

2009

# ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΣΚΕΨΗΣ ΤΩΝ  
ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ



ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ - ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ  
ΣΚΕΨΕΙΣ - ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Επιβλέπουσες καθηγήτριες:  
Ζαφειροπούλου Μαρία και Ρούση  
Χριστίνα

Παπαθανασίου Αρετή  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ-ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ  
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

1/1/2009





**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 7283/1  
Ημερ. Εισ.: 03-07-2009  
Δωρεά: Συγγραφέα  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΠΠΕ  
2009  
ΠΑΠ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΡΟΥΣΣΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΡΕΤΗ

A.M:0205096

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### ----- ΜΕΡΟΣ Α΄- ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ -----

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 1.1 . Γνωστική ψυχολογία
  - 1.1. 2 Περιγραφή γνωστικών λειτουργιών
    - 1.1.2.α Οι διαδικασίες της σκέψης

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- 2. 1 Η φύση της ανάπτυξης
  - 2.1.α. Παράγοντες που κατευθύνουν την ανάπτυξη
    - 2.2 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του παιδιού
      - 2.2.α. Ιδιοσυγκρασία
        - 2.2.β. Ψυχικά ανθεκτικά και ευάλωτα παιδιά
        - 2.2.γ. Κρίσιμες περίοδοι κατά την ανάπτυξη
  - 2.3. Νοητική ανάπτυξη
    - 2.3.α. Οι θεωρίες του Piaget για τη νοητική ανάπτυξη
    - 2.3.β. Στάδια νοητικής ανάπτυξης
    - 2.3.γ.Εγωκεντρισμός
    - 2.3.δ. Εγωκεντρικός λόγος, αδυναμία κατανόησης της σκέψης των άλλων και θεωρία του νου
    - 2.3.ε. Πολιτισμός και νοητική ανάπτυξη των μικρών παιδιών
- 2.4 Συναισθήματα και παιδιά
  - 2.4.α Συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών
  - 2.4.β Στάδια συναισθηματικής ανάπτυξης και συναισθηματική νοημοσύνη

### ----- ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ- ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ-ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ -----

- 2.4.γ Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων
- 2.4.δ. Συναισθηματική αγωγή και κατηγορίες γονέων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3- ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ / ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ/ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

- 3.1. Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία
- 3.2 . Γνωστικά σχήματα
- 3.3. Αυτόματες σκέψεις
  - 3.3.α. Οι ιδιότητες των αυτόματων σκέψεων
  - 3.3.β. Ο ρόλος των αυτόματων σκέψεων στην ανάπτυξη του παιδιού και η σύνδεσή τους με τα γνωστικά σχήματα
- 3.4. Πυρηνικές πεποιθήσεις
- 3.5. Η Σύνδεση αυτόματων σκέψεων και γνωστικών σχημάτων με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4- ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ

- 4.1. Ψυχοπαθολογία και γνωστικοί παράγοντες
- 4. 2. Ψυχοπαθολογία και εξωτερικοί παράγοντες: Σημαντικοί άλλοι , συνομήλικοι.
  - 4.2.α .Παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία και τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων
    - 4.2.α.1. Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο ερμηνείας των γεγονότων και τα συναισθήματα των άλλων.
    - 4.2.β. Τα είδη γονέων και συναισθηματική αγωγή
    - 4.2.γ. Η σημασία των κοινωνικών σχέσεων με τους συνομήλικους στην κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών
- 4.3. Ψυχοπαθολογία και ανάπτυξη των παιδιών
  - 4.4. Ερευνητικά ευρήματα στην αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία
    - 4.4.α Αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία, φύλο και ηλικία.
- 4.5. Άγχος: Διαταραχή συναισθήματος στα παιδιά
  - 4.5.α. Ορισμός άγχους στα παιδιά
  - 4.5.β Περιγραφή αγχωδών διαταραχών στα παιδιά και η σύνδεσή τους με τα γνωστικά σχήματα και τις αυτόματες σκέψεις

### -----ΜΕΡΟΣ Β' Η ΕΡΕΥΝΑ-----

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6- Η ΕΡΕΥΝΑ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- 6.1. Η προβληματική της έρευνας
- 6.1.Ο στόχος
- 6.3. Η μέθοδος
- 6.4. Το δείγμα

6.5. Περιγραφή των πειραματικών εργαλείων.

6.6. Αποτελέσματα

6.7. Πίνακες συχνοτήτων:

6.7.α. Πίνακας 1: Ποσοστά παιδιών ανά φύλο

6.7.β. Πίνακας 2: Ποσοστά παιδιών ανά τάξη

6.7.γ . Πίνακας 3: Οι συχνότητες εμφάνισης των 15 γνωστικών σχημάτων σε όλο το δείγμα.

6.7.δ. Πίνακας 4: Οι συχνότητες των αυτόματων σκέψεων που κάνουν τα παιδιά

6.7.ε. Πίνακας 5: Μέτρησης της παιδικής αισιοδοξίας

6.7.στ. Πίνακας 6: Αποτελέσματα βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για τον έλεγχο των γνωστικών σχημάτων που συνδέονται με την αισιοδοξία.

6.7. ζ. Πίνακας 8: Αποτελέσματα βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για τον έλεγχο των γνωστικών σχημάτων που συνδέονται με την αισιοδοξία

6.8. Ανάλυση αποτελεσμάτων

6.9 Συζήτηση

ΠΑΡΑΤΗΜΑ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όταν κοιτάς δύο μάτια παιδικά σου είναι **αδύνατο** να κατανοήσεις πως είναι **δυνατό** να σκέφτονται με διαστρεβλωμένο τρόπο και πως μπορεί να οδηγηθούν σε ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές. Πολλά παιδιά είναι από τη φύση τους ευαίσθητα και δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε νέα δεδομένα. Παρόλα αυτά δε θα μπορούσε κανένας να με πείσει πως τα παιδιά γεννιούνται με γονίδια απαισιοδοξίας, άγχους και κατάθλιψης. Κανένα παιδί που γεννιέται και μεγαλώνει φυσιολογικά δεν θα μπορούσε να σκεφτεί πως θα πάθει κακό ή θα πεθάνει !

Οι βαθιά αρνητικές πεποιθήσεις και αρνητικές σκέψεις που οδηγούν το παιδί σε κατάθλιψη , είναι δημιούργημα του περιβάλλοντός του. Η στάση και η συμπεριφορά των γονιών απέναντί του αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την αποτύπωση και έπειτα τη μίμηση λανθασμένων προτύπων.

Είμαστε συνυπεύθυνοι τόσο ως εκπαιδευτικοί όσο και ως αυριανοί γονείς να φροντίσουμε ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν λειτουργικό τρόπο σκέψης διαμορφωμένο έτσι ώστε να ενθαρρύνονται στις υπάρχουσες και να προσαρμόζονται στις νέες καταστάσεις της ζωής τους.

Μιλώντας για γονείς ,αντιλαμβανόμαστε πως λόγω ατομικών διαφορών και διαφορετικών εμπειριών διαμορφώθηκαν διάφορα είδη γονέων. Μέσα από αυτή την εργασία χρειάστηκε να μελετήσω το συναισθηματικό προφίλ τριών διαφορετικών τύπων γονέων. Αυταρχικός γονιός μπορεί να είσαι είτε για να προστατέψεις το παιδί (με λάθος τρόπο βέβαια) είτε γιατί μεγάλωσες με τον ίδιο τρόπο. Δεν μπορώ όμως να καταλάβω τι είδους δύναμη βρίσκουν κάποιοι γονείς ώστε να αδιαφορούν πραγματικά για τα παιδιά τους. Η παραμέληση των παιδιών γίνεται όπως και με ένα λουλούδι: όσο το παραμελείς τόσο περισσότερο αυτό θα αρχίσει να μαραίνεται. Τα παιδιά χρειάζονται κυρίως αγάπη και εμπιστοσύνη. Για να φθάσεις στο σημείο να γίνεις γονιός πιστεύω πως οφείλεις πρωτίστως να τα βρεις με τον εαυτό σου, να γίνεις ολοκληρωμένος άνθρωπος και έπειτα να κάνεις ανθρώπους.

Από την άλλη πλευρά οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι συμπληρώνουν το ρόλο του γονιού μπορούν με διάφορες μεθόδους και εφαρμογές να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν ή να αποφύγουν έναν δυσλειτουργικό τρόπο σκέψης.

Αισθάνομαι πολύ τυχερή που ανέλαβα να μελετήσω το παρόν θέμα διότι κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο συγκροτούνται οι σκέψεις των παιδιών έρχεσαι πολύ πιο κοντά τους και επικοινωνείς μαζί τους με ουσιαστικό τρόπο. Έμαθα τόσα πολλά ενδιαφέροντα και ρεαλιστικά πράγματα που αυτό με έκανε και εμένα καλύτερη ως άνθρωπο. Κατάλαβα πως το παν στην επικοινωνία των ατόμων είναι το να είσαι σε θέση να κατανοήσεις τη νοητική κατάσταση των άλλων και να μπορείς να βοηθήσεις κάποιο άτομο να αλλάξει τρόπο σκέψης, προκειμένου να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του την αυτοαντίληψη του και τη στάση του απέναντι στον κόσμο.

Με τις γνώσεις που απέκτησα από αυτή την εργασία νιώθω ότι έχω <<περιηγηθεί>> σε ένα σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης υπόστασης. Γνώρισα την αλήθεια και πλέον όταν συναντώ ανθρώπους οι οποίοι συμπεριφέρονται περίεργα λέω στον εαυτό μου <<έχει τις δικές του πεποιθήσεις , το δικό του τρόπο σκέψης!!>>. Ο κάθε άνθρωπος είναι το αποτέλεσμα της ζύμωσης μεταξύ της φύσης του και του ευρύτερου περιβάλλοντός του.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα θα μπορούσε να αποτελέσει το γεγονός ότι οι άνθρωποι (στα χωριά κυρίως) διατηρούν καλά τις προκαταλήψεις. Οι προκαταλήψεις απέναντι σε άτομα ή καταστάσεις έχουν ως βάση τους, βαθιά αρνητικές πυρηνικές πεποιθήσεις.

Επομένως ένας άνθρωπος που είναι υπέρ της διαπολιτισμικότητας θα δυσκολευτεί να <<επιβιώσει >> ή να γίνει αποδεκτός σε ένα χωριό του οποίου οι κάτοικοι πιστεύουν πως όλοι οι αλλοδαποί είναι κλέφτες!

<<Εύχομαι μέσω αυτής της εργασίας να κατάφερα να στείλω κα εγώ τα δικά μου μηνύματα και το σημαντικότερο είναι πως μαζί με εμένα υπάρχουν φοιτητές που πραγματικά ενδιαφέρονται να δουν κάτι παραπάνω στο αντικείμενο που σπουδάζουν. Η αλήθεια είναι ότι μετά από αρκετό τρέξιμο, μοιράζοντας ερωτηματολόγια σε πολλά παιδιά , πολλή δουλειά , ξενύχτια παρέα με το PC μου, θυσίες από εξόδους, πιστεύω πως κάτι θα κατάφερα να αφήσω με αυτή την εργασία στο χώρο του Πανεπιστημίου, τιμώντας παράλληλα μέσα από αυτή την εργασία εκείνους που πολύ πριν από εμάς τους μικρούς ερευνητές (με την ιδιότητα του φοιτητή), κατάφεραν να δημιουργήσουν σημαντικές θεωρίες και να αφήσουν το δικό τους λιθαράκι στην προσπάθεια κατανόησης της παιδικής ψυχοσύνθεσης. Ελπίζω να έβγαλα ασπροπρόσωπες τις επιβλέπουσες καθηγήτριές μου , Κυρία Ζαφειροπούλου Μαρία και Κυρία Ρούση Χριστίνα.

'' Πιστεύω πραγματικά, σύμφωνα με τις πυρηνικές μου πεποιθήσεις πως κατάφερα κάτι μικρό και μπορώ να ισχυριστώ, πως οι σκέψεις μου με βοηθάνε να είμαι αισιόδοξη για το αποτέλεσμα αυτού του έργου!!!'' >>

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Αρχικά μέσα από αυτή την εργασία ,θα ήθελα να ευχαριστήσω την Κυρία Μαρία Ζαφειροπούλου που μου έδωσε την ευκαιρία να δουλέψω το παρόν θέμα. Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω και στην Κυρία Χριστίνα Ρούση η οποία με καθοδήγησε και με συμβούλευσε τόσο για τις βιβλιογραφικές πηγές όσο και για τα αποτελέσματα της έρευνας. Παράλληλα θα ήθελα να ευχαριστήσω και τους διευθυντές των κάτωθι σχολείων :

- 1)Γυμνάσιο Νίκαιας(Λάρισα).
- 2)Έκτο Δημοτικό σχολείο Βόλου
- 3 )Πέμπτο Γυμνάσιο Βόλου.
- 4)Πρώτο Δημοτικό σχολείο Φαρσάλων

Οι οποίοι μου δώσανε την άδεια ,με ιδιαίτερα φιλόξενη αντιμετώπιση να πραγματοποιήσω το πρακτικό κομμάτι της έρευνας μου . Η θετική τους διάθεση με βοήθησε να προσεγγίσω και εγώ τα παιδιά με άνεση και ευκολία. Στο σημείο αυτό αξίζει να ευχαριστήσω και τους πρωταγωνιστές αυτού του έργου ,που δεν είναι άλλοι από τα παιδιά. Ο τρόπος που με αντιμετώπισανε με έκανε να αγαπήσω περισσότερο το επάγγελμα μου και να αντιληφθώ πως έχω κάνει τη σωστή επιλογή. Ήταν πραγματικά ένα ευχάριστο κομμάτι στην φοιτητική μου πορεία. Η επαφή μου με τα παιδιά ενθάρρυνε ακόμη περισσότερο την επιθυμία μου να μελετήσω καθώς και να διερευνήσω το θέμα της πτυχιακής μου. Ήταν μια ευχάριστη εμπειρία που θα τη θυμάμαι με νοσταλγία.

Θα ήθελα τέλος μέσω αυτής της εργασίας να ευχαριστήσω όλους εκείνους που με βοήθησαν να φθάσω ως εδώ. Τους καθηγητές μου και τους γονείς μου. Τους πρώτους για τις τόσο σημαντικές γνώσεις που μου δώσανε, τις σημαντικές συμβουλές για τη ζωή και την επαγγελματική μου πορεία. Τους δεύτερους για τις τόσες θυσίες που κάνανε για να σπουδάσω! Οι γονείς μου δουλέψανε υπό δύσκολες συνθήκες-όπως στο χωράφι υπό θερμοκρασία καύσωνα -για να με στηρίζουνε στις σπουδές μου! ! Τους είμαι ευγνώμων και τους ευχαριστώ για όλα αυτά διότι οι ίδιοι δεν σπουδάσανε αλλά κάνανε τα πάντα για να σπουδάσουν τα παιδιά τους!!Θέλω να τους τα ανταποδώσω όλα αυτά όπως τους αξίζει πραγματικά!



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα έρευνα έχει βασικό σκοπό να μελετήσει τις σκέψεις των παιδιών και τον τρόπο που τις συνδέουν με τα συναισθήματά τους , τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Σύμφωνα με τη γνωστική ψυχολογία , υπάρχουν συγκεκριμένοι εσωτερικοί νοητικοί μηχανισμοί οι οποίοι διαμορφώνονται κατά την πρώιμη παιδική ηλικία και είναι υπεύθυνοι για το γενικότερο τρόπο σκέψης των παιδιών. Αυτοί οι μηχανισμοί καλούνται γνωστικά σχήματα . Επίσης σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο , τα συναισθήματα είναι στενά συνδεδεμένα με τις σκέψεις , επομένως ο τρόπος με τον οποίο σκέπτονται τα παιδιά χρωματίζει και τα συναισθήματά τους. Η έρευνα αυτή απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας εννέα έως δεκατρία ετών(9-13).

Συγκεκριμένα διερευνούνται οι έννοιες : Αυτόματες σκέψεις , Γνωστικά σχήματα και Αισιοδοξία. Είναι τρεις έννοιες που αρχικά θα προσεγγιστούν χωριστά η μια από την άλλη και έπειτα θα μελετηθεί η σύνδεσή τους, καθώς η σχέση ανάμεσά τους είναι σχέση αιτίας-αποτελέσματος. Το είδος των γνωστικών σχημάτων που έχουν και οι αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα παιδιά επηρεάζουν τις προσδοκίες τους, ώστε τελικά να είναι αισιόδοξα ή απαισιόδοξα.

Αρχικά στο θεωρητικό μέρος γίνεται μια εισαγωγή στην συναισθηματική και νοητική ανάπτυξη των παιδιών, ώστε να υπάρξει σφαιρική οπτική αυτής της μελέτης.

Στη συνέχεια διερευνούμε τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και ερμηνεύουν τα συναισθήματά τους, με βάση τα γνωστικά σχήματα που έχουν διαμορφώσει για τον εαυτό τους και πως αντιλαμβάνονται τους άλλους.

Τέλος οι προς μελέτη έννοιες θα συνδεθούν με ψυχοπαθολογικές καταστάσεις όπως το άγχος. Η διατήρηση των δυσπροσαρμοστικών γνωστικών σχημάτων που διαμορφώνονται και παγιώνονται κατά την παιδική ηλικία, ευθύνεται για την ανάπτυξη της ψυχοπαθολογίας στην ενήλικη ζωή. Βασικοί παράγοντες μελέτης στο παρόν θέμα αποτελούν και οι σχέσεις του παιδιού με τα άτομα του περιβάλλοντός του(Σημαντικοί άλλοι),οι οποίοι επηρεάζουν τη γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του.

Στο πρακτικό κομμάτι παρουσιάζονται αναλυτικά , η προβληματική της έρευνάς μας και τα αποτελέσματα. Μας ενδιαφέρει να εντοπίσουμε το είδος των γνωστικών σχημάτων που διαμορφώνουν συνήθως τα παιδιά, το είδος των αυτόματων σκέψεων που συνηθίζουν να κάνουν και να προσδιορίσουμε ποιά γνωστικά σχήματα και ποιές αυτόματες σκέψεις συνδέονται με την αισιοδοξία.

Επιλογικά θα μπορούσαμε να πούμε πως ο γενικότερος σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εισέλθουμε (με εισιτήριο την έρευνά μας), στην πολυδιάστατη και μη απόλυτα αναπτυγμένη ψυχοσύνθεση του παιδιού, καθώς η φυσική ανάγκη του να ανταποκρίνεται στα εξωτερικά ερεθίσματα με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο -ως αποτέλεσμα της εγωκεντρικής φύσης του - επηρεάζει τον τρόπο που αλληλεπιδρά με τους γύρω του, και αυτό επηρεάζει το πως αντιλαμβάνεται τον κόσμο και το μέλλον του.

Βουτιά θα κάνω στον μαγικό κόσμο της σκέψης σου, να ανακαλύψω τα μυστικά σου και όσα ονειρεύεσαι.....Όμως τι ψεύτικο από αυτό τον κόσμο να κλέψω για να σε προστατέψω; τι αληθινό να σου δώσω ώστε να μη σε πληγώσω ; πως να σε βοηθήσω να κατακτήσεις την αλήθεια χωρίς να πέσω στην παγίδα να σε παραπληροφορήσω; Είσαι ένα μικρό ρομποτάκι που ήρθες στον κόσμο αυτό, να ανταποκριθείς σε κάθε μας πράξη και μέσα από το αθώο σου βλέμμα να ποτίσεις τη σκέψη σου .... να τη σολίσεις με όσα βλέπεις , ακούς , αισθάνεσαι.....!!Εύχομαι να μην τρομάξεις ,να μη φοβηθείς αλλά να να σχηματίσεις στο μυαλό σου όσες πιο όμορφες και αισιόδοξες εικόνες για τον εαυτό σου , για τον κόσμο και για το μέλλον σου και έτσι να πορεύεσαι, γιατί αυτό και μόνο σου αξίζει.....

*Αφιερωμένο στα πιο αληθινά πλάσματα αυτού του πλανήτη ...τα παιδιά!!  
Παπαθανασίου Αρετή*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

### ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Στο κεφάλαιο αυτό θα συναντήσετε έννοιες και ορισμούς από τη γνωστική ψυχολογία. Γίνεται μια πρώτη εισαγωγή στις γνωστικές λειτουργίες καθώς αυτές αποτελούν την κινητήρια δύναμη της σκέψης.

## 1.1. ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η Γνωστική ψυχολογία είναι η πειραματική διερεύνηση των νοητικών λειτουργιών: Σκέψη, Αντίληψη , προσοχή , μνήμη, γλώσσα και μάθηση.

\* \* \* \* \*

Ο βασικός στόχος της γνωστικής ψυχολογίας , είναι να μελετήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά όχι μόνο μέσω των εξωτερικών ερεθισμάτων του περιβάλλοντος, αλλά είναι ανάγκη να την εξηγήσει πρωτίστως εν μέσω **εσωτερικών νοητικών λειτουργιών**. Οι γνωστικοί ψυχολόγοι πιστεύουν πως , ο τρόπος με τον οποίο ένας οργανισμός αποκτά πληροφορίες από το εξωτερικό περιβάλλον εξαρτάται από τρεις βασικές ικανότητες:

1. Ικανότητα αναπαράστασης του περιβάλλοντος
2. Ικανότητα χειρισμού των αλλαγών αυτών των αναπαραστάσεων
3. Ικανότητα αξιοποίησης των αποτελεσμάτων της γνωστικής διαδικασίας.

Η Γνωστική-Συμπεριφοριστική ψυχολογία αποτελεί το κυρίαρχο θεωρητικό πλαίσιο, για την ερμηνεία της συμπεριφοράς και της νόησης και έχει μεγάλη επίδραση σε όλους τους άλλους τομείς της ψυχολογίας. Για παράδειγμα είναι δύσκολο να κατανοήσει κανείς το φαινόμενο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, χωρίς να συμπεριλάβει υπόψη του τις αντιλήψεις , τις γνώσεις και τις σκέψεις των ανθρώπων για τους άλλους. Επιπρόσθετα οι γνωστικές διαδικασίες, παίζουν σημαντικό ρόλο στην ερμηνεία των κλινικών προβλημάτων.

Σήμερα γνωρίζουμε πως ένα μεγάλο ποσοστό των συμπτωμάτων, παθολογικών συμπεριφορών κατάθλιψης και άγχους σε παιδιά και ενήλικες, οφείλονται στον τρόπο που ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των άλλων απέναντί τους. Ο τρόπος δηλαδή με τον οποίο σκέπτονται , επηρεάζει τη συναισθηματική τους κατάσταση. Η εκπαιδευτική ψυχολογία δίνει έμφαση στις νοητικές διαδικασίες, προκειμένου να επιτευχθούν εποικοδομητικοί μέθοδοι διδασκαλίας.

Οι περισσότεροι γνωστικοί ψυχολόγοι θεωρούν το νου ως ένα σύστημα που οικοδομεί και χειρίζεται σύμβολα. Οι νοητικές διεργασίες καθιστούν το άτομο ικανό να αναπαριστά τις πληροφορίες και τις εμπειρίες του σε γνωστικές δομές, τα λεγόμενα γνωστικά σχήματα που θα αναφερθούν στη συνέχεια. Η μεγαλύτερης σημασίας νοητική διεργασία είναι η σκέψη, καθώς πάνω σε αυτή βασίζονται και οι υπόλοιπες και είναι αυτή που προσδιορίζει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου. Παρακάτω γίνεται περιγραφή της διαδικασίας της σκέψης και τη σημασία της στην οργάνωση των πληροφοριών σε δομές.

### 1.1. 2 Περιγραφή γνωστικών λειτουργιών

Στην παρούσα ενότητα γίνεται αναφορά στις γνωστικές λειτουργίες σκέψη, αντίληψη και μνήμη . Σύμφωνα με το θέμα της μελέτης μας , μας ενδιαφέρει να κατανοήσουμε πως σκέφτονται τα παιδιά και πως αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τους άλλους. Ωστόσο αυτός ο περιορισμός δεν παραβλέπει τη σημασία και των υπόλοιπων γνωστικών λειτουργιών: προσοχή, γλώσσα, καθώς όλες συνεργάζονται προκειμένου να μπορεί το άτομο να οργανώσει τις εμπειρίες του , να επικοινωνεί και να κινείται στον κόσμο.

α. **Σκέψη**: Η σκέψη είναι μια γνωστική λειτουργία όπου πραγματοποιεί την **νοητική επεξεργασία** των ιδεών , των ερεθισμάτων ,των πληροφοριών ή δεδομένων , των εικόνων, των συμβόλων , των λέξεων , των αντιλήψεων , των τάσεων κ.λ.π . που δέχεται το άτομο, με στόχο να οδηγηθούμε σε κάποια συμπεράσματα. Τα συμπεράσματα αυτά αποτελούν την νέα επεξεργασμένη και οργανωμένη στον εγκέφαλο πληροφορία. Η σκέψη αποτελεί την **πιο ενεργητική** γνωστική λειτουργία του ανθρώπου.

β . **Αντίληψη** : Αντίληψη είναι η διαδικασία μέσω της οποίας οι πληροφορίες που εισέρχονται από το περιβάλλον ,**ερμηνεύονται για να σχηματίσουν** , εικόνες, αντικείμενα , ήχους , γεγονότα(γνωστικά σχήματα). Η αντίληψη είναι μια ερμηνευτική διαδικασία , κατά την οποία τα άτομα πολλές φορές αντιλαμβάνονται διάφορες καταστάσεις με λάθος τρόπο -αντιληπτική πλάνη-. Η σημασία της αντίληψης στην ερμηνεία του κόσμου ,καθιστά το άτομο αυτόνομο και ικανό να χειρίζεται καταστάσεις και προβλήματα.

γ . **Μνήμη**: Η μνήμη είναι μια λειτουργία μεγάλης σημασίας για τον άνθρωπο . Χωρίς τη μνήμη δεν θα μπορούσαμε να συγκρατήσουμε καμία από τις εμπειρίες μας και επομένως δεν θα υπήρχε η μάθηση. Οι ψυχολόγοι συλλαμβάνουν τη μνήμη σαν μια λειτουργία που αποτελείται από τρία στάδια:

1. Την κωδικοποίηση
2. Την αποθήκευση
3. Την ανάσυρση

Βλέπουμε, πως και οι τρεις παραπάνω γνωστικές λειτουργίες συνδέονται μεταξύ τους καθώς η μια προϋποθέτει την ύπαρξη της άλλης.

Το άτομο επεξεργάζεται νέα δεδομένα μέσω της μνήμης, τα συγκρίνει με προηγούμενα ερεθίσματα και τα ερμηνεύει με ένα συγκεκριμένο ερμηνευτικό στυλ όπως τα αντιλαμβάνεται.

### 1.1.2.α Οι διαδικασίες της σκέψης

Όταν ο άνθρωπος σκέπτεται, αυτό σημαίνει πως κάτι συμβαίνει στον εγκέφαλό του. Παλιότερα, οι επιστήμονες δυσκολευόταν, τόσο να διερευνήσουν όσο και να εξηγήσουν την σκέψη ως εγκεφαλική λειτουργία ή δυσλειτουργία. Σήμερα οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν πως η σκέψη συνίσταται από συνειρμούς ιδεών. Οι δε συνειρμοί, έχουν ένα **σκοπό** και βάση αυτών συγκροτείται η εγκεφαλική δραστηριότητα. Για τους συμπεριφοριστές η νοητική δραστηριότητα είναι μια απάντηση στα ερεθίσματα του έξω κόσμου. Αναλύουν τους νοητικούς μηχανισμούς και υποστηρίζουν ότι η σκέψη διαμορφώνεται από μη προφερόμενες λέξεις. Για τους πειραματικούς ψυχολόγους που εργάζονται στα εργαστήρια, η σκέψη <<φαίνεται>>, όταν το ζώο ή ο άνθρωπος θα λύσει ένα παρουσιαζόμενο πρόβλημα. Η ανθρώπινη σκέψη, όμως, δεν μπορεί να είναι μόνο μια λύση ενός προβλήματος ούτε επίσης μια μηχανική απάντηση σε ένα ερέθισμα αλλά και ούτε μπορεί να συγκριθεί με μια διαδικασία υπολογισμού που πραγματοποιεί ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής.

Αξιόλογο ρόλο στη διαδικασία της σκέψης παίζει και η συγκίνηση. Η συγκίνηση επηρεάζει ποιοτικά τη σκέψη. Φαίνεται ότι η σκέψη χρωματίζεται από τις συγκινησιακές καταστάσεις. Τα όνειρα για παράδειγμα με την ονειρική τους σκέψη υποδηλώνουν την ύπαρξη δύο τύπων σκέψης: α) την καθαρά λογική με τους λογικούς μηχανισμούς και β) τις συγκινησιακές σκέψεις. Το ίδιο θα μπορούσαμε να πούμε πως συμβαίνει και σε δυσλειτουργικά άτομα π.χ σχιζοφρένεια.

Γενικά θα μπορούσαμε να πούμε πως η σκέψη αποτελεί την πιο ενεργητική νοητική δραστηριότητα του ανθρώπου. Αυτή η δραστηριότητα προϋποθέτει ομαλή εγκεφαλική λειτουργία. Μια ομαλή εγκεφαλική λειτουργία της σκέψης διαδραματίζεται εν μέσω μιας συγκεκριμένης πορείας επίλυσης ενός παρουσιαζόμενου προβλήματος.

#### ΟΜΑΛΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ.....

Βήμα 1) Παρουσιαζόμενο πρόβλημα(ερέθισμα)---→

Βήμα 2) Αναζήτηση τρόπου επίλυσης ---→

Βήμα 3) Επιλογή ενός γνωστού τρόπου αντίδρασης--→

Βήμα 4) Διερεύνηση του τρόπου (το άτομο εδώ προτείνει στον εαυτό του εναλλακτικές λύσεις επίλυσης, λαμβάνοντας υπόψη την τεχνική που απαιτεί η επίτευξη του στόχου.---→

Βήμα 5) Επιλογή της κατάλληλης δράσης.

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

1)Φοβάμαι να κοιμηθώ μόνος μου(πρόβλημα)-→

2)Τι θα κάνω για να μη φοβάμαι;--→3,4(διερεύνηση και ζύγιση)

α.Να κοιμηθώ με την αδελφή μου.

- β. Να φωνάξω τη μητέρα μου, να μου πει ένα παραμύθι ώσπου να κοιμηθώ.
- γ. Να αφήσω ένα φωτάκι ανοικτό κ.λ.π...

3)Θα επιλέξω αυτόν που θεωρώ τον καλύτερο και με κάνει να νιώθω πιο ασφαλή , π.χ Να φωνάξω τη μητέρα μου να μου πει ένα παραμύθι ώσπου να κοιμηθώ.

Η σκέψη είναι από τις πιο ενεργητικές νοητικές λειτουργίες του ατόμου εφόσον δε σταματά ποτέ να σκέφτεται και να επεξεργάζεται πληροφορίες ακόμη και όταν τα ερεθίσματα απουσιάζουν. Υπάρχουν σκέψεις οι οποίες γίνονται εντελώς αυθόρμητα και παρορμητικά χωρίς το άτομο να προλάβει να τις επεξεργαστεί. Αυτές είναι η λεγόμενες αυτόματες σκέψεις και θα αναφερθούν στα επόμενα κεφάλαια. Η γνωστική Ψυχολογία ενδιαφέρεται για τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσεται η σκέψη στο παιδί και κατά πόσο επηρεάζει την αναπτυξιακή του εξέλιξη. Στην επόμενη ενότητα μελετάμε την αναμενόμενη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών και κάνουμε λόγο για τα στάδια που είναι κρίσιμα για την ομαλή πορεία της γνωστικής ανάπτυξης.

#### Παράδειγμα διαδικασίας αυτόματων σκέψεων:

Πάντα μέσα στο μυαλό μας υπάρχουν βαθειά κάποια ερεθίσματα (πυρηνικές πεποιθήσεις-δες επόμενα κεφάλαια-) τα οποία μας παρακινούν να σκεφτόμαστε χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Με άλλα λόγια η διαδικασία αυτών των σκέψεων- που ενεργοποιούνται υπό την επιρροή των πυρήνων -, δε γίνεται σύμφωνα με την προαναφερθείσα πορεία, αλλά το άτομο οδηγείται αμέσως σε συμπεράσματα χωρίς να επεξεργάζεται τα ερεθίσματα. Αυτό σημαίνει πως τα ερεθίσματα αυτά(πυρηνικές πεποιθήσεις) είναι τόσο ισχυρά, που χειραγωγούν τις αυτόματες σκέψεις ώστε να τις "χρωματίζουν" με ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο , το οποίο πολλές φορές είναι διαστρεβλωμένο.

Έτσι κάποιος έχοντας αρνητική αντίληψη για τον εαυτό του π.χ <<είμαι άσχημος>>, οι αυτόματες σκέψεις θα επιβεβαιώνουν αυτή του την αντίληψη: <<Η Ελένη δε με προσέχει , επειδή είμαι άσχημος>>, <<Δεν θα έχω ποτέ κορίτσι>> . Το άτομο κάνει αυθόρμητα αυτή τη σκέψη χωρίς να επεξεργαστεί τα δεδομένα και να προτείνει και άλλες λύσεις στον εαυτό του.

Στα επόμενα κεφάλαια γίνεται αναλυτική περιγραφή του ρόλου των αυτόματων σκέψεων στα παιδιά τη φύση τους και τη συχνότητα εμφάνισής τους.

# ΚΕΦΑΛΙΟ 2<sup>ο</sup>

## Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Σε αυτή την υποενότητα μελετάται η πορεία της ανάπτυξης του παιδιού και οι παράγοντες που τη διαμορφώνουν και την επηρεάζουν. Κάνοντας αρχικά μια γενική περιγραφή της αναπτυξιακής διαδικασίας του παιδιού, στη συνέχεια εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας στην γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη. Το παιδί σε κάθε ηλικία βρίσκεται και σε διαφορετικό στάδιο ανάπτυξης και επομένως η σκέψη του λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται. Το φύλο και η ηλικία είναι παράγοντες που καθορίζουν το πως αντιδρά ένα παιδί, σε εξωτερικά ερεθίσματα. Αρχικά κάνουμε μια 'βουτιά' στον κόσμο της σκέψης των παιδιών μέσω της θεωρίας του Piaget. Έπειτα μιλάμε για τα συναισθήματα, πως αναπτύσσονται στο παιδί και σε τι το εξυπηρετούν. Με βάση το τρίγωνο **Τρίγωνο: Σκέψη ----->Συναισθημα---**  
→ Συμπεριφορά, εδώ θα δώσουμε έμφαση στο πρώτο στάδιο του τριγώνου, στη σκέψη και τη σύνδεσή της με τα συναισθήματα. Στα επόμενα κεφάλαια διερευνούμε το πως αυτή η σύνδεση οδηγεί στην ψυχοπαθολογία των παιδιών.

Piaget: Ξέρεις τι σημαίνει σκέπτομαι;

Παιδί: Ναι.

Piaget: Τότε σκέψου το σπίτι σου. Με τι σκέφτεσαι;

Παιδί: Με το στόμα.

Piaget: Μπορείς να σκεφτείς με το στόμα κλειστό;

Παιδί : Όχι

Piaget: Με τα μάτια κλειστά;

Παιδί : Ναι.

Piaget: Τώρα κλείσε το στόμα σου και σκέψου το σπίτι σου. Σκέφτεσαι;

Παιδί: Ναι.

Piaget: Με τι σκέφτεσαι;

Παιδί: Με το στόμα.



## 2.1 Η φύση της ανάπτυξης

Το πρώτο βήμα για να έρθουμε πιο κοντά στο να κατανοήσουμε πως σκέφτεται και πως αισθάνεται το παιδί είναι να κάνουμε μια "βουτιά" στην αναπτυξιακή του εξέλιξη. Γνωρίζοντας την πορεία της αναμενόμενης ανάπτυξης των παιδιών αλλά και τους παράγοντες που τη ρυθμίζουν και την επηρεάζουν, έχουμε αποκτήσει το χάρτη για να περιηγηθούμε στο μυστικό και παράξενο κόσμο που λέγεται παιδί.....

Η ανθρώπινη συμπεριφορά δεν είναι κάτι στατικό αλλά κάτι που εξελίσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και αυτό εξηγείται μέσα από την ανάπτυξη του (νοητική, συναισθηματική, σωματική). Ο κλάδος της ψυχολογίας, γνωστός ως αναπτυξιακή ψυχολογία ασχολείται με την ερμηνεία των αλλαγών της συμπεριφοράς του ανθρώπου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του από τη σύλληψη έως το θάνατό του (Βοσνιαδου, 2001). Οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι και οι συμπεριφοριστές προσπαθούν να δώσουν εξηγήσεις σύμφωνα με το πως αναπτύσσεται η συμπεριφορά και ποιοί είναι οι παράγοντες εκείνοι που την επηρεάζουν.

Η μελέτη και η ερμηνεία της ανάπτυξης της αναμενόμενης ανθρώπινης συμπεριφοράς, έχει μέγιστη σημασία προκειμένου να εντοπίσουμε και τους παράγοντες που οδηγούν στην εκδήλωση διαταραγμένων συμπεριφορών. Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, όπως οι διαταραχές του άγχους ή οι διαταραχές της κατάθλιψης θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν πιο αποτελεσματικά αν γνωρίζαμε τους βαθύτερους νοητικούς και εσωτερικούς παράγοντες που τα δημιουργούν.

Ο Richard Lerner (1991) κάνει λόγο για την ύπαρξη τεσσάρων δυναμικών παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν τη φύση της ανάπτυξης:

**Ο φυσικός χώρος μέσα στον οποίο κινούνται τα παιδιά**, π.χ. το σπίτι, το σχολείο.

**Οι κοινωνικές επιδράσεις**, όπως η οικογένεια των παιδιών, οι συνομήλικοι.

**Τα προσωπικά χαρακτηριστικά των παιδιών**, όπως είναι η ιδιοσυγκρασία, η εμφάνιση, οι γλωσσικές ικανότητες κ.λ.π

**Οι επιδράσεις του χρόνου**, δηλαδή οι αλλαγές που είναι αποτέλεσμα χρόνου.

Επίσης η ηλικία και το φύλο, σε κάθε ηλικία οι ρυθμοί ανάπτυξης διαφοροποιούνται και οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα είναι σημαντικές.

## 2.1.α Παράγοντες που κατευθύνουν την ανάπτυξη

Εδώ τίθεται το ερώτημα μεταξύ του <<γίνεται ή γεννιέται;>>. Τελικά ποιος είναι υπεύθυνος για την πορεία της ανάπτυξης, η ίδια η φύση ή το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει, μαθαίνει και κινείται το παιδί. Υπάρχουν 3 οπτικές μέσω των οποίων ερμηνεύεται η πορεία της ανάπτυξης. 1)Οι γενετιστές βλέπουν την ανάπτυξη ως αποτέλεσμα της φύσης, 2)Οι περιβαλλοντιστές βλέπουν την ανάπτυξη ως αποτέλεσμα του περιβάλλοντος και 3)Το αλληλεπιδραστικό μοντέλο που είναι και το πιο σύγχρονο, εστιάζει στη συνισταμένη δύναμη του περιβάλλοντος και της φύσης.

Περιγραφικά:

### 1. Φύση και ανάπτυξη

Η βασική θεωρία της επιστήμης της γενετικής, είναι ότι οι ικανότητες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας(ευφυΐα, επιθετικότητα) αποτελούν έμφυτα στοιχεία της κληρονομικότητας. Οι σύγχρονοι οπαδοί αυτής της άποψης κάνουν λόγο για **εγγενείς τάσεις** ή για περιορισμούς στην ανάπτυξη. Υποστηρίζουν δηλαδή ότι τα βρέφη είναι <<προγραμματισμένα>> από τη φύση τους για τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδρούν σε συγκεκριμένα ερεθίσματα ή να δίνουν προσοχή σε ορισμένα είδη πληροφοριών. Για παράδειγμα ο Slobin (1985), ο οποίος μελέτησε τη γλωσσική ανάπτυξη των παιδιών θεωρεί ότι τα παιδιά γεννιούνται με ορισμένους μηχανισμούς που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ακούν και προσπαθούν να καταλάβουν τους διάφορους ήχους.

Μετά τη γέννηση η φύση μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη και με άλλους τρόπους και συγκεκριμένα μέσω του γενετικού προγραμματισμού που καθορίζει την περαιτέρω πορεία της ανάπτυξης. Ο Gesel χρησιμοποίησε την έννοια της **ωρίμανσης** προκειμένου να εξηγήσει τη σταδιακή πορεία της γενετικά προκαθορισμένης αλλαγής(ανάπτυξη). Οι αλλαγές στη μορφή του σώματος, αλλαγές στο νευρικό σύστημα, στο ορμονικό κατά την εφηβεία είναι διαδικασίες ανάπτυξης οι οποίες πραγματοποιούνται με προκαθορισμένο τρόπο. Οι επιδράσεις του περιβάλλοντος μπορούν να αλλάξουν το ρυθμό της ανάπτυξης μιας διαδικασίας ωρίμανσης αλλά όχι και την χρονική αλληλουχία της. Δηλαδή η αναπτυξιακή διαδικασία επηρεάζεται μόνο ποσοτικά και όχι ποιοτικά. Το άτομο προκειμένου να διδαχθεί μια ορισμένη ικανότητα ή δεξιότητα, θα πρέπει να αποκτήσει την απαιτούμενη ωριμότητα.

Επιλογικά δύο βασικοί παράγοντες είναι αυτοί όπου περιγράφουν τη διαδικασία της ανάπτυξης μέσω της φύσης:

- 1)Οι εγγενείς τάσεις
- 2)Η διαδικασία της ωρίμανσης.

## 2. Περιβάλλον και ανάπτυξη

Οι περιβαλλοντιστές έχοντας <<πυξίδα >> το περιβάλλον, ερμηνεύουν την ανάπτυξη του παιδιού ως αποτέλεσμα των εμπειριών του και των αλληλεπιδράσεων που δέχεται από το περιβάλλον του. Πολλοί συμπεριφοριστές μελέτησαν την ανάπτυξη μέσα από τις αλλαγές που επιτυγχάνονται στη συμπεριφορά. Η συμπεριφορά αλλάζει υπό την επίδραση περιβαλλοντικών ερεθισμάτων. Ο Ραβλόν από τους μεγαλύτερους επιστήμονες του συμπεριφορισμού, μέσα από μια σειρά πειραμάτων που πραγματοποίησε, στηρίχθηκε στην κλασική εξαρτημένη μάθηση. Σύμφωνα με αυτή, η συμπεριφορά συγκροτείται και εξελίσσεται, μέσα από την αντίδραση σε εξωτερικά ερεθίσματα (ερέθισμα-αντίδραση). Επίσης ο Watson οπαδός του Ραβλόν, πίστευε πως ο άνθρωπος γίνεται, δε γεννιέται.

Σήμερα οι θεωρίες του περιβάλλοντος έχουν πάρει περίπλοκες διαστάσεις, καθώς οι επιστήμονες έλαβαν υπόψη τους και τρεις πτυχές, οι οποίες συμπληρώνουν την επίδραση του περιβάλλοντος. Αυτές είναι :

**1) Η χρονική στιγμή της εμπειρίας:** Η ηλικία και η χρονική περίοδος στην οποία το παιδί δέχεται τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, καθορίζει και την ποιότητα ανταπόκρισης σε αυτά.

**2) Ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίνεται το παιδί στο περιβάλλον:** Η κεντρική ιδέα εδώ είναι ότι η απόκτηση μιας εμπειρίας, εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο την επεξεργάζεται το άτομο και την ερμηνεύει υποκειμενικά. Οι γνωστικοί ψυχολόγοι πιστεύουν πως το παιδί αναπτύσσει ένα σύνολο νοητικών μοντέλων :Σύνολο ιδεών για τον εαυτό του, για τις σχέσεις του με τους άλλους και για το μέλλον(γνωστικά σχήματα). Μέσω αυτών των μοντέλων το παιδί φιλτράρει όλες τις περαιτέρω εμπειρίες του (Epstein, 1991).

**3) Το γενικό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο το οποίο προσφέρει τις εμπειρίες.**

## 3. Περιβάλλον + Φύση = Ανάπτυξη (Αλληλεπιδραστικό μοντέλο)

Σύμφωνα με τα προαναφερθέντα, κατανοήσαμε πως η ανάπτυξη δεν είναι αποτέλεσμα μιας αιτίας αλλά αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Ένας τρόπος για να εξετάσουμε την αλληλεπίδραση φύσης και περιβάλλοντος, είναι να θεωρήσουμε τόσο το περιβάλλον όσο και την φύση ως δυνάμει θετικούς και αρνητικούς παράγοντες. Παράδειγμα, ένα παιδί που κακοποιείται, δέχεται αρνητικά ερεθίσματα και ο κίνδυνος απόκτησης ψυχικών διαταραχών είναι πολύ μεγάλος. Αντίθετα η σωστή φροντίδα του παιδιού αποτελεί θετική επιρροή του περιβάλλοντος.

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως η αλληλεπίδραση μεταξύ της φύσης και του περιβάλλοντος είναι μια συνεχής διαδικασία. Το γενετικό υπόβαθρο καθορίζει το γενικό επίπεδο της ανάπτυξης, ωστόσο με τις επιδράσεις του περιβάλλοντος μπορεί να διαφοροποιηθεί.

Μπορούμε λοιπόν βάση των δεδομένων να ισχυριστούμε πως η σχέση ανάμεσα στους γενετικούς παράγοντες και το περιβάλλον είναι σχέση αμοιβαίας

αλληλεπίδρασης . Επομένως για να προσεγγίσουμε με εγκυρότητα τον τρόπο σκέψης των παιδιών και τη συμπεριφορά τους, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη την ποιότητα της αλληλεπίδρασης : περιβάλλον+ φύση , καθώς οι τρόποι με τον οποίο αλληλεπιδρούν αυτοί οι δύο παράγοντες ποικίλουν από άτομο σε άτομο και από κοινωνία σε κοινωνία.

Η ανάπτυξη του παιδιού ,η συμπεριφορά του , ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον κόσμο και η εκδήλωση συναισθηματικών διαταραχών, αποτελούν θέματα που μπορούμε να τα κατανοήσουμε καλύτερα μελετώντας τους εξής παράγοντες:

## ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

- 1) Ιδιοσυγκρασία
- 2) Ευαλωτότητα και ψυχική ανθεκτικότητα
- 3)Υπαρξη κρίσιμων περιόδων
- 4)Νοητική ανάπτυξη
- 5) Συναισθηματική ανάπτυξη

ΚΑΙ

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ -ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- 1)Οικογένεια
- 2)Συνομήλικοι- Σχολείο

## **2.2. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**

Οι εγγενείς παράγοντες της προσωπικότητας των παιδιών , όπως η ιδιοσυγκρασία , η ψυχική ανθεκτικότητα και η ύπαρξη κρίσιμων περιόδων στην ανάπτυξη , είναι καθοριστικοί τόσο για το πως αλληλεπιδρά το άτομο με το περιβάλλον όσο και για το κατά πόσο αυτοί οι παράγοντες είναι κρίσιμοι ώστε να αναπτύξει το παιδί αρνητικό τρόπο σκέψης και εν τέλει ψυχικές διαταραχές.

### **1.Ιδιοσυγκρασία**

Η ιδιοσυγκρασία αποτελεί τον μοναδικό συναισθηματικό κόσμο του ατόμου και αφορά στον τρόπο με τον οποίο εκφράζεται. Οι επιστήμονες όπως η Mary Rothbart (1981), έχουν μελετήσει τη διαμόρφωση της ιδιοσυγκρασίας και αναλύουν σε ποιές πτυχές της προσωπικότητας γίνεται αντιληπτή.

Η ιδιοσυγκρασία θεωρείται πρωτογενής ανθρώπινη ιδιότητα που εξελίσσεται και διαμορφώνεται ανάλογα με τη σωματική δομή του κάθε ατόμου και τις πειβαλλοντικές επιδράσεις. Στοιχεία της ιδιοσυγκρασίας είναι φανερά από τις πρώτες ημέρες της γέννησης και μέσα στους πρώτους μήνες η ιδιοσυγκρασία έχει διαμορφωθεί . Ωστόσο ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνει το παιδί , το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται επηρεάζουν τη φύση και την έκφραση της ιδιοσυγκρασίας. Δηλαδή η ιδιοσυγκρασία

του ατόμου διαπλάθεται μέσα από την αλληλεπίδραση του με τους άλλους και κάποια στιγμή παγιώνονται έχοντας αποκτήσει συγκεκριμένο χαρακτήρα.

## **2. Ψυχικά ευάλωτα και ανθεκτικά παιδιά.**

Σύμφωνα με τον Grotberg(1995) ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα βάση της οποίας, ένα άτομο είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τους παράγοντες κινδύνου μιας κατάστασης, μια αντίξοχη συνθήκη και τις αρνητικές επιπτώσεις των δύσκολων βιωμάτων του.

Είναι αποδεκτό πως ορισμένα παιδιά που κατά τη γέννηση ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου , είναι δυνατόν να βοηθηθούν με την κατάλληλη παρέμβαση ώστε να αναπτυχθούν φυσιολογικά π.χ πρόωρος τοκετός. Αντίθετα ένα παιδί που γεννιέται φυσιολογικά είναι δυνατόν το αρνητικό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει να εμποδίσει τη φυσιολογική του ανάπτυξη.

Βέβαια το κατά πόσο θα αντιδράσει το άτομο στις αρνητικές επιδράσεις , εξαρτάται και από το πόσο χαρακτηρίζεται ως ψυχικά ανθεκτικό ή ευάλωτο. Ένα βρέφος που γεννιέται με μειωμένο βάρος, ένα παιδί που γεννιέται σε πάμπτωχη οικογένεια, ένα παιδί που έχει μια δύσκολη ιδιοσυγκρασία, αρχίζει τη ζωή του πολύ πιο αρνητικά απ 'ότι ένα άλλο παιδί..

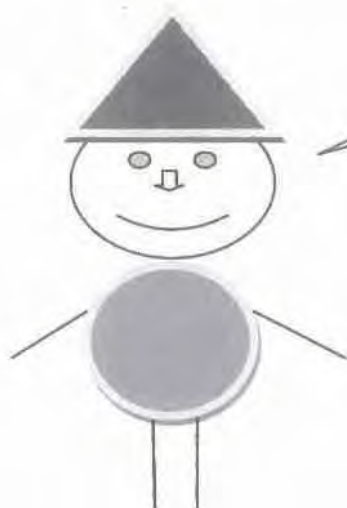
Ο Horowitz(1987) ,θεωρεί πως ένα παιδί είναι ευάλωτο λόγω εγγενών παραγόντων , όπως ένας πρόωρος τοκετός. Υποστηρίζει πως ή ψυχική ευαλωτότητα ή ανθεκτικότητα ενός παιδιού είναι μια ιδιότητα που μπορεί να αντισταθμίσει τις συνθήκες του περιβάλλοντος του.

Παράδειγμα ένα ευάλωτο παιδί που γεννιέται και μεγαλώνει σε ένα "φτωχό" περιβάλλον (δύσκολο), είναι ένα παιδί που θα αντιμετωπίσει πολλά προβλήματα. Σε αντίθεση με ένα ευάλωτο παιδί που μεγαλώνει σε ένα διευκολυντικό περιβάλλον με στοργικούς γονείς που νοιάζονται και το φροντίζουν, το παιδί αυτό θα βοηθηθεί ώστε να αναπτυχθεί κανονικά(προστατευτικοί παράγοντες).

Επομένως αν το παιδί χαρακτηρίζεται από τη φύση του ως ανθεκτικό, μεγαλώνει φυσιολογικά σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, ενώ στο δύσκολο περιβάλλον έχει την ικανότητα να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες(εδώ η ανθεκτικότητα είναι προστατευτικός παράγοντας). Αντίθετα ένα παιδί που χαρακτηρίζεται από τη φύση του ως ευάλωτο, σε συνδυασμό με αρνητικό περιβάλλον σίγουρα θα αντιμετωπίσει πολλές δυσκολίες και προβλήματα , ενώ αν μεγαλώσει σε ενθαρρυντικό περιβάλλον θα αναπτυχτεί φυσιολογικά.

Συνδέοντας την ανθεκτικότητα των παιδιών με τη γνωστική τους ανάπτυξη θα λέγαμε πως τα ανθεκτικά παιδιά έχουν πιο ευέλικτη σκέψη και αυτό τα βοηθά ώστε να αντισταθμίζουν τα αρνητικά στοιχεία με τα θετικά. Σε αντίθεση με τα ευάλωτα παιδιά , τα οποία παγιδεύονται στις αρνητικές σκέψεις που τους δημιουργούν τα αρνητικά βιώματα, δυσκολεύονται να τις αντικαταστήσουν με θετικές και έτσι οδηγούνται πιο εύκολα στην εκδήλωση ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών

### 3. Κρίσιμες περιόδους κατά την ανάπτυξη



**Κρίσιμες περιόδους.** Ονομάζονται έτσι οι περιόδους αυτοί κατά τις οποίες τα παιδιά είναι πιο δεκτικά σε εξωτερικά ερεθίσματα απ' ότι σε άλλες περιόδους.

Κατά την διαδικασία της ανάπτυξης οι επιστήμονες εντόπισαν πως οι αναμενόμενες αλλαγές κάποιων χαρακτηριστικών ή συμπεριφορών , σε κάποιες περιόδους συμβαίνουν πιο γρήγορα ενώ σε κάποιες άλλες πιο αργά.

Σύμφωνα με τον B.Bloom., οι εξωτερικές επιδράσεις ασκούν τη μεγαλύτερη **ποσοτική** επίδραση σε κάποιο χαρακτηριστικό , όταν αυτό βρίσκεται στη φάση της γρήγορης αλλαγής και την μικρότερη όταν αυτό το χαρακτηριστικό βρίσκεται στη φάση της βραδείας αλλαγής. Οι περιόδους αυτοί κατά τις οποίες τα παιδιά είναι πιο δεκτικά σε εξωτερικά ερεθίσματα απ' ότι σε άλλες περιόδους, καλούνται ως <<Κρίσιμοι περιόδους της ανάπτυξης>>.

Κρίσιμοι επίσης αποτελούν κάποιες περιόδους για την ομαλή ψυχοσύνθεση των παιδιών. Δηλαδή ένα παιδί που κατά την πρώιμη παιδική ηλικία όπου είναι πολύ δεκτικό στα εξωτερικά ερεθίσματα ,βιώνει δύσκολες καταστάσεις(όπως κακοποίηση ή παραμέληση), οι εμπειρίες αυτές <<στιγματίζουν>> την πορεία του και αποκτά ψυχικά τραύματα. Η ευαίσθητη πρώιμη ηλικία είναι κρίσιμη ώστε να αναπτύξει το παιδί στο μέλλον ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές. Τα αρνητικά ή θετικά βιώματα του , αυτή τη δύσκολη περίοδο που χτίζει την προσωπικότητά του , αποτελούν την βάση σύμφωνα με

την οποία δομείται ο τρόπος που σκέπτεται το παιδί και αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις γύρω του .

Γνωρίζοντας λοιπόν την ύπαρξη κρίσιμων περιόδων και την ανάγκη να διερευνήσουμε το πώς σκέπτονται και εν συνέχει πώς αισθάνονται τα παιδιά, αξίζει να μελετήσουμε τα στάδια της γνωστικής ανάπτυξης. Σύμφωνα με το τρίγωνο Σκέψη->Συναίσθημα->Συμπεριφορά, οι κρίσιμοι περίοδοι της γνωστικής ανάπτυξης είναι συνδεδεμένοι με τις κρίσιμες περιόδους της συναισθηματικής ανάπτυξης.

## **2.3 ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

### **2.3.a Οι θεωρίες του Piaget για τη νοητική ανάπτυξη**

Σύμφωνα με τον Piaget νοημοσύνη είναι μια συλλεκτική διαδικασία κατά την οποία το άτομο επεξεργάζεται, διαχειρίζεται και συγκροτεί στον εγκέφαλό του τα εξωτερικά ερεθίσματα, ώστε να καταλήξει σε προϊόντα γνώσης. Όλοι οι τύποι νοητικής δραστηριότητας όπως: η κατανόηση , η λύση προβλημάτων ,οι συγκρίσεις και οι συσχετίσεις κ.λ.π αποτελούν μέρη της γνωστικής διαδικασίας. Η νοημοσύνη δεν περιλαμβάνει μόνο απαντήσεις σε συγκεκριμένες καταστάσεις αλλά επίσης και την κατανόηση ορισμένων γεγονότων. Η γνώση και η νοημοσύνη κατά τον Piaget αναπτύσσονται δια μέσω μιας αλληλουχίας σταδίων οι οποίες είναι ποιοτικά διαφορετικές. Οι αλλαγές από στάδιο σε στάδιο ολοκληρώνονται από μια προκαθορισμένη αλληλουχία αναπτυξιακής διαδικασίας. Είναι σημαντικό ωστόσο να αντιληφθούμε , ότι τα χαρακτηριστικά αυτών των σταδίων δεν αποτελούν από μόνα τους μια ολοκληρωμένη περιγραφή της ανάπτυξης αλλά αποτελούν τα συμπτώματα της αλληλεπίδρασης του παιδιού με τα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον.

### **2.3.β Στάδια νοητικής ανάπτυξης**

#### **A. Βρέφη 0-4**

Κατά τη βρεφική ηλικία τα παιδιά βρίσκονται στο **αισθητηριοκινητικό στάδιο** ανάπτυξης της σκέψης. Τα βρέφη αντιλαμβάνονται τα διάφορα ερεθίσματα μέσω των αισθήσεων τους και ανταποκρίνονται σε αυτά μέσα από συμπεριφορές δράσης. Π.χ Όταν βλέπουν τη μητέρα τους ή ακούνε τη φωνή της, απαντούν σε αυτή με χαρακτηριστικές εκφράσεις και κραυγές χαράς.

#### **B. Νήπια 4-7**

Κατά τη νηπιακή ηλικία τα παιδιά βρίσκονται στο τέλος του αισθητηριοκινητικού υποσταδίου και λίγο πριν την κατάκτηση της παιδικής σκέψης(νοητικές διεργασίες). Εδώ έχει ολοκληρωθεί το αισθητηριοκινητικό υποστάδιο και το παιδί κατακτά την

αναπαραστατική σκέψη. Σε αυτό το στάδιο, όπως διαπίστωσε ο Piaget με μια σειρά πειραμάτων που πραγματοποίησε με παιδιά νηπιακής ηλικίας, τα νήπια υπόκεινται σε γνωστικούς περιορισμούς ,καθώς οδηγούνται σε λάθη και συγχύσεις. Αυτό συμβαίνει διότι η σκέψη των παιδιών νηπιακής ηλικίας δε βασίζεται σε λογικούς συλλογισμούς. Η ανάπτυξη λοιπόν της σκέψης κατά την ηλικία αυτή , μπορεί να θεωρηθεί μια διεργασία υπέρβασης των γνωστικών περιορισμών έως ότου επιτευχθεί η αναπαραστατική σκέψη . Ο Piaget ονόμασε το στάδιο αυτό, **στάδιο προλογικής νόησης**. Στην φάση αυτή η σκέψη των παιδιών χαρακτηρίζεται ως <<μονόπλευρη>> ,δηλαδή τα παιδιά εστιάζουν την προσοχή τους σε μια πτυχή των προβλημάτων χωρίς να μπορούν να αντιληφθούν και άλλες πτυχές και έτσι κάνουν λάθη.

### Γ. Παιδική ηλικία 7-11

Κατά την παιδική ηλικία η σκέψη βρίσκεται στο στάδιο της **Λογικής νόησης**. Η σκέψη των παιδιών βασίζεται σε εσωτερικευμένες νοητικές ενέργειες(δείτε τη διαδικασία σκέψης). Εδώ τα παιδιά έχουν κατακτήσει γλωσσικές ικανότητες οι οποίες τους επιτρέπουν να πραγματοποιήσουν νοητικές ενέργειες/πράξεις ,όπως: Συνδυασμό, διαχωρισμό , λογική μετατροπή πληροφοριών. Σε αντίθεση με τη νηπιακή ηλικία τα παιδιά εδώ μπορούν να συγκρατήσουν στο νου τους δύο κατηγορίες σύγκρισης (ιδιότητες αντικειμένων)και όχι μια όπως τα νήπια.

### 2.3.γ Εγωκεντρισμός

Ο εγωκεντρισμός αφορά την ερμηνεία του κόσμου μέσα από τη σκοπιά του <<εγώ >>, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη εναλλακτικές προοπτικές.

<<Η γη είναι επίπεδη.....>>

Η παραπάνω φράση αντιπροσωπεύει μια κοινή παρανόηση των περισσότερων μικρών παιδιών, γύρω από το πως αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Ο εγωκεντρισμός εδώ εμποδίζει τα παιδιά να αντιληφθούν το πως είναι πραγματικά αυτά που βλέπουν . Η σκέψη τους από τη μια, δεν τους επιτρέπει να κάνουν τις κατάλληλες νοητικές διεργασίες και η τάση του εγωκεντρισμού από την άλλη τους ωθεί ώστε να κρατάνε αυτές τις πεποιθήσεις-παρανοήσεις , σταθερές. Με λίγα λόγια τα παιδιά είναι παγιδευμένα στη δική τους άποψη και έτσι πιστεύουν πως όλοι οι άλλοι βλέπουν τα πράγματα όπως αυτά. Ένας τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται η εγωκεντρική φύση του παιδιού , είναι η **έλλειψη προοπτικής στο χώρο**. Τα παιδιά όταν δούνε ένα αντικείμενο από μια συγκεκριμένη οπτική γωνία, δυσκολεύονται να φανταστούν πως θα φαίνεται το ίδιο αντικείμενο όταν μεταφερθούν στην απέναντι πλευρά. Όσο μεγαλώνει το παιδί και έρχεται πιο κοντά στην κατάκτηση της λογικής σκέψης, μειώνεται και ο εγωκεντρισμός του. Αυτό πραγματοποιείται και μέσα από τις κατάλληλες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, όπου μέσα από πειράματα επιτυγχάνεται



γνωστική και κοινωνιογνωστική σύγκρουση (π.χ δύο μπάλες ανόμοιου όγκου, τελικά έχουν την ίδια μάζα ,όταν τις ζυγίσουμε).

### **2.3.6 Εγωκεντρικός λόγος, αδυναμία κατανόησης της σκέψης των άλλων και θεωρία του νου**

Η εγωκεντρική φύση των παιδιών διαπιστώνεται και στην ομιλία τους. Είναι πασίγνωστο πως τα μικρά παιδιά έχουν την τάση να συμμετέχουν σε <συλλογικούς μονολόγους >, αντί να κάνουν πραγματικό διάλογο όταν παίζουν μαζί. Ο Piaget θεωρεί πως τα μικρά παιδιά είναι παγιδευμένα στην άποψη τους και δεν προσπαθούν να επικοινωνήσουν. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του ότι δεν μπορούν να δώσουν τις σωστές πληροφορίες στους άλλους.

*ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ: Η Ικανότητα να σκέφτεται κανείς σχετικά με τη νοητική κατάσταση των άλλων.*

#### Παράδειγμα

Ο μικρός Κωνσταντίνος , έχει κρύψει την κούκλα της αδελφής του μέσα στην ντουλάπα. Όταν η μητέρα τον ρωτά που την έχει βάλει , της απαντά <<εκεί μέσα>>!

Για τον Κωνσταντίνο η προηγούμενη δήλωση έχει νόημα, καθώς ξέρει που αναφέρεται ,σε αντίθεση με τη μητέρα του η οποία δεν γνωρίζει που <<μέσα >> εννοεί ο Κωνσταντίνος.

Μέσα από αυτό το παράδειγμα αντιλαμβανόμαστε τόσο την εγωκεντρική φύση του παιδιού , όσο και την αδυναμία του να κατανοήσει το τι σκέπτονται οι άλλοι.

Αν πούμε σε μικρά παιδιά την ιστορία του Κωνσταντίνου, και ρωτήσουμε <<που θα πρέπει να ψάξει η μητέρα του Κωνσταντίνου για να βρει την κούκλα ; >> ,τα νήπια θα θεωρήσουν πως η μητέρα θα πάει στην ντουλάπα. Ενώ στην πραγματικότητα δεν γνωρίζει που είναι. Θεωρούν δηλαδή πως η μητέρα έχει τις ίδιες πληροφορίες με αυτά. Αντίθετα τα μεγαλύτερα παιδιά, θα απαντήσουν πως η μητέρα δεν ξέρει που είναι η κούκλα, κάτι που είναι αλήθεια.

Ωστόσο μια ποικιλία δεδομένων δείχνει ότι αυτή η ικανότητα των παιδιών να σκέπτονται τη νοητική κατάσταση των άλλων και συχνά αναφέρεται ως θεωρία του νου, εμφανίζεται στα παιδιά σε ηλικία τεσσάρων ετών (Astington et al., 1993). Ορισμένες έρευνες έφεραν στην επιφάνεια, πως τα παιδιά είναι σε θέση να εκτιμήσουν τη νοητική κατάσταση των άλλων πολύ νωρίτερα από ότι πίστευε ο Piaget. Αυτό αποδείχθηκε μέσα από μια σειρά πειραμάτων, όπου και διαπιστώθηκε πως τα μικρά παιδιά, είναι ικανά να αντιληφθούν τις προθέσεις των άλλων και τη διαφορά μεταξύ σκόπιμων πράξεων και αυτών που γίνονται χωρίς πρόθεση. Αυτές οι συμπεριφορές είναι τα πρώτα βήματα που κάνουν τα παιδιά ώστε να καταλάβουν τι σκέφτονται οι άλλοι. Μια επιπρόσθετη ένδειξη πως

τα μικρά παιδιά μπορούν να κατανοήσουν από νωρίς τη σκέψη των άλλων, είναι η προσπάθειά τους να τους εξαπατήσουν. Ο Michael Chandler και συνεργάτες του το 1989 πραγματοποίησαν ένα πείραμα. Δημιούργησαν ένα παιχνίδι στο οποίο μια κούκλα έκρυβε ο' ένα κουτί ένα θησαυρό, αφήνοντας ίχνη από μελάνι. Τα παιδιά έπρεπε να κάνουν κάτι ώστε να κρύψουν το θησαυρό από αυτούς που θα μπαίνανε έπειτα στο δωμάτιο. Αποδείχθηκε πως τα παιδιά ηλικίας 2,5 με 3 ετών έσβηναν το μελάνι, προκειμένου να εξαφανίσουν τα ίχνη. **Επομένως αφού η εξαπάτηση είναι μια διαδικασία ενστάλαξης μιας λανθασμένης πεποίθησης σε κάποιον άλλο** , ο Chandler διαπίστωσε πως και τα παιδιά ηλικίας 2,5 ετών πρέπει να έχουν κάποια ιδέα για τις διεργασίες της σκέψης των άλλων. Συμπερασματικά καταλήγουμε στο ότι τα παιδιά ήδη από πολύ μικρή ηλικία έχουν τη τάση να αντιληφθούν τις προθέσεις των άλλων, κάτι που απορρέει από την ανάγκη τους να επικοινωνήσουν με τους άλλους. Ωστόσο δεν είναι απόλυτα σε θέση να κατανοήσουν και το τι σκέπτονται.

### **2.3.ε Πολιτισμός και νοητική ανάπτυξη των μικρών παιδιών**

Σύμφωνα με τη θεωρία του πολιτισμικού πλαισίου, κατά την διαδικασία ανάπτυξης των παιδιών επιτελείται το φαινόμενο της **κοινωνικής συν-δημιουργίας**. Η κοινωνική συν-δημιουργία, είναι μια αμφίπλευρη διαδικασία κατά την οποία επιτυγχάνεται , η ενεργή αλληλεπίδραση περιβάλλοντος και παιδιού ώστε να επιτευχθεί δημιουργικά η δόμηση της ανάπτυξης του παιδιού. Τα παιδιά πρέπει να αντιμετωπίζονται ως δημιουργοί της ανάπτυξής τους , κάτι με το οποίο συμφωνεί ο Piaget. Ωστόσο ο ρόλος των γονιών και η "σφραγίδα" τους στην ανάπτυξη των παιδιών τους είναι δεδομένα ,καθώς οι ίδιοι διαμορφώνουν το περιβάλλον στο οποίο θα μεγαλώσουν τα παιδιά τους. Τόσο οι πολιτισμικές πεποιθήσεις των γονιών όσο και οι κοινωνικές παραδόσεις, κατευθύνουν τη διαμόρφωση νοητικών μοντέλων και σχημάτων στο παιδί για την ερμηνεία του περιβάλλοντος του. Τα σχήματα είναι πολύ σημαντικά στις ερμηνείες της ανάπτυξης με βάση το πολιτισμικό πλαίσιο, αλλά γίνονται αντιληπτά με κάπως διαφορετικό τρόπο.

#### Παράδειγμα

Σε μια κοινωνία τσιγγάνων θεωρείται κοινωνικά αποδεκτό και φυσιολογικό ,πως η ηλικία γάμου για τα κορίτσια κυμαίνεται μεταξύ 14 και 17 ετών . Επομένως ένα κοριτσάκι 13 ετών, είναι απόλυτα φυσιολογικό μεγαλώνοντας σε αυτή την κοινωνία, να έχει την **πεποίθηση** ότι μέσα στα επόμενα 3 χρόνια , θα είναι παντρεμένη. Καθώς έχει διαμορφώσει το γνωστικό σχήμα(πολιτισμική πεποίθηση γονιών που περνά στο παιδί ) <<Τα κορίτσια πρέπει να παντρεύονται στα 14 ,το πολύ στα 17!!>>

Τα παιδιά μέσα από τη συμμετοχή τους σε διάφορα πολιτισμικά γεγονότα, αποκτούν γενικευμένες γνώσεις των γεγονότων ή **σενάρια**.

Σενάρια είναι οι γενικευμένες αναπαραστάσεις γεγονότων που αναπτύσσονται από τα άτομα ως αποτέλεσμα της επανειλημμένης συμμετοχής τους σε συνιθισμένες πολιτισμικές δραστηριότητες.

Τα σενάρια είναι σχήματα τα οποία προσδιορίζουν τους ανθρώπους που συμμετέχουν σ' ένα γεγονός, τους κοινωνικούς ρόλους που αναλαμβάνουν και τα παιδιά γνωρίζουν τη διαδοχή των ενεργειών που δομούν ένα γεγονός.

#### Παράδειγμα

Η μικρή Παρασκευούλα είναι τεσσάρων ετών και είναι καλεσμένη στο πάρτι γενεθλίων του ξάδελφου της. Η Παρασκευούλα αν και μικρή έχει παρευρεθεί πολλές φορές σε παιδικά πάρτυ. Αυτό τη βοήθησε ώστε να οργανώσει στο μυαλουδάκι της , το σενάριο γύρω από το πως γίνονται τα πάρτι: τι κάνουμε εκεί/κάποιος θα σβήσει κεράκι/του πηγαίνουμε δώρα/θα φάμε τούρτα/θα χορέψουμε...κ.λ.π. Όλες αυτές οι οργανωμένες πληροφορίες , ρέουν ως αυτόματες σκέψεις στο μυαλουδάκι της Παρασκευούλας και την κάνουν να αισθάνεται πολύ χαρούμενη. Επομένως όταν θα πάει στο πάρτι του ξάδελφου της, θα ξέρει ότι θα πρέπει να του ευχηθεί χρόνια πολλά και θα περιμένει να βγει η τούρτα.

## 2.4 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

«Τα συναισθήματα είναι ένα θαυμάσιο δώρο που μας επιτρέπει να γνωρίζουμε τι σκεφτόμαστε!!»

Μπομ Ντοϊλ

**Συναίσθημα** : είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας. Το συναίσθημα διαφέρει από την συνκίνηση, γιατί έχει πολύ μεγαλύτερη διάρκεια από αυτήν. Π.χ. μια ευγενική χειρονομία ενός φίλου μας μάς προκαλεί στιγμιαία συγκίνηση, ενώ το συναίσθημα της εκτίμησης και της φιλίας που έχουμε για αυτόν είναι διαρκές. Το συναίσθημα είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ψυχικής μας ζωής και ασκεί μεγάλη επίδραση σ' όλες τις εκδηλώσεις μας. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις, επιβάλλεται και στη λογική και στις ιδέες μας.

Πιο καθημερινά και επαναλαμβανόμενα συναισθήματα στη ζωή ενός ανθρώπου είναι ο φόβος, η ανάπη, ο θυμός, το μίσος, η αισιοδοξία, η απαισιοδοξία, η δυστυχία, η ευτυχία κ.ά.

### 2.4.a Η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών

Καμιά συζήτηση για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και την κοινωνική ανάπτυξη δεν θα είναι ολοκληρωμένη εάν δεν εξετάσουμε, το πως τα παιδιά καταλήγουν να καταλαβαίνουν, να ρυθμίζουν και να εκδηλώνουν τα συναισθήματα που συνοδεύουν και διαμορφώνουν τις σχέσεις τους με τους άλλους.

Η ανάπτυξη των συναισθημάτων κατά την νηπιακή ηλικία απαιτεί από τα παιδιά να καταλαβαίνουν τα συναισθήματα των άλλων, να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους και να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους και τον τρόπο με τον οποίο τα εκδηλώνουν. Τα παιδιά που αποκτούν γρήγορα αυτό τον έλεγχο, μπορούν και επικοινωνούν καλύτερα με τους άλλους και να αισθάνονται καλύτερα τον εαυτό τους

## **2.4.β Στάδια συναισθηματικής ανάπτυξης και συναισθηματική νοημοσύνη**

Από την ηλικία των 6 ή 7 μηνών, τα βρέφη μπορούν να διαβάσουν το πρόσωπο της μητέρας τους και αυτό τους καθοδηγεί για το πως αναμένεται να νιώσουν σχετικά με μια κατάσταση.

Όταν φτάσουν στην ηλικία των 2 ετών, ξέρουν ότι οι άλλοι νιώθουν άσχημα όταν τους χτυπάς και όταν τους δίνεις κάτι όμορφο, τους κάνεις να νιώθουν καλά. Στη νεαρή αυτή ηλικία, φράσεις όπως <<Καίτη έχει δάκρυα!>>, <<Μπαμπάς θυμωμένος κλαίω στο κρεβάτι>> δείχνει πως τα παιδιά κατανοούν πως νιώθουν οι άλλοι (Bretherton et al., 1986).

Μελέτες από συνεντεύξεις όπου τα μικρά παιδιά έπρεπε να ερμηνεύσουν πως θα ένιωθαν άλλα παιδιά σε υποθετικές συνθήκες δείχνουν επίσης ότι τα παιδιά είναι ικανά να εκτιμήσουν τα συναισθήματα των άλλων με εντυπωσιακή ακρίβεια. Η Linda Michalson και ο Michael Lewis (1985) παρουσίασαν διάφορες εικόνες σε παιδιά ηλικίας 2 ως 5 χρόνων. Οι εικόνες περιγράφουν διάφορα γεγονότα στα οποία συμμετέχει ένα μικρό κοριτσάκι. Τα παιδιά καλούνται να περιγράψουν πως νιώθει η μικρή Ηρώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα παιδιά μπορούσαν να καταλάβουν πως η ηρωίδα είναι χαρούμενη στα γενέθλιά της, αλλά δεν μπορούσαν να καταλάβουν πως νιώθει τρομαγμένη όταν κάθηκε από τη μητέρα της στο σούπερ μάρκετ. Αντίθετα τα μεγαλύτερα παιδιά υπέθεσαν τα σωστά συναισθήματα για κάθε εικόνα.

Όταν λοιπόν τα παιδιά φθάσουν στην ηλικία των 9 με 10 ετών, τότε είναι σε θέση να αντιληφθούν τι νιώθουν οι άλλοι στις σύνθετες καταστάσεις και μπορούν να ξεχωρίσουν τι ακριβώς νιώθουν και τα ίδια. Είναι πλέον φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού το αν θα νιώσουν φόβο, λύπη ή χαρά σύμφωνα με όσα βιώνουν και σύμφωνα με το πως μάθανε να αντιδρούν σε κάθε γεγονός. Τα παιδιά στεναχωριούνται ή χαίρονται με γεγονότα που είναι καθολικά αποδεκτά, ωστόσο από εκεί και πέρα οι ατομικές διαφορές και οι εμπειρίες τους καθορίζουν το είδος και την ποιότητα των συναισθημάτων.

Διαπιστώνουμε λοιπόν πως η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών ενεργοποιείται από την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους. Σύμφωνα με την γνωστική ψυχολογία τα παιδιά δεν μπορούν να αντιληφθούν πως τα συναισθήματα επηρεάζονται από τις σκέψεις μας, έτσι δυσκολεύονται να ερμηνεύσουν μια συμπεριφορά τους έν μέσω των σκέψεών τους και η βασική απόδοση που της δίνουν είναι το συναίσθημα, π.χ. Χτύπησα το Γιαννάκη γιατί ήμουν θυμωμένος μαζί του ή χάρηκα όταν ήρθε ο μπαμπάς μου στο σπίτι. Ο θυμός εδώ ίσως κρύβει σκέψεις όπως: <<Ο Γιάννης ποτέ δεν παίζει μαζί μου!!>>, <<Με θυμάται μόνο για να του λύσω τις ασκήσεις!!>>, <<Με κοροϊδεύει>>... Αυτές οι σκέψεις λοιπόν όπου ενεργοποιούν το θυμό, είναι μεν υπαρκτές για τα παιδιά ωστόσο δυσκολεύονται να τις αντιληφθούν και να τις εκφράσουν με λόγια.

## 2.4.γ Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων

Η διαχείριση , η ρύθμιση και η εκδήλωση των συναισθημάτων μας αποτελούν τον καθρέπτη της συμπεριφοράς μας...*Να θυμώσουμε είναι πολύ εύκολο!! Το να συγκρατήσουμε όμως τον θυμό μας ώστε να μην οδηγηθούμε σε ακραίες συμπεριφορές, πόσο εύκολο είναι ;;;*

Ακόμη και τα πολύ μικρά βρέφη μπορούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους , έως ένα βαθμό. Ηρεμούν μόνα τους πιπιλώνοντας τα δάχτυλά τους , μια πιπίλα ή την άκρη της κουβέρτας τους ή λικνιζόμενα ρυθμικά.

Στις ηλικίες από 2-6 ετών, τα παιδιά συνεχίζουν να χρησιμοποιούν αυτές τις στρατηγικές και να αναπτύσσουν και άλλες οι οποίες βοηθούν στον έλεγχο των συναισθημάτων τους (Bridges et al., 1993). Αποφεύγουν ή περιορίζουν τις συναισθηματικά φορτισμένες πληροφορίες κλείνοντας τα μάτια τους, στρέφοντας το κεφάλι ή σκεπάζοντας τα αυτιά με τα χέρια τους .

Χρησιμοποιούν τη βρεφική τους γλώσσα και τις γνωστικές τους δεξιότητες για να μπορέσουν να επανερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να δημιουργήσουν μια πιο αποδεκτή εκδοχή του τι συμβαίνει :

- 1) Για να δημιουργήσουν μια πιο αποδεκτή εκδοχή του τι συμβαίνει :  
<<Δεν ήθελα να παίξω μαζί της , έτσι κι αλλιώς είναι κακιά!>>
- 2) Για να καθησυχάσουν τον εαυτό τους:  
<<Η μαμά είπε ότι θα γυρίσει αμέσως!>>
- 3) Και να πάρουν θάρρος:  
<<Είμαι μεγάλη και μπορώ να τα καταφέρω!>>

Παρατηρούμε λοιπόν πως τα παιδιά έχουν την τάση να κατευθύνουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις ακόμη και μπροστά σε απειλητικά γεγονότα, σαν να το κάνουν για να <<προστατέψουν>> τον εαυτό τους από δυσάρεστα συναισθήματα(ικανότητα αυτόματης ίασης) και εν συνεχεία ελέγχουν τη συμπεριφορά τους. Στο στάδιο αυτό έχουν αρχίσει να αποκτούν αυτοέλεγχο και σύμφωνα με τη γνωστική τριάδα : Σκέψη → Συναισθημα → Συμπεριφορά , τα μεγάλα παιδιά αντιλαμβάνονται πως οι αρνητικές τους σκέψεις τους οδηγούν σε δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση.

Κάνοντας θετικές σκέψεις κατευθύνουν και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και τη συμπεριφορά τους. Επομένως το παιδάκι που καθησυχάζει τον εαυτό του με την σκέψη <<Η μαμά θα γυρίσει σύντομα>>, δε θα κλάψει.

Δύο ξεχωριστά δεδομένα προκύπτουν ως προς την ανάπτυξη και τη ρύθμιση των συναισθημάτων στη νηπιακή ηλικία:

1. Κάθε πλευρά της συναισθηματικής ανάπτυξης φαίνεται να περνάει από διάφορα στάδια. Αποδείχθηκε πως σε αντίθεση με τα νήπια 3-5 ετών τα μεγαλύτερα παιδιά έδειξαν σημαντική ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων,

μπορούν να ελέγχουν όσα νιώθουν αλλά να ελέγχουν και την εκδήλωση των συναισθημάτων τους.

2. Η συναισθηματική ανάπτυξη , η κοινωνική ανάπτυξη και η γνωστική ανάπτυξη συνδέονται στενά. Τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά περιλαμβάνουν πάντα μια γνωστική εκτίμηση της τρέχουσας συμπεριφοράς που κατευθύνεται σε ένα στόχο. Η νόηση και το συναίσθημα είναι στενά αλληλένδετες ψυχολογικές διεργασίες. Οι σκέψεις μας και τα γνωστικά σχήματα διαμορφώνουν τα συναισθήματα που βιώνουμε.

#### **2.4.ε Συναισθηματική αγωγή και κατηγορίες γονέων**

Μέσα από έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί πως η στάση των γονιών και οι συμπεριφορά τους προάγει ή κωλύει την συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών . Διδάσκουν δηλαδή συναισθηματική αγωγή οι γονείς και στέλνουν στα παιδιά τους μηνύματα μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας για την αξία των συναισθημάτων τους. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται ή όχι τα συναισθήματά τους! Μαθαίνουν να είναι εκδηλωτικά ή όχι. Μαθαίνουν να ξεχωρίζουν σε ποιές καταστάσεις θα κλάψουν και σε ποιές θα χαίρονται.

Η αδιάφορη , η αποδοκιμαστική και η παραχωρητική συμπεριφορά των γονιών μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά ώστε να χάσουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους και να οδηγηθούν σε διαταραγμένες συμπεριφορές.

Στο τελευταίο κεφάλαιο μιλάμε για τα είδη των γονέων όπου με τη στάση τους απέναντι στα συναισθήματα των παιδιών αλλά και με τον τρόπο που αυτοί εκδηλώνονται στα παιδιά , επηρεάζουν τη συναισθηματική τους ανάπτυξη. Τα παιδιά οδηγούνται στην ενεργοποίηση διαταραγμένων συναισθημάτων τις περισσότερες φορές εξαιτίας της λάθος αντιμετώπισης από τους γονείς τους.

Τα συναισθήματα βρίσκονται μετά από τις σκέψεις και πριν από τη συμπεριφορά και αυτό δείχνει στα παιδιά τι σκέψεις κάνουν οι άλλοι αλλά και πως περιμένουν να συμπεριφερθούν. Το σημαντικό λοιπόν είναι να καταλάβουμε πως τα συναισθήματα είναι η <<πόρτα>> για να μπορέσει το παιδί να επικοινωνήσει με τους άλλους. Τα παιδιά αδυνατούν να εξηγήσουν πως σκέπτεται ένα άτομο αν δεν δει στο πρόσωπό του ή στις κινήσεις του αυτό που αισθάνεται.

Συζητώντας λοιπόν για τη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών ήρθε η στιγμή να δούμε πως συνδέονται τα συναισθήματα με τις σκέψεις τους διότι η σύνδεσή τους είναι πολύ σημαντική για τον προσδιορισμό των δυσλειτουργικών συμπεριφορών στα παιδιά.

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία ,όπως μελετάται παρακάτω στοχεύει στο να διερευνήσει τις ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές ως αποτέλεσμα διαστρεβλωμένων σκέψεων και εν συνεχεία τη γένεση διαταραγμένων συναισθημάτων.....

ΣΑΣ ΥΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ 3<sup>ο</sup>  
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΔΩ ΘΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ  
ΕΞΗΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:

-ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ

-ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ

-ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

-ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

-ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Πως τα γνωστικά σχήματα που  
διαμορφώνονται πολύ νωρίς , συνδέονται με  
τις σκέψεις και πως αυτές με τη σειρά τους  
ρυθμίζουν την ανάπτυξη συναισθημάτων  
αισιοδοξίας ή απαισιοδοξίας;



### 3. 1 ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΓΣΘ)

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία συμπεριλαμβάνει τις ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, που έχουν σαν στόχο την μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας και της δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς μέσω της αλλαγής των γνωσιακών διαδικασιών (Karlan et al., 1995).

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία βασίζεται στην υπόθεση ότι τα συναισθήματα και η συμπεριφορά, σε μεγάλο βαθμό, παράγονται από τις γνώσεις και για αυτόν τον λόγο οι γνωσιακές συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στη σκέψη, στο συναίσθημα και στην συμπεριφορά (Kendall, 1991). Συνεπώς, η ΓΣΘ περιλαμβάνει τα βασικά στοιχεία της γνωσιακής και της συμπεριφοριστικής θεωρίας και όπως έχει προσδιοριστεί από τους Kendall και Hollon (1979):

**Η ΓΣΘ επιδιώκει να διατηρήσει την αποτελεσματικότητα των συμπεριφοριστικών τεχνικών αλλά μέσα σε ένα λιγότερο δογματικό πλαίσιο που λαμβάνει υπ' όψιν τις γνωσιακές ερμηνείες και τις αιτιακές αποδόσεις του παιδιού σε σχέση με τα γεγονότα.**

Οι αρχές της γνωσιακής θεωρίας βασίζονται στην αρχή της γνωσιακής τριάδας:

1. Σκέψη → Τι σκεφτόμαστε →
2. Συναισθήματα → Τι αισθανόμαστε →
3. Συμπεριφορά → πως συμπεριφερίμαστε!

Ένα παιδάκι που εκδηλώνει διατεταγμένη συμπεριφορά έχει διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης. Έτσι ο θεραπευτής σύμφωνα με τη ΓΣΘ αρχικά εντοπίζει τις διαστρεβλωμένες σκέψεις με τη χρήση κατάλληλων ερωτήσεων και συγκεκριμένων μεθόδων μέτρησης των αρνητικών σκέψεων.

Έπειτα βοηθά το παιδί να αντικαταστήσει τις αρνητικές σκέψεις με εναλλακτικές που θα το βοηθήσουν να σκέπτεται με τρόπο τέτοιο ώστε να συμπεριφέρεται λειτουργικά.

## 3.2 ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ

### Ορισμός και ιδιότητες των γνωστικών σχημάτων.

Ο όρος σχήμα (schema) χρησιμοποιήθηκε και μελετήθηκε από το χώρο της γνωστικής ψυχολογίας. Πολλοί επιστήμονες ασχολήθηκαν κατά καιρούς και μελέτησαν τα γνωστικά σχήματα και την επίδρασή τους στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού. Υπάρχει μια σημαντική προσέγγιση που κάνει λόγο για τα γνωστικά σχήματα και τον ρόλο τους στην εκδήλωση και τη διατήρηση των ψυχικών διαταραχών στην ενήλικη ζωή (Beck, 1987).

**Γνωστικά σχήματα –ορισμός:** 1) Σύμφωνα με τον Piaget γνωστικό σχήμα είναι ένα γνωστικό πλαίσιο ή μια έννοια, σύμφωνα με τα οποία οργανώνονται και ερμηνεύονται οι πληροφορίες. Ένα σχήμα αναπαριστά γνώση για μια έννοια ή ένα τύπο ερεθίσματος και συμπεριλαμβάνει τις ιδιότητες της έννοιας ή του τύπου ερεθίσματος, καθώς και τις σχέσεις μεταξύ αυτών των ιδιοτήτων.

Οι πληροφορίες και τα ερεθίσματα που δέχεται το άτομο από το περιβάλλον, οργανώνονται σε γνωστικά πλαίσια ή γνωστικές δομές, έπειτα από τη διαδικασία της επεξεργασίας και του φιλτραρίσματος που συμβαίνει στον ανθρώπινο εγκέφαλο κατά τη διαδικασία της **Σκέψης**.

2) Σύμφωνα με την προσέγγιση του Beck (1987) τα γνωστικά σχήματα είναι νοητικά μοντέλα και παγιώνονται νωρίς στη ζωή του ατόμου, ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία. Τα γνωστικά σχήματα αρχίζουν να διαμορφώνονται ως αποτέλεσμα των πρώιμων εμπειριών και χρησιμοποιούνται για να αποτιμήσουν γεγονότα και να προσδιοριστούν οι μελλοντικές προσδοκίες των παιδιών. Οι εμπειρίες του παιδιού και τα βιώματά του κατά την ευαίσθητη περίοδο παγίωσης των σχημάτων, παράγουν συγκεκριμένα γνωστικά σχήματα. Τα σχήματα αναπτύσσονται με **λογικό τρόπο** και δομούν τον τρόπο με τον οποίο το παιδί κατανοεί και ενεργεί.

Τα σχήματα μπορούν να είναι χρήσιμα, επειδή επιτρέπουν σε μας, να πάρουμε τους συντομότερους "δρόμους" στην ερμηνεία ενός απέραντου ποσού πληροφοριών. Εντούτοις, αυτά τα διανοητικά πλαίσια μας αναγκάζουν να αποκλείσουμε τις σχετικές πληροφορίες, υπέρ αυτών που επιβεβαιώνουν τις προϋπάρχουσες πεποιθήσεις και τις ιδέες μας.

Τα σχήματα μπορούν να συμβάλουν στα στερεότυπα και να καταστήσουν δύσκολο το να διατηρηθούν οι νέες πληροφορίες, που δεν προσαρμόζονται στα καθιερωμένα σχήματά μας. Ένα σχήμα περιγράφει τις διανοητικές και φυσικές ενέργειες που περιλαμβάνονται στην κατανόηση και τη γνώση.

Τα σχήματα είναι κατηγορίες γνώσης που μας βοηθούν για να ερμηνεύσουμε και να καταλάβουμε τον κόσμο. Κατά την άποψη του Piaget, ένα σχήμα περιλαμβάνει μια κατηγορία γνώσης και τη διαδικασία εκείνη η οποία οδηγεί στη γνώση. Καθώς

διαδραματίζεται μια νέα εμπειρία, αυτές οι νέες πληροφορίες χρησιμοποιούνται για να τροποποιήσουν, να προσθέσουν, ή να αλλάξουν τα προηγούμενως υπάρχοντα σχήματα.

Παραδείγματος χάριν, ένα παιδί μπορεί να έχει ένα σχήμα για έναν τύπο ζώου, όπως ένα σκυλί. Εάν η μόνη εμπειρία του παιδιού ήταν με τα μικρά σκυλιά, είναι λογικό να θεωρήσει ότι όλα τα σκυλιά είναι μικρά, γούνινα, και έχουν τέσσερα πόδια. Υποθέστε έπειτα ότι το παιδί αντιμετωπίζει ένα πολύ μεγάλο σκυλί. Το παιδί θα πάρει αυτές τις νέες πληροφορίες, που τροποποιούν το προηγούμενως υπάρχον σχήμα για να τις προσθέσει στις παλιές. Επομένως το σχήμα για το σκυλί άλλαξε.

Μέσω των γνωστικών σχημάτων τα παιδιά συγκροτούν γνώση γύρω από διάφορους τομείς, ωστόσο οι τύποι σχημάτων που είναι σημαντικοί για την ανάπτυξη των παιδιών είναι αυτά που αφορούν τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον(προσδοκίες). Ο Beck υπέθεσε πως οι αρνητικές πρώιμες εμπειρίες των παιδιών οδηγούν στη δημιουργία αρνητικών σχημάτων για τον εαυτό, το μέλλον και τον υπόλοιπο κόσμο.

Παρόμοια ο Young πρότεινε ότι η ψυχοπαθολογία στην ενήλικη ζωή προκύπτει από την υπερδραστηριοποίηση των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε πως τα γνωστικά σχήματα είναι νοητικά μοντέλα που αναπαριστούν συγκεκριμένα περιεχόμενα και γνώσεις για καταστάσεις που επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου. Σε επόμενες ενότητες θα μελετήσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση αρνητικών σχημάτων, τόσο εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς και την επίδρασή τους στην εξέλιξη του παιδιού.

### Παράδειγμα οργάνωσης γνωστικών σχημάτων

Όταν δούμε μια καρτέκλα για πρώτη φορά, συγκεντρώνουμε τις πληροφορίες για τις ιδιότητες της καρτέκλας(σχήμα/χρώμα/χρήση), και τις οργανώνουμε σε ένα σχήμα το οποίο θα επιβεβαιωθεί την επόμενη φορά που θα δούμε καρτέκλα. Βέβαια μπορεί να διαφέρει με την προηγούμενη όσον αφορά ορισμένες ιδιότητες(χρώμα/design)- διαφορετικός κατασκευαστής, διαφορετική αισθητική κ.λπ-, ωστόσο η βασική ανατομία της καρτέκλας είναι κοινή σε όλα τα είδη και παγκοσμίως αποδεκτή: έχει τέσσερα πόδια, πλάτη και μια βασική χρήση ->καθόμαστε.

Τα σχήματα τροποποιούνται συνεχώς με δύο συμπληρωματικές διαδικασίες όπως ο Piaget πιστεύει, την αφομοίωση και τη στέγαση. Η αφομοίωση αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας οι νέες πληροφορίες, ενσωματώνονται σε ένα υπάρχον σχήμα. Με άλλα λόγια, αφομοιώνουμε τη νέα εμπειρία με το συσχετισμό της με τα πράγματα που ξέρουμε ήδη. Η στέγαση αναφέρεται στο τι συμβαίνει όταν αλλάζει το **ίδιο** το σχήμα για να προσαρμόσει τη νέα γνώση. Σύμφωνα με τον Piaget, η γνωστική ανάπτυξη περιλαμβάνει μια τρέχουσα προσπάθεια να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ της αφομοίωσης και της στέγασης την οποία κάλεσε την ισορρόπηση.

## Εξαγωγή συμπερασμάτων

Μπροστά σε νέα ερεθίσματα ,άτομα ή καταστάσεις, οι γνωστικές λειτουργίες και ιδιαίτερα η σκέψη συνεργάζονται ώστε τα άτομα να οδηγηθούν σε κάποια συμπεράσματα. Το άτομο επεξεργάζεται τις πληροφορίες του ερεθίσματος και τις συγκρίνει με τα νοήματα/έννοιες αυτών που γνωρίζει, δηλαδή των προτύπων εννοιών που έχει στο νου του.

Για παράδειγμα ένα παιδί που γνωρίζει πως είναι η γάτα ,όταν δει τη ζωγραφιά ενός φίλου του ,θα καταλάβει ότι είναι γάτα διότι οι πληροφορίες που περιγράφουν την εικόνα της γάτας είναι ήδη οργανωμένες στον εγκέφαλό του σε γνωστικές δομές. Επομένως αφού έχει τέσσερα πόδια ,μια μακριά ουρά, τρίχωμα, πράσινα μάτια κ.λ.π-- →Άρα είναι μια γάτα. Το ίδιο συμβαίνει και με την εξαγωγή συμπερασμάτων και για άτομα.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Ο Κων/νος είναι 8 ετών ,δεν έχει αναπτύξει εντελώς συγκροτημένο τρόπο σκέψης. Οι γονείς του είναι οι βασικοί δάσκαλοι καθοδήγησης του τρόπου σκέψης του και της ερμηνείας των γεγονότων που πραγματοποιεί το παιδί . Όταν λοιπόν οι γονείς αδιαφορούν έντονα για το παιδί ,θα αναπαράγεται ένα σύνολο πεποιθήσεων του τύπου <<Κανείς δε νοιάζεται για εμένα !Κανείς δεν μ' αγαπάει, είμαι ασήμαντος κ.λ.π>>-Αρνητικό σχήμα για τους άλλους και για τον εαυτό του. Έτσι λοιπόν όταν πάει στο σχολείο και ο φίλος του ο Γιάννης δεν του δίνει σημασία επειδή είναι απασχολημένος με μια άσκηση ,λογικό είναι τα συμπεράσματα που θα εξαγάγει για τη συμπεριφορά του φίλου του να μοιάζουν με αυτά που του δημιούργησε η συμπεριφορά των γονιών του. <<Δεν με παίζει ο Γιάννης ,Κανείς δε νοιάζεται για εμένα κ.λ.π>>

Παρατηρούμε στα παραδείγματα λοιπόν ,πως το παιδί έχει την τάση να επιβεβαιώνει τα ήδη υπάρχοντα σχήματα μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τα νέα ερεθίσματα. Όσον αφορά τη συμπεριφορά των γονιών, τα παιδιά τη θεωρούν φυσιολογική και περιμένουν από κάθε άνθρωπο να συμπεριφερθεί το ίδιο. Βέβαια στο άνω παράδειγμα ο Γιάννης στην πραγματικότητα δεν παραμελεί τον Κώστα, όμως αυτός το αντιλαμβάνεται και το ερμηνεύεται όπως το γνωρίζει. Θα λέγαμε επίσης πως αν οι γονείς του Κώστα συνεχίσουν να είναι αδιάφοροι, τότε είναι πολύ πιθανό(αν όλες οι συνθήκες είναι αρνητικές) να εγκαθιδρύσει ένα μοντέλο αρνητικών πεποιθήσεων ότι κανείς δεν τον αγαπάει. Επομένως είναι λογικό, να θεωρεί φυσιολογικό το να συνάπτει σχέσεις, με άτομα που θα αδιαφορούν γι' αυτόν ,έτσι ασυνείδητα θα τείνει να βρίσκει φίλους οι οποίοι θα είναι πραγματικά αδιάφοροι.

Στην ψυχολογία υπάρχουν διάφοροι τύποι σχημάτων, ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο μεγαλώνει το παιδί :

### Είδη σχημάτων

Τα γνωστικά σχήματα χωρίζονται σε κατηγορίες ,ανάλογα με τον τομέα δράσης του ατόμου. Υπάρχουν :

1) Σχήματα για άτομα. Εξατομικευμένη γνώση για συγκεκριμένα άτομα. →Η Μαρία παίζει πάντα με την Ελένη.

2) Σχήματα για ρόλους. Γνώση για κατόχους ρόλων και την αντίστοιχη συμπεριφορά που μπορεί να αναμένει κάποιος. → Είμαι φίλη της Γεωργίας και στο σχολείο καθόμαστε μαζί.

3) Σχήματα για γεγονότα ή καταστάσεις. Γνώση για τη σημασία γεγονότων. → Στη θάλασσα περνάμε ευχάριστα.

