Σχολική ζωή: παιδιά υπό πίεση (Μαρία Λασσιθιωτάκη, Ψυχολόγος)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 29 Σεπτεμβρίου, 2011

Με την ευκαιρία της νέας σχολικής χρονιάς, ας δούμε τι γίνεται στο παιδί, στη διάρκεια του σχολικού έτους:

Η τέλεια εικόνα μιας ισορροπημένης παιδικής ηλικίας, δείχνει ένα παιδί να ασχολείται όσο προβλέπει το εκπαιδευτικό σύστημα με το σχολείο του, κάνει τις εργασίες του στο σπίτι και παίζει με όλη του τη ψυχή στον υπόλοιπο χρόνο της ημέρας και τα σαβατοκύριακα. Όμως, για πολλά από τα παιδιά της εποχής μας είναι μύθος, ένα άπιαστο όνειρο, που το βλέπουν από το παράθυρο τους γραφείου τους, στο απέναντι πάρκο με άλλα παιδιά, καθώς μελετούν μια από τις δυο γλώσσες που διδάσκονται επιπλέον ή την ώρα που μελετούν ένα μουσικό όργανο.

Τα περισσότερα παιδιά σήμερα εμπλέκονται σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων και του υποχρεωτικού αθλητισμού, που κλέβουν όλο τον ελεύθερο χρόνο τους, αν όχι και λίγο από τον ύπνο τους.

Καθόλου σπάνια, παιδιά εννέα και δέκα ετών παραπονούνται για άγχος, προβλήματα ύπνου και κούρασης. Συνήθως οι ιατρικές εξετάσεις και ο παιδίατρος δεν βρίσκουν τίποτε το ανησυχητικό. Αν τα συμπτώματα επιμένουν συνήθως θα συστήσουν μια ψυχολογική εξέταση του παιδιού. Ο ειδικός, αν δεν υπάρχουν άλλοι παράγοντες, συνήθως υποθέτει ότι υπεύθυνο για την πίεση που νιώθει το παιδί είναι το βαρύ εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Μια τέτοια εξήγηση, συνήθως ξεσηκώνει τις διαμαρτυρίες των γονέων, που υποστηρίζουν ότι το παιδί τους, όχι μόνο δεν πιέζεται, αλλά είναι και πολύ χαρούμενο με τις δραστηριότητές του.

Πολλές φορές κάτω από ένα πιεστικό πρόγραμμα κρύβονται οι υπερβολικές γονεϊκές προσδοκίες. Γονείς, που νιώθουν ότι δεν υποστηρίχθηκαν από τους δικούς τους γονείς σε εξωσχολικές δραστηριότητες, προσπαθούν στο παιδί τους να δώσουν όσα περισσότερα και όσο καλύτερα μπορούν.

Όμως, τα παιδιά με ένα φορτωμένο πρόγραμμα, με υπερδραστηριότητες, δεν είναι

ούτε ήρεμα ούτε ευτυχισμένα. Αν ο ειδικός τα ρωτήσει ιδιαιτέρως συνήθως εξομολογούνται πως αγαπούν ό,τι κάνουν αλλά τους λείπει πάρα πολύ η ξεγνοιασιά, το παιχνίδι, η παρέα με άλλα παιδιά.

Πολλοί ειδικοί ανά τον κόσμο υποστηρίζουν ότι η υπεραπασχόληση χιλιάδων παιδιών με ποικιλία εξωσχολικών δραστηριοτήτων κινδυνεύει να γίνει εθνικό για κάθε χώρα ζήτημα. Οι υπερ- γονείς- όπως τους χαρακτηρίζουν- οδηγούν, κι ας έχουν τις καλύτερες των προθέσεων, τα παιδιά τους σε ψυχολογική πίεση και σ΄ένα μη υγιή ανταγωνισμό αλλά και στην ανάπτυξη του φόβου της αποτυχίας μέσα από τη συνεχή σύγκριση με τα άλλα παιδιά. Τονίζουν ότι δεν είναι καθόλου καλή ιδέα το παιδί να ζει κάτω από τόση πίεση. Αργότερα μπορεί να γίνει ευάλωτο και να εκτεθεί στον κίνδυνο ψυχικών διαταραχών ή διαταραχών προσωπικότητας.

Καθώς η σχολική ηλικία προχωρά, στο γυμνάσιο για παράδειγμα, η εξωσχολική υπεραπαασχόληση έχει και άλλες επιπτώσεις: Περιορίζει την δημιουργικότητα και την αναλυτική και συνθετική σκέψη τους, την επαφή με τις συγκινήσεις του περιβάλλοντος: Τα παιδιά δεν έχουν χρόνο να απολαύσουν τίποτε, μια βόλτα στη θάλασσα ή στην εξοχή, χάνουν τις ευκαιρίες, που προσφέρουν οι σύγχρονες πολιτισμικές ευκαιρίες για να ανακαλύψουν και να βιώσουν πράγματα μόνο και μόνο γιατί δεν έχουν ελεύθερο χρόνο. Οι μη δομημένες, απρογραμμάτιστες δραστηριότητες, οι ελεύθερες κατασκευές, επιτρέπουν στα παιδιά να ανακαλύψουν τι τους αρέσει και τί όχι, να βρουν δημιουργικούς τρόπους απασχόλησης, να νιώσουν χαρά και ευχαρίστηση, χωρίς την πίεση του προγραμματισμού. Η επαφή με τους συνομιλίκους είναι πολύ σημαντική ,τα βοηθούν να αποκτήσουν αυτογνωσία, κοινωνικότητα και αυτορύθμιση στα συναισθήματα και στις παρορμήσεις τους.

