

ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
Σειρά παραδόσεων

Στέφανος Φ. Βασιλόπουλος

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

stephanosv@upatras.gr, Τηλ.: 2610 969742

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΝΤΡΟΠΑΛΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Άγχος: Γνωστική – συναισθηματική – συμπεριφορική διάσταση
- Η απειλή: φανταστική ή πραγματική
- Μπορεί να λάβει γενικευμένες διαστάσεις η να αφορά μια συγκεκριμένη κατάσταση (περιορισμένη μορφή)
- Αποτέλεσμα εγγενούς ιδιοσυγκρασιακής προδιάθεσης
- Φυσιολογική προσαρμοστική κατάσταση

- Δυσκολία διάκρισης του φυσιολογικού από το παθολογικό άγχος
- Τα δύο άκρα στην εκδήλωση του άγχους (απουσία - υπερβολή) προβληματίζουν
- Παθολογικό άγχος: πολλαπλότητα ή υπερβολή στις αγχώδεις αντιδράσεις που επιμένει πάνω από 6 μήνες.
- Η αιτιολογία της αγχώδους διαταραχής αναζητείται: οικογενειακό περιβάλλον, προσωπικότητα του παιδιού, εκλυτικοί παράγοντες

Πίνακας 2.

Τα συνηθέστερα σωματικά συμπτώματα άγχους



| | | |
|----------------------------------|---------------------|--|
| Έντονος χτύπος καρδιάς | Πόνοι στους μυς | Βούισμα στα αυτιά |
| Ταχυκαρδία | Σφίξιμο στο στήθος | Στέγνωμα στόματος ή λαιμού |
| Ζαλάδα | Πόνος στο στήθος | Κοκκίνισμα |
| Ναυτία | Σφίξιμο στο στομάχι | Αίσθηση λιποθυμίας |
| Αίσθημα πνιγμονής | Λαχάνιασμα | Ιδρώτας στις παλάμες |
| Κόμπος στο λαιμό | Ρίγος | Αποπροσωποποίηση |
| Αστάθεια (χέρια, κεφάλι, γόνατα) | Έξωση | (αίσθηση πως εσύ ή το περιβάλλον γύρω σου δεν είναι όπως θα έπρεπε |
| Κοκκίνισμα | Πονοκέφαλοι | |

Ποια η εξελικτική σημασία του άγχους;

- Οι εξελικτικές θεωρίες θέλουν τις φοβίες και το άγχος να παίζουν σημαντικό ρόλο για την **επιβίωση** του είδους.
- Για παράδειγμα, η αγοραφοβία εμπόδιζε τους ανθρώπους να απομακρυνθούν υπερβολικά από τα σπήλαιά τους.
- Επίσης, η ντροπαλότητα ίσως συνέβαλε στη διατήρηση της συνοχής των ανθρώπινων ομάδων.

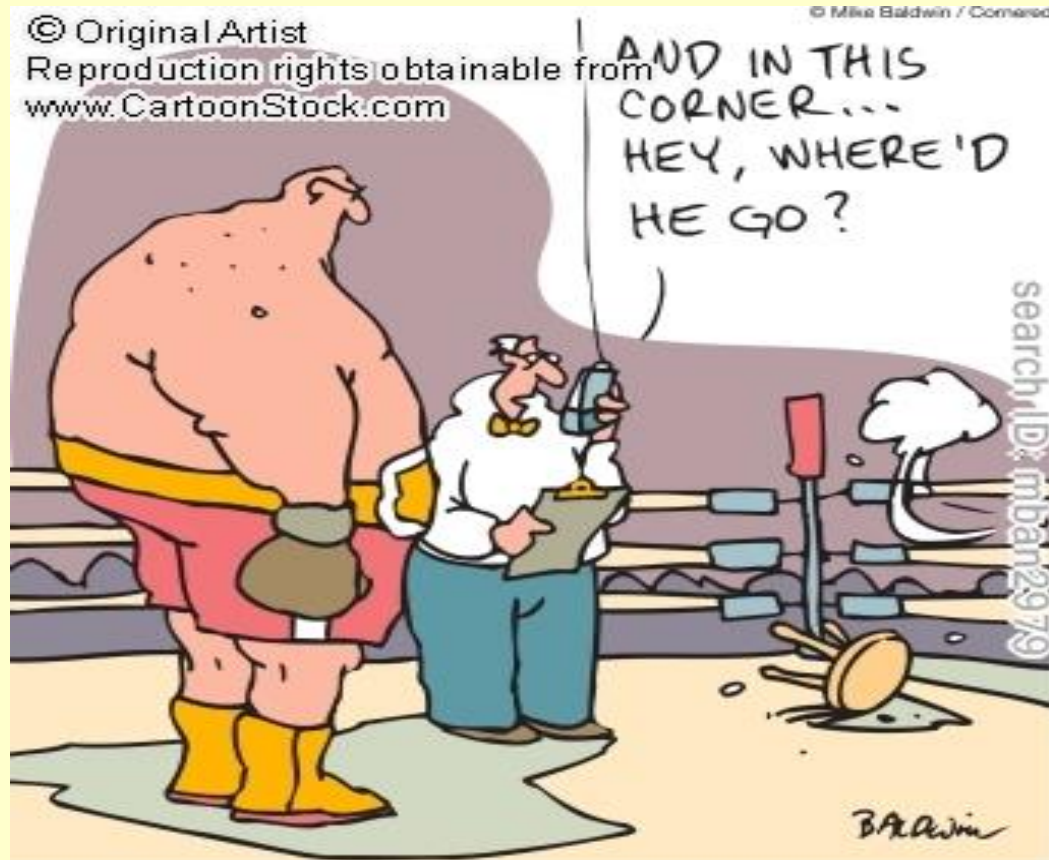
Ποια η εξελικτική σημασία του άγχους;

- Γενικά το ανθρώπινο ον αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του μέσα από **δύο συστήματα**:
 - Ένα προσανατολισμένο στα σήματα κινδύνου (εντοπισμός απειλής)
 - Ένα προσανατολισμένο στα σήματα καθησυχασμού (εντοπισμός ασφάλειας)
- Στον αγχώδη το (γενετικής φύσεως;) σύστημα συναγερμού έχει απορρυθμιστεί

Ποια η εξελικτική σημασία του άγχους;

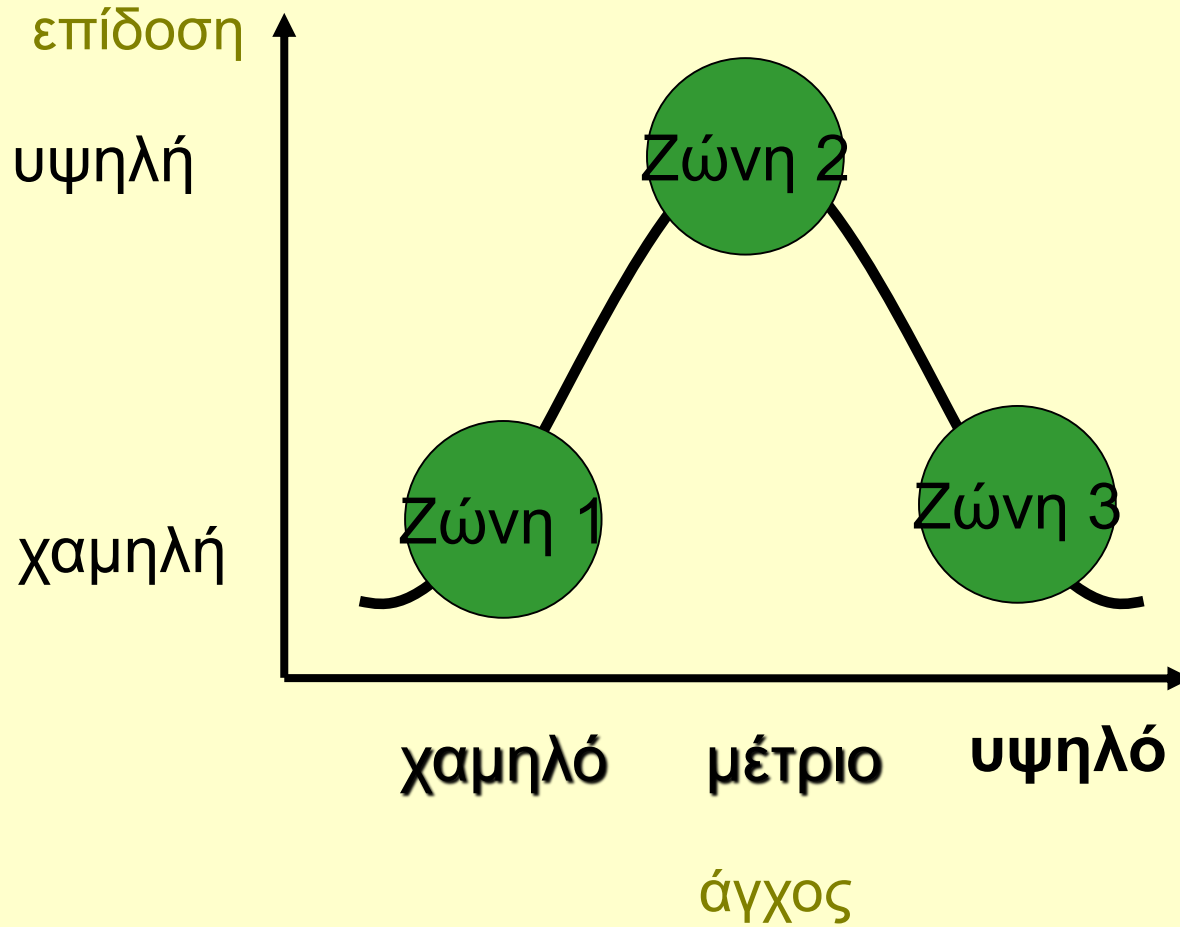
- Το άγχος επίσης επιφέρει μια σειρά από ταχύτατες σωματικές μεταβολές.
- Όταν εκτιθέμεθα σε ένα απειλητικό ερέθισμα, εκκρίνονται ορμόνες οι οποίες αυξάνουν τον ρυθμό της καρδιάς και της αναπνοής και διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία.
- Με αυτόν τον τρόπο ο οργανισμός ετοιμάζεται για να....

...παλέψει ή να το βάλει στα πόδια!



Always introduce the smallest guy first.

Η καμπύλη άγχους-επίδοσης των Yerkes- Dodson



Ποια η εξελικτική σημασία του άγχους;

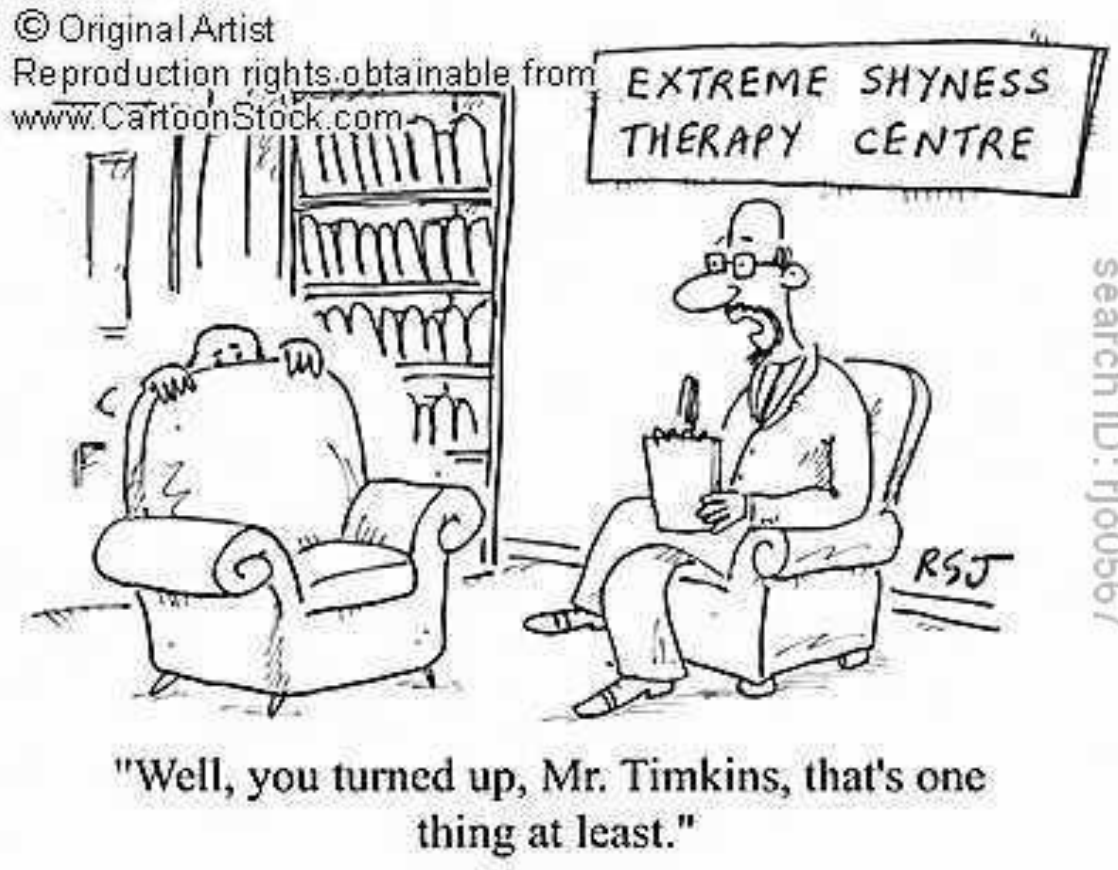
- Παρατηρούνται επίσης και άλλες αλλαγές, δυσδιάκριτες στον άνθρωπο αλλά ορατές στα ζώα, όπως ανατρίχιασμα, αλλαγή χρώματος ή διόγκωση ορισμένων σημείων του σώματος.
- Έτσι φαινόμαστε πιο μεγαλόσωμοι και ίσως πιο απειλητικοί!



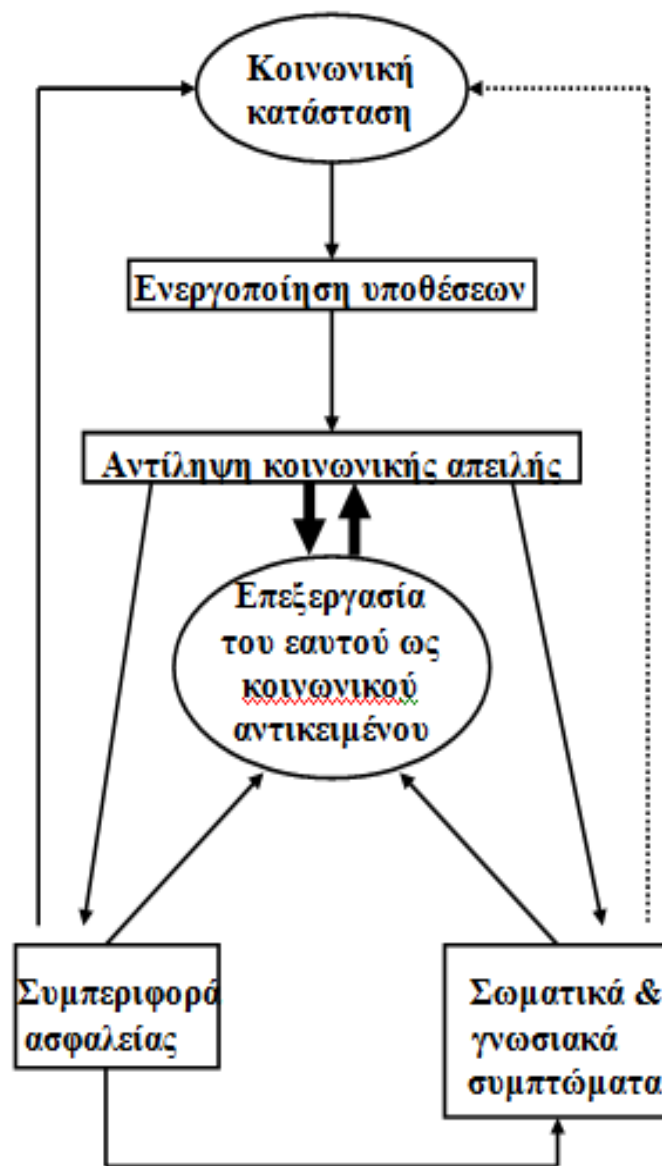
Η παγίδα του άγχους!

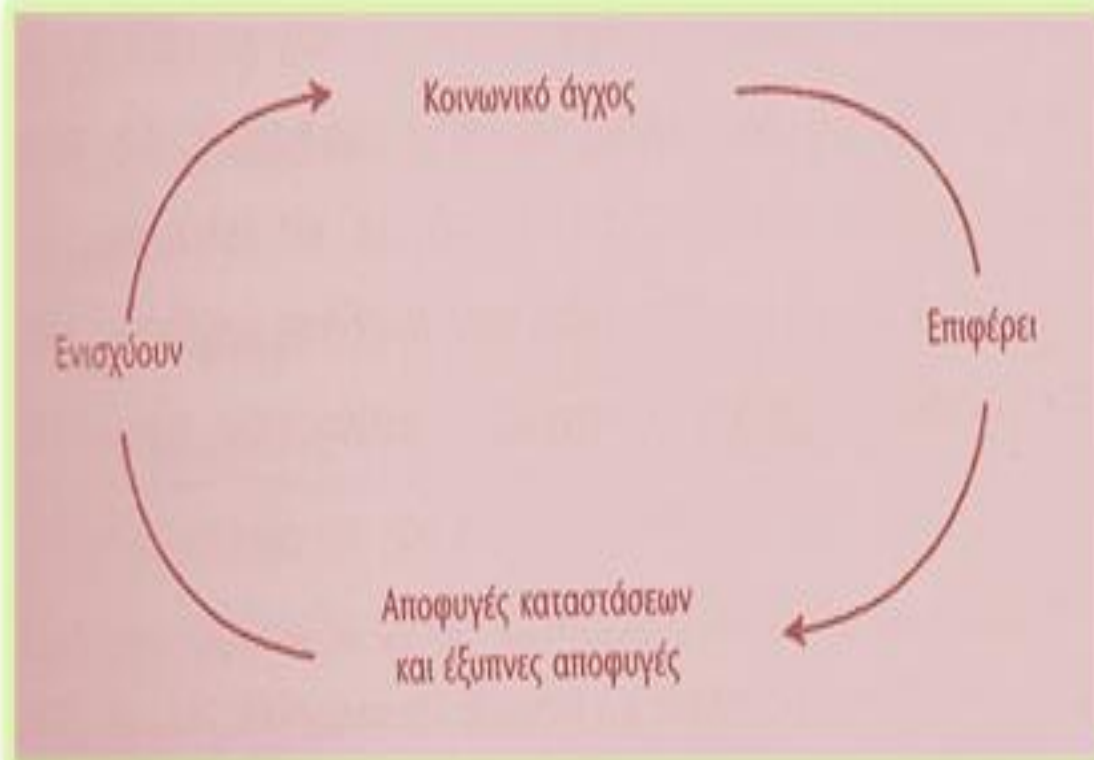
- Σήμερα όμως ο άνθρωπος εκτίθεται σε απειλητικές καταστάσεις **περισσότερο συμβολικές παρά φυσικές**
- Έτσι, οι αντιδράσεις εγρήγορσης όχι μόνο δε μας χρησιμεύουν αλλά αποτελούν πρόσθετο παράγοντα αποσταθεροποίησης.
- Μπορείτε να σκεφτείτε μία τουλάχιστον περίπτωση όπου οι συγκινησιακές αντιδράσεις (π.χ. κοκκίνισμα του προσώπου) παίζουν αρνητικό ρόλο;

Τρόποι παρέμβασης



Σχεδιάγραμμα 1. Το γνωστικό μοντέλο της ΚΦ των Clark και Wells (1995)





Πηγή: Andre & Légeron, 2007, σελ. 72.

Η αλληλεπίδραση των τριών διαστάσεων του άγχους

- Όταν ένα άτομο αγχώνεται σπάνια βιώνει μία μόνο διάσταση. Στην πραγματικότητα οι τρεις διαστάσεις **αλληλεπιδρούν** όπως στο παράδειγμα:

Ο Γιώργος είναι ένας μαθητής 6^{ης} Δημοτικού που νιώθει έντονο άγχος κάθε φορά που εκτίθεται ενώπιον ακροατηρίου. Στην γιορτή του σχολείου η τάξη του ανεβάζει μια θεατρική παράσταση και είναι η σειρά του να ανέβει στη σκηνή. Λίγο πριν την είσοδό του ο Γιώργος κατακλύζεται από αρνητικές σκέψεις του τύπου «θα τα χάσω πάνω στη σκηνή», «θα μπερδέψω τα λόγια μου», «θα κοκκινίσω και θα γελάνε μαζί μου». Ταυτόχρονα, ο Γιώργος νιώθει το πρόσωπό του να καίει, τα χέρια και τα πόδια του να τρέμουν, ενώ η καρδιά του πάει να σπάσει. Τελικά ο Γιώργος, αντί να εμφανιστεί στη σκηνή, έφυγε τρέχοντας κατά το σπίτι του.

Σκέψεις } Αρνητικές, αυτό-επικριτικές,
επιλεκτικές και προκατειλημμένες

Σκέψεις } Πιο θετικές, ισορροπημένες και
λειτουργικές



Συμπεριφορά

Συναισθήματα

Αποφυγή



Δυσάρεστα:

Παραίτηση

(άγχος, κατάθλιψη, θυμός)

Ακατάλληλη συμπεριφορά

Συμπεριφορά

Συναισθήματα

Αντιμετώπιση



Ευχάριστα:

Προσπάθεια (χαλαρότητα, ηρεμία, ευτυχία)

Κατάλληλη συμπεριφορά

Πηγή: Stallard, 2006, σελ. 11.

Παραδείγματα γνωσιακών λαθών

- Σκέψη «όλα ή τίποτα», ή «μαύρο - άσπρο», ή πολωτική ή διχοτόμος σκέψη.
- Π.χ. «Δεν κάνω ποτέ τίποτα σωστά. Θα τα παρατήσω τα μαθηματικά».
- **Αυθαίρετα συμπεράσματα**
- Π.χ. «Πιστεύω ότι ο γείτονάς μου με περιφρονεί γιατί δε με χαιρέτισε χθες».
- **Ψυχικό φίλτρο ή επιλεκτική αφαίρεση**
- Π.χ. «Αφού πήρα χαμηλό βαθμό στο φύλλο αξιολόγησής μου, δεν είμαι καλός/ή».
- **Υπεργενίκευση**
- Π.χ. «Αφού αισθάνθηκα άβολα στη συνάντηση, δεν μπορώ να κάνω φίλους».
- **Μεγέθυνση ή σμίκρυνση ή το φαινόμενο «κυάλια» ή « αρνητικά γυαλιά».**
- Π.χ. «Μου έπεσε το βιβλίο και ολόκληρη η τάξη με κοιτούσε» (μεγέθυνση).
- Π.χ. «Το ότι πήρα υψηλή βαθμολογία δε σημαίνει ότι είμαι κι έξυπνη» (σμίκρυνση)

- **Προσωποποίηση**
- Π.χ. «Πάντα φέρνω κακή τύχη στους άλλους».
- **Πρόβλεψη του μέλλοντος**
- Π.χ. «Είμαι σίγουρος/η πως θα τα κάνω θάλασσα και όλοι θα γελάνε μαζί μου».
- **Καταστροφολογία**
- Π.χ. «Ποτέ δε θα βρω κάποιον/α να με αγαπάει».
- **Η απόρριψη ή ακύρωση του θετικού**
- Π.χ. «Ήταν εύκολο να πάω καλά στο τεστ, αφού είχαμε κάνει επανάληψη την ύλη τόσες φορές μες στη χρονιά».
- **Συναισθηματική λογική**
- Π.χ. «Αισθάνομαι αγχωμένος/η, οπότε αυτό θα είναι εμφανές στους άλλους».
- **Ετικετοποίηση**
- Π.χ. «Είμαι αποτυχημένος/η».

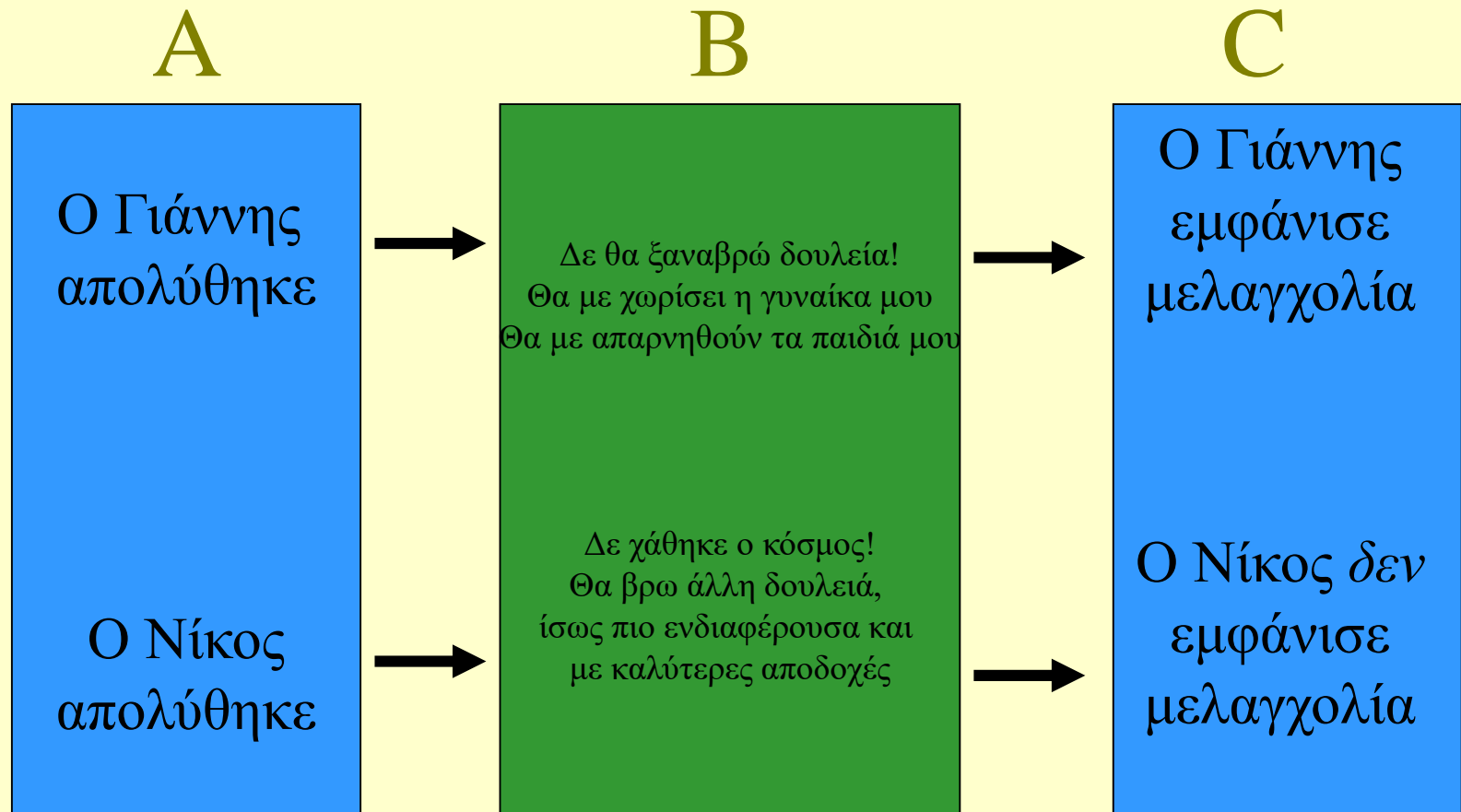
- **Το διάβασμα της σκέψης**
- **Π.χ.** «Θα σκέφτεται ότι δε γνωρίζω τίποτα γι' αυτή την εργασία».
- **Δηλώσεις του «πρέπει» ή «προσταγές»**
- **Π.χ.** «Πρέπει πάντα να είμαι τέλειος/α».
- **«Σωληνοειδής» όραση**
- **Π.χ.** «Ο καθηγητής του γιου μου δεν μπορεί να κάνει τίποτα σωστά. Είναι επικριτικός, ανίκανος, αναίσθητος...».

«Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα,
αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα»

Επίκτητος



Το μοντέλο ABC (A. Ellis)



Παρέμβαση στις διερμηνείες

Με τη χρήση **διφορούμενων, σύντομων υποθετικών ιστοριών**

Π.χ., Περπατάς στο δρόμο και ένας γνωστός σου περνάει από δίπλα χωρίς να σε χαιρετήσει. Τι θα σκεπτόσουν;

(α) δε θα με αντιλήφθηκε

(β) δε θέλει να μου μιλήσει

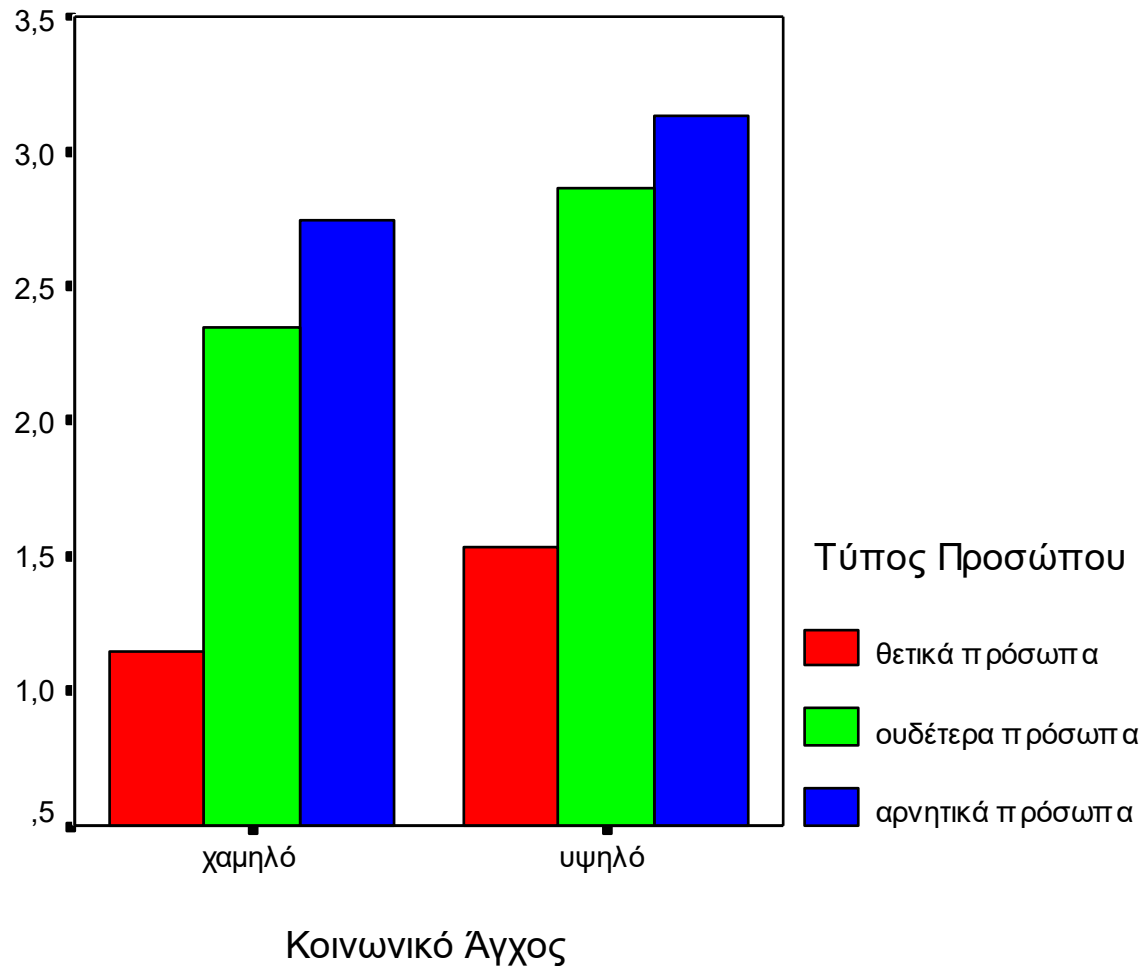
Παιδικό κοινωνικό άγχος και διερμηνείες διφορούμενων ερεθισμάτων

- Στη γιορτή του σχολείου σου, ανεβαίνεις στη σκηνή να πεις το ποίημά σου. Στο τέλος, όλοι σε χειροκροτούν. Τι θα σκεφτόσουν;
 - (α) Είπα ωραία το ποίημά μου και τους άρεσε (θετική ερμηνεία)
 - (β) Χειροκροτούν όλα τα παιδιά, ακόμα κι αν δεν τα πήγαν καλά (λιγότερο θετική ερμηνεία)
- Υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους συσχετίζονται με λιγότερο θετικές ερμηνείες, $r(107) = 0.26$, $p < 0.05$.





Επικριτικότητα των προσώπων βάσει του δείκτη άγχους του ατόμου



Κοινωνικό άγχος και μνήμη

- Παρακαλώ δείξε πόσο καλά πιστεύεις ότι περιγράφει η κάθε λέξη αυτό που σκέφτεται για σένα κάποιος που σε έχει γνωρίσει.

| | καθόλου | | πολύ καλά | |
|------------------|---------|---|-----------|---|
| ανόητη (ος) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| απρόσεχτη (ος) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| δημιουργική (ός) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ικανή (ός) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Κοινωνικό άγχος και μνήμη

Αγχώδεις μαθητές

Μη αγχώδεις μαθητές

| | | | <i>t</i> |
|--------------------|-------------|-------------|----------|
| <i>Απειλή</i> | | | |
| • Θετικές λέξεις | 3.46 (1.66) | 2.00 (1.00) | 2.86** |
| • Αρνητικές λέξεις | 3.00 (2.12) | 2.66 (1.67) | 0.46 |
| <i>Μη απειλή</i> | | | |
| • Θετικές λέξεις | 4.66 (2.28) | 3.57 (1.98) | 1.37 |
| • Αρνητικές λέξεις | 1.93 (1.03) | 3.21 (1.76) | 2.41* |

ΑΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- Μείωση των αρνητικών διερμηνειών (καταστροφολογία)
- Έκθεση στο ερέθισμα και επακόλουθη συμπεριφορική εξοικείωση (υπό προϋποθέσεις!)
- Μείωση των «συμπεριφορών ασφαλείας»
- Μείωση ή λειτουργική διαχείριση της αυτό-εστίασης
- Εκπαίδευση στη θετική σκέψη και στη μείωση των αρνητικών προφητειών

Και φυσικά δεν ξεχνάμε το παλιό κόλπο
της απόσπασης της προσοχής !



Όταν ένα παιδί φοβάται ή άγχεται

- Δεν γελοιοποιούμε, αλλά και δεν παραδεχόμαστε τους φόβους του. Παραμένουμε ψύχραιμοι, κατανοητικοί και καθησυχαστικοί.
- Δεν προσπαθούμε να πείσουμε το παιδί - κάνοντας χρήση λογικών επιχειρημάτων - για το παράλογο των φόβων του. Άλλωστε δεν υπάρχουν «παράλογοι φόβοι».
- Ψάχνουμε για δευτερογενή οφέλη που ενισχύουν μια φοβική αντίδραση (π.χ. παραμονή στο σπίτι, κοντά στη μητέρα)
- Εφαρμόζουμε προσεκτικά τη μέθοδο της σταδιακής έκθεσης στο φοβικό ερέθισμα. Προσέχουμε να μην ενθαρρύνουμε τις συμπεριφορές αποφυγής του παιδιού.

Ομαδικές παρεμβάσεις

- Η ομαδική παρέμβαση είναι εξίσου αποτελεσματική με την ατομική, αν όχι αποτελεσματικότερη
- Οι **ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες** αποτελούν πρόσφορο τρόπο αξιοποίησης του ομαδικού πλαισίου για την προώθηση της πρόληψης στα σχολεία
- Οι ομάδες αυτές είναι δομημένες (υπάρχει ένα προαποφασισμένος αριθμός συναντήσεων όπου λαμβάνουν χώρα συγκεκριμένες



Ομαδικές παρεμβάσεις

- Συνήθως λαμβάνουν χώρα 8 -10 εβδομαδιαίες συναντήσεις, οι οποίες διαρκούν 30 – 45 λεπτά.
- Στις συναντήσεις αυτές οι συμμετέχοντες ενημερώνονται για τη λειτουργία του άγχους, μαθαίνουν να εντοπίζουν τις δικές τους πηγές άγχους και αποκτούν τεχνικές για τη διακοπή του φαύλου κύκλου του άγχους.
- Επίσης, ανάμεσα στις συναντήσεις της ομάδας, τα μέλη επιχειρούν μια σταδιακή και ελεγχόμενη έκθεση σε φοβικές καταστάσεις προκειμένου να εξοικειωθούν με αυτές.
- Ήδη κάποιες πρώτες έρευνες– με μετρήσεις πριν και μετά την ομαδική παρέμβαση – επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα των ομάδων αυτών (π.χ. Damer, Latimer & Porter, 2010, *Journal of Specialist in Group Work*)

Ευχαριστώ !

