

Το στρες στα παιδιά: αιτίες, συμπτώματα και τρόποι αντιμετώπισης



Ως ενήλικες και μάλιστα πιεσμένοι από το σύγχρονο τρόπο ζωής, συχνά αναπολούμε την παιδική μας ηλικία σαν μια περίοδο ανεμελιάς και ελεύθερης έκφρασης. Συχνά, λοιπόν, πιστεύουμε ότι τα παιδιά δεν μπορεί να υποφέρουν από στρες, άγχος, κατάθλιψη και τα θεωρούμε ευτυχισμένα και ξένοιαστα. Στο κάτω-κάτω, δεν έχουν εργασιακά προβλήματα, δάνεια και λογαριασμούς που τρέχουν, τη φροντίδα της οικογένειας ή δύσκολες συζυγικές σχέσεις. Γιατί, λοιπόν, θα μπορούσαν να ανησυχούν και να στενοχωριούνται;

Κι όμως, ακόμα και τα πολύ μικρά παιδιά έχουν ανησυχίες και βιώνουν στρες. Το στρες γενικά, είναι αποτέλεσμα των συνθηκών και των απαιτήσεων του περιβάλλοντος ή των διαπροσωπικών σχέσεων, στις οποίες νιώθουμε ότι δεν μπορούμε ή δεν ξέρουμε πώς να ανταπεξέλθουμε. Επίσης, μπορεί να είναι απόρροια του τρόπου σκέψης μας και να σχετίζεται με αλλαγές στον εαυτό μας. Ακόμα και τα ευχάριστα γεγονότα της ζωής μπορεί να είναι στρεσογόνα. Ας πάρουμε το παράδειγμα μιας επιθυμητής εγκυμοσύνης: πέρα από τη χαρά που νιώθουμε, αλλάζει τον εαυτό μας και τις σκέψεις μας, τον τρόπο ζωής και τις σχέσεις μας, κάτι που μπορεί να δημιουργήσει έντονο στρες.

Το στρες, λοιπόν, είναι αναμενόμενο και φυσιολογικό μέρος των αλλαγών στη ζωή μας και της διαδικασίας σωματικής και ψυχολογικής ανάπτυξης του ατόμου. Μπορεί όμως να αποβεί βλαπτικό, τόσο για την ποιότητα ζωής, όσο και για την υγεία μας, εάν είναι υπερβολικό και παρατεταμένο.

Εδώ να σημειώσουμε ότι ως ενήλικες έχουμε ένα σημαντικό πλεονέκτημα σε σχέση με τα παιδιά: στην

πορεία της ζωής μαθαίνουμε στρατηγικές και τρόπους αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων, ενώ τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα, λόγω της περιορισμένης τους εμπειρίας. Εξάλλου, είναι εξαρτημένα από τους ενήλικες και δεν μπορούν να είναι αυτόκλητοι, δεν έχουν διαμορφώσει την ατομική τους ταυτότητα και τις κοινωνικές τους σχέσεις και βιώνουν γρήγορες και σημαντικές αλλαγές στον εαυτό τους. Είναι, επομένως, αναγκαίο να τα βοηθήσουμε να αποκτήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται, ώστε να χειρίζονται αποτελεσματικά το στρες.

Μερικές πηγές στρες στην παιδική ηλικία

- Τα βρέφη και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορεί να έχουν το **άγχος του αποχωρισμού** και να νιώθουν ανασφάλεια, όταν βρίσκονται μακριά από τους γονείς. Έχουν ανάγκη από την παρουσία ενός ατόμου που τα βοηθά να νιώθουν ασφάλεια και εμπιστοσύνη, εφόσον ο αποχωρισμός από τους γονείς μπορεί να είναι μεγάλη πηγή άγχους. Μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν τη γέννηση ενός αδελφού, τη φρόνηση σε έναν παιδικό σταθμό, επίσης μπορεί να έχουν διάφορους φόβους, καθώς δεν είναι ακόμα ξεκάθαρη η διάκριση της φαντασίας από την πραγματικότητα.

- Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, έχουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της σχολικής και κοινωνικής ζωής: να αποδώσουν με ικανοποιητικό τρόπο στα μαθήματα, να δημιουργήσουν φίλους, να ενταχθούν σε μια ομάδα, να ασχολούνται με εξωσχολικές δραστηριότητες και να αποκτήσουν νέες ικανό-

τητες. Συχνά τα παιδιά σχολικής ηλικίας πιέζονται από την έλλειψη ελεύθερου χρόνου για παιχνίδι ή για χαλάρωση, λόγω του υπερβολικού αριθμού προγραμματισμένων και οργανωμένων δραστηριοτήτων. Οι γονείς, παρά τις καλές τους προθέσεις, συχνά συμβάλλουν στην αύξηση του στρες, καθώς μπορεί να δίνουν πολύ μεγάλη έμφαση στην επίτυχία, την άριστη απόδοση και την τέλεια συμπεριφορά, ενώ αρκετές φορές αντιμετωπίζουν τα παιδιά σαν μέσο για την επίτευξη δικών τους στόχων και ανεκπλήρωτων επιθυμιών. Το παιδί απογοητεύεται και αγχώνεται, όταν δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις πολύ υψηλές προσδοκίες των γονέων, που μπορεί να μην ταυρίζουν με τις δικές του ικανότητες και ενδιαφέροντα.

- Η εφηβεία είναι μια πολύ ιδιαίτερη περίοδος της ζωής καθώς στις προηγούμενες προκλήσεις προστίθενται οι σωματικές και γνωστικές αλλαγές, οι ερωτικές διαπροσωπικές σχέσεις, η προσπάθεια για ανεξαρτητοποίηση και απόκτηση της προσωπικής ταυτότητας.

- Τα παιδιά δεν στρεοάζονται μόνο από όσα συμβαίνουν στη δική τους ζωή. Ως μέλη μια οικογένειας και της ευρύτερης κοινωνίας, παρακολουθούν και συμμετέχουν σε όσα συμβαίνουν. Δεν μένουν ανεπρόεστα από τις διαφωνίες, τους προβληματισμούς και τα άγχη των γονέων και συχνά στενοχωριούνται περισσότερο από τους ίδιους τους γονείς ή υιοθετούν την αρνητική διάθεση εκείνων. Στην πορεία της ζωής βιώνουν απώλειες, όπως χωρισμούς, ασθένειες, θανάτους αγαπημένων προσώπων. Από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης πληροφορούνται για κάθε είδους δυσάρεστα γεγονότα, φυσικές καταστροφές, πολεμικές επιχειρήσεις, που απειλούν την ασφάλεια αυτών των ίδιων και των αγαπημένων τους προσώπων.

Έχει, συνεπώς, μεγάλη σημασία να έχουμε επίγνωση των παραγόντων που προκαλούν αναστάτωση και να παρατηρούμε προσεκτικά τις ενδείξεις του στρες στα παιδιά.

Ποια είναι τα συμπτώματα του στρες

Τα μικρά παιδιά δεν έχουν τις δικές μας ικανότητες επικοινωνίας και δυσκολεύονται να εκφράσουν άμεσα και ξεκάθαρα τα συναισθήματά τους. Γι' αυτό στις περισσότερες περιπτώσεις το εσωτερικευμένο στρες σωματοποιείται και το παιδί παραπονιέται για σωματικά συμπτώματα και πόνους. Μπορεί, για παράδειγμα, να νιώθει ζαλάδες, αδυναμία, πονοκέφαλο, πόνο στην καμία, ναυτία.

Οι αλλαγές και οι μεταπτώσεις στη διάθεση και τη συμπεριφορά είναι επίσης ενδείξεις στρες. Μπορεί τα παιδιά να παλινδρομήσουν σε συμπεριφορές μικρότερων ηλικιών, όπως να βρέχουν το κρεβάτι τους ή να αποκτήσουν συνήθειες όπως το φάγισμα των νυχιών. Μπορεί να κλαίει υπερβολικά έντονα και συχνά ή να παρουσιάζουν υπερβολική προσκόλληση σε αγαπημένα πρόσωπα. Ένα συνήθως ήσυχο παιδί ίσως παρουσιάζει εκρήξεις θυμού, ενώ ένα εξωστρεφές και δραστήριο παιδί αποσύρεται και απομονώνεται. Συχνά έχουν δυσκολίες στον ύπνο και εφιάλτες.

Άλλα συμπτώματα του στρες μπορεί να είναι η μείωση της αυτοσυγκέντρωσης και της σχολικής απόδοσης, η απώλεια ενδιαφέροντος για δραστη-

ριότητες που άλλοτε ευχαριστούσαν το παιδί, αλλαγές στις παρέες και κρίση στις φιλικές σχέσεις. Ακόμα, συμπτώματα του στρες είναι η **αντιδραστική ή παροβιακή συμπεριφορά, τα φέματα, οι υπερβολικές αντιδράσεις σε μικροπροβλήματα.**

Δεν είναι εύκολο να διακρίνουμε το στρες σε ένα παιδί και όχι απλά να μπορεί να παρερμηνευτεί και να εκληφθεί ακόμα και ως δείγμα ψυχικής διαταραχής ή, σε μεγαλύτερες ηλικίες, να προκαλέσει υπανάπτυξη στους γονείς ότι το παιδί έμπλεξε με ναρκωτικά. Καλό είναι, επομένως, πρώτα να ελέγχουμε για τυχόν καταστάσεις που μπορεί να κάνουν το παιδί να νιώθει ότι είναι αδύναμο να τις αντιμετωπίσει. Επιπλέον, είναι χρήσιμο να παρατηρούμε δραστηριότητες όπως το παιδικό παιχνίδι, το παιχνίδι, το γράψιμο που συχνά δείχνουν, ό,τι επίμονα απασχολεί το παιδί.

Αντιμέτωπη του στρες

Οι κλασικές συμβουλές εστιάζουν από τη μια στο να βοηθάμε τα παιδιά να κοιμούνται και να τρέφονται καλά, να αθλούνται, να ξεκουράζονται, και να παίζουν αρκετά. Από την άλλη, να δείχνουμε κατανόηση προς το παιδί, να του διαθέτουμε αρκετό χρόνο, να έχουμε ανοιχτή επικοινωνία και να συζητάμε ό,τι το απασχολεί, να το ενθαρρύνουμε διατηρώντας ένα ήρεμο οικογενειακό κλίμα και να το προετοιμάζουμε για πιθανές στρεσογόνες καταστάσεις που θα αντιμετωπίσει (π.χ. μια επίσκεψη στον οδοντίατρο).

Όλα αυτά είναι σίγουρα σημαντικά και όσο απλά ή κοινά είναι αν ακούγονται, συχνά αποδεικνύονται δύσκολα στην πράξη, άρα καλό είναι να συνεχίζουμε τις προσπάθειες προς αυτή την κατεύθυνση. Αλλά τι άλλο θα μπορούσαμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τόσο το παιδί όσο και τον εαυτό μας;

Το στρες είναι μέρος της ζωής μας, μας κρατά σε εγρήγορση και μας κινητοποιεί για δράση. Μπορεί όντως να αποτελέσει πηγή βελτίωσης του εαυτού μας και ανάπτυξης των ικανοτήτων μας. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να μην **υπερπροστατεύουμε** τα παιδιά, προστατεύοντας να τα κρατήσουμε μακριά από οποιαδήποτε επαφή με στρεσογόνες πηγές. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι γονείς που αποφεύγουν να συζητήσουν έντονα μπροστά στο παιδί, για να μην στενοχωρηθεί, ή παρεμβαίνουν άμεσως σε περίπτωση που το παιδί έχει πρόβλημα στο σχολείο. Αν και οι διαφωνίες που αφορούν θέματα ανατροφής του παιδιού δεν πρέπει να συζητούνται παρουσία του, ένα κλίμα τεχνικής ηρεμίας και μυστικοφύλαξης δεν βοηθά το παιδί να **αναγνωρίσει, να εκφράσει και να διαχειριστεί τα συναισθήματά του.** Μπορεί να κλαίει υπερβολικά να προσπατεύουμε και να λύσουμε αν' αυτού όλα τα προβλήματα του παιδιού, δεν το βοηθάμε να αναπτύξει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Αυτό είναι και το δεύτερο σημαντικό στοιχείο: να **δευκολύνουμε** το παιδί να αναπτύξει **τρόπους επίλυσης** των θεμάτων που το απασχολούν, αντί να του παρέχουμε έτοιμη λύση. Επίσης, να το βοηθάμε να ανακαλύπτει **τρόπους εκτόνωσης**, όπως να ασχολείται με μια ευχάριστη και δημιουργική δραστηριότητα, να φροντίζει ένα ζώο ή να κρατά ημερολόγιο.



Παρόμοιες, βέβαια, αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες χρειάζεται να έχουμε και εμείς οι ίδιοι. Οι κοντινοί ενήλικες παρέχουν **μοντέλα συμπεριφοράς** στο παιδί. Είναι συχνό φαινόμενο, υπερβολικά αγχώδεις γονείς να παραπονιούνται για παρόμοια αγχώδεις συμπεριφορές του παιδιού, χωρίς να αναγνωρίζουν τη δική τους συμβολή σε αυτό. Γι' αυτό, φροντίζουμε να ενημερωθούμε για το στρες και να αναπτύξουμε τεχνικές μακροπρόθεσμης διαχείρισης (π.χ. αλλαγή πεποιθήσεων και τρόπου σκέψης), αντί της βραχυπρόθεσμης αποφυγής του προβλήματος.

Σίγουρα ο καθένας μας γνωρίζει τι τον ηρεμεί και τι τον αγχώνει: η σταθερή συμπεριφορά από τους γύρω μας είναι προστατευτικός παράγοντας, ενώ οι απρόβλεπτες καταστάσεις μας στρεσογόουν. Επομένως, καλό είναι να προσπαθούμε - στο μέτρο του δυνατού - να παρέχουμε **σταθερότητα** στο παιδί και μια **οργανωμένη καθημερινή ζωή** με κάποια πάγια προγράμματα. Χωρίς, βέβαια, να φτάνουμε στο άλλο άκρο της ακαμψίας και της απαρέγκλιτης τήρησης αυστηρών κανόνων. Επίσης, απλά πράγματα, όπως η **σωματική επαφή** (αγκαλιά), η **συναστροφή με φίλους**, αλλά και η **φροντίδα του εαυτού μας** μειώνουν το στρες σε εμάς και στα παιδιά.

Κάθε αρνητικό γεγονός στη ζωή μας έχει και κάποιες θετικές όψεις. Μέσα από δύσκολες καταστάσεις αποκτούμε νέες ικανότητες και μαθαίνουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Μαθαίνουμε στο παιδί να απολαμβάνει και να αξιοποιεί όσα έχει, αντί να γκρινιάζει για όσα δεν έχει, βλέποντας και την άλλη όψη του νομίσματος. Η **θετική σκέψη**, το **χιούμορ** και η **αισιοδοξία** έχουν άμεση συσχέτιση με το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή μας και την ευτυχία, αλλά και την πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση αντικειμενικών δυσκολιών (π.χ. πιο γρήγορη ανάρρωση μετά από ένα ατύχημα).

Και, φυσικά, να μην ξεχνάμε ότι η **επιτυχία δεν έρχεται έτοιμη στο πιάτο**, αλλά χρειάζεται να τη διεκδικήσουμε. Να ενθαρρύνουμε το παιδί να αναπτύξει **διεκδικητική** (και όχι επιθετική ή παθητική) συμπεριφορά, σεβόμενο τα όρια των άλλων, αλλά πάνω απ' όλα έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό του (αυτοπεποίθηση). Εξάλλου, το στρες δημιουργείται από μια αίσθηση αδυναμίας να αντιμετωπίσουμε όσα συμβαίνουν, γι' αυτό είναι σημαντικό να πιστεύουμε καταρχήν στην αξία μας (αυτοεκτίμηση) και κατά δεύτερον στις δυνάμεις μας.

Όπως είπαμε και στην αρχή, το στρες είναι μέρος της ζωής μας. Όσο και να προσπαθήσουμε, αποκλείεται να μη βιώσουμε ποτέ στρες, ούτε και είναι αυτό το ζητούμενο. Επομένως, χρειάζεται να **αποδεχτούμε την ύπαρξη του στρες** και να μην κατηγορούμε το παιδί που αγχώνεται ή να το συμβουλευόμαστε ότι «δεν πρέπει» να νιώθει έτσι. Είναι μία φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση και το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να διδάξουμε το παιδί να **αναγνωρίζει τα συμπτώματα** του στρες και να τα αντιμετωπίζει **έγκαιρα** και όσο μπορεί, με τους τρόπους που προαναφέραμε.

Τέλος, να μη διαστάζουμε να απευθυνθούμε πρώτα εμείς οι ίδιοι ως ενήλικες σε ειδικό σύμβουλο ή ψυχολόγο, αν νιώθουμε ότι η κατάσταση έχει ξεφύγει ή ότι δεν μπορούμε με κανένα τρόπο να επικοινωνήσουμε με το παιδί. Και σε μεγαλύτερες ηλικίες, να το ενθαρρύνουμε να ζητά και το ίδιο βοήθεια, αντί να κλείνεται στον εαυτό του, εφόσον όλοι χρειαζόμαστε στήριξη σε κάποιες δύσκολες στιγμές.



3ο Νηπιαγωγείο Αρχαγγέλου