Μερικές φορές το πρόγραμμά τους δεν τα αφήνει ούτε να αναπνεύσουν. Οι γονείς δεν υποψιάζονται πόση πίεση αισθάνονται τα παιδιά τους και ονειρεύονται ότι όταν αυτά θα μεγαλώσουν θα θυμούνται την παιδική τους ηλικία με νοσταλγία για τα τόσα πράγματα που έκαναν. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι μάλλον αυτά τα παιδιά θα κρατήσουν ότι ένιωθαν κυριολεκτικά εξουθενωμένα και πόσο οι γονείς τους με ήρεμο αλλά πιεστικό τρόπο τα προέτρεπαν να ετοιμαστούν πιο γρήγορα για την επόμενη προγραμματισμένη δραστηριότητα και ότι ουσιαστικά θα νιώσουν ότι έχασαν την παιδική τους ηλικία, αυτήν της αθωότητας, της ξενιασιάς και του παιχνιδιού.

Στρες: Είναι πάντα κακό;

Το στρες είναι η φυσιολογική απάντηση του οργανισμού, κάτω από συνθήκες πίεσης, υπερ-δραστηριότητας αλλά και φόβου. Αν, για παράδειγμα, κάποιος βρεθεί αντιμέτωπος με ένα ελέφαντα και κινδυνεύει η ζωή του, ο οργανισμός θα βρεθεί σ΄αυτή την κατάσταση που ονομάζεται « μάχη ή φυγή». Η οργανική απόκριση- αύξηση των καρδιακών παλμών, θέση των μυών σε ετοιμότητα, αύξηση της

αρτηριακής πίεσης και έκκριση αδρεναλίνης- μπορεί να σώσει τη ζωή κάποιου με τον να τον κάνει ικανότερο να τρέξει με ταχύτητα που δε θα μπορούσε ποτέ του να φανταστεί. Φυσιολογικά ερεθίσματα που οδηγούν στο στρες είναι καλοδεχούμενα γιατί γίνονται κίνητρα δράσης και όχι παθητικότητας . Ομως, μια τέτοια οργανική κατάσταση συναγερμού δεν μπορεί να συμβαίνει στον οργανισμό παρά μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις. Αν συνεχώς εξαναγκάζεται να λειτουργεί με αυτούς τους ρυθμούς θα οδηγηθεί σε εξάντληση.

Οι οικογενειακές σχέσεις

Τα παιδιά χρειάζονται τους γονείς και την οικογένειά τους και σε χαλαρές στιγμές και όχι μόνο να τα συνοδεύουν από τη μια δραστηριότητα στην άλλη. Η επικοινωνία με τους γονείς, σε χαλαρό επίπεδο, η κουβεντούλα, τα επιτραπέζια ή άλλα παιχνίδια είναι ανεπανάληπτες στιγμές του παιδιού με τους γονείς του και ίσως αυτές να θυμάται περισσότερο αργότερα στην ενήλικη ζωή του.

Γιατί λοιπόν τόση πίεση;

Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι γονείς έχουν αγαθά κίνητρα. Σπρώχνουν τα παιδιά τους σε εξωσχολικά μαθήματα για να αποκτήσουν εφόδια στην ενήλικη ζωή τους και τα εμπλέκουν σε άλλες δραστηριότητες για να περάσουν την παιδική τους ηλικία με δημιουργικότητα. Γι αυτό το σκοπό, θυσιάζουν όλο τον ελεύθερο χρόνο τους.

Μερικές φορές, όμως, πίσω από αυτές τις άριστες προθέσεις των γονέων δεν βρίσκονται τα καλύτερα κίνητρα: Αρκετοί γονείς θεωρούν τα παιδιά τους προέκταση του εγώ τους, θέλουν να κάνουν τα προσωπικά τους όνειρα πραγματικότητα μέσω των παιδιών τους. Αλλοι πάλι πιέζονται απότον κοινωνικό ανταγωνισμό και συγκρίνουν τα παιδιά τους με τα παιδιά των άλλων.

Πάντως η σύσταση για το τι να κάνουν οι γονείς βρίσκεται στο Αριστοτελικό μέτρο: Ούτε τόσες πολλές δραστηριότητες αλλά ούτε και καθόλου. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες είναι καλές μέχρι το σημείο που δείχνουν να βάζουν το παιδί σε κίνδυνο για την ισορροπία και την αυτοπεποίθησή του. Και δεν θάταν άσχημο, πότε πότε οι γονείς να ελέγχουν τι προτείνουν και γιατί στο παιδί τους, με στόχο να περιορίσουν τις δικές τους προσδοκίες και τα δικά τους ανεκπλήρωτα όνειρα.

(Δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ")

(Πηγή ηλ. κειμένου: vatopaidi.wordpress.com)