

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Γιώργος Κλεφτάρας



ΜΕΡΟΣ Ι: ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ ΤΙ, ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΠΩΣ



Κεφάλαιο 3^ο

Το προβληματικό παιδί: Πως γίνεται

«Η ομαλή συμπεριφορά είναι η προσαρμογή στο περιβάλλον (φυσικό και ανθρώπινο) με τη μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα και τη μεγαλύτερη ατομική ευτυχία»

Karl Menninger



Προσαρμογή

- Αποτελεσματικότητα
 - Ευτυχία
 - Πρόθυμη υπακοή στους όρους του παιχνιδιού
 - Συναισθηματική σταθερότητα
 - Άγρυπνη οξύνοια
 - Χαρούμενη διάθεση
- = Συμπεριφορά κοινωνικής συναντίληψης



Προσαρμογή

- Ως «**προβληματικό**» χαρακτηρίζεται το άτομο που δεν μπορεί να αναπτύξει αυτή τη διπλή προσαρμογή:
 - Ενδοπροσωπική (να τα πηγαίνει καλά με τον εαυτό του)
 - Διαπροσωπική (να τα πηγαίνει καλά με τους άλλους).
- Όλα τα έμβια όντα διαθέτουν προσαρμοστικούς μηχανισμούς.
- Ο άνθρωπος όταν δεν μπορεί να αλλάξει τον εαυτό του, ώστε να ταιριάζει σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον, αλλάζει το περιβάλλον.
- Το πιο σημαντικό όπλο προσαρμογής του ανθρώπου είναι ο εγκέφαλός του.

1. Το Νευρικό Σύστημα: Εγκεφαλικές Βλάβες

- Το νευρικό σύστημα και ο εγκέφαλος αποθηκεύει και οργανώνει το πλήθος των πληροφοριών, αποφασίζει τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσει σε κάθε συγκεκριμένη κατάσταση και ρυθμίζει τις αναρίθμητες εκείνες προσαρμογές που απαιτούνται κάθε στιγμή.
- Ανωμαλίες στο νευρικό σύστημα: κληρονομικότητα, βλάβες που σημειώθηκαν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τοκετό.
- Οι δυσλειτουργίες δεν είναι πάντα ορατές (νοητική καθυστέρηση, μυϊκή παράλυση, τύφλωση, κώφωση, κ.ά), ώστε να παρεμποδίζουν ξεκάθαρα την προσαρμογή του ατόμου.
- Ο εγκέφαλος, λοιπόν, και το νευρικό σύστημα προσδιορίζουν όχι μόνο το τι μαθαίνουμε, το είδος των μαθήσεων, αλλά και το πόσο αποτελεσματικά, πόσο γρήγορα, μαθαίνουμε στη ζωή.

2. Μάθηση: τα δομικά στοιχεία και οι νόμοι της συμπεριφοράς

- Μάθηση είναι κάθε μόνιμη και σταθερή αλλαγή της συμπεριφοράς που οφείλεται στην άσκηση και στην εμπειρία.
- Η ανακάλυψη των νόμων που διέπουν τη μάθηση και τη συμπεριφορά μας επιτρέπει να προβλέψουμε σχέσεις και συμπεριφορές.
- **Ερέθισμα → Ανάγκες του ατόμου → Αντίδραση → Συνέπειες**



3. Τα ερεθίσματα στο περιβάλλον αποκτούν, διαμέσου της μάθησης, διαφορετική σημασία για τον καθένα μας

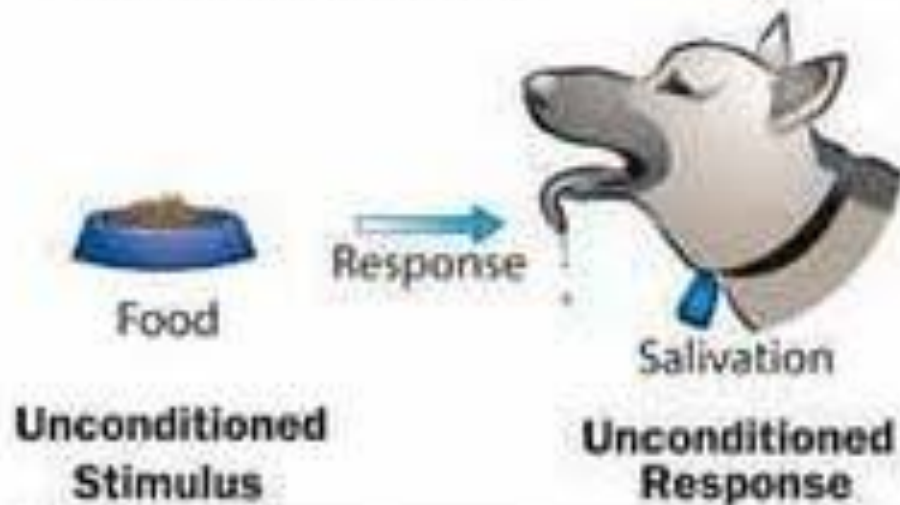
- Το να αντιδρούμε κατάλληλα στα διάφορα ερεθίσματα έχει να κάνει άμεσα με την προσαρμοστική μας ικανότητα και την επιβίωσή μας.
- Η μάθηση αρχίζει αμέσως μετά τη γέννηση.
- Τα ερεθίσματα που ακολουθούνται από ευχάριστα συναισθήματα ωθούν το παιδί να τα επιζητήσει, ενώ αυτά που ακολουθούνται από δυσάρεστα συναισθήματα ωθούν το παιδί στο να τα αποφεύγει.
- Οι συνδέσεις – **συνεξαρτήσεις** αυτές είναι μια πρώτη μορφή μάθησης, πριν ακόμη το παιδί αποκτήσει εσωτερική σκέψη και γλώσσα. Τέτοιου είδους μαθήσεις ξεκινούν ήδη από την περίοδο της κύησης.
- Προβλήματα όπως φοβίες, τα κοινωνικά άγχη, έμμονες ιδέες και ψυχαναγκαστικές τάσεις, φαίνεται ότι αποκτώνται διαμέσου τέτοιων μαθησιακών διαδικασιών.

