

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς Γενικά στοιχεία & αιτιολογία



Μάριος Κυριακίδης
Εγγεγραμμένος Σχολικός/Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος
Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς- Εισαγωγή και σφαιρική εικόνα

- Συναισθήματα κατάθλιψης, άγχους και οι σχετιζόμενες εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων = Αυξανόμενη επαγγελματική ανησυχία κατά την διάρκεια των τελευταίων περασμένων 2 η 3 δεκαετιών.
- Κατά το μεγαλύτερο μέρος του 20^{ου} αιώνα = Σχετικά μικρή σημασία σε αυτές τις δυσκολίες.
- Άρνηση ότι μερικοί τύποι εσωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς, όπως η κατάθλιψη μπορεί να υπάρχουν σε παιδιά.
- Κατανόηση εκ μέρους κλινικών ψυχολόγων αλλά και ερευνητών ότι αυτά τα προβλήματα είναι σοβαρά, περίπλοκα, υπαρκτά και το πιο σημαντικό θεραπεύσιμα.

Τι είναι οι εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς-Ορισμός

- Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Σύνθεση ενός συγκεκριμένου τύπου συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων.
- Συμπτώματα υπερβολικού ελέγχου.
- Απόπειρα διατήρησης υπερβολικού ή μη κατάλληλου έλεγχου ή αυτορρύθμισης της εσωτερικής συναισθηματικής και γνωστικής τους κατάστασης.
- «Εσωτερικευμένες δυσκολίες» = Τα προβλήματα, αναπτύσσονται και διατηρούνται σε μεγάλο βαθμό εντός του ατόμου.
- Μυστικές ασθένειες: Δύσκολα ανιχνεύσιμες βάσει της εξωτερικής παρατήρησης.

Σχέση με εξωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς

- Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς VS εξωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς (επιθετική συμπεριφορά, τα προβλήματα συμπεριφοράς, η υπερκινητικότητα, η αντικοινωνική συμπεριφορά και παρόμοιας φύσης δυσκολίες).
- Εξωτερικευμένες δυσκολίες : μειωμένο έλεγχο ή φτωχή αυτορρύθμιση.
- Παιδιά που εκφράζουν σοβαρές δυσκολίες συμπεριφοράς όπως τσακωμούς, κλοπές, προσβλητικές συμπεριφορές, απειλές προς άλλα άτομα = σοβαρές δυσκολίες στο να ελέγξουν τις συμπεριφορές τους και τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις.

Σχέση με εξωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς

Εξωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Εύκολα ανιχνεύσιμες λόγω άμεσης παρατήρησης.

Εσωτερικευμένες και εξωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς : 2 ξεχωριστοί τομείς = πιθανότητα εκδήλωσης και των δύο τύπων προβλημάτων την ίδια στιγμή.

Π.χ ένα παιδί μπορεί να βιώνει συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης ενώ την ίδια στιγμή να εμπλέκεται σε εχθρικές αντικοινωνικές συμπεριφορές ως ένα μέλος συμμορίας.

ΑΡΑ

Παρουσία συναισθημάτων κατάθλιψης, άγχους η σχετιζόμενων εσωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς = Πιθανότητα ύπαρξης εξωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς

Τύποι εσωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς

- 4 κύριοι τύποι συγκεκριμένων διαταραχών εντός της συγκεκριμένης γενικής κατηγορίας. (Quay,1996).
- Συναισθήματα κατάθλιψης,
- Συναισθήματα άγχους,
- Συναισθήματα κοινωνικής απόσυρσης
- Σωματικά η φυσικά προβλήματα.
- Κατάθλιψη και άγχος: Γνωστότερες διαταραχές.

Κατάθλιψη-Κύρια συμπτώματα & εμφάνιση

- Η πιο αναγνωρίσιμη και καλύτερα κατανοήσιμη μορφή εσωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς,
- Καταθλιπτική διάθεση ή υπερβολική θλίψη
- Μείωση ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες
- Προβλήματα ύπνου (είτε το άτομο κοιμάται πάρα πολύ είτε κοιμάται πολύ λίγο)
- Ψυχοκινητική αδυναμία, ή επιβράδυνση των φυσικών κινήσεων (ή σε μερικές περιπτώσεις φυσική ανακίνηση).
- Κούραση ή έλλειψη ενέργειας.
- Συναισθήματα μηδαμινότητας ή υπερβολικής ενοχής
- Δυσκολία στην επεξεργασία πληροφοριών, συγκέντρωση ή λήψη αποφάσεων
- Ανησυχία θανάτου (Παρατηρείται συχνά στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί όμως να μην διαπιστωθεί στα νεαρά παιδιά, για τα οποία η έννοια του θανάτου είναι συχνά πολύ αόριστη και αφηρημένη)
- Δύο επιπρόσθετα συμπτώματα χαρακτηρίζουν συχνά την παρουσία κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους: ευερεθιστότητα και παράπονα για την ύπαρξη φυσικών συμπτωμάτων όπως στομαχόπονους, πονοκεφάλους, και ούτω καθεξής
- Ποσοστό εμφάνισης: 4-6% του γενικού πληθυσμού. (Τουλάχιστον 1 ή 2 μαθητές σε μια τάξη των 30 μαθητών)
- Κορίτσια : Εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα αγόρια.
- Κατά την διάρκεια και μετά την εφηβεία (γύρω στις ηλικίες των 13-14 ετών): Διπλάσιο ποσοστό εμφάνισης σε σχέση με τα αγόρια.

Αγχώδεις διαταραχές– Κύρια συμπτώματα και εμφάνιση

- Ιδιαίτερα ευρεία κατηγορία προβλημάτων.
- Ποικίλλουν σημαντικά από το ένα τύπο της αγχώδους διαταραχής στον άλλο VS "Υπαρξη ορισμένων κοινών στοιχείων:
- **Εμπλοκή 3 περιοχών συμπτωμάτων (TRIMEPES MONTELO):**
- Υποκειμενικά συναισθήματα (όπως έλλειψη άνεσης, φόβο η τρόμο)
- Εμφανείς μορφές συμπεριφοράς (όπως αποφυγή καταστάσεων και απόσυρση)
- Φυσιολογικές απαντήσεις (όπως ιδρώτας, ναυτία, τρέμουλο και γενική υπερδιέγερση).
- Μερικά από τις πιο συχνά συμπτώματα άγχους είναι τα ακόλουθα:
- Αρνητικές και μη ρεαλιστικές σκέψεις
- Παρερμηνεία των συμπτωμάτων και των γεγονότων,
- Συμπτώματα πανικού,
- Ιδιοψυχαναγκαστικές διαταραχές,
- Φυσιολογική υπερδιέγερση
- Υπερευαισθησία σε φυσικές υποδείξεις
- Φόβοι, η μορφές άγχους οι οποίες σχετίζονται με συγκεκριμένες καταστάσεις η γεγονότα .
- Υπερβολική ανησυχία γενικότερα.
- Ποσοστό των παιδιών και των εφήβων που έχουν διαγνωσθεί με άγχος: 3% με 4%
- **Μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης άγχους στα κορίτσια παρά στα αγόρια.**

Κοινωνική απόσυρση-Χαρακτηριστικά

- Συχνά θεωρείται ως χαρακτηριστικό κατάθλιψης και άγχους και όχι ως ένας συγκεκριμένος τύπος εσωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς VS Βάσει κάποιων ερευνών όσον αφορά την ταξινόμηση = ταυτοποίηση με συγκεκριμένη ομάδα εσωτερικευμένων δυσκολιών. (Quay,1986).
- Ενεργητική αποφυγή της συντροφιάς των άλλων παιδιών.
- Έλλειψη ανταπόκρισης στις κοινωνικές προσκλήσεις των άλλων παιδιών.
- Έλλειψη σε συγκεκριμένες δεξιότητες που απαιτούνται για να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν φιλίες.
- Προσωρινό χαρακτηριστικό η μια μακροχρόνια ανησυχία η έγνοια.
- **Παραδείγματα:**
- Έφηβος με προηγούμενα μοτίβα πολλών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων μπορεί να αποσυρθεί από την παρέα των φίλων του κατά την διάρκεια ενός καταθλιπτικού επεισοδίου, και να επιστρέψει στο μοτίβο των συχνών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων αργότερα.
- Παιδί με μακροχρόνιες συμπεριφορές κοινωνικής απόσυρσης λόγω υπερβολικής ντροπαλότητας και κοινωνικής ανωριμότητας.
- Λόγω του ότι η κοινωνική απόσυρση δεν θεωρείται παραδοσιακά μια συγκεκριμένη διαταραχή, είναι αδύνατον να εκτιμήσουμε το ποσοστό των παιδιών και των εφήβων που παρουσιάζουν σημαντικά προβλήματα σε αυτήν την περιοχή. Εντούτοις, δεν είναι ένα σπάνιο πρόβλημα, και πολλά παιδιά εκδηλώνουν και υποφέρουν από τα χαρακτηριστικά της κοινωνικής απόσυρσης.

Σωματικά προβλήματα-Χαρακτηριστικά

- Παράπονα φυσικής δυσφορίας, πόνου η αρρώστιας που δεν έχουν οποιαδήποτε γνωστή ιατρική η φυσική βάση.
- Προέλευση από συναισθηματική δυσφορία και είναι ψυχολογικής μάλλον παρά φυσικής αιτιολογίας.
- Άγνωστη ιατρική η φυσική αιτιολογία συμπτώματος = Πραγματική δυσφορία στο άτομο το οποίο βιώνει τον πόνο, όπως πραγματικός θα ήταν ο πόνος που θα βίωνε αν ήταν μια πληγή η μόλυνση.
- Όπως και η κοινωνική απόσυρση, τα σωματικά προβλήματα θεωρούνται συχνά ως ένα βοηθητικό μέρος των εσωτερικευμένων δυσκολιών συμπεριφοράς όπως είναι η κατάθλιψη η τα συναισθήματα άγχους περισσότερο παρά μια ξεχωριστή εσωτερικευμένη δυσκολία. Εντούτοις, όπως και η κοινωνική απόσυρση, η έρευνα ταξινόμησης, συχνά έχει επιδείξει ότι τα σωματικά προβλήματα είναι ένα ενιαίο συστατικό της γενικής κατηγορίας των εσωτερικευμένων δυσκολιών.
- Μη συχνή αξιολόγηση ως ξεχωριστή διαταραχή: Δυσκολία ως προς την εξακρίβωση έγκυρων στοιχείων συχνότητας
- Εξαιρετικά συχνά σε παιδιά και εφήβους.
- Κοινά σωματικά παράπονα των παιδιών και εφήβων: Στομαχόπονοι, πόνοι η ναυτία, πονοκέφαλοι, πόνοι στα μάτια, πόνοι στα άκρα και στις αρθρώσεις καθώς και η αίσθηση μυρμηγκιάσματος στα άκρα, τάσεις για λιποθυμία.
- Υπερευαίσθησία σε φυσιολογικές ενδείξεις = Αυξημένη ικανότητα η τάση να επικεντρώνονται και να καθίστανται ενήμεροι για τις φυσιολογικές αισθήσεις που πολλά άτομα δεν θα ήταν ενήμερα η απλά θα τις θεωρούσαν ως μη σημαντικές.

