

Τρόποι ενδυνάμωσης των παιδιών ώστε να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους

Γνωρίζουμε πολύ καλά πως τα παιδιά πλέον, έρχονται αντιμέτωπα με τη βία και τη φρίκη από πολύ νωρίς. Η επαφή με το θάνατο και την καταστροφή, γίνεται είτε μέσα από τα ΜΜΕ, είτε μέσα από την ζωή. Τα παιδιά μας σήμερα έχουν να αντιμετωπίσουν μεγάλες προκλήσεις, καθότι μέσα και από τις δύο πιο πάνω συνθήκες, τους ενεργοποιούνται βαθιά κρυμμένα άγχη και φοβίες. Τέτοιου είδους έκθεση, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι βλαπτική για την ψυχική τους δομή. Ιδιαίτερα κάτω από τις σημερινές συνθήκες, είναι αναπόφευκτη η έκθεσή τους στη νέα τάξη πραγμάτων. Οι απαγορεύσεις και οι περιορισμοί σε τέτοιες, για παράδειγμα, τηλεοπτικές εκπομπές, δεν θεωρούνται οι αποτελεσματικότεροι τρόποι προφύλαξης των παιδιών από τις φοβίες. Το σημαντικότερο είναι να υποστηριχτούν τα παιδιά ώστε να καταφέρουν μέσα από τα «απλά – παιδικά» τους μέσα να επεξεργαστούν τα άγχη και τις φοβίες τους. Είναι μεν πολύ σημαντική η γονική στοργή και φροντίδα, εξίσου όμως σημαντική και σπουδαία είναι και η εμπιστοσύνη των παιδιών στην ικανότητα τους να χειρίζονται τους φόβους τους.

Οι γονείς, ως οι υποστηρικτικοί ενήλικες στη ζωή των παιδιών, μπορούν να τα βοηθήσουν στην αναζήτηση διαφόρων λύσεων απέναντι στις σκέψεις και στους εφιάλτες που τα ταλαιπωρούν. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί λαμβάνοντας υπόψιν τις ανάγκες των παιδιών, τον τρόπο που γενικότερα διαχειρίζονται τις φοβίες τους και τις μορφές που λαμβάνουν οι φοβίες τους. Τα παιδιά μπορούν μέσα από το παιχνίδι να εναρμονίσουν τα συναισθήματα τους με την πραγματικότητα. Μέσα από το παιχνίδι ρόλων μπορούν να βρουν τους τρόπους να απαλλαγούν και να ελέγξουν τις φοβίες τους. Χρησιμοποιώντας τη φαντασία τους, την δημιουργικότητα τους, την χιουμοριστική τους διάθεση και κυρίως την εμπιστοσύνη που έχουν προς τον εαυτό τους μπορούν να απελευθερωθούν από αυτές. Βέβαια υπάρχει πάντοτε η πιθανότητα να μην τα καταφέρει ένα παιδί να πολεμήσει τις φοβίες του. Ακόμη και σε αυτό, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η γνωστική του ικανότητα, τυχόν τραυματικά βιώματα ή κάποιο πιθανό μήνυμα που έλαβε από τους γονείς ότι δηλαδή το συναίσθημα φόβος είναι κάτι «κακό/ αρνητικό».

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, μέσα από το παιχνίδι τους τα παιδιά, διαδραματίζουν και αναβιώνουν τους φόβους τους, σε μια προσπάθεια τους να δώσουν ένα τέλος. Το παιχνίδι αποτελεί το μέσο με το οποίο το παιδί προσπαθεί να αντεπεξέλθει με τα προβλήματα και τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής. Βοηθά το παιδί να κατανοήσει καταστάσεις που του προξενούν κάποια αίσθηση, να αποκτήσει κάποιο έλεγχο στο αίσθημα που του δημιουργείται και να μειώσει τους φόβους και τα άγχη του.

Γίνεται συνήθως μια επαναλαμβανόμενη προσπάθεια (επαναλαμβανόμενο παιχνίδι), ώστε τα παιδιά να επεξεργαστούν όσα συναισθήματα τους έχουν δημιουργηθεί. Άλλωστε εκκρεμότητες σε τέτοια θέματα, δημιουργούν τεράστιες ανασφάλειες. Γι' αυτό και δεν

συνιστάται να εμποδίζεται, για παράδειγμα, η πάλη του παιδιού με τα τέρατα, παρόλο που ξέρουμε πόσο τα φοβάται. Μέσα από την επαναβίωση του φοβικού συναισθήματος επέρχεται τελικά και η χαλάρωση. Η αποστασιοποίηση δεν είναι κάτι ωφέλιμο, αντιθέτως η αντιμετώπιση είναι αυτή που δίνει τέλος στις φοβίες και στις ανασφάλειες. Με τη βοήθεια του γονέα (δηλαδή λαμβάνοντας σοβαρά υπόψιν και χωρίς να απομακρύνεται το παιδί από αυτό που το φοβίζεται), και μέσα από την επιστράτευση των «παιδικών όπλων», μπορεί το κάθε παιδί να έρθει αντιμέτωπο με τις φοβίες του. Δείχνοντας εμπιστοσύνη στα «παιδικά όπλα», μαθαίνει το παιδί να προσπαθεί στην αντιμετώπιση των άσχημων συναισθημάτων και να μη νιώθει ανήμπορο και ευάλωτο. Κυρίως μέσα από αυτές τις διαδικασίες, μπορεί το παιδί να κατανοήσει τη σημερινή πραγματικότητα και να οργανώσει τον εσωτερικό του κόσμο.

Κλείνοντας, πρόβλημα μπορεί να προκύψει μόνον και εφόσον το παιδί αποκλειστεί από την αγωνία και τα άγχη που βιώνουν οι γονείς του, λόγω δύσκολων καταστάσεων και συνθηκών. Αυτή η προσπάθεια δημιουργεί στα παιδιά φοβία για το φόβο. Ασχέτως του πόσο δύσκολη και ταλαιπώρη μπορεί να είναι μια φοβία, οι γονείς θα πρέπει να δείξουν εμπιστοσύνη στα παιδιά τους, ώστε και τα ίδια να αισθανθούν δυνατά και αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των φόβων τους. Έτσι, με το πέρασμα του χρόνου, τα παιδιά εξοπλίζονται για την κατάλληλη αντιμετώπιση περαιτέρω δύσκολων στιγμών.

Μαρία Κυριάκου

Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας