

IV. Η άποψη ενός ειδικού



Κα Σωτηρία Μακαραώνη-Ψυχολόγος MSc- Ψυχοθεραπεύτρια

- Η μοναξιά στη ζωή των παιδιών είναι περισσότερο από ό,τι παλιότερα και αν ναι, για ποιο λόγο;

Αυτό που έχει σίγουρα αυξηθεί τα τελευταία χρόνια σε σχέση με την μοναξιά των παιδιών είναι η ενασχόλησή μας με αυτό το φαινόμενο. Μέχρι πριν 20 χρόνια οι επιστήμονες πίστευαν ότι τα παιδιά δεν ήταν ικανά να βιώσουν μοναξιά και ότι αυτό ήταν μια κατάσταση ή ένα συναίσθημα που ήταν ικανοί να βιώσουν κυρίως οι ενήλικες και οι έφηβοι. Όπως καταλαβαίνετε, λοιπόν, οι συγκρίσεις που μπορούμε να κάνουμε είναι δυνατόν να γίνουν σε σχέση με την τελευταία εικοσαετία. Τα δεδομένα αλλάζουν διαρκώς και νέα φαινόμενα κάνουν την εμφάνισή τους. Το διαδικτυο και οι νέες μορφές επικοινωνίας έχουν αλλάξει τον τρόπο που επικοινωνούμε. Πολλά μοναχικά παιδιά αναζητούν μέσω του διαδικτύου τρόπους επικοινωνίας και ανήκουν. Αυτό έχει μια ωφέλιμη δράση, αλλά κρύβει και κινδύνους καθώς ένα παιδί κινδυνεύει από το να θυματοποιηθεί μέχρι και να εξαρτηθεί από την χρήση του. Το συναίσθημα της μοναξιάς φαίνεται ότι είναι αρκετά συχνό στα παιδιά και τους εφήβους στην Ελλάδα. Το ποσοστό όσων δηλώνουν ότι βιώνουν τη μοναξιά αγγίζει το 22%. Οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια μας δείχνουν ότι τα παιδιά πράγματι μπορεί να νιώθουν μοναξιά και ότι η μοναξιά σχετίζεται με το ηλικιακό επίπεδο του παιδιού, δηλαδή παιδιά της ΣΤ' Δημοτικού βιώνουν περισσότερο μοναξιά από ότι της Δ' Δημοτικού.

- Τι εννοείται ως “μοναξιά” στην παιδική ηλικία και λίγο αργότερα μέχρι την εφηβεία;

Η μοναξιά στα παιδιά αποτελεί μια ιδιαίτερα δυσάρεστη και αγχογόνα συναισθηματική εμπειρία. Ταυτόχρονα είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο ενσωματώνει μέσα του παραμέτρους σχετικές με το συναίσθημα, τη σκέψη αλλά και τη συμπεριφορά του ατόμου. Η μοναξιά στους εφήβους είναι πιο κοινά στον τρόπο που την βιώνουν οι ενήλικες, καθώς ένα επιπρόσθετο στοιχείο που έρχεται σε αυτή την ηλικία είναι και η αναζήτηση σύναψης σχέσεων με το αντίθετο φύλο και η αφύπνιση της σεξουαλικότητας. Η έναρξη της εφηβικής ηλικίας είναι ορισμένες φορές η πιο μοναχική ηλικία για ένα παιδί.

- Ποιες είναι οι αιτίες για το φαινόμενο αυτό;

Μια σειρά αιτιών σχετίζεται με γεγονότα εκτός σχολικού πλαισίου, που έχουν να κάνουν με συγκρούσεις στην οικογένεια, μετακόμιση, αλλαγή σχολείου, απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, θάνατος κατοικίδιου ή διαζύγιο γονέων. Εξίσου σημαντικοί είναι και παράγοντες που σχετίζονται με το σχολικό πλαίσιο, όπως η απόρριψη από τους συμμαθητικούς, έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων και γνώσεων σε σχέση με την απόκτηση και τη διατήρηση φίλων, καθώς και ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η ντροπαλότητα, τη διασπαστική συμπεριφορά, το άγχος, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οποία συμβάλλουν με την σειρά τους στην δυσκολία να κάνει ένα παιδί



φίλους. Τα παιδιά που νιώθουν μοναξιά συχνά έχουν πιο περιορισμένες σχέσεις με τους συνομηλίκους τους και γι' αυτό βιώνουν ακόμη μεγαλύτερη μοναξιά από ό,τι οι συνομηλικοί τους που έχουν φίλους. Πολύ συχνά, νιώθουν περιθωριοποιημένα, συναισθηματικά που είναι πολύ επιβαρυντικό για την αυτοεκτίμησή τους. Επιπλέον, μπορεί να νιώθουν συναισθήματα ανίας, θλίψης και αποξένωσης. Η μοναξιά στην παιδική ηλικία λειτουργεί σαν προγνωστικός δείκτης για την μοναξιά κατά την ενήλικη ζωή. Αυτό συνδέεται με το γεγονός ότι πολλές φορές τα μοναχικά παιδιά δεν έχουν τις ευκαιρίες να αλληλεπιδράσουν με τους συνομηλίκους τους και να μάθουν έτσι σημαντικές δεξιότητες για όλη τους τη ζωή. Αυτό το έλλειμμα μπορεί να τα καθιστά λιγότερο αποδεκτά από τους συνομηλίκους τους και μειώνει την ικανότητά τους να έχουν μια ενεργή κοινωνική ζωή μεγαλώνοντας. Από την άλλη πλευρά, παιδιά που απομονώνονται από τους συνομηλίκους τους επειδή θεωρούνται επιθετικά ή διασπαστικά, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η φιλία έχει πολύ μεγάλη σημασία για τα παιδιά, επειδή, μέσω της αλληλεπίδρασης με τους φίλους, αποκτούν ένα ρεπερτόριο αποτελεσματικών κοινωνικών συμπεριφορών, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους και τους δίνεται η δυνατότητα ακόμη και να βελτιώσουν κάποιες προβληματικές συμπεριφορές. Τέλος, παιδιά που έχουν μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπίζουν προβλήμα-

τα μοναξιάς ως αποτέλεσμα της δυσκολίας τους να συνάψουν ή να διατηρήσουν κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους.

- Υπάρχει σχέση ανάμεσα στο κοινωνικό-οικονομικό και επαγγελματικό υπόβαθρο της οικογένειας, με τη μοναξιά και τις συνέπειές της;

Γενικά έχει φανεί ότι το υψηλό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο μιας οικογένειας παίζει ρόλο στην επιτυχημένη προετοιμασία ενός παιδιού για την ένταξη του στο σχολείο, καθώς οι γονείς έχουν πρόσβαση σε πολύ περισσότερα μέσα και επιλογές για την ανάπτυξη και την υποστήριξη του παιδιού. Ειδικά για το θέμα του ρόλου του κοινωνικού οικονομικού επιπέδου της οικογένειας στη μοναξιά, τα αποτελέσματα είναι αντικρουόμενα. Σε μια μελέτη πάνω στο ρόλο των χαρακτηριστικών της οικογένειας και τη μοναξιά στα παιδιά, οι ερευνητές βρήκαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα παιδιά με βάση το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας.

- Πότε μια κατάσταση θεωρείται προβληματική;

Είναι σημαντικό εδώ να ξεκαθαρίσουμε ότι η μοναξιά αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας, συνεπώς μια σύντομη εμπειρία μοναξιάς δε θεωρείται κατ' ανάγκη λόγος συναγερμού και ανησυχίας. Είναι φυσιολογικό κάποια στιγμή ένα παιδί να βιώσει μοναξιά στη ζωή του, όταν του λείπει ένας φίλος για να παίξει ή έχει αποχωριστεί για κάποιο διάστημα ένα αγαπημένο πρόσωπο. Αυτό που πρέπει να μας ανησυχεί είναι μια σταθερή κατάσταση μοναξιάς, που συνεχίζεται για πολύ καιρό.

- Διορθώνονται τέτοιες καταστάσεις;

Η αντιμετώπιση της μοναξιάς στα παιδιά είναι ευθύνη των ενηλίκων υποστηρικτών στη ζωή ενός παιδιού. Λαμβάνοντας υπόψη μας την σημασία που έχουν για τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη ενός παιδιού οι κοινωνικές σχέσεις και η φιλία, είναι πολύ

σημαντικός τόσο ο ρόλος των γονέων, όσο και του εκπαιδευτικού προς αυτή την κατεύθυνση. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους διδάσκοντάς τα σημαντικές δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και σχεδιάζοντας το κοινωνικό τους περιβάλλον με τέτοιο τρόπο, ώστε να προάγει την αποδοχή και τη φιλία και να ελαχιστοποιεί το ρίσκο θυματοποίησης. Ο δάσκαλος θα πρέπει να παρακολουθεί προσεκτικά τους μαθητές τους και να τους βοηθά να τροποποιήσουν συμπεριφορές που μπορεί να τους περιθωριοποιούν, να τους βοηθά να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τις επιθυμίες τους, να προάγει την ομαδικότητα και τη συνεργασία στην τάξη και να βρίσκεται σε στενή επικοινωνία με τους γονείς.

- Ποιοι μηχανισμοί, ποιοι θεσμοί υπάρχουν για την αντιμετώπιση δυσάρεστων καταστάσεων;

Στη χώρα μας, μπορεί κανείς να απευθυνθεί σε παιδοψυχιατρικές κλινικές των νοσοκομείων, σε ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, σε κέντρα Πρόληψης των δημών, σε κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως τα Κέντρα Ψυχικής Υγιεινής. Επίσης, υπάρχουν και μη κυβερνητικές οργανώσεις με έντονη δράση που διαθέτουν και τηλεφωνικές γραμμές.

- Τι βήματα έχουν γίνει από την Πολιτεία τα τελευταία χρόνια;

Πρωτοβουλίες έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, αλλά δεν πρόκειται για δράσεις ειδικά στοχευόμενες στο θέμα της αντιμετώπισης της μοναξιάς. Τόσο το Υπουργείο Παιδείας, όσο και οι εκπαιδευτικοί είναι πλέον πιο ευαισθητοποιημένοι απέναντι σε θέματα συναισθηματικής αγωγής από ό,τι παλιότερα. Πλέον αρκετοί εκπαιδευτικοί καταρτίζονται και εφαρμόζουν προγράμματα αγωγής υγείας στους μαθητές τους, με στόχο την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Αυτοί οι επιμέρους στόχοι βοηθούν σημαντικά στην ψυχική θωράκιση των παιδιών απέναντι στις δυσκολίες της ζωής, αλλά και τα κάνουν πιο συνεργατικά. Αυτό με την σειρά του

βοηθά και στην πρόληψη, και στην αντιμετώπιση της μοναξιάς των παιδιών. Το μειονέκτημα σε σχέση με αυτές τις δράσεις είναι πως δεν είναι υποχρεωτικές μέσα στο ωρολόγιο πρόγραμμα...

- Οι γονείς συνειδητοποιούν ότι μπορεί να φταίνε εκείνοι κι όχι το παιδί τους; Πώς σας αντιμετωπίζουν όταν τους εκθέτετε το πρόβλημα;

Το να πούμε ότι φταίνε μόνο οι γονείς, θα ήταν μάλλον ελλιπές. Αν, όμως, δούμε το θέμα με μια συστημική ματιά, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι το πρόβλημα της μοναξιάς του παιδιού είναι ένα πρόβλημα της οικογένειας όλης, στο οποίο παίζει ρόλο τόσο το οικογενειακό σύστημα, όσο και τα άλλα συστήματα στα οποία ανήκει το παιδί. Ο ρόλος του ειδικού σε αυτή την περίπτωση δεν είναι να ενοχοποιήσει το γονέα, αλλά να τον βοηθήσει να δει με διαφορετικό τρόπο το πρόβλημα του παιδιού και πώς αυτό μπορεί να συνδέεται με την ζωή όλης της οικογένειας. Όταν αυτό γίνεται με σεβασμό και πνεύμα κατανόησης, οι γονείς συνήθως είναι συνεργάσιμοι. Για τους γονείς πολύ καλή βοήθεια προσφέρουν οι ομάδες γονέων, τα προγράμματα συμβουλευτικής γονέων, καθώς και για πιο δύσκολες περιπτώσεις, τα Ιατρεία Οικογένειας που λειτουργούν σε κάποια νοσοκομεία και ιατροπαιδαγωγικά κέντρα.