Αιτιολογία-Βιολογικές επιδράσεις

- Οι περισσότερες από τις αποδείξεις για βιολογικές επιδράσεις, στις διαταραχές άγχους ή κατάθλιψης έχουν συλλεχθεί διαμέσου της έρευνας με ενήλικες. Σχετικά λίγα τεκμήρια για παιδιά και εφήβους είναι διαθέσιμα σε αυτήν την περιοχή. Δεδομένης της κατάστασης, οι αναγνώστες θα πρέπει να ερμηνεύουν τις γενικεύσεις με κάποια επιφύλαξη.
- Δυσκολίες ως προς την νευροδιαβίβαση (αποστολή και λήψη χημικών ουσιών του εγκεφάλου), = εμπλοκή στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων.
- Δυσκολίες ως προς την λειτουργία των νευροδιαβιβαστών: Σε πολλές περιπτώσεις κληρονομούνται σε γενετικό επίπεδο.
- Σοβαρή κατάθλιψη/διπολική διαταραχή: αρκετά πιθανή η γενετική κληρονομικότητα της ευαλωτότητας ως προς την εμφάνιση της.

Αιτιολογία-Ιδιοσυγκρασιακές επιδράσεις

- Ιδιοσυγκρασία/ταμπεραμέντο: Νευροβιολογία του άλλου = Μοναδικός τρόπος της αντίδρασης και ανταπόκρισης με το οποίο το κάθε άτομο γεννιέται και επιπλέον, «ξεδιπλώνεται» τους πρώτους μήνες της ζωής του.
- Ιδιοσυγκρασία στα βρέφη = Είδος προτύπου σε σχέση με την μεταγενέστερη ανάπτυξη της προσωπικότητας του.
- Βρέφη των οποίων τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά τους καθιστούν εύκολα ευερέθιστους, σε υψηλή εγρήγορση, και πολύ αντιδραστικούς σε νέα και διαφορετικά ερεθίσματα = περισσότερες πιθανότητες σε σχέση με άλλα βρέφη να γίνουν αγχώδεις, ντροπαλοί και κοινωνικά αποσυρόμενοι κατά την παιδική ηλικία. (Kagan, Reznick and Snidman, 1990).

Αιτιολογία-Ενδοκρινολογικές επιδράσεις

- Δυσκολίες ως προς τις λειτουργίες συγκεκριμένων ενδοκρινών αδένων = συμπτώματα κατάθλιψης (Harrington, 1993).
- Δυσκολίες ως προς την λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος = παραγωγή συμπτωμάτων όπως καταθλιπτική διάθεση, η φτωχή συγκέντρωση καθώς επίσης και η επιβράδυνση της ομιλίας και της κίνησης.
- Υπερδραστηριότητα ή υποδραστηριότητα του επινεφριδίου: Πρόκληση διαταραχών στην διάθεση, όπως:
 - Συμπτώματα κατάθλιψης
 - Τεταμένη ομιλία
 - Υπερδραστηριότητα
 - Παράφυση διέγερση της διάθεσης = τυπική της μανιακής κατάστασης στις διπολικές διαταραχές.

Αιτιολογία-Οικογενειακές επιρροές

- Δυνητικά δυνατή επίδραση στην ανάπτυξη και διατήρηση της κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους.
- Τεταμένες οικογενειακές σχέσεις,
- Εκτεταμένες οικογενειακές σχέσεις,
- Ελλιπείς δεξιότητες επίλυσης οικογενειακών συγκρούσεων
- Ελλιπή
- Μοτίβα οικογενειακής επικοινωνίας
- Οικογενειακή ιστορία διαταραχών διάθεσης και άλλων ψυχολογικών προβλημάτων
- Παιδιά τα οποία μεγαλώνουν από γονείς που είναι οι ίδιοι καταθλιπτικοί έχουν ως το πρωταρχικό κοινωνικό και συναισθηματικό τους ρόλο πρότυπο, τους γονείς τους και μπορεί να προτυποποιήσουν συμπεριφορές, συναισθηματικά συμπτώματα, και γνωστικά πρότυπα, τα οποία είναι μέρος του φαύλου κύκλου της κατάθλιψης.
- Διεξυγμένες οικογένειες ή μονογονικές οικογένειες, μπορούν επίσης να αυξήσουν την ευαλωτότητα στην εμφάνιση της κατάθλιψης.
- Ανασφαλής προσκόλληση ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς μπορεί να σχετίζεται με αγχώδεις διαταραχές.
- Γονείς που είναι καταθλιπτικοί = Κοινωνική απόσυρση και απάθεια προς τα παιδιά τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα = Εκμαίευση συμπεριφορών προσκόλλησης, φόβο αποχωρισμού, και ξεσπάσματα άγχους στα παιδιά τους.
- Οικογενειακή ιστορία των διαταραχών διάθεσης = Αύξηση ρίσκου των προβλημάτων άγχους στα παιδιά.
- Ανάπτυξη φοβιών στα παιδιά = Φυσιολογικό μέρος της συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών = Μερικοί φόβοι τείνουν να είναι πιο έντονοι σε ορισμένες ηλικίες.
- Οικογένειες όπου υπάρχουν ασυνήθιστοι και έντονοι φόβοι = Πολύ πιο ευάλωτα παιδιά στο να αναπτύξουν ένα φοβικό, ανασφαλή και αγχώδη τρόπο ανταπόκρισης στις φυσιολογικές καταστάσεις της ζωής.

Αιτιολογία: Αγχогόνα γεγονότα ζωής

- Έκθεση σε ασυνήθιστα η ιδιαίτερα αγχογόνα γεγονότα ζωής
- Αγχогόνα γεγονότα, όπως ο θάνατος ενός μέλους της οικογένειας, η ενός αγαπημένου προσώπου, ο τραυματικός αποχωρισμός από τους γονείς, το διαζύγιο των γονέων, η έκθεση σε καταστροφές, η νοσηλεία, τα χρόνια ιατρικά προβλήματα ενός μέλους της οικογένειας, η φυσική και η σεξουαλική κακοποίηση = Αύξηση ευαλωτότητας ως προς την εμφάνιση εσωτερικευμένων προβλήματα όλων των ειδών.
- ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Παιδί το οποίο χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο η εκτίθεται σε μια καταστροφή = Συμπεριφορές προσκόλλησης, συναισθήματα άγχους και πανικού.
- Βαθμός επίδρασης της έκθεσης σε συγκεκριμένα αγχώδη γεγονότα/ασυνήθιστα δύσκολες καταστάσεις = Συσχέτιση με διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων και άλλων ευάλωτων σημείων και παραγόντων επικινδυνότητας, την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού και το ποσοστό της διαθέσιμης κοινωνικής υποστήριξης.

Αιτιολογία: Γνωστικές επιδράσεις

- Ο τρόπος με τον οποίο ορισμένα παιδιά αναπτύσσουν συγκεκριμένα είδη σκέψης σε σχέση με τον εαυτό τους, μπορεί να επιδράσει με έντονο τρόπο στην ανάπτυξη της κατάθλιψης και του άγχους.
- Μοντέλα γνωστικής επίδρασης:
- **1^ο Μοντέλο: Προσδοκίες των παιδιών σε σχέση με το περιβάλλον τους:**
- Εάν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι είναι αβοήθητα να επηρεάσουν ή να αλλάξουν γεγονότα στην ζωή τους, τότε νιώθουν ότι δεν έχουν ελπίδες και καθίστανται μελαγχολικοί. Ο συγκεκριμένος τρόπος σκέψης ονομάζεται εκμαθημένη έλλειψη βοήθειας. Τα παιδιά που έχουν αναπτύξει τον συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, νιώθουν ότι δεν έχουν οποιαδήποτε δύναμη να κάνουν οποιοσδήποτε αλλαγές στην ζωή τους. Συνεπώς, βλέπουν ότι δεν έχουν οποιαδήποτε χρήση και αξία στο να δοκιμάσουν και να προσπαθήσουν. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι πιθανόν να οδηγήσει σε κατάθλιψη όταν τα παιδιά πιστεύουν ότι μπορεί να είναι υπεύθυνα για τις αποτυχίες και τα προβλήματα τους αλλά οι επιτυχίες και τα θετικά γεγονότα ζωής είναι ολοκληρωτικά εκτός του ελέγχου τους (Seligman, Reivich, Jaycox & Gillman, 1995).
- **2^ο Μοντέλο: Εμπλοκή γνωστικών διαστρεβλώσεων-Συστηματικές αρνητικές προδιαθέσεις στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται κάποιος:** Ιδιαίτερα, το συγκεκριμένο μοντέλο προτείνει ότι τα άτομα που καθίστανται μελαγχολικά τείνουν να έχουν αναπτύξει μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, τον κόσμο και το μέλλον (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). Ίσως να ερμηνεύουν τις εμπειρίες τους και να εκφράζουν τις δικές τους συμπεριφορές με δυσλειτουργικούς τρόπους. Ο συγκεκριμένος τρόπος σκέψης έχει ως αποτέλεσμα μια γενική αρνητική εικόνα των πραγμάτων ως επίσης και συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- **3^ο Μοντέλο: Δημιουργία δυσλειτουργικού τρόπου παρακολούθησης των γεγονότων στην ζωή τους:**
- Παιδιά που καθίστανται καταθλιπτικά τείνουν να: 1) αποδίδουν μεγαλύτερη προσοχή στα αρνητικά γεγονότα παρά στα θετικά (διαστρεβλώνοντας έτσι την προεξοχή των αρνητικών γεγονότων, 2) αποδίδουν περισσότερη προσοχή στις άμεσες παρά στις μελλοντικές συνέπειες των πράξεων τους, 3) αξιολογούν τους εαυτούς τους χρησιμοποιώντας μη ρεαλιστικά και ιδιαίτερα αυστηρά κριτήρια, 4) κάνουν αρνητικές αποδόσεις σχετικά με ευθύνες για την συμπεριφορά τους και 5) τιμωρούν τους εαυτούς τους («Έκανα τόσο άσχημη δουλειά σε αυτήν την εργασία»), περισσότερο από ότι επιβραβεύουν τους εαυτούς τους («Έκανα μια καλή δουλειά σε αυτήν την εργασία»), με τον τρόπο με τον οποίο νομίζουν (Rehm, 1977).

Αιτιολόγια: Συμπεριφορικές επιδράσεις

- Απομόνωση η απόσυρση από την παρέα των υπολοίπων παιδιών = χαρακτηριστικό της κατάθλιψης ως επίσης και ένα στοιχείο κοινωνικής φοβίας.
- Μη εμπλοκή σε δραστηριότητες με άλλα παιδιά: Έλλειψη κοινωνικής ενδυνάμωσης & πρόκληση και διατήρηση συναισθημάτων θλίψης, μοναξιάς και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Lewinsohn, Clarke, Hops and Andrews, 1990).
- Μη εμπλοκή σε χαρούμενες η θετικές δραστηριότητες.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβαναν, όπως ποδηλασία, να παίζουν αθλήματα η παιχνίδια, η να ασχολούνται με προσωπικά ενδιαφέροντα.
- Απώλεια της ενδυνάμωσης που συνοδεύει τέτοιου είδους συμπεριφορικές αλλαγές = Συμπτώματα κατάθλιψης.
- Μοτίβο συμπεριφοράς = Φαύλος κύκλος στον οποίο το παιδί αποφεύγει να κάνει πράγματα τα οποία μπορεί να τον βοηθήσουν να αρχίσει να νιώθει καλύτερα (Lewinsohn et al., 1990).

Αιτιολόγια: Συμπεριφορικές επιδράσεις

- Παιδιά και έφηβοι που έχουν σοβαρούς φόβους και ανησυχίες σχετικά με συγκεκριμένες καταστάσεις ή γεγονότα: Πιθανή προσπάθεια αποφυγής των συγκεκριμένων καταστάσεων.
- **1^ο Παράδειγμα:** Παιδί με σοβαρό κοινωνικό άγχος μπορεί να επιθυμεί να πλησιάσει ένα άλλο παιδί στο προαύλιο αλλά ενώ το σκέφτεται και έρχεται κοντινότερα σε αυτόν, τα συμπτώματα άγχους καθίστανται δυσβάσταχτα, έτσι αποφασίζει να αποφύγει την κατάσταση εντελώς. Η μεταγενέστερη μείωση στα συμπτώματα άγχους που ακολουθεί τις αποφευκτικές συμπεριφορές, εξυπηρετείται ως μια δυνατή πηγή αρνητικής ενδυνάμωσης. Ουσιαστικά ένα παιδί έχει τερματίσει ένα ερέθισμα που του προκαλεί αποστροφή (εμπλοκή σε κοινωνικές καταστάσεις) με το να εμπλέκεται σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (κοινωνική αποφυγή ή απόσυρση) και το αποτέλεσμα είναι ότι έχει περισσότερες πιθανότητες να εμπλακεί σε συμπεριφορές απόσυρσης και αποφυγής στο μέλλον.
- **2^ο Παράδειγμα:** Παιδιά τα οποία παρουσιάζουν σοβαρές μορφές σχολικής φοβίας θεωρούνται ένα καλό παράδειγμα αυτής της διαδικασίας αρνητικής ενδυνάμωσης. Όταν ξυπνούν το πρωί κατά την διάρκεια της μέρας, μπορεί αυτόματα να αρχίζουν να νιώθουν διέγερση, άγχος και πανικό ο οποίος τους συνοδεύει όταν πηγαίνουν στο σχολείο. Όταν τα προαναφερθέντα συμπτώματα εμφανίζονται σε ιδιαίτερα έντονο και σοβαρό ρυθμό (μερικές φορές με την ανάπτυξη σοβαρών συμπτωμάτων όπως είναι ο εμετός, οι διαταραχές πανικού, η τρέμουλο), και οι γονείς τους αποφασίσουν να μην τους πάρουν στο σχολείο εκείνη την μέρα, τότε τα σοβαρά προβλήματα άγχους σταδιακά θα περιοριστούν, επειδή η αντιλαμβανόμενη απειλή έχει προσωρινά απομακρυνθεί. Η ανακούφιση η οποία συνοδεύει την μείωση των συμπτωμάτων είναι πιθανόν να χρησιμοποιείται ως ένας δυνατός ενισχυτής και για τα παιδιά και για τους γονείς τους οι οποίοι πιθανώς να συνεχίζουν την διαδικασία της αποφυγής του σχολείου στο μέλλον.

Αναπτυξιακή πορεία

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς- Τρόποι παρέμβασης στο σχολικό πλαίσιο



Μάριος Κυριακίδης
Εγγεγραμμένος Σχολικός/Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος
Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Διαχείριση συμπεριφοράς

- Παιδιά τα οποία επιδεικνύουν έντονες αντιδράσεις = Δυνητικό όφελος από στρατηγικές οι οποίες έχουν ως στόχο να τροποποιήσουν την συμπεριφορά τους, ούτως ώστε να την επαναφέρουν στο φυσιολογικό εύρος.
- **Διαχείριση της συμπεριφοράς:** Στήριξη στις αρχές/παρεμβάσεις της παρατήρησης και σταθερότητας.
- **Συμπεριφορά μη κοινωνικά αποδεκτή:** Πολύ προσεκτικά οριοθετημένα, ούτως ώστε να γίνονται γνωστές οι ακριβείς της παράμετροι.
- Προσεκτική και μεθοδική καταγραφή της ατομικής συμπεριφοράς: Άμεσες απαντήσεις και φανερές λύσεις που δεν προϋποθέτουν την εφαρμογή επίσημων προγραμμάτων τροποποίησης της συμπεριφοράς.
- **Παράδειγμα:** Η «δυσλειτουργική» συμπεριφορά μπορεί να διαφανεί μόνο όταν ο μαθητής τυχαίνει να κάθεται δίπλα από ένα άλλο συγκεκριμένο μαθητή, η θα πρέπει να εμπλακεί σε ορισμένες δραστηριότητες (για παράδειγμα δραστηριότητες γραφής). Όταν διαφανούν τέτοιου είδους δυσκολίες, μπορεί να δοθεί επιπρόσθετη εποπτεία η επίβλεψη.
- Αποκλειστικά προσεκτική παρατήρηση: Μη επαρκής
- Αξιοποίηση επιπρόσθετης ανάλυση.
- Λήψη αποφάσεων σχετικά με:
- Ποιες συμπεριφορές των παιδιών θα πρέπει να θεωρηθούν αποδεκτές.
- Ποιά από τις συμπεριφορές των παιδιών στην παρούσα φάση, πλησιάζει περισσότερο την αναμενόμενη συμπεριφορά
- Τι επιβραβεύσεις μπορούν να δοθούν για να ενδυναμώσουν τον μαθητή στο να επαναλάβει την συγκεκριμένη συμπεριφορά και να την διαμορφώσει σε αυτήν η οποία είναι και η πιο επιθυμητή.
- Τροποποίηση της συμπεριφοράς = Χρονοβόρα διαδικασία.
- Καταγεγραμμένες λεπτομέρειες = Βαθμός στον οποίο πετυχαίνει το πρόγραμμα.
- Επιβράβευση θετικής συμπεριφοράς και όχι τιμωρία αρνητικής συμπεριφοράς.

- Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι η προσέγγιση της «απευαισθητοποίησης» (Herbert, 1981), που προσπαθεί να μειώσει την δύναμη των αρνητικών συναισθημάτων που αναδύονται.
- Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους, η απευαισθητοποίηση μπορεί να συμβεί. Η πρώτη στρατηγική είναι να φέρουν το φοβισμένο ή αγχώδες άτομο σε επαφή με αυτό το οποίο ωθεί την έντονη αντίδραση, αλλά μόνο όταν αναλογιστούμε ότι η ώθηση αυτή θα προκαλέσει τον λιγότερο κίνδυνο στο παιδί.

Διαχείριση συμπεριφοράς

- Έτσι κάποιος που φοβάται ιδιαίτερα να βγεί έξω από το σπίτι μπορεί να ενθαρρυνθεί να δει έξω από το παράθυρο, μετά ίσως να πάει κοντά στην μπροστινή πόρτα, να την ανοίξει, να πάει στην μπροστινή πύλη και μετά στον δρόμο, και όλα αυτά υπό την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Η εκτόνωση της απειλητικής κατάστασης, με αυτόν τον τρόπο, παίρνει χρόνο, αλλά θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ο φόβος (η το άγχος), μπορεί να έχουν εγκαθιδρυθεί για πολλά χρόνια και ένας νέος τρόπος συμπεριφοράς δεν μπορεί να μαθευτεί στιγμιαία.
- Η δεύτερη τεχνική εμπλέκει την σύνδεση του δυσμενούς ώθησης, με κάτι που το άτομο δεν φοβάται αλλά ακόμα απολαμβάνει. Και τα δύο ερεθίσματα συνδέονται με ένα μάλλον μακρινό τρόπο (για παράδειγμα, με το να κρατούν την ώθηση στο άλλο πλευρό του δωματίου η έξω από το παράθυρο), ενώ το άτομο που το αφορά παίζει, τρώει η κάνει οτιδήποτε άλλο. Σταδιακά, η πηγή του προβλήματος πλησιάζει όλο και περισσότερο. Ιδιαίτερη φροντίδα, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη για να σχεδιασθεί η συγκεκριμένη στρατηγική πολύ προσεκτικά και με ευαισθησία.

Διαχείριση συμπεριφοράς

- Διαφορετικά, η δυσμενής αντίδραση, μπορεί να συνδεθεί με το ευχάριστο γεγονός αντί να συμβεί το αντίστροφο και να προστεθεί ακόμα μια ώθηση άγχους και φόβου αντί να μειωθεί η αναμενόμενη για την οποία γίνονται προσπάθειες για να μειωθεί.

Εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων

- Ενώ η κοινωνική απρέπεια είναι το αποτέλεσμα έλλειψης γνώσης η έλλειψης εμπειρίας για τον τρόπο με τον οποίο οι αλληλεπιδράσεις μπορούν να ξεκινήσουν και να συνεχισθούν, οι ευκαιρίες για να συζητηθούν και να εξασκηθούν συγκεκριμένες στρατηγικές είναι πιθανόν να είναι ευεργετικές. Όταν αυτές οι ευκαιρίες παρέχονται με μια μη απειλητική, υποστηρικτική ατμόσφαιρα, και οι οποίες πιθανώς εμπλέκουν όλη την τάξη, τα παιδιά που παρουσιάζουν τις συγκεκριμένες δυσκολίες σε αυτήν την περιοχή, βλέπουν ότι και οι άλλοι έχουν δυσκολίες και μπορεί να βιώσουν πιθανές λύσεις σε αυτές τις δυσκολίες. Όπως ο Scott, τόνισε αρκετά χρόνια πριν, τα παιδιά που επιδεικνύουν ανασταλτικές συμπεριφορές (inhibited), μπορεί να επιδεικνύουν αμυντικές μορφές συμπεριφοράς έναντι στον οποιονδήποτε η σε οτιδήποτε παράξενο, η γενικότερα σε οποιαδήποτε μορφή στοργής. Βοηθώντας τους, να ξεπεράσουν την έλλειψη αποκριτικότητας, δίδοντας τους πρόσβαση στη συζήτηση, στην ομαδική εργασία και σε προσεκτικά επιλεγμένες δραστηριότητες μπορεί να είναι επιτυχής διαδικασία.
- Για κάποια παιδιά όμως, η εκπαίδευση στις κοινωνικές δεξιότητες δεν παραγωγική. Αυτά τα παιδιά μπορεί να μην είναι τόσο εντρίβεις (proficient), στις προκοινωνικές δεξιότητες, όσο θα μπορούσαν, αλλά η έλλειψη ικανότητας τους, ανακύπτει από την προτίμησή τους να μην είναι μέρος της ομάδας. Προτιμούν να είναι απομονωμένοι, παρά γλυκομίλητοι (companionable)

Εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων

- Η αυτοεπάρκεια είναι ένα θαυμαστό στοιχείο, δεδομένου ότι δεν καθίσταται self-centredness. Αυτά τα παιδιά, μπορεί εντούτοις, να ωφεληθούν από την ενθάρρυνση, βρίσκοντας μεγαλύτερη ικανοποίηση στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, που κάνουν στο παρόν στάδιο. Οι εκπαιδευτικοί, θα πρέπει να γνωρίζουν τους μαθητές τους, αρκετά καλά, για να είναι ικανοί να εκτιμήσουν τις ατομικές διαφορές στον βαθμό στον οποίο μπορεί να είναι outgoing και να κρίνουν ποιές μπορεί να είναι οι αποτελεσματικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε κάθε περίπτωση. Το να δίνουμε το ίδιο πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοινωνικών δεξιοτήτων σε όλα τα μέλη της τάξης, με την προσδοκία ότι όλα θα επιτύχουν παρόμοιους στόχους δεν είναι ρεαλιστικό. Μερικά παιδιά απαιτούν σημαντική υποστήριξη για να επιτύχουν τους στόχους που έχουν τεθεί, ενώ άλλοι μπορεί να είναι απολύτως ευχαριστημένοι με πιο μέτριας σημαντικότητας στόχους. Εντούτοις, άλλα παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερη βοήθεια από αυτήν που μπορούν να προσφέρουν τα προγράμματα ενδυνάμωσης κοινωνικών δεξιοτήτων.

Διαπροσωπική προσέγγιση

- Η εγκαθίδρυση μιας καλής, επαγγελματικής σχέσης ανάμεσα στο παιδί και τον εκπαιδευτικό, αποδεικνύεται βοηθητική. Εντούτοις, είναι συχνά η περίπτωση ότι οι δυσκολίες που τα παιδιά βιώνουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, δεν είναι τόσο εμφανείς στις καταστάσεις ένας προς ένα. Τα προβλήματα τους πραγματικά παραμένουν στο να κάνουν επαφές στις ομάδες, είτε είναι η οικογένεια, είτε είναι οι γείτονες ή η τάξη του σχολείου. Η βοήθεια, μπορεί να είναι πιο παραγωγική εάν εμπλέκει την εμπειρία της αλληλεπίδρασης με τους άλλους.
- Μερικά παιδιά μπορεί να χρειάζονται κλινική βοήθεια εκτός του σχολείου, αλλά για τους άλλους η υποστήριξη μπορεί να προσφερθεί μέσα στα πλαίσια της τάξης. (ΕΔΩ ΒΑΛΕ ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ-ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2). Τα αποτελέσματα από αυτές τις έρευνες, μπορούν να αξιοποιηθούν εποικοδομητικά από τους εκπαιδευτικούς για να διαμορφώσουν μικρές ομάδες στις οποίες τα ντροπαλά, αποσυρόμενα ή αγχώδη παιδιά, μπορούν να καθίστανται πετυχημένοι συμμετέχοντες. Θα πρέπει να ληφθεί φροντίδα ούτως ώστε να διασφαλιστεί το ότι όλοι όσοι εμπλέκονται, έχουν βοηθηθεί στο να αποκτήσουν τα αναγκαία κοινωνικά προσόντα δεξιότητες, αναγκαία για τις ομάδες ούτως ώστε να εργαστούν εποικοδομητικά.

(κοίταξε κεφάλαιο 5 σελίδα 81-5). Ούτε επίσης είναι αρκετό, απλώς να διευθετήσουμε το ότι κανένα παιδί δεν θα μείνει εκτός των ομάδων. Οι εκπαιδευτικοί, θα πρέπει να σκεφτούν πολύ σοβαρά που να τοποθετήσουν τα παιδιά τα οποία είναι φτωχά στις προκοινωνικές δεξιότητες και ποιός είναι ο ρόλος τους στην ομάδα ούτως ώστε να αισθανθούν μια αίσθηση επιτυχίας. Τα καταθλιπτικά παιδιά είναι ειδικά δύσκολα στο να τοποθετηθούν δεδομένου του ότι είναι πολύ εύκολο να περιμένουμε λίγα από αυτούς, είτε γνωσιολογικά είτε κοινωνικά.

Η εξοικίωση με το να δουλέψουμε σε ομάδες, βοηθά τα παιδιά που αντιδρούν υποτονικά (underreacting), που υιοθετούν ανασταλτική συμπεριφορά σε καινούργιες καταστάσεις. Οι εκπαιδευτικοί επίσης, θα πρέπει να σκεφτούν, εντούτοις, πόσο συχνά, η συμμετοχή στην ομάδα θα πρέπει να αλλάξει. Παρά το γεγονός, ότι δεν θα προσφέρει οποιοδήποτε όφελος στα παιδιά να είναι σε μια ομάδα, όπου η εμπειρία δεν θα είναι παραγωγική, η ιδιαίτερα συχνή εναλλαγή ομάδων, μπορεί απλά να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Ίσως η καλύτερη λύση να είναι για τους εκπαιδευτικούς να χρησιμοποιήσουν την ομαδική εργασία μόνο όταν είναι σίγουροι ότι μπορούν να κερδίσουν περισσότερα από την οργάνωση, συμπεριλαμβανομένων της απόκτησης και εξάσκησης διαδραστικών δεξιοτήτων, τα οποία θα μπορούσαν να προέρχονταν από ομαδική ή ατομική εργασία. Οι ομάδες, θα πρέπει πάντοτε να δομούνται και να αλλάζουν με στόχο να μεγιστοποιήσουν όσον πιο δυνατόν γίνεται την συνεισφορά του κάθε μέλους.

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Στρατηγικές για την διαχείριση των συμπεριφορών συστολής

- Αλλαγή του κοινωνικού περιβάλλοντος:
- Συνεσταλμένοι μαθητές-τάση να αποσύρονται από δραστηριότητες της τάξης
- Υπόδειξη εκ μέρους του εκπαιδευτικού για να καθίσει το παιδί με γνωστούς συμμαθητές του για να μπορεί να συνεργάζεται στις διάφορες δραστηριότητες (Brophy, 1995).
- Παρεμβάσεις των συνομήλικων:
- Μυστική συμφωνία ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και σε ένα κοινωνικά «ανοικτό» μαθητή με στόχο να δραστηριοποιήσει τους δειλούς και συνεσταλμένους μαθητές της τάξης του.
- Δημιουργία μικρών ομάδων μαθητών, στις οποίες συμμετέχει και ένας συνεσταλμένος μαθητής και οι οποίες παρουσιάζουν προφορικά στην τάξη μια δραστηριότητα (Brophy, 1996).

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Ενίσχυση της συμπεριφοράς:
- Συνεχής ενίσχυση των θετικών τους συμπεριφορών
- Σχήματα συμπεριφοράς που ενισχύονται με χαμόγελο, φιλικό χτύπημα στην πλάτη και θετικά σχόλια= περισσότερες πιθανότητες να επαναληφθούν.
- Επικέντρωση στις επιτυχίες και όχι αποτυχίες του μαθητή
- Αποφυγή κριτικής, απειλών και πίεσης να υιοθετήσουν μορφές συμπεριφοράς για τις οποίες δεν είναι έτοιμοι ακόμα.
- Αποφυγή ετικετοποίησης του μαθητή:
- Ενσωμάτωση της αυτοαντίληψης του χαρακτηρισμού του δειλού μαθητή- τάση μέσω αυτοεκπληρούμενης προφητείας να επιβεβαιώσουν τα αντιλήψεις των άλλων για τον εαυτό τους η τις εδραιωμένες αντιλήψεις τους.
- Έκφραση διαφωνίας σε περίπτωση που άλλα άτομα σχολιάζουν συμπεριφορές συστολής του μαθητή:
- Παράδειγμα: «Είναι πολύ δειλή ε;»
- Παρέμβαση εκπαιδευτικού: Έκφραση διαφωνίας με χαρακτηρισμό («Η Καίτη χρειάζεται λίγο χρόνο για να συνηθίσει σε καινούργια άτομα»)

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- **Ενσυναίσθηση:** Έκφραση στο παιδί κατανόησης των συναισθημάτων του και των προσωπικών του εμπειριών/βιωμάτων.
- Παράδειγμα: Άρνηση μαθητή να λάβει μέρος σε μια σχολική γιορτή
- Παρέμβαση εκπαιδευτικού που εκφράζει ενσυναίσθηση: «Έχω την εντύπωση ότι αισθάνεσαι κάποιο φόβο να βγεις μπροστά σε όλα τα παιδιά και να πεις το ποίημα σου. Και εγώ αισθάνομαι έτσι μερικές φορές όταν δεν είμαι σίγουρος για το τι πρέπει να κάνω και οι άλλοι με παρακολουθούν»
- Αντίληψη του μαθητή ότι ο εκπαιδευτικός τον κατανοεί και τον αποδέχεται
- Αναγνώριση των συναισθημάτων του και απόκτηση αυτογνωσίας
- Επεξήγηση από τον εκπαιδευτικό τρόπων που χρησιμοποίησε ο ίδιος για να ξεπεράσει την δυσκολία (θέτοντας μικρούς αλλά επιτεύξιμους στόχους και επιδιώκοντας τους)= θετικό πρότυπο μίμησης.
- **Ενίσχυση της κοινωνικής συμπεριφοράς των άλλων μαθητών:**
- Θετικός σχολιασμός και έπαινος της κοινωνικής συμπεριφοράς ορισμένων μαθητών μέσα στην τάξη
- Αξιολόγηση εκ μέρους του συνεσταλμένου μαθητή, την διεκδικητική συμπεριφορά και εκμάθηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της.
- «Αντιπροσωπευτική ενίσχυση»:
- Υπογράμμιση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς ως θετική από τον εκπαιδευτικό, την οποία θα ήθελε όλοι οι μαθητές να μιμηθούν.
- Παράδειγμα: Εκπαιδευτικός: «Μου άρεσε πάρα πολύ ο τρόπος που ο Νίκος και ο Κώστας, εξήγησαν σε όλο το σχολείο τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε την αυλή του σχολείου καθαρή»

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς

- Βιβλιοθεραπεία: Ωφέλεια από την ανάγνωση βιβλίων που εξιστορούν με ποιο τρόπο άλλοι άνθρωποι η και ζώα αν πρόκειται για μικρότερα παιδιά ξεπέρασαν την δυσκολία και τους φόβους τους. (Sarafino, 1986).
- Αντιμετώπιση της συναισθηματικής δυσκολίας μέσα από την ταύτιση του με κάποιο ήρωα, ο οποίος στην περίπτωση αυτή γίνεται ένα πανίσχυρο πρότυπο μίμησης.

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Εκπαίδευση στην διεκδικητική συμπεριφορά: Μια σημαντική ψυχολογική μέθοδος για την αντιμετώπιση της συστολής και της δειλίας είναι η εξάσκηση των παιδιών στην διεκδικητική συμπεριφορά. Η διεκδικητική συμπεριφορά, είναι το αντίδοτο στον φόβο, την συστολή την τάση για υποταγή ακόμα και στον θυμό. Υπάρχει ένας εξαιρετικά μεγάλος αριθμός συνθηκών, για τις οποίες η εκπαίδευση και άσκηση στην διεκδικητική συμπεριφορά είναι κατάλληλη και συχνά απαραίτητη. (Καλαντζή-Αζίζι, 1999).
- Με τον όρο διεκδικητική συμπεριφορά εννοούμε την ικανότητα του ανθρώπου να εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του με θάρρος, ειλικρίνεια και ευθύτητα, χωρίς ωστόσο να καταστρατηγεί τα δικαιώματα των άλλων. Είναι η ικανότητα του να υπερασπίζεται ευθαρσώς και χωρίς κοινωνικό-διαπροσωπικό άγχος τις ιδέες του, τις αντιλήψεις του και τα συναισθήματα του.

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Η έρευνα έχει σαφώς διαχωρίσει την διεκδικητική συμπεριφορά από την επιθετική και την υποχωρητική:
- Επιθετική χαρακτηρίζουμε την συμπεριφορά ενός ατόμου το οποίο εκφράζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα πιστεύω του με τρόπο αδόκιμο, παραβιάζοντας τα συναισθήματα των άλλων. Η υποκειμενική στην επιθετικότητα διάσταση της συμπεριφοράς είναι η έλλειψη σεβασμού (Μόττη-Στεφανίδη & Τσέργας, 2000 Πετρόπουλος και Παπαστυλιανού, 2001). Οι επιθυμίες, οι ανάγκες και τα δικαιώματα του ενός μπαίνουν πάνω από αυτά των υπολοίπων όταν κάποιος προσπαθεί να «περάσει το δικό του» χωρίς να δίνει επιλογές στους άλλους. Το κρυμμένο μήνυμα στην στάση αυτή είναι: «Εγώ αξίζω, εσύ όχι».

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Η διεκδικητική συμπεριφορά διαφέρει επίσης από την παθητική, υποχωρητική συμπεριφορά που χαρακτηρίζει κυρίως τα δειλά και συνεσταλμένα παιδιά. Όταν κανείς κρατά στάση υποχωρητικότητας επιτρέπει στις ανάγκες, τις απόψεις, τις γνώμες και τις κρίσεις των άλλων να γίνουν πιο σημαντικές από τις δικές του. Είναι επομένως συμπεριφορά μη άμεση, συναισθηματικά ανειλικρινής και υποτιμητική για το ίδιο το άτομο. Στην περίπτωση αυτή υπάρχει η πιθανότητα το άτομο να αισθάνεται πληγωμένο, αγχώδες, θύμα στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Η άσκηση των παιδιών στην διεκδικητική συμπεριφορά πρέπει να είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας του εκπαιδευτικού με τον σχολικό ψυχολόγο. Τα παιδιά ασκούνται σε μικρές ομάδες-4 η 5 παιδιά σε κάθε ομάδα-με ένα αρχηγό. Τον ρόλο αυτό, αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός που είναι εκπαιδευμένος η ο σχολικός ψυχολόγος (Brophy,1996). Πιστεύεται ότι οι κοινωνικές δεξιότητες, όπως και η διεκδικητική συμπεριφορά, δεν κληρονομούνται με την γέννηση, αλλά διδάσκονται. Οι τομείς στους οποίους τα παιδιά ασκούνται και οι δεξιότητες τις οποίες καλλιεργούν είναι οι παρακάτω:
- Εγώ: Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ενδυναμώσει την εικόνα του έγω του παιδιού μέσα από δραστηριότητες όπως παντομίμα, μίμηση ρόλων, παιχνίδια, και συζήτηση ώστε το παιδί να αισθανθεί σημαντικό και ξεχωριστό. Τα παιδιά προσπαθούν να σκεφτούν πράγματα τα οποία κάνουν το καθένα ξεχωριστό και τα οποία προέρχονται από τον εσωτερικό εαυτό τους.
- Αρχικές κοινωνικές δεξιότητες: Τα παιδιά ασκούνται να παρακολουθούν κάποιον όταν μιλάει, να αρχίζουν μια συζήτηση, να κάνουν ερωτήσεις, να λένε ευχαριστώ, να συστήνουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Προχωρημένες κοινωνικές δεξιότητες: Τα παιδιά διδάσκονται να ζητούν βοήθεια όταν την χρειάζονται, να μπαίνουν σε μια ήδη σχηματισμένη ομάδα, να δίνουν οδηγίες, να ακολουθούν οδηγίες, να απολογούνται, να πείθουν τους άλλους.
- Δεξιότητες που σχετίζονται με τα συναισθήματα: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να διδάξει στα παιδιά να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τα συναισθήματά τους, να κατανοούν και να αποδέχονται τους άλλους, να εκφράζουν την στοργή και την αγάπη τους. Μαθαίνουν επίσης να χρησιμοποιούν εκφράσεις του «εγώ» (π.χ. πληγώνομαι όταν με προσβάλλεις μπροστά στους φίλους μου) αντί εκφράσεις του «εσύ» (π.χ. «εσύ φταίς που αισθάνθηκα άσχημα...»). Φαίνεται απλό αλλά δεν είναι. Στην ουσία είναι ένας εξαιρετικά δύσκολος τρόπος επικοινωνίας. Αυτό συμβαίνει γιατί τα παιδιά-και όχι μόνο-έχουν την αυθόρμητη τάση να κατηγορούν τους άλλους για τις σκέψεις τους και για τα συναισθήματά τους. Πρέπει να διδαχθούν ότι είναι δικά τους και ότι τα ελέγχουν. Ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι μια προχωρημένη κοινωνική δεξιότητα. Έτσι επίκαιρη φαίνεται η πρόκληση του Αριστοτέλη στα Ηθικά Νικομάχεια: «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει: αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στον σωστό βαθμό, στην σωστή στιγμή, για την σωστή αιτία και με τον σωστό τρόπο αυτό δεν είναι εύκολο».

Εσωτερικευμένες δυσκολίες συμπεριφοράς: Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συστολής σε μαθητές

- Όχι! Πολλά συνεσταλμένα και δειλά παιδιά λένε «ναι», όταν στην πραγματικότητα θέλουν να πουν «όχι». Έτσι αισθάνονται συχνά θύματα. Με την δραστηριότητα αυτή, μαθαίνουν να διατυπώνουν ξεκάθαρα και χωρίς ενοχές αυτό που αισθάνονται ή αυτό που πιστεύουν.
- Φόβος: Ο φόβος είναι ένα πανίσχυρο συναίσθημα που κυριαρχεί στις αντιδράσεις των συνεσταλμένων παιδιών. Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους φόβους τους και να τους ξεπερνούν με την τεχνική της σταδιακής αποευαισθητοποίησης.

Παράδειγμα δραστηριότητας

- Ο φόβος είναι ένα από τα πιο έντονα συναισθήματα που έχουμε. Το να τον αγνοείς, να λες ότι δεν υπάρχει ή να προσπαθείς να τον ξεχάσεις κάνει τον φόβο σου μεγαλύτερο. Θα πρέπει να τον παραδεχθείς, να τον κοιτάξεις κατάματα, να τον αντιμετωπίσεις και να δουλέψεις πάνω στον φόβο σου.
- Σκέψου αυτές τις ερωτήσεις και γράψε τις απαντήσεις σου:
- Το φοβάμαι περισσότερο;
- Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί αν η κατάσταση που προκαλεί φόβο συνέβαινε στην πραγματικότητα;

Παράδειγμα δραστηριότητας

- Σκέψου τον φόβο σου σαν να βρίσκεται πάνω σε μια γραμμή σαν αυτήν:

.....

.....

Ο μεγαλύτερος σου φόβος είναι στο τέλος (εκεί που βρίσκεται το σημείο X). Τα πράγματα που σχετίζονται με τον φόβο σου βρίσκονται σε σημεία κατά μήκος της γραμμής αυτής (όπου είναι τα -ο-). Αυτά τα πράγματα γίνονται όλο και πιο δύσκολα όσο πλησιάζεις στο σημείο X που είναι ο πραγματικός σου φόβος.

Ένας τρόπος να δουλέψεις πάνω στον φόβο σου είναι να κάνεις πρώτα τα πράγματα που είναι πολύ μακριά από το αντικείμενο του φόβου σου (βρίσκονται δηλαδή κοντά στο 1 ή στο 2) μέχρι να νιώσεις άνετα και μετά να προχωρήσεις στα πράγματα που είναι πιο κοντά στον φόβο σου μέχρι να αισθανθείς ότι δεν φοβάσαι πια).

Παράδειγμα δραστηριότητας

- Παράδειγμα:
- Ο μεγαλύτερος μου φόβος είναι: «Να μιλήσω μπροστά σε ένα μεγάλο αριθμό συμμαθητών μου»
- Πράγματα που σχετίζονται με τον φόβο μου:
- Να μιλήσω σε ένα μέλος της οικογένειάς μου
- Να μιλήσω σε ένα φίλο
- Να μιλήσω σε μια ομάδα φίλων
- Να σκεφτώ ότι θα μιλήσω σε ένα μεγάλο αριθμό συμμαθητών μου.
- Να μιλήσω μπροστά σε ένα μεγάλο αριθμό συμμαθητών μου (ο μεγαλύτερος φόβος μου)

- Έτσι κάνω ότι λέει στον αριθμό 1 μέχρι να μου είναι εύκολο (μπορεί να είναι ήδη εύκολο), μετά πάω στον αριθμό 2, μέχρι να είναι και αυτό εύκολο κ.ο.κ. Τελικά το νούμερο 5, δεν θα είναι τόσο δύσκολο να το κάνω, όπως θα ήταν πριν να αντιμετωπίσω με επιτυχία τα 4 πρώτα βήματα.

- Γράψε:
- Ο μεγαλύτερος σου φόβος είναι:
- Πράγματα που σχετίζονται με αυτόν τον φόβο:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

- Εργασία για το σπίτι:
- Κάνε ένα κατάλογο με μερικούς από τους φόβους σου:

.....
.....
.....

Γράψε τι χειρότερο θα μπορούσε να συμβεί αν σου προέκυπτε ένα από τα πράγματα που φοβάσαι πολύ:

.....
.....
.....
.....

- Διάλεξε ένα φόβο σου και αρίθμησε τους φόβους σου που σχετίζονται με αυτόν:

.....

.....

.....

Γράψε τι θα έκανες για να αρχίσεις να αντιμετωπίζεις τον φόβο σου:

.....

.....

Ποιο είναι το αποτέλεσμα;

.....

.....

.....

Βοηθώντας το παιδί με καταθλιπτική συμπτωματολογία

- Βασικοί πυλώνες διαχείρισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων συμπεριφοράς:
- 1. Διασφάλιση του γεγονότος ότι η εκπαιδευτική ατμόσφαιρα μέσα στην τάξη, αλλά και έξω από αυτήν αν είναι δυνατόν, θα είναι ήρεμη, ασφαλής, θετική και υποστηρικτική, κάτι το οποίο καθίσταται κατά κύριο λόγο εφικτό μέσα από την ποιότητα της σχέσης που αναπτύσσει ο δάσκαλος με τους μαθητές του.
- 2. Εφαρμόζοντας κατάλληλες δραστηριότητες αλλά και χρησιμοποιώντας δεξιότητες ή τεχνικές συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας που είναι σχετικά απλές αλλά μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά το παιδί να ξεπεράσει τα καταθλιπτικά του συμπτώματα (Long & Fogell, 1999 Montgomery, 1999).

Καλλιέργεια της κατάλληλης ατμόσφαιρας και σχέσης μέσα στην τάξη: Απαραίτητα στοιχεία για κάθε παρέμβαση

- Σε λιγότερο σοβαρές περιπτώσεις, η παρέμβαση του εκπαιδευτικού καθαυτή, μπορεί να είναι αρκετή για να βελτιωθούν η και να ξεπεραστούν τα καταθλιπτικά συμπτώματα του παιδιού και ίσως να αποτελεί και την μόνη βοήθεια που μπορεί να του παρασχεθεί. Για να μπορέσει ο δάσκαλος όμως να στηρίξει πραγματικά το παιδί και να είναι η παρέμβαση του όσο το δυνατό πιο αποτελεσματική, θα πρέπει να είναι σε θέση, όπως προαναφέρθηκε να καλλιεργήσει την κατάλληλη ατμόσφαιρα μέσα στην τάξη και να αναπτύξει καλές και εποικοδομητικές σχέσεις με τους μαθητές του (Κλεφτάρης, 1997, Μαλικιώση-Λοίζου, 2001 Muro & Dinkmeyer, 1977).

Καλλιέργεια της κατάλληλης ατμόσφαιρας και σχέσης μέσα στην τάξη: Απαραίτητα στοιχεία για κάθε παρέμβαση

- Παρόλα αυτά για να είναι αποτελεσματικός στην κινητοποίηση των παιδιών έτσι ώστε να εμπλακούν στην εκπαιδευτική διαδικασία και να μπορέσει με την παρουσία, την στάση και την συμπεριφορά του να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τα όποια ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να έχουν, θα πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί μαζί τους αποτελεσματικά. Η αποτελεσματική επικοινωνία περιλαμβάνει την εγκαθίδρυση της κατάλληλης σχέσης με τους μαθητές, την συνειδητή και προσεκτική παρακολούθηση των όσων θέλουν να πουν, μια γενικότερη στάση αποδοχής και μια συμπεριφορά που βοηθάει τον μαθητή να καταλάβει τι πραγματικά λέει και ποιες επιλογές έχει (Κλεφταράς, 1997 Lang 1999). Την καλλιέργεια της κατάλληλης ατμόσφαιρας μέσα στην τάξη, η οποία είναι απαραίτητη για την αποτελεσματικότητα της όποια παρέμβασης, μπορεί ο εκπαιδευτικός πρακτικά να την πετύχει μέσα από: α) την βελτίωση της σχέσης δάσκαλου-μαθητή, β) την μέθοδο της «ώρας συζήτησης» και γ) τις ομάδες στήριξης και τις ειδικές ομάδες στήριξης.

Ενσυναίσθηση και στάση αποδοχής

- Για να αποτελέσει ο εκπαιδευτικός ένα πραγματικά υποβοηθητικό παράγοντα για το παιδί, ανεξάρτητα από τις τεχνικές που θα ακολουθήσει είναι απαραίτητο να υπάρχει μεταξύ τους αυτό που ονομάζουμε «συμβουλευτική σχέση». Δηλαδή μια σχέση θετική και άνετη, που αναπτύσσεται μέσα σε μια σχετικά αρμονική και κατά κάποιον τρόπο επιτρεπτική ατμόσφαιρα και η οποία χαρακτηρίζεται από το αμοιβαίο ενδιαφέρον και την συνειδητή προσπάθεια να είναι **σεβαστές τόσο οι ανάγκες του δασκάλου όσο και οι ανάγκες των μαθητών.**
- Βασική προϋπόθεση για να εγκαθιδρυθεί αυτή η σχέση είναι ο δάσκαλος να χαρακτηρίζεται και να μπορεί να επιδείξει, μέχρι ενός ορισμένου βαθμού, στάση αποδοχής, κατανόηση, πραγματικό σεβασμό προς το παιδί και τα προβλήματα του, ειλικρίνεια, αυθεντικότητα, εντιμότητα, ζεστασιά και κυρίως ενσυναίσθηση. Η δεξιότητα της ενσυναίσθησης είναι ιδιαίτερα σημαντική και αναφέρεται στην ικανότητα του εκπαιδευτικού να μπαίνει στην θέση του παιδιού και να βλέπει τα πράγματα από την δική του πλευρά και το δικό του πλαίσιο αναφοράς, να αντιλαμβάνεται δηλαδή τον κόσμο μέσα από τα βιώματα, τα κριτήρια, τις αξίες, τις παραδοχές, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του ίδιου του παιδιού.

- Για να αναπτυχθεί ένα άτομο, χρειάζεται η σχέση που θα δημιουργηθεί μεταξύ του ιδίου (του μαθητή) και του ατόμου που θα το βοηθήσει σε αυτή του την πορεία (του εκπαιδευτικού), να χαρακτηρίζεται από συνέπεια και σταθερότητα, από αποδοχή και θετική αντιμετώπιση «χωρίς όρους» και τέλος από την ικανότητα μεταβίβασης της ενσυναίσθησης από το άτομο που παρέχει την βοήθεια (εκπαιδευτικό) προς τον **βοηθούμενο (μαθητή)**.
- Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να αποδέχεται τον μαθητή του, ωστόσο θα πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση της αποδοχής και της κατανόησης που συνοδεύουν την ενσυναίσθηση ως τρόπου συγχώρεσης και άφεσης αμαρτιών της παραβατικής ή αρνητικής **συμπεριφοράς του μαθητή**.

- Με άλλα λόγια το παιδί και ιδιαίτερα αυτό που παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα, θα πρέπει να αισθάνεται πραγματικά αποδεκτό από τον δάσκαλο έτσι ώστε να τον εμπιστευθεί, να του ανοικτεί, και να του εκφράσει τα συναισθήματά του, και ενδεχομένως να του μιλήσει για τα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Η μέθοδος της ώρας συζήτησης της οποίας η περιγραφή ακολουθεί αμέσως παρακάτω βοηθάει πολύ προς αυτήν την κατεύθυνση.

Ωρα συζήτησης

- Εκτός από τα παραπάνω χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες του δασκάλου, που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ποιότητα της σχέσης που θα αναπτύξει με τους μαθητές του, η μέθοδος της ώρας συζήτησης μπορεί να βοηθήσει πολύ: α) στην καλλιέργεια της συμβουλευτικής σχέσης, β) στην γενικότερη θετική ατμόσφαιρα που ο δάσκαλος καλείται να δημιουργήσει μέσα στην τάξη, γ) στην ανάπτυξη και βελτίωση της σχέσης μεταξύ των μαθητών.
- Οι στόχοι αυτών των συναντήσεων είναι: α) να βελτιωθεί η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών, β) να αυξηθεί η θετική εμπλοκή των παιδιών στο σχολείο, γ) να επιλυθούν τα προβλήματα που αφορούν την τάξη, δ) να μάθουν τα παιδιά να σκέπτονται, ε) να βελτιωθεί γενικότερα η αυτοπεποίθηση τους και ειδικότερα η εμπιστοσύνη στην ικανότητα τους να εκφράζονται προφορικά, στ) να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και να βοηθηθούν να τα εκφράζουν ώστε να αυξηθεί έμμεσα η αυτογνωσία τους και ζ) να βελτιωθεί η εμπιστοσύνη των παιδιών προς την τάξη και το σχολείο γενικότερα.

- Οι συζητήσεις που γίνονται στο πλαίσιο αυτών των συναντήσεων μπορεί να αφορούν ενδεικτικά: α) θέματα γενικότερης επικαιρότητας εντός η εκτός του σχολείου που απασχολούν τα παιδιά, β) εκπαιδευτικά θέματα όπου τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν και να εκφράσουν την άποψη τους για τα διάφορα μαθήματα, γ) θέματα που έχουν ως στόχο την συζήτηση και επίλυση προβλημάτων και δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στο σχολικό περιβάλλον, και γενικότερα θέματα που αγγίζουν τα παιδιά και βοηθούν στην διερεύνηση τους.
- Θα ήταν προτιμότερο οι συναντήσεις αυτές να γίνονται ανά τακτικά χρονικά διαστήματα σε προγραμματισμένο χρόνο, συνήθως δύο η τρεις φορές την εβδομάδα, αν το επιτρέπει ο χρόνος και το πρόγραμμα. Ο συντονιστής των συζητήσεων, μπορεί να είναι ο σχολικός ψυχολόγος, αλλά πεποίθησή μας είναι ότι το καταλληλότερο άτομο για τον συντονισμό αυτών των συζητήσεων, είναι ο εκπαιδευτικός ο οποίος θα πρέπει να έχει κάποια μικρή, εστω σεμιναριακή εκπαίδευση η εποπτεία από τον **σχολικό ψυχολόγο**.

Ομάδες στήριξης η ειδικές ομάδες στήριξης

- Ενώ η ώρα συζήτησης, αν γίνει σωστά οδηγεί σε μια ευχάριστη και δημιουργική ατμόσφαιρα μέσα στην τάξη γεγονός που βοηθά όλα τα παιδιά και πιο πολύ ίσως αυτά που έχουν μια ευαίσθητη ψυχική ισοροπία, οι «ομάδες στήριξης» απευθυνόνται άμεσα σε εκείνους τους μαθητές που παρουσιάζουν ψυχολογικές δυσκολίες ή προβλήματα όπως είναι τα παιδιά με κατάθλιψη η καταθλιπτική συμπτωματολογία.
- Οι ομάδες στήριξης προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία στα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες, στάσεις, και αξίες, να βελτιώσουν την αυτογνωσία τους και να αλλάξουν την οπτική γωνία μέσα από την οποία αντιλαμβάνονται και κατανοούν το περιβάλλον τους, πράγμα που μπορεί να επιδράσει στην συμπεριφορά τους τόσο εντός όσο και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Υπάρχει δηλαδή η ευκαιρία για νοητική, αλλά και συναισθηματική συμμετοχή, η οποία οδηγεί στην αίσθηση ότι κάποιος δεν είναι μόνος, πράγμα πολύ σημαντικό ιδιαίτερα για το παιδί με καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Ομάδες στήριξης η ειδικές ομάδες στήριξης

- Συνήθως η αμοιβαία ανταλλαγή ιδεών και συναισθημάτων δημιουργεί στο παιδί το αίσθημα ότι ανήκει σε μια ομάδα και ότι είναι αποδεκτό από αυτήν, γεγονός που ενδυναμώνει την γενικότερη ψυχολογική κατάσταση του παιδιού που είναι ψυχικά ευάλωτο και παρουσιάζει ψυχολογικές ευαισθησίες. (όπως συμβαίνει με το καταθλιπτικό παιδί). Οι συζητήσεις της ομάδας μπορεί να διδάξουν στα παιδιά έναν εποικοδομητικό τρόπο για να χειρίζονται άγχη, φόβους η άλλα προβλήματα.

Ειδικές ομάδες στήριξης

- Οι ομάδες στήριξης μπορούν να έχουν ως απώτερο στόχο αποκλειστικά και μόνο τα όσα παρουσιάσαμε μέχρι στιγμής. Υπάρχουν όμως και οι «ειδικές ομάδες στήριξης» που στοχεύουν στην εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων και συμπεριφορών, μεταξύ των οποίων θα μπορούσαν να είναι και αυτές στις οποίες συνήθως τα παιδιά με καταθλιπτικά συμπτώματα και κοινωνικές αναστολές υστερούν, όπως αντιμετώπιση της απώλειας, του αποχωρισμού και της αποτυχίας, θετική σκέψη, κοινωνικές δεξιότητες, διεκδικητική συμπεριφορά, δεξιότητες επικοινωνίας και δεξιότητες δημιουργίας φίλων.
- Σε αντίθεση με την «ώρα συζήτησης», οι ομάδες στήριξης δεν απευθύνονται σε όλη την τάξη, αλλά σε εκείνους αποκλειστικά τους μαθητές που χρειάζονται ιδιαίτερη υποστήριξη. Συντονιστής των ομάδων στήριξης, μπορεί να είναι ο σχολικός ψυχολόγος (εάν υπάρχει), ή ο δάσκαλος, αλλά σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να έχει την κατάλληλη εκπαίδευση, γεγονός που γίνεται ακόμα πιο σημαντικό αν πρόκειται για συντονισμό ειδικών ομάδων στήριξης.

Εξατομικευμένες μεθόδους παρέμβασης του εκπαιδευτικού για την στήριξη παιδιών με καταθλιπτική συμπτωματολογία στην τάξη

- Όπως ειπώθηκε και προηγουμένως η ποιότητα της σχέσης εκπαιδευτικού-μαθητή, η καλλιέργεια μιας θετικής, δημιουργικής και δημοκρατικής ατμόσφαιρας μέσα στην τάξη όπου γίνονται σεβαστά τόσο τα δικαιώματα του εκπαιδευτικού όσο και τα δικαιώματα των μαθητών, και τέλος η στήριξη της γενικότερης ψυχολογικής κατάστασης των παιδιών μέσα από την «ώρα συζήτησης», τις «ομάδες στήριξης» και τις ειδικές ομάδες στήριξης, πιστεύουμε είναι για τα παιδιά με καταθλιπτική συμπτωματολογία το καταλληλότερο έδαφος, πάνω στο οποίο μπορεί να ευδοκιμήσει οποιαδήποτε πιο εξειδικευμένη παρέμβαση στο πλαίσιο του σχολείου. Οι παραπάνω προσπάθειες, οι οποίες από μόνες τους, μπορεί να βελτιώσουν και να ενδυναμώσουν κατά πολύ την εύθραυστη ψυχική ισορροπία του παιδιού, με καταθλιπτικά συμπτώματα προετοιμάζουν κατά κάποιο τρόπο το έδαφος ώστε οι πιο εξατομικευμένες μεθόδους στήριξης και παρέμβασης που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός να αποδειχθούν αποτελεσματικές και ευεργετικές για το παιδί.

Εξατομικευμένες μεθόδους παρέμβασης του εκπαιδευτικού για την στήριξη παιδιών με καταθλιπτική συμπτωματολογία στην τάξη

- Σκοπός φυσικά δεν είναι ο εκπαιδευτικός να υποκαταστήσει τον ψυχολόγο πού είναι και ο καταλληλότερα εκπαιδευμένος για να δουλέψει ατομικά με αυτά τα παιδιά. Στόχος είναι να δοθούν κάποιες βασικές αρχές και μέθοδοι που μπορούν να εφαρμοστούν κατά περίπτωση μέσα στην τάξη, χωρίς όμως να αποσπούν τον δάσκαλο από το κύριο εκπαιδευτικό του έργο. Αυτές οι αρχές και οι μέθοδοι, μπορεί να έχουν θετική επίδραση σε όλα τα παιδιά, αλλά μπορεί να αποδειχθούν ζωτικής σημασίας για αυτά που παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα. Θεωρούμε ότι μια εξαιρετικά σημαντική συμβολή του εκπαιδευτικού στο πλαίσιο των δυνατοτήτων του, αλλά και του αλλά και των περιορισμών του ρόλου και της εκπαίδευσης του, μπορεί να είναι η στήριξη και βελτίωση της αυτοεκτίμησης των παιδιών που τόσο καθοριστικό ρόλο παίζει στην εκδήλωση και διατήρηση της καταθλιπτικής τους συμπτωματολογίας αλλά και στην ανάπτυξη άλλων μορφών ψυχοπαθολογίας.

Μέθοδος στήριξης της αυτοεκτίμησης των μαθητών

- Η αυτοεκτίμηση των μαθητών επηρεάζεται πολύ από το οικογενειακό τους περιβάλλον, αλλά και από το σχολείο, δηλαδή από την επίδοση τους και την σχέση που έχουν με τους δασκάλους τους και τους συνομήλικους τους. Τα παιδιά στο σχολείο έχουν ανάγκη από κίνητρα και θετικές εμπειρίες μάθησης που θα αναπτύξουν την αυτάρκεια τους και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, αλλά κυρίως έχουν ανάγκη να αισθανθούν ότι είναι αποδεκτά και ότι αξίζουν, πράγμα που ειδικά για το καταθλιπτικό παιδί είναι ζωτικής σημασίας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βελτιώσει γενικά την αυτοεκτίμηση των μαθητών του και ειδικότερα αυτών που παρουσιάζουν καταθλιπτική συμπτωματολογία μέσα από: 1) τις θετικές σχέσεις που ο ίδιος δημιουργεί μαζί τους, 2) δραστηριότητες όπου εναλλάσσονται οι ρόλοι βοηθούντα-βοηθουμένου μεταξύ των μαθητών, 3) την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στα παιδιά και την ενθάρρυνση.

Δημιουργία θετικών σχέσεων με τους συμμαθητές

- Η σχέση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική και για την αυτοεκτίμηση του παιδιού, ιδιαίτερα όταν αυτό παρουσιάζει καταθλιπτική συμπτωματολογία. Ο εκπαιδευτικός συνεχώς επικοινωνεί με τους μαθητές του και λόγω του «ψυχολογικού του βάρους», θα πρέπει να είναι προσεκτικός και να έχει επίγνωση των μηνυμάτων που ηθελημένα ή άθελα του περνάει σε αυτούς, αλλά και του αντίκτυπου που έχουν τα μηνύματα αυτά στην ψυχοσύνθεση του.

Δημιουργία θετικών σχέσεων με τους συμμαθητές

- Μερικοί τρόποι που θα βοηθούσαν τον εκπαιδευτικό προς αυτήν την κατεύθυνση είναι και οι ακόλουθοι:
- Αφιέρωση χρόνου και προσοχής, (λεκτικά η μη λεκτικά) στο κάθε παιδί ξεχωριστά, όποτε αυτό είναι δυνατόν. Αυτό πρέπει να γίνεται όχι μόνο έξω από την τάξη αλλά και μέσα στην τάξη την ώρα του μαθήματος.
- Αυτοαποκαλύψεις: Παρά το γεγονός ότι στο σχολείο οι ρόλοι του εκπαιδευτικού και του μαθητή είναι περιγεγραμμένοι, είναι καλό κάπου κάπου να ξεπερνιούνται μέσα από κατάλληλες και προσεκτικές αυτοαποκαλύψεις (π.χ αγαπημένα παιχνίδια, φαγητά η τηλεοπτικά προγράμματα) που αρχικά μπορούν να γίνουν από τον εκπαιδευτικό και αργότερα από τους μαθητές.

