



Η ψυχική υγεία και ευεξία των παιδιών, στο πλαίσιο της οικογένειας

Συνέντευξη με την Δρ. Τζένη Σουμάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, Επιστημονική Διευθύντρια Διαγνωστικής και Θεραπευτικής Μονάδας για το Παιδί “Σπύρος Δοξιάδης”, Ψυχαναλύτρια Ελληνικής Εταιρείας Ψυχανάλυσης και Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας

Οι περισσότεροι ενήλικοι προχωράμε σε αφορισμούς για την ταχύτητα με την οποία αλλάζουν τα πράγματα σήμερα, την «ποιότητα» του χαρακτήρα της νέας γενιάς και τον τρόπο που οι νέες συνθήκες επηρεάζουν τα παιδιά. Σε αυτό το νέο τοπίο, αξίζει να εστιάσουμε στην οικογένεια ως παράγοντα που δρα καθοριστικά στην ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η Δρ. Τζένη Σουμάκη απαντά σε ερωτήσεις που δημιουργούν ένα πρώτο περίγραμμα ως προς την επιρροή της οικογένειας στο παιδί και την ευθύνη των γονέων.

1. Ποιες είναι οι βάσεις για την ψυχική υγεία του ανθρώπου;

Όλα ξεκινούν από τη βρεφική ηλικία. Τα βρέφη γεννιούνται με βιολογικά προκαθορισμένες ικανότητες, αλλά και με την τάση να αλληλοεπιδρούν με άλλους ανθρώπους. Η πρώιμη ικανοποιητική αλληλεπίδραση γονέα-βρέφους προσφέρει την απαραίτητη υποδομή για τη διαμόρφωση του δεσμού

με θετική επίδραση στην ψυχοσυναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Ο δεσμός αναπτύσσεται σταδιακά κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής και καθορίζεται από την επιθυμία του βρέφους να βρίσκεται με το άτομο προτίμησης του, προκειμένου να μειώνεται το άγχος και η δυσφορία του. Πρόκειται για μία προσαρμοστική βιολογική διαδικασία αλληλεπίδρασης, δια μέσου της οποίας το παιδί συνδέεται συναισθηματικά εκ των υστέρων με όλα τα μέλη της οικογένειας.

Φυσικά η ποιότητα της γονικής φροντίδας, η ψυχική υγεία των γονιών, η ποιότητα της μεταξύ τους επικοινωνίας και οι σχέσεις καθώς και οι ψυχοκοινωνικές πιέσεις που προέρχονται από το περιβάλλον, συνιστούν παράγοντες που συνθέτουν τη μελλοντική ψυχική του υγεία.

Αρνητικοί παράγοντες θεωρούνται το στρες και οι τραυματικές εμπειρίες. Αντίθετα, προστατευτικοί παράγοντες θεωρούνται η ιδιοσυγκρασία του παιδιού, η ψυχική του ανθεκτικότητα, η αυτοεκτίμηση και η υψηλή νοημοσύνη του, καθώς και η ποιότητα υποστηρικτικών συστημάτων στη ζωή του.

Ως συμπέρασμα μπορούμε να κρατήσουμε ότι η ανάπτυξη συντελείται σ' ένα πλαίσιο σχέσεων που αποτελείται από πολύπλοκους, δυναμικούς και εναλλασσόμενους τρόπους. Οι πρώιμες εμπειρίες αποτελούν διαπλαστικό παράγοντα της ανάπτυξης και η πρώιμη συναισθηματική σχέση διαμορφώνει ποιοτικά τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο. Τα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής αποτελούν τη βάση για τη διαμόρφωση του ανθρώπινου ψυχισμού.

2. Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, ότι τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού είναι καθοριστικά για τη συνέχεια. Φαίνεται πως η πρωταρχική ευθύνη είναι αυτή των γονέων και είναι πολύ σημαντική. Πιστεύετε ότι οι σημερινοί γονείς έχουν επαρκή γνώση για την ευθύνη τους; Μήπως παραμένει θέμα ταμπού;

Οι σημερινοί γονείς έχουν ευθύνη απέναντι στο μέγαλωμα των παιδιών τους και, συχνά, ζητάνε συμβουλές, είτε σε ιδιωτική βάση είτε μέσω των σχολών γονέων που έχουν αποδειχθεί ένας θεσμός χρήσιμος για την επεξεργασία θεμάτων σε ομαδική βάση.

3. Τι είναι αυτό που πρέπει να προσφέρει η οικογένεια στο παιδί για την ομαλή ανάπτυξή του;

Ο ρόλος της οικογένειας συνίσταται στην παροχή συναισθηματικής φροντίδας, στην προώθηση και διατήρηση συναισθηματικής υγείας και ισορροπίας των μελών της, στην εξασφάλιση της κοινωνικοποίησης, στη δημιουργία σεξουαλικών προτύπων και ρόλων. Στόχος είναι η ανάπτυξη της ταυτότητας των μελών της. **Δυσλειτουργία στην οικογένεια, διαταραγμένες σχέσεις, συζυγική δυσαρμονία και χαοτική επικοινωνία είναι παράγοντες που παρεμποδίζουν την ομαλή ανάπτυξη των μελών μίας οικογένειας.**

Η οικογενειακή θεραπεία εστιάζεται στο πρόβλημα που φέρει το παιδί ως αποτέλεσμα της ποιότητας των οικογενειακών σχέσεων, στο οικογενειακό πλαίσιο και στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι σχέσεις μεταξύ των μελών επηρέαζαν, επηρεάζουν και διαμορφώνουν τις πεποιθήσεις, τη συμπεριφορά και τη λειτουργικότητα στην καθημερινή ζωή.

4. Ποιος είναι ο ρόλος του σχολείου στην ανάπτυξη των παιδιών;

Η διαμόρφωση των ψυχικών συνιστωσών συνεχίζεται στα χρόνια του σχολείου, όχι τόσο σε σχέση με το εκπαιδευτικό μέρος του σχολείου, στο οποίο δυστυχώς δίνεται αποκλειστική έμφαση, όσο στο

παιδαγωγικό. Η παιδαγωγική επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να συνδυάζει με ευχέρεια τις δυνατότητές του. **Το θέμα της εκπαίδευσης σχετίζεται ωστόσο όχι μόνο με την ατομική ψυχολογία, όσο και με την ομαδική ψυχοπαθολογία, αλλά και την ψυχοκοινωνιολογία.** Το σχολείο προσφέρει τη δική του εκδοχή στην ανάπτυξη, μέσω των ταυτίσεων, των ορίων και της αποδοχής της πραγματικότητας, ο δε εκπαιδευτικός εκλαμβάνεται ως πρόσωπο εξουσίας, φορέας αυθεντίας και γνώσης, πρότυπο μετάθεσης των γονεϊκών συγκρούσεων.

Το σχολείο δηλαδή μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά προς το παιδί που αντιμετωπίζει προβλήματα στην οικογένεια ή, βέβαια, και να τα επιδεινώσει, ανάλογα με το επίπεδο των δεξιοτήτων μάθησης, τη στάση του εκπαιδευτικού και των συνομηλίκων.

5. Τι συμβαίνει στη εφηβεία;

Η εφηβεία είναι η φάση μιας "δεύτερης ευκαιρίας". Είναι η φάση επανενεργοποίησης προηγούμενων βιωμάτων στο πλαίσιο της διαδικασίας των ψυχικών αλλαγών που επέρχονται με την ήβη. Η δε ήβη συνίσταται στη σωματική χειραφέτηση και σεξουαλική ωρίμανση. Στο πλαίσιο της εφηβείας, παρατηρείται έντονη η διαδικασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης μέσω της βαθμιαίας αποϊδανικοποίησης των γονιών. **Στόχος είναι ο σχηματισμός της ταυτότητας.** Η μετάβαση, βέβαια, δεν είναι εύκολη, καθώς συνδυάζεται με την απώλεια του "παιδικού παραδείσου" και συντελείται μέσω της κίνησης μεταξύ παλινδρόμησης και ανάπτυξης, αλλά και της ένταξης στην ομάδα συνομηλίκων που λειτουργούν σαν το Βοηθητικό Εγώ του εφήβου.

6. Δημιουργείται η εντύπωση ότι σε νεαρή ηλικία έχουν περισσότερη ανάγκη για υποστήριξη οι γονείς και όχι τα παιδιά. Επειδή, ωστόσο, αυτό δεν γίνεται πράξη, στην εφηβεία οι ειδικοί ψυχικής υγείας έχουν όντως μεγάλο έργο να κάνουν με τα παιδιά.

Πράγματι, πολύ συχνά οι γονείς, άθελά τους, επιβαρύνουν τα παιδιά τους τόσο με τα άγχη τους όσο και με τις προβολές τους. Η κατάσταση αυτή ξεκινά από την πρώτη παιδική ηλικία και συχνά από την πρωταρχική μητρική ενασχόληση, τη φάση δηλαδή εκείνη που ξεκινάει στο δεύτερο ήμισυ της κύησης και σχετίζεται με τις πρώτες προβολές των γονιών προς το αγέννητο μωρό τους. **Συχνά, λοιπόν, οι γονείς αδυνατούν να ξεχωρίσουν και να αναγνωρίσουν την πραγματική υπόσταση των παιδιών τους,** με αποτέλεσμα ειδικά στην εφηβεία να δημιουργούνται οι πρώτες συγκρούσεις με το παιδί που προσπαθεί να υποστηρίξει την ύπαρξή του. Στην περίπτωση αυτή, απαραίτητη είναι η συμβουλευτική (ή ψυχοθεραπεία) των γονιών προκειμένου να τροποποιήσουν τη στάση τους.

7. Ποια είναι τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οικογένειες, παιδιά και έφηβοι στην Ελλάδα;

Ζούμε σε έναν πολιτισμό αντι-σκέψης. Πολλοί γονείς δεν έχουν βγει από τη δική τους εφηβεία, δεν μπορούν να μεταδώσουν ούτε συνέπεια ούτε αυστηρότητα, ενώ, αντίθετα, σαγηνεύουν το παιδί. Η έλλειψη "χαλαρής", δηλαδή χωρίς άγχος και ανασφάλειας, οικογένειας, η έλλειψη προτύπων προς ταύτιση, η έλλειψη ονειροπόλησης, ο καταιγισμός από "αρνητικότητα", ο πανικός σε σχέση με την επαγγελματική αποκατάσταση, η υπερεπένδυση στις επιδόσεις σε βάρος μιας ουσιαστικής μόρφωσης και κουλτούρας, καθώς και η συνεχής υποβίβαση του συλλογικού σε όφελος του ατομικού θέτουν το ερώτημα αυτόματα για το "λογικό" και το "ορθολογικό" των πραγμάτων και αποτελούν παράγοντες κοινωνικής σύγχυσης τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.

8. Υποστηρίζεται πως ο καλός ύπνος, οι σωστές διατροφικές συνήθειες και η άσκηση συνεισφέρουν στην καλή ψυχική υγεία. Ποια είναι η άποψή σας;

Σήμερα υποστηρίζεται το Βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο, στις αρχές του οποίου βασίζεται η ψυχολογία της υγείας και η ψυχοσωματική ιατρική. **Οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συνθήκες διαβίωσης επηρεάζουν τη φυσική κατάσταση του ατόμου και αντίστροφα.** Άρα η καλή φυσική κατάσταση εξασφαλίζεται από τον καλό ύπνο, τις διατροφικές συνήθειες και την άσκηση και εξ αυτών και η καλή ψυχολογική κατάσταση του παιδιού.

Η συνέντευξη υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Interamerican Innovation Hub, το πρόγραμμα καινοτομίας της Interamerican, που κτίζει σχέσεις και συνεργασίες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, στο ευρύτερο οικοσύστημα της καινοτομίας.

Δεν έχει σημασία αν είστε μια νεοσύστατη εταιρεία, ένα προοδευτικό πανεπιστήμιο ή μία μεγάλη επιχείρηση. Αν έχετε ένα ψηφιακό working solution που σχετίζεται με την ψυχική υγεία και ευεξία της οικογένειας και των μελών της, θα χαρούμε να μας το παρουσιάσετε!

Μάθετε περισσότερα για το Interamerican Innovation Hub.

<https://www.interamerican.gr/innovation-hub>