4. Πως συμβαίνει αυτή η αντίδραση να προκαλείται από πολλά διαφορετικά ερεθίσματα

- **Κλασική συνεξάρτηση:** μελετήθηκε και ανακαλύφθηκε από το Ρώσο φυσιολόγο Ivan Pavlov (1849-1936)
- Πείραμα του Pavlov με το σκύλο, το φαγητό, τη σιελόρροια, το κουδούνι, τη σιελόρροια.
- Η μάθηση που ακολουθεί την κλασική συνεξάρτηση ονομάζεται **εξαρτημένη** μάθηση και είναι πολύ σημαντική τόσο στους ανθρώπους όσο και στα ζώα.
- Πολλές φορές και μόνο η σκέψη κάποιου περιστατικού μπορεί να προκαλέσει μία ακούσια αντίδραση. Όταν η συνεξάρτηση γίνεται με τη διαμεσολάβηση της σκέψης, ονομάζεται **διάμεση μάθηση**.

Εξαρτημένη μάθηση

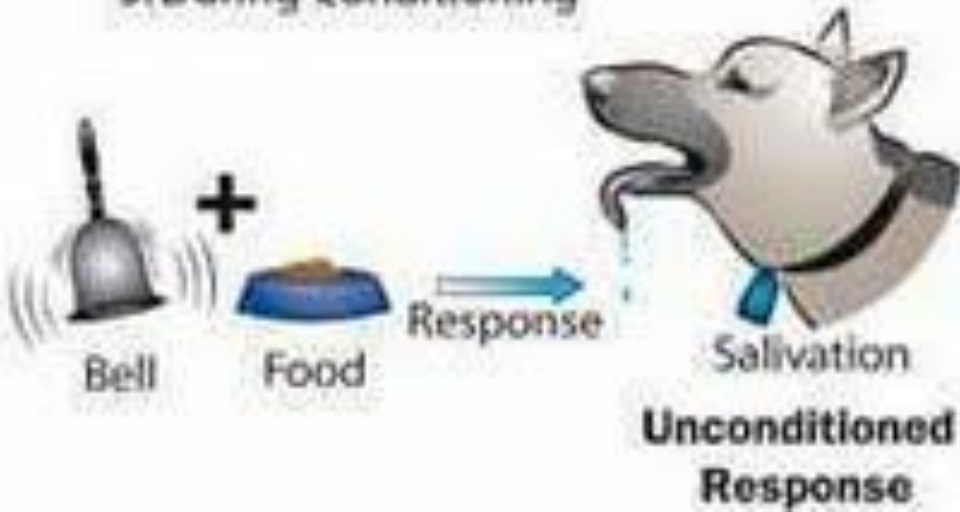
1. Before Conditioning



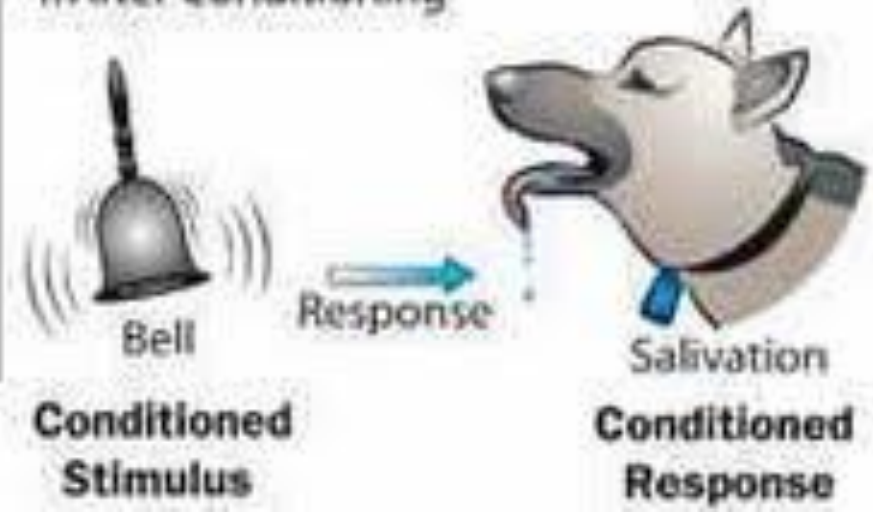
2. Before Conditioning



3. During Conditioning



4. After Conditioning



5. Η «Σκυταλοδρομία» των Συνεξαρτήσεων

- **Δευτερογενής συνεξάρτηση.**

- Κουδούνι και φαγητό συνεξαρτώνται και μόνο το κουδούνι προκαλεί σιελόρροια
- Στη συνέχεια το κουδούνι παρουσιάζεται μαζί με ένα άλλο ουδέτερο ερέθισμα που τελικά καταλήγει επίσης να προκαλεί σιελόρροια χωρίς να έχει ποτέ συνυπάρξει με το φαγητό.

Παράδειγμα: σε ένα πείραμα παρουσίασαν κάποια ουδέτερα ονόματα (εθνών, ανθρώπων, κ.ά) ταυτόχρονα με λέξεις που είχαν κάποια αρνητική χροιά, όπως «πικρό», «άσχημο», «βρώμικο», κ.ά και τελικά οι ουδέτερες αυτές λέξεις απέκτησαν στη συνέχεια την αντίστοιχη δυσάρεστη χροιά.



6. Πως μαθαίνουμε να είμαστε «νευρωσικοί»

- **Παράδειγμα:** ο John Watson (συμπεριφοριστής) προκάλεσε μέσω της εξαρτημένης μάθησης μια έντονη φοβία σε ένα μικρό, 11 μηνών, αγόρι, τον μικρό Albert :
 - Ο Albert έπαιζε με ένα άσπρο κουνέλι
 - Ο Watson, κρυμμένος, κάθε φορά που ο Albert άγγιζε το κουνέλι χτυπούσε με μία ράβδο πάνω σε ένα σιδερένιο τραπέζι και προκαλούσε έναν έντονο και οξύ κρότο που τρόμαζε τον Albert
 - Μετά από 5 τέτοια ξαφνιάσματα το παιδί άρχισε να δείχνει έκδηλο φόβο και αποστροφή στην παρουσία και μόνο του κουνελιού χωρίς τον οξύ, ισχυρό κρότο
- Τέλος, αυτός ο φόβος επεκτάθηκε σε διάφορα άσπρα ή τριχωτά αντικείμενα. Αυτό το ονομάζουμε **γενίκευση του ερεθίσματος**.

6. Πως μαθαίνουμε να είμαστε «νευρωσικοί»



6. Πως μαθαίνουμε να είμαστε «νευρωσικοί»

- Η δυσκολία με τις εξαρτημένες συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. φόβος, αποστροφή για τις σεξουαλικές δραστηριότητες κ.λ.π.) είναι ότι βρίσκονται κάτω από τον έλεγχο του αυτόνομου νευρικού συστήματος και όχι κάτω από τον βουλητικό έλεγχο.
- Είναι, λοιπόν, άσκοπο και ανώφελο να λέμε στο παιδί να λογικευτεί και να σταματήσει, γιατί απλά δεν είναι στο χέρι του.
- Οι φόβοι αυτοί είναι ακούσιοι.



7. Γιατί οι εσωστρεφείς παρουσιάζουν «υπερβολική αναστολή» και οι εξωστρεφείς «αντικοινωνική συμπεριφορά»

- Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς την ικανότητά τους να αποκτούν χωροχρονικές συνεξαρτήσεις. Υπάρχουν ατομικές διαφορές στην ταχύτητα που μαθαίνονται, στην ισχύ και στη διάρκεια των εξαρτημένων αντιδράσεων.
- Οι εσωστρεφείς διαμορφώνουν ταχύτερα, σε σχέση με τους εξωστρεφείς, εξαρτημένες αντιδράσεις που, στην περίπτωση αυτή, έχουν μεγαλύτερη σταθερότητα και διάρκεια.
- Μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν προβλήματα «υπερβολικής αναστολής» μέσω συνεξαρτήσεων.



7. Γιατί οι εσωστρεφείς παρουσιάζουν «υπερβολική αναστολή» και οι εξωστρεφείς «αντικοινωνική συμπεριφορά»

- Καθώς μεγαλώνει το παιδί, οι ανεπιθύμητες μορφές συμπεριφοράς του αποδοκιμάζονται (τιμωρία). Έτσι το παράπτωμα συνδέεται με την τιμωρία που προκαλεί άγχος.
- Στη συνέχεια, το παράπτωμα αυτό καθ' αυτό δημιουργεί το αποτρεπτικό άγχος και το παιδί, για να το αποφύγει δεν προβαίνει στην ανεπίτρεπτη πράξη. Έτσι δημιουργούνται οι εσωτερικές αναστολές.
- Οι γονείς σύντομα θα χαρακτηρίσουν και άλλες παρόμοιες πράξεις ως παραπτώματα.
- Γενίκευσης του ερεθίσματος απέναντι σε όλες τις μορφές συμπεριφοράς που μοιάζουν με το αρχικό παράπτωμα.

7. Γιατί οι εσωστρεφείς παρουσιάζουν «υπερβολική αναστολή» και οι εξωστρεφείς «αντικοινωνική συμπεριφορά»

- Αν οι γονείς αντιδρούν πολύ έντονα στα παραπτώματα του παιδιού (χαστούκια, απειλές...) και αυτό δημιουργεί εσωτερική ένταση στο παιδί, τότε το παιδί θα νιώθει έντονο άγχος κάθε φορά που θα κάνει ένα παράπτωμα, ακόμη και όταν οι γονείς δεν είναι παρόντες.
- Στις οικογένειες όπου η ανατροφή γίνεται με πιο ήπιο τρόπο, το παιδί αναπτύσσει και πάλι ολόκληρες σειρές από εξαρτημένες συναισθηματικές αντιδράσεις προς τις απαγορευμένες μορφές συμπεριφοράς.
- Αυτές όμως οι συμπεριφορές δεν είναι μόνο ανεπιθύμητες από τους γονείς και τους δασκάλους, αλλά και από το ίδιο το παιδί, από την εσωτερική φωνή της ίδιας του της συνείδησης.

8. Υπερευαίσθησία του Νευρικού συστήματος: Βασική αιτία των νευρωσικών διαταραχών

- Τα παιδιά και οι ενήλικοι με υπερβολικά ευαίσθητο νευρικό σύστημα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν νευρωσικές διαταραχές, γιατί διευκολύνεται η εκμάθηση δυσπροσάρμοστων μορφών συμπεριφοράς.
- Πολλά από τα άγχη και τις έμμονες ιδέες της παιδικής ηλικίας αποτελούν μορφές εξαρτημένων συναισθηματικών αντιδράσεων.



