

## Το στρες που βιώνουν τα παιδιά

Το στρες επηρεάζει το σύνολο του κύκλου της ανθρώπινης ζωής, μη εξαιρώντας τα παιδιά. Το στρες στα παιδιά θεωρείται κάθε στρεσογόνος εισβολή στη φυσιολογική ζωή του παιδιού η οποία μπορεί να τροποποιήσει είτε βραχυπρόθεσμα είτε μακροπρόθεσμα τη σωματική ή ψυχολογική ισορροπία του, απειλεί την ασφάλειά του, ή διαταράσσει τη φυσιολογική του ανάπτυξη.

Ένα ορισμένο ποσό του στρες είναι φυσιολογικό και αναγκαίο για την επιβίωση. Το στρες βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν και να προσαρμοστούν στις νέες και δυνητικά απειλητικές καταστάσεις σε όλη τη ζωή. Υποστήριξη από τους γονείς είναι απαραίτητη για να μάθουν τα παιδιά πώς να αντιδρούν στο στρες σωματικά και συναισθηματικά να έχουν έναν υγιή σύμμαχο. Οι ευεργετικές πτυχές του στρες μειώνονται όταν είναι αρκετά σοβαρή η επίδραση ώστε να υπερνικά την ικανότητα ενός παιδιού να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το στρες.

Τα αίτια του στρες στα παιδιά ποικίλουν και μπορεί να ξεκινούν από γεγονότα όπως βιασμοί, παραμέληση, προβλήματα στην οικογένεια, έντονες διαφωνίες, διαζύγιο, ασθένεια ή θάνατος, γέννηση νέου μέλους στην οικογένεια, ανεργία των γονιών ή σοβαρά οικονομικά προβλήματα, μέχρι και φυσικές καταστροφές (πλημμύρες, πυρκαγιές, σεισμοί).

Υπάρχει και η περίπτωση ένα παιδί να βιώνει στρες, ακόμη κι αν η επαφή με το στρεσογόνο γεγονός δε γίνεται άμεσα, αλλά υπάρχει μία απόσταση από αυτό. Για παράδειγμα, η παρακολούθηση ενός καταστροφικού ή τραυματικού γεγονότος στην τηλεόραση φαίνεται ότι είναι ικανό να προκαλέσει στρες στα παιδιά.

Όπως προκύπτει από την βιβλιογραφία 1 στα 4 παιδιά θα βιώσει ένα σημαντικό τραυματικό στρεσογόνο γεγονός πριν την ενηλικίωση. Σύμφωνα με έρευνα των Ηνωμένων Εθνών περίπου 275 εκ. παιδιά παγκοσμίως εκτίθενται σε οικιακή βία ένα από τα συχνότερα στρεσογόνα και τραυματικά γεγονότα με σημαντικές επιπτώσεις στην συναισθηματική αλλά και σωματική ανάπτυξη των παιδιών.

Στη βρεφική ηλικία, όσο και αν ακούγεται παράξενο τα μωρά αισθάνονται στρες. Στις περιπτώσεις αυτές είτε δεν ικανοποιούνται οι βασικές τους ανάγκες ( κλαίει όταν πεινάνε, όταν είναι λερωμένα, όταν είναι άρρωστα ή κάτι τα ενοχλεί), είτε δεν καλύπτονται οι συναισθηματικές τους ανάγκες (πχ. στοργή, για αγκαλιά, για τρυφερότητα.) κλπ.

Σε παιδιά προσχολικής ηλικίας η κυριότερη αιτία άγχους είναι η απομάκρυνσή τους από τους γονείς. Επίσης στην ηλικία αυτή εκδηλώνονται οι πρώτες φοβίες( π.χ. φόβος για το σκοτάδι), οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν στρες στο παιδί. Ακόμη, κάθε περίοδος αλλαγής στη ρουτίνα μπορεί να προκαλέσει στρες σε ένα παιδί, όπως όταν χρειάζεται να σταματήσει την πιπίλα.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες το άγχος προέρχεται κυρίως από τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, όπως επίσης και τις κοινωνικές πιέσεις που αισθάνεται ένα παιδί να ενταχθεί στην παρέα των συνομηλίκων του. Το είδος και η ένταση του στρες που βιώνει το παιδί είναι διαφορετικά σε κάθε περίπτωση και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες.

Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν, να μάθουμε να αναγνωρίζουμε το στρες των παιδιών, το οποίο εκδηλώνεται με διάφορα συμπτώματα στη συμπεριφορά και στην υγεία του παιδιού. Να θυμάστε ότι, συχνά συμπεριφορές που δεν τους δίνουμε ιδιαίτερη σημασία μπορεί να αποτελούν σημάδια του στρες στα παιδιά.

Γενικά το παιδικό στρες μπορεί να εκδηλωθεί με:

**Αλλαγές σε συνήθειες του ύπνου ή του φαγητού όπως:**

- Αλλαγές στα ωράρια του ύπνου, δυσκολία να καταφέρει να κοιμηθεί ή να κοιμηθεί χωρίς να ξυπνήσει όλο το βράδυ.
- Αλλαγές στην όρεξη, όπως μειωμένη ή αυξημένη όρεξη.
- Νυχτερινή ενούρηση.
- Συχνοί Εφιάλτες.

**Ξαφνικές «αρνητικές» συνήθειες, όπως:**

- Πιπιλάει το δάχτυλό του.
- Τραβάει τα μαλλιά του ή τα στριφογουρίζει με το δάχτυλο.
- Δαγκώνει τα νύχια ή τα δάχτυλα.
- Εκδηλώνει τικ.

**Συμπεριφορές όπως :**

- Υπερβολική προσκόλληση στους γονείς.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Απότομες μεταπτώσεις στη διάθεση ή αναίτια ξεσπάσματα.
- Τάση για απομόνωση.

**Προβλήματα στο σχολείο όπως:**

- Δυσκολίες συγκέντρωσης (που δεν προϋπήρχε).
- Ξαφνική πτώση των σχολικών επιδόσεων.
- Επιθετικότητα, προκλητική συμπεριφορά.
- Γκρίνια και συχνά παράπονα για τους συμμαθητές

**Σωματικά συμπτώματα** (των οποίων όμως έχουμε αποκλείσει τη συσχέτιση με κάποια οργανική ασθένεια)**όπως:** πόνος στην κοιλία, δύσπνοια, πονοκέφαλος, εμετός, διάρροια ή δυσκοιλιότητα.

Οι γονείς διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στη ζωή του παιδιού και μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες με τους πιο κάτω τρόπους:

- ✓ Προετοιμάστε το παιδί σας για αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων. Οι γονείς πρέπει να αφιερώσουν χρόνο να προετοιμάσουν το παιδί τους για στρεσογόνες καταστάσεις που πιθανό να αντιμετωπίσουν. Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί αισθάνεται στρες λόγω σύγκρουσης με ένα φίλο του στο σχολείο, οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν το παιδί να εξασκηθεί μαζί τους σε μια συνομιλία για το πώς θα μιλούσε με το φίλο του να λύσουν την παρεξήγηση.
- ✓ Αποφύγετε να υπερπροστατεύετε το παιδί σας. Είναι πολλές φορές επώδυνο για ένα γονέα να παρακολουθεί το παιδί του να αντιμετωπίζει στρεσογόνες καταστάσεις και συχνά η πρώτη αντίδραση είναι να το προστατεύσει. Παρόλα αυτά, το στρες είναι αναπόφευκτο στη ζωή και τα παιδιά θα μάθουν να το αντιμετωπίζουν, μόνο εάν το ζήσουν.
- ✓ Προσπαθήστε να αναπτύξετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού. Οι γονείς θα ήταν καλά να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κερδίσουν αυτοπεποίθηση στη διαχείριση προβλημάτων, με το να τους δίνουν πρωτοβουλίες και να τους αφήσουν να παίρνουν αποφάσεις νωρίς στη ζωή τους. Επίσης, είναι σημαντικό οι γονείς να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των ενδιαφερόντων των παιδιών που θα τα βοηθήσουν να επιτύχουν και να τους ενθαρρύνουν συνεχώς.