Δημιουργία θετικών σχέσεων με τους συμμαθητές

- Καλλιέργεια της αίσθησης του ανήκειν στην ιδιαίτερη ομάδα της τάξης η οποία διαφέρει από τις άλλες: Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναπτύξει με τα παιδιά μοναδικούς τρόπους επικοινωνίας και λειτουργίας που αφορούν κάποιες ιδιαίτερες περιστάσεις και είναι γνωστοί μόνο σε όσους ανήκουν στην συγκεκριμένη τάξη, με άλλα λόγια να δημιουργηθεί μια διαδικασία μύησης στην ομάδα της τάξης.
- Συνεργασία με την οικογένεια: Όπως είπώθηκε και προηγουμένως η αυτοεκτίμηση του παιδιού εξαρτάται άμεσα από την σχέση που έχει με τους σημαντικούς ενηλίκους του περιβάλλοντος του και ιδιαίτερα τους γονείς του. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να εμπλέξει με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο τους γονείς στην εκπαιδευτική και παιδαγωγική διαδικασία και να τους κάνει μέρος της.

Δραστηριότητες όπου εναλλάσσονται οι ρόλοι βοηθούντα η βοηθούμενου μεταξύ των μαθητών και ενισχύονται η συνεργασία και οι μεταξύ τους φιλικές σχέσεις

- Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές τους να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση τους, είναι οι δραστηριότητες στις οποίες τους δίνεται η ευκαιρία να βοηθήσουν άλλα παιδιά αλλά και να δεχθούν βοήθεια από τους άλλους. Ειδικά σε παιδιά που παρουσιάζουν καταθλιπτική συμπτωματολογία αυτού του τύπου, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητική, διότι φαίνεται να τονώνει το ηθικό τους και να τους δίνει ένα αίσθημα ευεξίας.
- Προς την ίδια κατεύθυνση είναι σημαντικό ο δάσκαλος να ενθαρρύνει την συνεργασία και την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων μεταξύ του παιδιού που παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα και των συμμαθητών του. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την συνεργατική μάθηση, κατά την οποία ο εκπαιδευτικός ευνοεί την δημιουργία ομάδων εργασίας μέσα στην τάξη. Πρόκειται για μέθοδο που γενικά ευνοεί την επίδοση των μαθητών, βγάζει το συγκεκριμένο παιδί από την κοινωνική του απομόνωση και δίνει την ευκαιρία σε άλλα παιδιά να έρθουν σε επαφή μαζί του, να το γνωρίσουν καλύτερα και να αλλάξουν την αρνητική τους άποψη για αυτό και ενδεχομένως να τον εκτιμήσουν.

Ενθάρρυνση

- Η ενθάρρυνση αποτελεί μια πολύ βασική δεξιότητα με την οποία ο εκπαιδευτικός μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση των μαθητών του, αλλά και την σχέση του μαζί τους. Με την ενθάρρυνση ο εκπαιδευτικός επικεντρώνεται σε ότι καλό έχει ο μαθητής δηλαδή στα προσόντα του και στα δυνατά του σημεία. Η προσέγγιση αυτή βρίσκεται στον αντίποδα της πολύ συχνότερα χρησιμοποιούμενης προσέγγισης της εστίασης στο λάθος, κατά το οποίο ο ρόλος του εκπαιδευτικού περιορίζεται στον ρόλο του αξιολογητή, που ενδιαφέρεται για τα λάθη του μαθητή και την διόρθωσή τους. Στην ενθάρρυνση δεν απαιτείται ο μαθητής να είναι καλύτερος από τους άλλους ή να κάνει κάτι ανώτερο. Δίνεται δηλαδή έμφαση στα θετικά του σημεία και στην όποια βελτίωση παρουσιάζει και όχι στην απόδοση του.

Ενθάρρυνση

- Η ενθάρρυνση είναι ιδιαίτερα βοηθητική στην περίπτωση των παιδιών με καταθλιπτική συμπτωματολογία. Τα παιδιά αυτά είναι συνήθως συνεσταλμένα, δειλά αποθαρυμμένα με φτωχές διαπροσωπικές σχέσεις, με χαμηλή αυτοεκτίμηση και με απαισιόδοξες και αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους. Έχουν πραγματική ανάγκη από ενθάρρυνση η οποία αν εφαρμοστεί σωστά και εμπλακούν σε αυτήν εκτός από τον εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά της τάξης μπορεί να αποβεί μοιραία για αυτά τα παιδιά. Οι τρόποι με τους οποίους ένας εκπαιδευτικός μπορεί να ενθαρρύνει ένα μαθητή είναι πολλοί, και ίσως η περιγραφή τους ξεπερνά τα όρια της εργασίας αυτής. Αξίζει όμως να γίνει μια σύντομη αναφορά, σε μια μέθοδο που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική προς την κατεύθυνση της ενθάρρυνσης γιατί εμπλέκει ολόκληρη την τάξη. Με λίγα λόγια, ο εκπαιδευτικός, μετά την κατάλληλη εισαγωγή και προετοιμασία της τάξης, ζητά από το κάθε παιδί να αναφέρει όσα θετικά στοιχεία μπορεί να σκεφτεί για κάθε μαθητή της τάξης ξεχωριστά, επομένως και για το παιδί που παρουσιάζει καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Ενισχύσεις και θετική ανατροφοδότηση

- Οι ενισχύσεις και η θετική ανατροφοδότηση, μοιάζουν σε πολλά σημεία με την ενθάρρυνση που είδαμε προηγουμένως και αποσκοπούν στην διαμόρφωση κυρίως μιας επιθυμητής συμπεριφοράς μέσω της χρήσης ενισχύσεων, επαίνων, αμοιβών αλλά και τιμωριών με την ευρύτερη έννοια του όρου. Τα παιδιά που παρουσιάζουν κατάθλιψη έχουν, όπως ειπώθηκε, χαμηλή αυτοεκτίμηση και συχνά αποφεύγουν να εμπλακούν σε δραστηριότητες που γνωρίζουμε ότι θα τους έκαναν καλό. Ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να τροποποιήσει αυτό το μοντέλο συμπεριφοράς με το να ενισχύει κάθε θετική συμπεριφορά του παιδιού στην τάξη ή στο σχολικό περιβάλλον, με κατάλληλες αμοιβές, επαίνους, ή επιβραβεύσεις, ενώ παράλληλα, αγνοεί και δεν ενισχύει τις αρνητικές του συμπεριφορές. Για να είναι αποτελεσματική μια επιβράβευση, θα πρέπει αφενός να είναι η κατάλληλη για το συγκεκριμένο παιδί και αφετέρου να παρέχεται κάθε φορά αμέσως μετά την εκδήλωση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Η παροχή προσοχής και κοινωνικών ενισχύσεων (ένα χαμόγελο, ένα μπράβο, ένα θετικό σχόλιο κτλ), που μπορούν να δοθούν εύκολα, αποδεικνύονται συνήθως και οι πιο αποτελεσματικές. Στην περίπτωση που αυτές δεν λειτουργήσουν ενισχυτικά, τότε ο εκπαιδευτικός, μπορεί να δοκιμάσει υλικές ή συμβολικές αμοιβές, όπως τα κουπόνια και οι μάρκες οι οποίες επίσης εξαργυρώνονται με υλικές αμοιβές.

Ενισχύσεις και θετική ανατροφοδότηση

- Στην προσπάθεια διαμόρφωσης μιας επιθυμητής συμπεριφοράς, συχνά οι εκπαιδευτικοί, παράλληλα με τις ενισχύσεις, χρησιμοποιούν και τις τιμωρίες για να αποθαρρύνουν τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Η τιμωρία εδώ θα πρέπει να νοηθεί με την ευρύτερη έννοια του όρου και μπορεί να περιλαμβάνει μια οποιαδήποτε αντίδραση που είναι για το παιδί δυσάρεστη, ενοχλητική ή απλά μη επιθυμητή. Παρά το γεγονός ότι αυτές οι αρνητικές αντιδράσεις σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είναι αποτελεσματικές, εντούτοις ειδικά για τους μαθητές με καταθλιπτικά συμπτώματα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται πολύ προσεκτικά ή και να αποφεύγονται. Όταν κρίνονται απαραίτητες, θα πρέπει να είναι ηπιότατες. Αυτό επιβάλλεται λόγω της ευαίσθητης συναισθηματικής και ψυχολογικής ισορροπίας αυτών των παιδιών, την οποία η επιπόλαια χρησιμοποίηση αρνητικών τεχνικών κινδυνεύει να ανατρέψει προκαλώντας περισσότερο κακό από ό,τι καλό, έστω και αν αυτό δεν είναι πάντοτε εμφανές. Για τον ίδιο λόγο, ο εκπαιδευτικός, θα πρέπει να αποφεύγει την αυταρχική συμπεριφορά και την άσκηση ψυχολογικής πίεσης σε αυτά τα παιδιά.

Μάθηση μέσα από την εμπειρία και την μίμηση

- Ένα αποτελεσματικός τρόπος που διευκολύνει πολύ την μάθηση ορισμένων επιθυμητών συμπεριφορών είναι απλά μέσω της παρατήρησης και της μίμησης ενός άλλου προσώπου που αυθόρμητα εκδηλώνει την συγκεκριμένη συμπεριφορά. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε ζητώντας, για παράδειγμα, από το παιδί με τα καταθλιπτικά συμπτώματα να καθίσει στο ίδιο θρανίο με ένα άλλο παιδί που εκδηλώνει την επιθυμητή συμπεριφορά. Τέλος, σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης συμπεριφορών για το παιδί αποτελεί ο ίδιος ο δάσκαλος που λειτουργεί ως ισχυρό κίνητρο και πρότυπο μίμησης. Για παράδειγμα, ένας δάσκαλος που είναι επικοινωνιακός, που έχει δηλαδή ο ίδιος κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες στις οποίες συνήθως υστερεί το καταθλιπτικό παιδί και ο οποίος ξέρει να το πλησιάσει, αποτελεί ίσως το ισχυρότερο όπλο για την βελτίωση αυτού του παιδιού.

Βιβλιογραφία

[Internalising and externalising behaviours KidsMatterAustralia](#) ,

3.9K views3 years ago

- Managing Worry and Anxiety for Kids
- Mindfulness for Kids - Learning about our thoughts