8. Υπερευαισθησία του Νευρικού συστήματος: Βασική αιτία των νευρωσικών διαταραχών

- Πολλά από τα προβλήματα της παιδικής ηλικίας εξηγούνται από τη μάθηση μέσω παρατήρησης και μίμησης προτύπων.
 - α) ένα παιδί μπορεί να μάθει να φοβάται μια δασκάλα απλώς παρατηρώντας κάποιο άλλο «θύμα» να δέχεται τις συνέπειες της οργής της.
 - β) ένα παιδί βλέπει κάποιο άλλο να τινάζεται έντονα, όταν ακουμπάει ένα αντικείμενο (σαν να έπαθε ηλεκτροπληξία).



9. Οι διλημματικές καταστάσεις προκαλούν εσωτερικές εντάσεις

- Η διαδικασία της συνεξάρτησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για να διδαχθεί το παιδί να κάνει πολύ λεπτές διακρίσεις ανάμεσα π.χ. στο οδυνηρό, το ευχάριστο, το επικίνδυνο, το επιτρεπτό κ.λ.π.
- Αν όμως προκληθεί κάποια ασάφεια και εσωτερική σύγκρουση στη διαδικασία αυτή, τότε μπορεί να συμβεί ακόμη και «ψυχική κατάρρευση».
- Ένα παιδί μπορεί να μάθει να κάνει λεπτές διακρίσεις μέσω της εξαρτημένης μάθησης. Όπως μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κλασική συνεξάρτηση, μπορούμε και να την αποσβέσουμε. Αυτό αποκαλείται «**απόσβεση της σύνδεσης**».



9. Οι διλημματικές καταστάσεις προκαλούν εσωτερικές εντάσεις

- Τα διλήμματα, και κυρίως, ο εξαναγκασμός ενός παιδιού να κάνει διακρίσεις, οι οποίες ξεπερνούν τη δύναμή του να αποφασίσει, μπορούν να δημιουργήσουν σύγχυση, αμφιβολία και, τέλος, ψυχολογικά προβλήματα.
- Π.χ. : το παιδί που πρέπει να αποφασίσει ποιον γονιό να υπακούσει, όταν υπάρχει φανερή διαφωνία ανάμεσα στους γονείς του.



9. Οι διλημματικές καταστάσεις προκαλούν εσωτερικές εντάσεις

- Υπάρχουν 4 κύριοι τύποι εσωτερικών διλημματικών συγκρούσεων:
- Α) Προσέγγιση - Προσέγγιση
- Β) Προσέγγιση – Αποφυγή
- Γ) Αποφυγή – Αποφυγή
- Δ) Διπλή Προσέγγιση – Διπλή Αποφυγή



10. Ο Έλεγχος Της Συμπεριφοράς Από Τis Συνέπειές Της: Συντελεστική Μάθηση

- Πολλοί φόβοι, συνήθειες και νευρωτικά συμπτώματα, όπως οι φοβίες εξαφανίζονται από μόνα τους, αλλά όμως επιμένουν πολύ.
- Πολλές μορφές προβληματικής συμπεριφοράς (π.χ. φοβίες) εμπεριέχουν το στοιχείο της αποφυγής.
- Η ανακούφιση από την απομάκρυνση, την αποφυγή του φοβικού αντικειμένου λειτουργεί σαν αμοιβή. Η αμοιβή αυτή ενισχύει την τάση αποφυγής.



10. Ο Έλεγχος Της Συμπεριφοράς Από Τις Συνέπειές Της: Συντελεστική Μάθηση

B.F.Skinner

- Όταν μία αντίδραση ακολουθείται από κάποιο θετικό αποτέλεσμα, η αντίδραση αυτή ενισχύεται και έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίζεται συχνότερα στο μέλλον.
- Όταν η αντίδραση ακολουθείται από κάποιο αρνητικό αποτέλεσμα, τείνει να μην επανεμφανίζεται.



10.1. Είδη Ενίσχυσης

- **Ενισχυτής** είναι ένα γεγονός (ερέθισμα) που επηρεάζει τη συχνότητα, με την οποία εμφανίζεται μία δεδομένη συντελεστική αντίδραση.
- Θετική ενίσχυση και Αρνητική ενίσχυση.
- **Συνεχή** ενίσχυση και **Μερική** ενίσχυση.
- Μεγάλη σημασία έχει ο χρόνος που μεσολαβεί ανάμεσα στην εκτέλεση της αντίδρασης και στην παροχή της ενίσχυσης.
- Πρώτα να εμφανίζεται η επιθυμητή αντίδραση και μετά να δίνεται η αμοιβή.



10.2. Όσο Πιο Πολλές Φορές Ενισχύεται Μία Αντίδραση Τόσο Πιο Πολύ Ανθεκτική Γίνεται

- Η ισχύς της σύνδεσης της συνεξάρτησης μεταξύ ενός ερεθίσματος και μίας αντίδρασης εξαρτάται από το πόσες φορές έχει ενισχυθεί η αντίδραση.
- Είναι συχνό η προβληματική συμπεριφορά να δέχεται θετικές ενισχύσεις και να ενισχύεται.



10.3. Γιατί Το Άτομο Εξακολουθεί Να Παρουσιάζει Ορισμένες Αντιδράσεις, Παρότι Γνωρίζει Ότι Το Ζημιώνουν

- Στις φοβίες η αμοιβή είναι η αποφυγή, η φυγή από κάποια δραστηριότητα που προκαλεί άγχος.
- Αυτή η άμεση ανακούφιση είναι μία μορφή ενίσχυσης που ονομάζεται **μείωση της εσωτερικής έντασης**, κάτι που διατηρεί την ισχύ τέτοιων δυσπροσαρμοστικών ενεργειών.
- Μακροπρόθεσμα, αυτές οι δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις κάνουν το άτομο κοινωνικά ελλειμματικό.
- Ένας υπερβολικά έντονος φόβος μπορεί να προκαλέσει συνεξαρτημένες συναισθηματικές αντιδράσεις οι οποίες δύσκολα αποσβένονται.



10.4. Η Δυσπροσαρμοστία Στα Παιδιά Συνίσταται Στην Παρουσία Ανεπιθύμητων Ή/Και Στην Απουσία Επιθυμητών Μορφών Συμπεριφοράς

- Στην παιδική ηλικία και ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής, πολλά προβλήματα συμπεριφοράς συνδέονται με ανεπαρκείς δεξιότητες ελέγχου της συμπεριφοράς (π.χ. έλεγχος σφικτήρων, θυμού, άρθρωσης, κ.λ.π.).
- Στους ενηλίκους τα περισσότερα ψυχολογικά προβλήματα αναφέρονται σε παρουσία δυσπροσάρμοστης συμπεριφοράς και ο σκοπός της θεραπείας προσανατολίζεται κυρίως στην εξάλειψη των ανεπιθύμητων αντιδράσεων.



11. Μίμηση Προτύπων; Κοινωνικές Αμοιβές, Αυτοενίσχυση

- μάθηση από παρατήρηση
- Η θετική ενίσχυση μπορεί να πάρει τη μορφή επαινετικών ή ενθαρρυντικών λόγων ή ακόμη και ενός νεύματος ή και χαμόγελου επιδοκιμασίας, δηλαδή μια συμβολική μορφή. Αυτοί οι ενισχυτές ονομάζονται **κοινωνικοί - διαπροσωπικοί**.
- Συχνά τα παιδιά μαθαίνουν να λύνουν προβλήματα, απλώς γιατί χαίρονται να τα λύνουν → αυτοενίσχυση.

12. Πολλές Μορφές Παθολογικής Συμπεριφοράς Το Παιδί Τις Μαθαίνει Μιμούμενο Τους Άλλους

- Τα παιδιά επηρεάζονται εξίσου, αν όχι περισσότερο, από το τι κυρίως οι γονείς πράττουν (το παράδειγμά τους) και όχι από το τι λένε.
- Το παιδί, γενικά, έχει ανάγκη για επαινετικά και ενθαρρυντικά λόγια καθώς και για άλλες εκδηλώσεις επιδοκιμασίας και αποδοχής. Αποτελούν μία εσωτερική ανάγκη, μία ανάγκη του Εγώ, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού.



13. Η Αντίληψη Του Εαυτού Μας: Αυτοεικόνα Και Αυτοεκτίμηση

- Από όλα τα έμβια όντα μόνο ο άνθρωπος γίνεται **αντικείμενο** στον ίδιο του τον εαυτό, δηλαδή τον παρατηρεί, τον ερευνά και διαμορφώνει μία εικόνα **του πώς είναι**.
- Την **αυτό-εικόνα** τη διαμορφώνουμε με βάση την εξωτερική μας εμφάνιση, τις πεποιθήσεις και τις στάσεις μας, τις ικανότητες και τις δεξιότητές μας, καθώς και πλήθος άλλων ιδιοτήτων μας.



13. Η Αντίληψη Του Εαυτού Μας: Αυτοεικόνα Και Αυτοεκτίμηση

- Η αυτοαντίληψη έχει μακροπρόθεσμες επιδράσεις στην ανθρώπινη εμπειρία και συμπεριφορά και οδηγεί στην απώτατη επιδίωξη του ωραίου και στην αποφυγή του άσχημου.
- Αυτή η λαχτάρα μας για αγάπη και αποδοχή από τους άλλους αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στη **διαμόρφωση της προσωπικότητας.**
- **«ανάγκη για αγάπη»**



13. Η Αντίληψη Του Εαυτού Μας: Αυτοεικόνα Και Αυτοεκτίμηση

- Το συναίσθημα ασφάλειας ή ανασφάλειας, της αυτοπεποίθησης ή της ανεπάρκειας καθώς και άλλων προσωπικών ή κοινωνικών στάσεων που έχουν ζωτική σημασία για την ψυχική υγεία καθορίζεται τους πρώτους μήνες και χρόνια της ζωής.
- Καθώς το παιδί μεγαλώνει, πρόσωπα που δεν ανήκουν στο άμεσο οικογενειακό περιβάλλον (δάσκαλοι, συμμαθητές, φίλοι) αναλαμβάνουν έναν όλο και σπουδαιότερο ρόλο για τη διαμόρφωση της αυτοεικόνας του παιδιού.



13. Η Αντίληψη Του Εαυτού Μας: Αυτοεικόνα Και Αυτοεκτίμηση

- Η **αυτό-εικόνα** μπορεί να αλλάξει με την πάροδο της ηλικίας ανάλογα με το αν το παιδί κατορθώνει να ανταποκρίνεται σταθερά στις προσδοκίες των γονιών ή συνεχώς αδυνατεί να το επιτύχει.
- Η αυτό-εικόνα αναπτύσσεται και μέσα από την ταύτιση με ορισμένα άτομα.
- Θετική αυτό-εικόνα vs. αρνητική εικόνα



13. Η Αντίληψη Του Εαυτού Μας: Αυτοεικόνα Και Αυτοεκτίμηση

- Υψηλή αυτοεκτίμηση: συνδυασμός της αυστηρής εφαρμογής κάποιων **ορίων** στη συμπεριφορά του παιδιού και της παροχής ενός σημαντικού βαθμού **ελευθερίας – αυτονομίας** μέσα στα όρια αυτά.
- **υποκειμενική δημόσια ταυτότητα**
- παιδιά δεν έχουν συγκροτημένη αυτοεικόνα και συνήθως προβάλλουν διαφορετικά χαρακτηριστικά σε διαφορετικές ομάδες ανθρώπων και ονομάζονται **εξωτερικώς κατευθυνόμενα ή ετεροκατευθυνόμενα**. Αυτά που είναι περισσότερο **εσωτερικώς κατευθυνόμενα ή αυτοκατευθυνόμενα**



14. Στρατηγικές Προσαρμογής: Άμεσες Και Έμμεσες

- Η αυτοεκτίμηση είναι πάρα πολύ σημαντική για την ψυχολογική ισορροπία του παιδιού, και κάθε απειλή εναντίον της τείνει να αντιμετωπίζεται από ένα πλήθος **τακτικών** και **στρατηγικών**.
- Άμεσες στρατηγικές: βία, επιθετικότητα, υποχώρηση, φυγή, όπως και υποταγή.
- Όλες αυτές οι στρατηγικές έχουν ως σκοπό τη μείωση του άγχους.



14. Στρατηγικές Προσαρμογής: Άμεσες Και Έμμεσες

- Απώθηση
- Υπερανάπληρωση
- Μετατόπιση
- Φαντασίωση
- Φυγή
- Αντιστάθμιση
- Εκλογίκευση
- Προβολή
- Εξιλέωση
- Παλινδρόμηση
- Συναισθηματική απομόνωση, απόσυρση, απομάκρυνση



Απώθηση

- Κατά το Freud υπάρχουν τρεις βασικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να μετριάσουν ή/και να εξαλείψουν το άγχος:
 - α) την αποφυγή κάθε κατάστασης ή κάθε πειρασμού που διεγείρει την απαγορευμένη επιθυμία,
 - β) την εκούσια απόρριψη της επιθυμίας και
 - γ) την ακούσια απώθηση της ίδιας της παρόρμησης και κάθε συνείδησης της ύπαρξής της.
- **«υπερ-απώθηση» ή «υπερ-ευαισθητοποίηση».**



Υπερاناπλήρωση

- Το άτομο καταπνίγει τις επιθυμίες του και στη συνέχεια υιοθετεί συνειδητές στάσεις και μορφές συμπεριφοράς που είναι εντελώς αντίθετες με τις ασυνείδητες επιθυμίες του.



Μετατόπιση

- Μεταβίβαση συναισθήματος ή εμπρόθετης ενέργειας από το πρόσωπο, προς το οποίο αρχικά απευθυνόταν, προς ένα άλλο ουδέτερο πρόσωπο ή αντικείμενο.
- Π.χ.: το παιδί που θέλει να κάνει κάτι και το εμποδίζει η μητέρα του, «τα βάζει» με τη γάτα και τη χτυπά.



Φαντασίωση

- Το άτομο όχι μόνο αρνείται τη δυσάρεστη κατάσταση, αλλά και δημιουργεί το είδος του φανταστικού κόσμου, στον οποίο θα ήθελε να κατοικεί.



Φυγή

- Είναι μια από τις τεχνικές άρνησης δυσάρεστων καταστάσεων.
- Το παιδί αποφεύγει πολλά δυσάρεστα γεγονότα της ζωής απλώς με το να αποφεύγει να τα αντιμετωπίσει.
- Π.χ : για να αποφύγει κάποιο ανεπιθύμητο διαγώνισμα, μπορεί να «αρρωστήσει».



Αντιστάθμιση

- Οι τεχνικές αντιστάθμισης είναι τρόποι άμυνας κατά των συναισθημάτων μειονεξίας και ανεπάρκειας, τα οποία πηγάζουν από πραγματικά ή φανταστικά ελαττώματα ή αδυναμίες του ατόμου.



Εκλογίκευση

- Η εκλογίκευση συνίσταται στην εξεύρεση λογικών, κοινωνικά αποδεκτών, λόγων και δικαιολογιών για ό,τι έχουμε κάνει ή ό,τι σκοπεύουμε να κάνουμε στο μέλλον.



Προβολή

- Είναι η στρατηγική, κατά την οποία συναισθήματα που πηγάζουν από μέσα μας, τα αποδίδουμε αδικαιολόγητα σε άλλους.
- Αποφεύγουμε εντάσεις για τα δικά μας απαράδεκτα συναισθήματα και παρορμήσεις με το να τα αποδίδουμε σε κάποιον «αποδιοπομπαίο τράγο».



Εξιλέωση

- Αυτή η στρατηγική έχει ως στόχο να εξαλείψει κάποια απαράδεκτη σκέψη, επιθυμία ή πράξη μας.
- Η αίτηση συγγνώμης, η δήλωση μετάνοιας και η μεταμέλεια είναι μορφές εξιλέωσης.



Παλινδρόμηση

- Αυτή η στρατηγική αποτελεί μια μορφή ψυχολογικής υπαναχώρησης, που συμβαίνει ως αντίδραση σε σοβαρές απογοητεύσεις- ματαιώσεις.
- Συνεπάγεται μια συναισθηματική επιστροφή σε ένα προηγούμενο και λιγότερο ώριμο στάδιο προσαρμογής και ανάπτυξης.