- ✓ Να παρέχετε στα παιδιά ασφάλεια και υποστήριξη. Οι γονείς είναι αναγκαίο να είναι διαθέσιμοι για τα παιδιά τους, όταν αυτά βιώνουν στρες. Να δίνουν στα παιδιά τους αγκαλιές, φιλιά και να τους επιβεβαιώνουν πως είναι πάντα δίπλα τους. Το να έχεις μια ζεστή, υποστηρικτική σχέση με ένα γονέα είναι ένας από τους καλύτερους προβλεπτικούς παράγοντες, για το πόσο καλά τα παιδιά αντιμετωπίζουν το στρες στην παιδική τους ηλικία.
- ✓ Προσφέρετε στα παιδιά σας ένα περιβάλλον ανοικτής επικοινωνίας. Είναι απαραίτητο οι γονείς να είναι πάντα διαθέσιμοι να ακούσουν όταν τα παιδιά τους θέλουν να μιλήσουν. Το καλύτερο είναι να γίνεται χρήση ανοικτών ερωτήσεων π. χ «Τι νομίζεις γι' αυτό» ή «Πώς σε έκανε να νιώθεις αυτή η κατάσταση;» και όχι ερωτήσεων που θα δώσουν μονολεκτική απάντηση, ώστε να ενθαρρυνθεί η έναρξη συζήτησης με το παιδί.
- ✓ Σιγουρευτείτε ότι το παιδί σας ξεκουράζεται καλά. Τα παιδιά που δεν κοιμούνται καλά, δεν έχουν την απαιτούμενη ενέργεια για να αντιμετωπίσουν το στρες της ζωής. Ο καλός ύπνος διατηρεί τη νοητική και φυσική υγεία του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει να καθιερώσουν μια σταθερή ώρα ύπνου τη νύχτα και να παρατηρούν εάν το παιδί τους κοιμάται καλά.
- ✓ Διδάξτε στα παιδιά σας πώς να διαχειριστούν την κριτική. Όλοι μας δεχόμαστε κριτική κάποια στιγμή. Η αύξηση του στρες μπορεί να είναι αποτέλεσμα του ότι δε μπορεί το παιδί να δεχτεί την κριτική. Η κριτική μπορεί να προέρχεται από τους συνομήλικους, τους γονείς ή τους εκπαιδευτικούς και να έχει τη μορφή της καλοπροαίρετης ή της κακοπροαίρετης κριτικής. Γι' αυτό λοιπόν, τα παιδιά θα πρέπει να διδαχθούν ότι, κανείς δεν είναι τέλειος, όλοι κάνουμε λάθη και μαθαίνουμε από αυτά. Οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν παιχνίδια ρόλων για να εκπαιδεύσουν τα παιδιά να διαχειρίζονται την άδικη, κακοπροαίρετη κριτική
- ✓ Δώστε στα παιδιά την κατάλληλη διατροφή. Η κατάλληλη διατροφή είναι πολύ σημαντικό στοιχείο στην καταπολέμηση του στρες. Τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αυξήσουν την πρόσληψη τροφών όπως φρούτα και λαχανικά.
- ✓ Καθιερώστε ένα σταθερό πρόγραμμα. Τα παιδιά χρειάζονται προβλεψιμότητα στη ζωή τους. Ένα σταθερό πρόγραμμα γευμάτων, διαβάσματος, ύπνου κ.λ.π επιτρέπει στα παιδιά να γνωρίζουν τι να αναμένουν από τη ζωή. Αυτό κατ' επέκταση, τα κάνει να αισθάνονται ασφάλεια και να μειώσουν το στρες τους.
- ✓ Διδάξτε στο παιδί σας πώς να διαχειρίζεται το χρόνο του. Οι γονείς χρειάζεται να βοηθήσουν τα παιδιά πώς να βάζουν προτεραιότητες στη ζωή τους και στα όσα έχουν να κάνουν. Είναι σημαντικό να βοηθήσουν τα παιδιά να μοιράζουν το χρόνο τους σωστά (π. χ συγκεκριμένη ώρα για διάβασμα), ώστε να προλαβαίνουν να αξιοποιούν ισορροπημένα την ημέρα τους.
- ✓ Αναπτύξτε την αίσθηση του χιούμορ στο παιδί σας. Τα παιδιά που μπορούν να δουν τη χιουμοριστική πλευρά των πραγμάτων και να γελάσουν με τον εαυτό τους, τείνουν να διαχειρίζονται τις στρεσογόνες καταστάσεις πιο αποτελεσματικά.

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ)