης, από τη φυσιολογική μέχρι την παθολογική. Πιο συγκεκριμένα, με ειδικές δοκιμασίες αξιολογεί τις ικανότητες και τις τάσεις του ατόμου, και διερευνά τα προβλήματα του στο νοητικό και συναισθηματικό τομέα και στη συμπεριφορά. Σε εκείνους που τον επισκέπτονται παρέχει έπειτα από αξιολόγηση, συμβουλές, ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Τέλος, με διάφορες μεθόδους θεραπείας αντιμετωπίζει τα ψυχολογικά προβλήματα που παρουσιάζουν ενήλικες και παιδιά.

Τέτοια προβλήματα είναι το άγχος, οι φοβίες, οι δυσκολίες στην επικοινωνία, τα προβλήματα συμπεριφοράς κ.α. Στον ψυχολόγο απευθύνεται όποιος αντιμετωπίζει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα, χωρίς αναγκαστικά το πρόβλημα αυτό να ανάγεται στη σφαίρα της ψυχικής ασθένειας.

Ευτυχώς, υπάρχει μια μεγάλη μερίδα γονιών που είναι ευαισθητοποιημένοι σε θέματα ψυχικής υγείας και οι οποίοι επισκέπτονται χωρίς δισταγμούς τον ψυχολόγο όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα στη συμπεριφορά του παιδιού τους. Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι όλα τα παιδιά πρέπει να περάσουν από τον ψυχολόγο. Σε περίπτωση, όμως, που ένα παιδί παρουσιάζει κάποιο πρόβλημα ή μπλοκάρισμα το οποίο δεν υποχωρεί, μια επίσκεψη στον ψυχολόγο μπορεί να είναι ακόμα και σωτήρια. Όσο αφήνουμε το πρόβλημα, υπάρχει πιθανότητα να επιδεινωθεί και ένα ελαφρύ σύμπτωμα, που μόλις έχει ξεκινήσει, μπορεί να καταλήξει να διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη λειτουργία ίσως και στον ψυχισμό του παιδιού. Επιβάλλεται, επομένως, οι γονείς να δρουν προληπτικά.

Μερικές φορές, για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος αρκεί να διαφοροποιήσουν τη στάση τους οι ίδιοι και να ακολουθήσουν στο εξής ένα νέο πρότυπο συμπεριφοράς προς το παιδί. Το πρότυπο αυτό μπορεί να τους το υποδείξει ο ψυχολόγος, ο οποίος και θα τους καθοδηγήσει κατά την εφαρμογή του.

Στόχος του ψυχολόγου σε αυτές τις περιπτώσεις είναι να βοηθηθούν οι γονείς, ώστε να μπορέσουν να βελτιώσουν, να αλλάξουν ή να διαπραγματευτούν εκ νέου αυτό που χρειάζεται, π.χ. τη στάση τους σε κάποιο θέμα, προκειμένου να βοηθήσουν το παιδί τους. Επισκεπτόμενοι τον ειδικό, έχουν κάνει ήδη ένα τεράστιο βήμα. Σε άλλες περιπτώσεις ίσως χρειάζεται για κάποιο διάστημα ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση του παιδιού ή και συμμετοχή επιστημόνων άλλων ειδικοτήτων.

Για τον ψυχολόγο, κάθε παιδί είναι μια ξεχωριστή οντότητα. Έτσι, κάθε φορά καλείται να απαντήσει σε διάφορα ερωτήματα όπως: ποια είναι η αιτία για την οποία το συγκεκριμένο παιδί λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο, πως έφτασε σε αυτό το σημείο, σε ποιον από την οικογένεια μπορεί να υπολογίζει για την βελτίωση της κατάστασης του παιδιού κ.λπ.

Μερικές φορές στις δυσκολίες προστίθεται και η άρνηση του ίδιου του παιδιού, αλλά τις περισσότερες φορές τόσο το μικρό παιδί όσο και ο έφηβος είναι πολλοί συνεργάσιμοι. Συνήθως αισθάνονται εμπιστοσύνη και μιλούν ανοιχτά στο ψυχολόγο.

Ο ψυχολόγος επιθυμεί γενικά να συναντήσει και τους δυο γονείς και το παιδί. Καθένας εκφράζει τους λόγους που ζητάει βοήθεια, εξηγεί πώς βλέπει από την πλευρά του το πρόβλημα και συνθέτει την ιστορία του ατόμου και της οικογένειας. Το απλό γεγονός ότι

Παιδιά γονείς & δράση - Και τα παιδιά έχουν προβλήματα

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:37 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 16 Ιούλιος 2012 15:41

μιλούν σε ένα τρίτο, που είναι «ειδικός», ακόμη και αν δεν ήταν πολύ θετικοί ο ένας απέναντι στον άλλον, τους επιτρέπει όχι μόνο να εκφραστούν αλλά και να διαλύσουν τυχόν παρεξηγήσεις που τους χώριζαν. Στη συνέχεια αυτών των πρώτων συναντήσεων (γενικά μιας ή δυο), ο ψυχολόγος προτείνει να συναντήσει το μικρό παιδί ή τον έφηβο.

Απενοχοποιήστε τον ψυχολόγο

Ευτυχώς, υπάρχει μια μεγάλη μερίδα γονιών που είναι ευαισθητοποιημένοι σε θέματα ψυχικής υγείας και οι οποίοι επισκέπτονται χωρίς δισταγμούς τον ψυχολόγο όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα στη συμπεριφορά του παιδιού τους. Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι όλα τα παιδιά πρέπει να περάσουν από τον ψυχολόγο. Σε περίπτωση, όμως, που ένα παιδί παρουσιάζει κάποιο πρόβλημα που δεν υποχωρεί, μια επίσκεψη στον ψυχολόγο μπορεί να είναι ακόμη και σωτήρια.

ΠΗΓΗ: www.akappatou.gr