



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ....

τ . 211 25-05-2020 με κορονοϊό

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ χαρακτηρίζεται η διαδικασία όπου κάποιος προσπαθεί να προσαρμοστεί την συμπεριφορά του ώστε να αναπτύξει την καλύτερη δυνατή σχέση με το καινούργιο περιβάλλον, συνθήκες, ανθρώπους, κλπ. Πάντα η προσαρμογή είναι συνδεδεμένη με την **ΑΛΛΑΓΗ**. Τα σημαντικότερα γεγονότα της ζωής του ανθρώπου έρχονται με αλλαγές ενώ τα παιδιά είναι εκείνα που, λόγω ηλικίας και θέσης, θα βιώσουν τις περισσότερες από αυτές. Άρα το καλύτερο μάθημα που πρέπει να τα διδάξουν οι γονείς από μικρή ηλικία, είναι η προσαρμογή στις αλλαγές, ένα μάθημα για όλη τους τη ζωή.

Όσο πιο νωρίς τόσο πιο καλά

Όσο πιο νωρίς βοηθούν οι γονείς τα παιδιά τους να δεχτούν την αλλαγή τόσο πιο εύκολα μπορούν αυτά να προσαρμοσθούν στη καινούργια πραγματικότητα. Η αλλαγή ενός σχολικού περιβάλλοντος, ο αποχωρισμός ενός φιλικού ή συγγενικού ατόμου, η αλλαγή σπιτιού, ο χωρισμός των γονιών, ο θάνατος στην οικογένεια, (Σ.σ. μια πανδημία) σημαντικές κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές είναι μερικά από τα γεγονότα με τα οποία πρέπει να μάθει να προσαρμόζεται το παιδί.

Οι εικόνες και οι πληροφορίες με τις οποίες κατακλύζονται καθημερινά τα παιδιά τους προκαλούν πολλά συναισθήματα, όπως απορία, ανασφάλεια, τρόμο, αβεβαιότητα. Καταστάσεις στις οποίες οι γονείς πρέπει να σταθούν δίπλα τους σαν πηγές σωστής πληροφόρησης, ενημέρωσης, στήριξης, όσο επιτρέπεται στην ηλικία και την εξελικτική τους φάση, αλλά και έμπνευσης, καθησυχασμού, σιγουριάς και ασφάλειας.

Όπως είπαμε και πριν, όσο πιο νωρίς και πιο εύστοχα βρούμε την κατάλληλη προσέγγιση και τα κατάλληλα λόγια να πλησιάσουμε το παιδί μας, αφού μόνο εμείς γνωρίζουμε το ταμπεραμέντο του, την προσωπικότητα και τις εμπειρίες του, μπορούμε να το πλησιάσουμε, να λύσουμε τις απορίες του και να το καθησυχάσουμε, εμπνέοντας του ασφάλεια και σιγουριά. Εδώ πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι από τη μια μεριά υπάρχουν εσωστρεφή παιδιά που βάζουν τα συναισθήματα μέσα τους και δεν εκφράζονται και από την άλλη, υπάρχουν παιδιά πιο εκφραστικά που έχουν τη τάση να αντιδρούν σε τέτοια γεγονότα και πιο πληροφόρηση με άγχος, απορίες και πανικό. Και τα δύο είδη παιδιών, ωστόσο, έχουν την ανάγκη να νιώσουν από τους γονείς τους ασφάλεια και σταθερότητα.

Με το δεδομένο ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει τη δική του ψυχοσύνθεση, οι γονείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να αποδεχθούν διάφορες συμπεριφορές και συναισθήματα όπως: λύπη, αντικοινωνική συμπεριφορά, διάσπαση προσοχής, υπερ-κινητικότητα, κρίσεις πανικού, ψυχοσωματικά προβλήματα, ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές (OCD), διατροφικές διαταραχές (υπερφαγία/ανορεξία) υπερβολικές φοβίες, ξαφνικές αλλαγές κεφαίου, έντονη νευρικότητα, αρνητικότητα, ακόμα και έντονη λύπη, κατάθλιψη.

Διαχείριση «αρνητικών» ειδήσεων από ΜΜΕ

Το άγχος και ο πανικός των παιδιών ανήκουν, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν τραγικές ειδήσεις στα ΜΜΕ. Για αυτό ο γονιός πρέπει να περιορίσει, να «φιλτράρει» την επαφή του παιδιού, γιατί τα ΜΜΕ, μέσω ενός τραγικού γεγονότος, τροφοδοτούν το κοινό με πολλές λεπτομέρειες, τις οποίες τα παιδιά δε μπορούν να επεξεργαστούν ενώ την ίδια ώρα τις διογκώνουν στη ψυχή και το μυαλό τους, δημιουργώντας φαντασιώσεις πανικού. Το παιδί πρέπει να γνωρίζει ότι τέτοια γεγονότα συμβαίνουν στη πραγματικότητα, αλλά δεν χρειάζεται να δημιουργούν άχρηστες φαντασιώσεις γύρω από μία τραγική πραγματικότητα που μπορεί να τους συμβεί. Από την άλλη πλευρά, βέβαια, δεν είναι καλό να τους λέμε ότι «τίποτε δεν πρόκειται να συμβεί...», γιατί έτσι τα αφήνουμε παγιδευμένα σε συναισθήματα και σκέψεις που δε μπορεί να διαχειρισθεί. Είναι καλύτερα μια προσέγγιση του τύπου «καταλαβαίνω ότι φοβήθηκες αλλά θέλω να σε διαβεβαιώσω ότι είμαι κοντά σου για να σου παρέχω ασφάλεια». Αυτή η ανοιχτή στάση μπορεί να οδηγήσει το παιδί να θέσει στους γονείς διάφορες ερευνητικές ερωτήσεις γύρω από την ασφάλεια, τη ζωή, κλπ. αλλά μπορεί να γίνει μια καταπληκτική ευκαιρία για να έρθει ο γονιός κοντά στο παιδί του, να επικοινωνήσει ουσιαστικά κοινωνικά θέματα με το παιδί, να κτίσει μαζί του βαθύτερη εμπιστοσύνη και να το εμπνεύσει.

Σταδιακά οι φοβικές συμπεριφορές του παιδιού θα αρχίζουν να μειώνονται ενώ παράλληλα θα προσαρμόζεται στην πραγματικότητα.

Τα 15 «κλειδιά» προσαρμοστικότητας των παιδιών στις αλλαγές

Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τα παιδιά είναι «καθρέπτες» τους, αναπαράγουν δηλαδή αυτό που βλέπουν από τους γονείς τους. Άρα η συμπεριφορά των γονέων και όχι μόνο τα λόγια αλλά ιδιαίτερα οι πράξεις τους, παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία προσαρμογής των παιδιών τους. Για αυτό θα αναφέρουμε μερικά κλειδιά προσαρμοστικότητας των παιδιών στις αλλαγές:

*Αναγνώριση του πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε στα παιδιά για αυτά τα γεγονότα της αλλαγής

- Εκτίμηση ψυχολογικής προετοιμασίας του παιδιού.
- Συνέχιση συζήτησης και επεξεργασίας για το τι μπορεί να συναντήσει το παιδί με απλά, κατανοητά, ξεκάθαρα λόγια.
- Αποφυγή υποτίμησης για το τι νιώθει το παιδί.
- Δημιουργία περιβάλλοντος επικοινωνίας όπου το παιδί μπορεί να αισθάνεται

ελεύθερα να ρωτάει το γονιό για τα πάντα.
• Επιβεβαίωση ότι ο γονιός θα είναι πάντα δίπλα του και ότι η αλλαγή είναι κάτι φυσιολογικό.

• Ευκαιρία για συζήτηση και ανάλυση του γονιού στα παιδιά για υπαρξιακά θέματα όπως η ζωή και ο θάνατος.

• Καθησυχασμός του γονιού στο παιδί με ρεαλιστικό τρόπο.

• Περιορισμός στην ανεξέλεγκτη έκθεση του παιδιού στα ΜΜΕ και στο καταγισμό των εξωτερικών πληροφοριών (ο γονιός πρέπει να γίνει «φίλτρο» για το παιδί του)

• Διατήρηση οικογενειακής ρουτίνας ως πηγή ασφάλειας και σταθερότητας για το παιδί.

• **Επιβράβευση** κάθε συμπεριφοράς του παιδιού που κατορθώνει την αλλαγή, όσο και αντονόητη και μικρή και να είναι.

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι σε κάθε ηλικία, κάθε πράξη όσο μικρή και αν είναι, είναι αξιόλογη. Οσο κουρασμένοι και αγχωμένοι να είναι οι γονείς πρέπει να προσπαθήσουν να μουν στη θέση του παιδιού τους και να βρουν χρόνο και διάθεση να το ενθαρρύνουν. Αυτή η πράξη βοηθά την εξέλιξη του. Λόγια ενθάρρυνσης εμπνέουν τα παιδιά να δούνε θετικά τις αλλαγές σαν καινούργιες εμπειρίες και να πιστέψουνε στον εαυτό τους.

Έν κατακλείδι, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να δεχθούν τις αλλαγές μεγάλες ή μικρές με τα βασικά παρακάτω κλειδιά:

Επιβεβαίωση ότι οι αλλαγές είναι αναπόφευκτες στη ζωή και φέρνουν και θετικές εμπειρίες και μαθήματα.

Πρακτική προετοιμασία του παιδιού για τις καινούργιες συνθήκες που θα αντιμετωπίσει, αν γίνεται ακόμα και πριν συμβεί η αλλαγή. Πχ. αυτό περιλαμβάνει επίσκεψη του καινούργιου σχολείου, γνωριμία με τη δασκάλα, λύσιμο αποριών, συζήτηση με τη σχολική ψυχολόγο, ώστε να είναι καλύτερα προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει την αλλαγή.

Διαβεβαίωση του παιδιού από τους γονείς ότι πάντα θα είναι συναισθηματικά παρόντες και διαθέσιμοι, με «ανοιχτά αυτιά και καρδιά» για να ακούσουν τις αγωνίες τους, να λύσουν τις απορίες του και να επιβεβαιώσουν ότι όλα θα πάνε «καλά». Δουλειά **αυτογνωσίας** του γονιού με τον εαυτό του ιδιαίτερα πριν αντιμετωπίσει το παιδί. Η προετοιμασία του γονιού είναι απαραίτητη γιατί τα παιδιά έχουν «ανεπτυγμένες κεραίες» και αντιλαμβάνονται τα πάντα, ακόμα και όσα δεν λένε. Όπως είπαμε τα παιδιά είναι «καθρέπτες», κάνουν αυτά που κάνουμε και όχι μόνο αυτά που λέμε.

Διαρκής **παρατήρηση** του παιδιού, διακριτική, όχι καταπιεστική στη διάρκεια της προσαρμογής στο καινούργιο.

Συνεχής διαθεσιμότητα και διαβεβαίωση του γονιού με λόγια, πράξεις και παράδειγμα ζωής ότι η **αλλαγή είναι κάτι συναρπαστικό** που μπορεί να επιφέρει θετικές εμπειρίες, φιλίες και γνώσεις.

Ειλικρίνεια του γονέα ως προς τις αληθινές συνθήκες που θα αντιμετωπίσει το παιδί. Ο γονιός πρέπει να παρουσιάζει τα πράγματα όχι ωραιοποιημένα και ψεύτικα, αλλά χωρίς δραματοποίηση.

Αναγνώριση της αγωνίας που βιώνει το παιδί, **χωρίς κριτική**. Ο γονιός πρέπει να επιτρέπει στο παιδί να έχει τις δικές του σκέψεις, φοβίες, στεναχώριες, χωρίς να βιάζεται να το κριτικάρει. Ο φόβος, ο θυμός, η αγωνία είναι φυσιολογικά συναισθήματα που συνδέονται με την αλλαγή.

Διατήρηση των **ορίων, κανόνων και ρουτίνων** της οικογένειας στη περίοδο της αλλαγής, ώστε το παιδί να συνεχίζει να αισθάνεται ασφάλεια και σταθερότητα στη περίοδο της αλλαγής.

Προσπάθεια του γονιού να ιεραρχήσει τις αλλαγές που θα βιώσει το παιδί. Όταν ένα παιδί βιώνει μία σημαντική αλλαγή, όπως αλλαγή συνθηκών ζωής (διαζύγιο) ή αλλαγή σχολείου (σ.σ. ή τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου) **δεν μπορεί να διαχειρισθεί ταυτόχρονα πολλές σημαντικές αλλαγές**. Ο γονιός δεν πρέπει να επιβαρύνει το παιδί με ταυτόχρονες πολλές αλλαγές.

Επικοινωνία του γονιού με το προσωπικό του σχολείου για τις αλλαγές που βιώνει το παιδί, ώστε να υπάρξει ένα σύστημα υποστήριξης του παιδιού και το **Θεραπευτικό Τρίγωνο διαρκούς Επικοινωνίας παιδιού, γονιού και σχολείου**.

Διαρκής Ενημέρωση και Εκπαίδευση του γονιού σε θέματα ψυχολογικής εξέλιξης και επικοινωνίας για το παιδί, ώστε να μάθει να μιλάει με το παιδί του.

Χρόνος στη προσαρμογή. Να δώσει χρόνο στο παιδί να προσαρμοσθεί στην αλλαγή, ανάλογα με το ταμπεραμέντο, το χαρακτήρα και την ηλικία του.

Διατήρηση της σπουδαιότητας του παιχνιδιού. Για να βοηθήσει ο γονιός την προσαρμογή να μην ξεχνά την σπουδαιότητα του παιχνιδιού. Το παιχνίδι εν μέσω αλλαγών και προσαρμογών είναι σημαντικό γενικότερα για την ψυχολογική, κινητική και συναισθηματική του ανάπτυξη και εξέλιξη του.

Ανάπτυξη αυτονομίας. Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία στη ζωή του παιδιού είναι η καλλιέργεια της Αυτονομίας και της Αυτοπεποίθησης του παιδιού. Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία στην προσαρμογή στις αλλαγές στη ζωή του παιδιού είναι ότι με αυτό τον τρόπο του δίνεται η ευκαιρία να αναπτύξει την ικανότητα του να παίρνει αποφάσεις, να είναι υπεύθυνος, να ωριμάζει, να τολμάει να μάθει και καινούργια και να εξελίσσεται. [Πηγή: Τζέιν Θανασούλου: Πώς μπορούν να προσαρμοστούν καλύτερα τα παιδιά σε... αλλαγές στη ζωή τους.; | childsafedev.org, 5-9-17, Επίσημη: Κυρίαρχος Παράδειγμα (Τ.Ε.)]