Συναισθηματική απομόνωση, απόσυρση, απομάκρυνση

- Το παιδί μειώνει τις τάσεις του για εκπλήρωση αναγκών και το άγχος του με το να κλειστεί στο καβούκι μιας παγερής αδράνειας και παθητικότητας.
- Αυτό μπορεί να το πετύχει μειώνοντας τις προσδοκίες του, παραμένοντας συναισθηματικά αμέτοχο και απόμακρο.



ΜΕΡΟΣ II

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ
ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ: ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ



Προβλήματα Υπερβολικής Αναστολής

- Το κύριο χαρακτηριστικό παιδιών με προβλήματα υπερβολικής αναστολής και νευρωτισμού είναι ένα διάχυτο συναίσθημα εσωτερικής ανασφάλειας.
 - Φόβος του παιδιού να πάει σχολείο
 - Δισταγμός να βρεθεί ανάμεσα σε άλλα παιδιά που παίζουν στην αυλή
 - Εξάρτηση και προσκόλληση (υπερβολική) στη μητέρα και άλλα πρόσωπα στην οικογένεια
 - Φόβος για τους δασκάλους και για άλλα πρόσωπα που ασκούν εξουσία πάνω του



Κεφάλαιο 4^ο

Τα αίτια της συναισθηματικής
ανασφάλειας



1. Περιβαλλοντικές επιδράσεις: Πόσο φταίνει οι γονείς

- Οι περιβαλλοντικές επιδράσεις παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού, και κυρίως η μητέρα που μένει περισσότερο με το παιδί.
- Ο τρόπος που μεταχειρίζεται η μητέρα το παιδί είναι ουσιαστικά μία αντίδραση στη δική του κατασκευή και η δική του συμπεριφορά είναι μία αντίδραση στη δική της μεταχείριση



2. Η Ιδιοσυγκρασία Του Παιδιού: Δύο Χαρακτηριστικοί Τύποι Παιδιών

- Το παιδί επηρεάζει, με τον τρόπο του και τα χαρακτηριστικά του, τη συμπεριφορά των γονιών του.
- Stella Chess, Alexander Thomas και Herbert Birch: η ιδιοσυγκρασία είναι ιδιαίτερα σημαντική στην ανάπτυξη του παιδιού.
- **δύσκολα παιδιά - μητροκτόνα.**
- Περίπου το 70% των παιδιών που χαρακτηρίζονται λόγω ιδιοσυγκρασίας ως «δύσκολα παιδιά» στην αρχή της ζωής τους παρουσίαζαν αργότερα σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα.



2.1. Το Δύσκολο Παιδί

- a) Ένα κύριο χαρακτηριστικό αυτών των παιδιών είναι ότι κυριαρχούν οι **έντονες αντιδράσεις**.
- b) **τάση για απόσυρση**, όταν βρεθούν μπροστά σε νέα στοιχεία-καταστάσεις στο περιβάλλον του και **αρνητική ψυχική διάθεση**.
- c) **βραδεία προσαρμοστικότητα στις αλλαγές**.
- d) απουσία κανονικότητας τις βιολογικές λειτουργίες (ύπνο, πείνα, λήψη τροφής, έλεγχος σφιγκτήρων).



2.1. Το Δύσκολο Παιδί

- Η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ γονιού και παιδιού είναι αμφίδρομη και υπεύθυνοι για τη σχέση αυτή είναι τόσο οι γονείς όσο και το παιδί
- Παιδιά δύσκολα και ευαίσθητα είναι πιθανόν ότι θα εκδηλώσουν υπερβολική συστολή και δειλία και θα παρουσιάσουν διάφορα ψυχολογικά προβλήματα.
- Ένα 30% των δύσκολων παιδιών είχαν μία αργή αλλά ικανοποιητική προσαρμογή.



2.1. Το Δύσκολο Παιδί

- **Παράδειγμα:** δύο παιδιά, ένα αγόρι και ένα κορίτσι, παρουσιάζουν στην αρχή της ζωής τους παρόμοια χαρακτηριστικά λειτουργικής συμπεριφοράς, ήταν και τα δύο δύσκολα παιδιά.



2.1. Το Δύσκολο Παιδί

πεντέμισι ετών

- Το αγόρι είχε ξεπεράσει τις αρχικές του δυσκολίες, ήταν θετικό, δημιουργικό, είχε αρκετούς φίλους και ανταποκρινόταν θετικά σε όλες τις απαιτήσεις της ηλικίας του.
- Το κορίτσι παρουσίαζε διάφορα συμπτώματα προβληματικής συμπεριφοράς, που γίνονταν όλο και πιο σοβαρά.
- Ο μόνος τομέας που δεν υπήρχαν συμπτώματα παθολογίας ήταν ο τομέας όπου η συμπεριφορά των γονιών ήταν σταθερή και συνεπής, δηλαδή στην τήρηση των κανόνων για την ασφάλεια του παιδιού.



2.1. Το Δύσκολο Παιδί

- Ένα δύσκολο παιδί (υπερευαίσθητο, ανήσυχο και αγχώδες) μπορεί μέσω μιας ασυνήθιστης στοργικής και ενθαρρυντικής στάσης των γονέων να αναδυθεί τελικά σε ένα υγιή ενήλικα και να ξεπεράσει τις τυχόν εγγενείς αδυναμίες του.
- Από την άλλη μεριά, ένα παιδί χωρίς αυτές τις εγγενείς αδυναμίες, που μεγαλώνει μέσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον με έντονες συγκρούσεις, όπου το κλίμα είναι παγερό, αδιάφορο και εχθρικό, μπορεί εύκολα να γίνει προβληματικό.



2.2. Το Εύκολο Παιδί

- Τα παιδιά αυτά όσον αφορά την ιδιοσυγκρασία τους είναι το αντίθετο των δύσκολων παιδιών. Η φροντίδα τους από την πρώτη στιγμή ήταν εξαιρετικά εύκολη.
- Οι γονείς αυτών των παιδιών αισθάνονταν ολοκληρωμένοι, καλοί και αποτελεσματικοί γονείς. Τα παιδιά αυτά δεν ανέπτυξαν ψυχολογικά προβλήματα.



2.3. Κανένα Είδος Ιδιοσυγκρασίας Δεν Εγγυάται Ότι Το Παιδί Θα Είναι Ομαλό

- **Παράδειγμα:** ένα εύκολο παιδί με μία ασυνεπή και απρόβλεπτη στις απαιτήσεις της μητέρα. Η εύκολη προσαρμοστικότητα αυτού του παιδιού που γενικά θεωρείται πλεονέκτημα μπορεί, στη συγκεκριμένη περίπτωση, να αποτελέσει μειονέκτημα, γιατί ενδεχομένως το παιδί αυτό θα κατακερματιστεί λόγω των πολλών και απρόβλεπτων διαθέσεων της μητέρας.
- Αντίθετα, μία δυσκαμψία εκ μέρους του παιδιού θα ωφελούσε στην περίπτωση αυτή, γιατί η μειωμένη του απαντητικότητα θα λειτουργούσε ως αναιρετικό αντιστάθμισμα στις συνεχείς και άτακτες αλλαγές του περιβάλλοντος.



2.3. Κανένα Είδος Ιδιοσυγκρασίας Δεν Εγγυάται Ότι Το Παιδί Θα Είναι Ομαλό

- Όσα παιδιά έμειναν απροετοίμαστα ή υπερπροστατεύτηκαν είναι πιο ευπαθή και ευπρόσβλητα. Τελικά, αυτά που επιβιώνουν είναι:
 - α) οι ευέλικτοι παρά οι άκαμπτοι
 - β) οι ανεξάρτητοι παρά οι εξαρτημένοι
 - γ) οι έλλογα διεκδικητικοί παρά οι υπερβολικά επιθετικοί ή οι δειλοί
 - δ) αυτοί που επιμένουν παρά αυτοί που είναι έτοιμοι να ενδώσουν
 - ε) αυτοί που δείχνουν ενεργητική περιέργεια παρά αυτοί που δείχνουν βαρετή απάθεια
 - στ) αυτοί που έχουν «ανεκτικότητα» απέναντι στις ματαιώσεις παρά οι αγχώδεις και με λιγοστό ψυχικό απόθεμα.



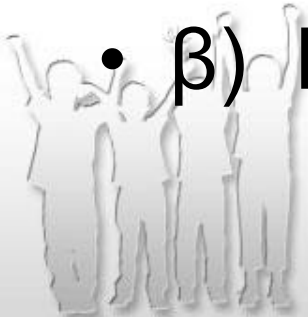
2.3. Κανένα Είδος Ιδιοσυγκρασίας Δεν Εγγυάται Ότι Το Παιδί Θα Είναι Ομαλό

- ο **πρώιμος αποχωρισμός** του παιδιού από τη μητέρα –τροφό.
- Παιδιά που μεγάλωσαν μακριά από τη φυσική τους οικογένεια, για μεγάλα χρονικά διαστήματα κατά τα πρώτα 5 ή 6 χρόνια της ζωής τους, είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση συμπτωμάτων εσωτερικής ανασφάλειας (νυχτερινοί εφιάλτες, ενούρηση, ανασφαλής προσκόλληση, ονυχοφαγία).
- Οι εμπειρίες και οι μαθήσεις του παιδιού, όταν είναι πολύ μικρό, είναι κατά κάποιο τρόπο πιο κρίσιμες από ό,τι είναι όταν το παιδί βρίσκεται σε ένα μεταγενέστερο, πιο ώριμο στάδιο ανάπτυξης.



3. Οι εμπειρίες των πρώτων χρόνων της ζωής: Πόσο αμετάκλητες είναι οι επιδράσεις τους

- Οι ψυχαναλυτές, για παράδειγμα, πιστεύουν ότι γύρω στο 7ο έτος της ηλικίας η προσωπικότητα ή ο «χαρακτήρας» του παιδιού έχει δομηθεί και παγιωθεί.
- α) Υπάρχουν βιολογικές διαφορές ανάμεσα στο κεντρικό νευρικό σύστημα ενός βρέφους και ενός ενηλίκου.
- β) Η έννοια της «κρίσιμης περιόδου»



3. Οι εμπειρίες των πρώτων χρόνων της ζωής: Πόσο αμετάκλητες είναι οι επιδράσεις τους

A.D.B. Clarke

- α) Οι πρώιμες μαθήσεις έχουν μακροπρόθεσμες επιδράσεις μόνον όταν **ενισχύονται επανειλημμένα.**
- β) Οι διάφορες ψυχολογικές λειτουργίες επηρεάζονται σε διαφορετικό βαθμό από τις πρώιμες αρνητικές εμπειρίες.
- γ) Οι πρώιμες εμπειρίες φαίνεται ότι δε βάζουν το παιδί σε κάποια αναπόφευκτη πορεία για τη μετέπειτα ανάπτυξή του.