4) Σχήματα για κανόνες. Αυτά τα σχήματα δεν έχουν περιεχόμενο για κατηγορίες, αλλά περιέχουν κανόνες για τον τρόπο επεξεργασίας πληροφοριών → Ο φίλος του φίλου μου, είναι και δικός μου φίλος.

5) Σχήματα για τον εαυτό. Τα άτομα έχουν κάποια εικόνα για τον εαυτό τους, τα οποία είναι πιο πολύπλοκα από τα υπόλοιπα σχήματα. Μέσω αυτών των σχημάτων τα άτομα ορίζουν το ποιοί είναι. → Είμαι καλός! Με αγαπάνε όλοι. / Δεν με συμπαθεί κανείς.

Ο Young μελέτησε την ύπαρξη 15 γνωστικών σχημάτων στα παιδιά, τα οποία αφορούν τον εαυτό, τους άλλους και το μέλλον τους. Η ύπαρξη αρνητικών σχημάτων και η υπερδραστηριοποίησή τους στην παιδική ηλικία, οδηγεί στην εκδήλωση ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών.

\*\*\*

Στην παρούσα μελέτη μας ενδιαφέρουν κυρίως τα σχήματα του εαυτού, για τους άλλους και για το μέλλον, καθώς στοχεύουμε να διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τον εαυτό τους, πως βλέπουν τους άλλους απέναντί τους και τέλος πως βλέπουν το μέλλον τους όπου αυτό καθορίζει εάν σκέφτονται αισιόδοξα ή όχι.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Ένα παιδί που μεγαλώνει με αυταρχικούς γονείς, οι οποίοι θέτουν αυστηρά όρια στις πρωτοβουλίες του και το επικρίνουν, θα αναπτύξει την **πεποίθηση** πως κάθε φορά που θέλει να κάνει κάτι, θα πρέπει να ζητά την άδεια των γονιών του (έστω και να παίξει/να φάει...κ.λ.π.) και πως μόνος του δε μπορεί να καταφέρει και πολλά σε διάφορα έργα <<Όσο και να προσπαθήσω, δεν θα τα καταφέρω>>, <<για να τα καταφέρω χρειάζομαι πάντα τη βοήθεια των άλλων>>.

Αντίθετα ένα παιδί που μεγαλώνει με γονείς οι οποίοι το ενθαρρύνουν και το ενισχύουν θετικά, το παιδί αυτό θα αναπτύξει την **πεποίθηση** πως τον αγαπούνε και μπορεί να τα καταφέρει σε κάτι που κάνει. <<Είμαι καλός σε αυτό που κάνω>>

Και στα δύο παραδείγματα βλέπουμε πως η φυσική ανάγκη του παιδιού να ανακαλύψει τον κόσμο και να δώσει νόημα στις καταστάσεις (ανάπτυξη γνωστικών

σχημάτων), αλληλεπιδρά με το περιβάλλον και με τις εμπειρίες του και έτσι "κατευθύνεται" η ποιότητα των σχημάτων που παράγονται. Επομένως οι γονείς (Σημαντικοί άλλοι), έπειτα οι εκπαιδευτικοί και οι συνομήλικοι, επηρεάζουν τη διαμόρφωση των γνωστικών σχημάτων του παιδιού σε πολύ μεγάλο βαθμό.

#### Γενικές ιδιότητες των γνωστικών σχημάτων

- Αποτελούν δομές για τον εντοπισμό, την κωδικοποίηση και την αξιολόγηση των εισερχόμενων ερεθισμάτων
- Αναπτύσσονται νωρίς στη ζωή του ανθρώπου
- Ενεργοποιούνται κάτω από την επίδραση του στρες (πραγματικού ή εκλαμβανόμενου)
- Ενεργοποιημένα, έχουν το ρόλο φίλτρου στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα
- Συμβάλλουν στην οργάνωση της εμπειρίας του ατόμου
- Διαμορφώνουν τις προσδοκίες του
- Σύμφωνα με τον Beck (1987) οι εμπειρίες τις πρώιμης παιδικής ηλικίας οδηγούν στη διαμόρφωση βασικών σχημάτων γύρω από την έννοια του εαυτού, το μέλλον και τον εξωτερικό κόσμο.

Γνωστική τριάδα:



Τα γνωστικά σχήματα αποτελούν μοντέλα που αναπαριστούν σε "περιεχόμενα" και σε δομές τη γνώση του ατόμου για τον εαυτό του, το μέλλον και για τους άλλους. Πως όμως γνωρίζουμε το περιεχόμενο των γνωστικών σχημάτων; Υπάρχει κάποιος παράγοντας που μας βοηθά ώστε να αντιληφούμε ότι τα αυτοσχήματά μας για παράδειγμα είναι αρνητικά; Οι αυτόματες σκέψεις που κάνουμε προδίδουν και φέρουν στην επιφάνεια το είδος των γνωστικών σχημάτων. Στην επόμενη ενότητα αναφερόμαστε στις αυτόματες σκέψεις, στους παράγοντες που τις διαμορφώνουν και έπειτα θα τις συνδέσουμε με τα γνωστικά σχήματα καθώς το ένα εξαρτάται από το άλλο.

### 3.3 ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

**Ορισμός αυτόματων σκέψεων:** Είναι σκέψεις και εικόνες, οι οποίες έρχονται στο μυαλό με ξαφνικό τρόπο καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Συνοδεύουν το άτομο σε μόνιμη βάση καθώς δεν σταματάνε να έρχονται στο μυαλό. Είναι συνειδητές από το άτομο και αφορούν εσωτερικούς σχολιασμούς για τη συμπεριφορά του και για το περιβάλλον του. Επηρεάζουν τα συναισθήματα του ατόμου αλλά και τις πράξεις του. Οι αυτόματες σκέψεις ανάλογα με το περιεχόμενό τους μπορεί να είναι αρνητικές (θα πεθάνω) ή θετικές(η ζωή είναι ωραία) και επηρεάζουν ανάλογα τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου.

Μέσα από μια άλλη προσέγγιση :

Οι αυτόματες σκέψεις είναι ακριβώς ό,τι το όνομα υπονοεί. Είναι οι σκέψεις που εμφανίζονται συνεχώς δεδομένου ότι τα μυαλά μας επιδιώκουν να διηγηθούν τι πηγαίνει γύρω από μας.

Το **επιχείλιο σύστημα** είναι η περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει την άμεση απάντησή μας στις καταστάσεις, και αυτό είναι το μέρος όπου οι αυτόματες σκέψεις μας γεννιούνται. Αξιολογεί τι συνεχίζεται γρήγορα και καθιστά μια αιφνιδιαστική κρίση βασισμένη στις προσιτές πληροφορίες. Αυτό είναι πολύ χρήσιμο στις καταστάσεις όπου μια γρήγορη απάντηση επιδιώκεται, όπως μια έκτακτη ανάγκη ή μια κρίση. Σε άλλες καταστάσεις, εν τούτοις, θα ήταν καλύτερο για μας να επιβραδύνουμε και να περιμένουμε περισσότερες πληροφορίες και να μην αντιδράσουμε στις καταστάσεις βασισμένες στα μηνύματα του επιχείλιου συστήματός μας μόνο.

Εάν αφήνονται ανεξέλεγκτες, οι αυτόματες σκέψεις μπορούν να οδηγήσουν στις συναισθηματικές ανησυχίες (wellness) όπως ανησυχία, κατάθλιψη, πίεση και διαταραχή ύπνου. Ένα πρόβλημα προκύπτει όταν φανερώνονται οι αυτόματες σκέψεις μας ως γνωστικές διαστρεβλώσεις. Οι διαστρεβλωμένες ή λανθασμένες αρνητικές σκέψεις ,οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο αρνητικών συναισθημάτων.

Οι αρνητικές σκέψεις έπονται των γνωστικών σχημάτων καθώς το περιεχόμενό τους , καθορίζεται από την ποιότητα των γνωστικών σχημάτων. Εάν δηλαδή ,ένα παιδί έχει διαμορφώσει αρνητικά γνωστικά σχήματα γύρω από τον εαυτό του και πιστεύει ότι κανείς δεν του δίνει σημασία, οι αυτόματες σκέψεις που θα κάνει πιθανόν να είναι του τύπου: Κανείς δεν με αγαπάει, Η μαμά δεν με ρώτησε πως έγραψα στο διαγώνισμα κ.λ.π.

#### 3.3.a Ιδιότητες των αυτόματων σκέψεων:

- ✓ Οι αυτόματες σκέψεις έχουν συγκεκριμένο περιεχόμενο και μπορούν να συνειδητοποιηθούν εύκολα από τα άτομα. Π.χ Ο Γιώργος δε θέλει να παίζει μαζί μου.
- ✓ Αποτελούν τους <<υπηρετές>> των γνωστικών σχημάτων, καθώς η φύση τους επηρεάζεται και διαμορφώνεται υπό την επιρροή αυτών.
- ✓ Αν για παράδειγμα το γνωστικό σχήμα που έχει διαμορφώσει ένα άτομο για ένα συγκεκριμένο θέμα (το σχολείο)είναι αρνητικό ,τότε και οι αυτόματες σκέψεις





αρνητικών ή θετικών γνωστικών σχημάτων; Ποιά είναι η σχέση του παράγοντα αυτού με τις αυτόματες σκέψεις;

Οι πυρηνικές πεποιθήσεις είναι <<ο πυρήνας>> που κατευθύνει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του ατόμου.

### **ΤΙ ΕΔΕΙΞΑΝ ΟΙ ΈΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;**

Στην προσπάθεια να γίνει περισσότερο κατανοητή η φύση, ο τύπος και η ανάπτυξη των σημαντικών κλινικών γνωσιών στα παιδιά, έχουν γίνει ελάχιστες έρευνες. Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αναπτυχθεί ερωτηματολόγια και μέσα μέτρησης για τον προσδιορισμό των γνωστικών λαθών και των διαστρεβλωμένων αυτόματων σκέψεων που κάνουν τα παιδιά (Ronan et al., 1994) και (Schniering and Rapee, 2002).

Σε μια πρόσφατη έρευνα σχετικά με την μέτρηση των αρνητικών γνωστικών σχημάτων (Beckley, 2002), χρησιμοποιήθηκε και δοκιμάστηκε η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου που απαρτίζεται από τα 15 δυσπροσαρμοστικά γνωστικά σχήματα που πρότεινε ο Young, 1998 και εφαρμόστηκε σε μη κλινικό πληθυσμό. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν παιδιά ηλικίας 11- 17 ετών. Ωστόσο ο μέσος όρος των ηλικιών κυμάνθηκε μεταξύ 12 και 13 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα μικρότερα παιδιά είναι περισσότερο πιθανό να πιστεύουν πως θα τους συμβούν άσχημα πράγματα. Αυτό ίσως απορρέει από το φόβο που αισθάνονται απέναντι στις ξένες και καινούργιες καταστάσεις όπου εμπλέκονται. Αυτή η ανησυχία όταν ξεπερνάει το αναμενόμενο προκαλεί στα παιδιά έντονη ανησυχία και συναισθήματα άγχους. Επίσης τα παιδιά δήλωσαν πως: Δεν είναι υπεύθυνα για ότι κάνουν ή για ότι λένε, πιστεύουν πως είναι μια αποτυχία και δηλώνουν πως για να επιτύχουν χρειάζονται τη βοήθεια άλλων ατόμων.

Τα παιδιά που πιστεύουν πως είναι μια αποτυχία, χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση, κάτι για το οποίο είναι υπεύθυνοι κυρίως οι Σημαντικοί άλλοι.

Όταν οι τελευταίοι αποδοκιμάζουν έντονα τα παιδιά, όταν αδιαφορούν για τα επιτεύγματά τους και όταν τους θέτουν αυστηρά όρια, τότε είναι λογικό τα παιδιά να υποτιμούν τον εαυτό τους και να εξαρτώνται απόλυτα από την βοήθεια των άλλων ώστε να καταφέρουν κάτι.

Όσον αφορά τις αυτόματες σκέψεις

### **3.4 ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ**

Τα γνωστικά σχήματα όπως προαναφέραμε είναι νοητικά μοντέλα που αναπαριστούν σε περιεχόμενα τη γνώση του ατόμου για τον εαυτό του, για τους άλλους και για το μέλλον. Κατά την ενεργοποίησή τους, λειτουργούν ως νοητικά φίλτρα στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Η λέξη "φίλτρα" υπονοεί πως τα γνωστικά σχήματα, βρίσκονται μεταξύ των ερεθισμάτων που δέχεται το άτομο και ενός παράγοντα που διαμορφώνει το είδος τους και όλα τα ερεθίσματα προσαρμόζονται στην ποιότητα αυτού του παράγοντα. Αυτός ο παράγοντας είναι οι λεγόμενες πυρηνικές πεποιθήσεις. Οι πυρηνικές πεποιθήσεις αποτελούν ιδέες που έχουμε για τον εαυτό μας. Κατευθύνουν το άτομο ώστε να προβλέπει τι πρόκειται να συμβεί στο μέλλον και να κατανοεί καλύτερα τον κόσμο.

Με άλλα λόγια κατευθύνουν το είδος των γνωστικών σχημάτων που διαμορφώνουν τα άτομα για τις διάφορες καταστάσεις. Παράδειγμα όταν ένα άτομο έχει μια αρνητική πεποίθηση για τον εαυτό του, τότε και τα γνωστικά σχήματα για τον εαυτό του θα είναι αρνητικά. Οι πυρηνικές πεποιθήσεις διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και οι πρώιμες εμπειρίες το ατόμου τις πλάθουν ώστε να γίνουν απόλυτες και σταθερές σχετικά με το πως:

βλέπουμε τον αυτό μας  
κρίνουμε και αντιλαμβανόμαστε τι πράξεις μας  
και πως βλέπουμε το μέλλον

Θα λέγαμε πως οι πυρηνικές πεποιθήσεις διαμορφώνουν τα γνωστικά σχήματα. Τα γνωστικά σχήματα με τη σειρά τους διαμορφώνουν το είδος των αυτόματων σκέψεων. Επομένως επειδή οι αυτόματες σκέψεις είναι συνειδητές και επομένως τα άτομα τις αντιλαμβάνονται πιο εύκολα, αποτελούν το μέσον έκφρασης των πυρηνικών πεποιθήσεων. Δηλαδή οι αυτόματες σκέψεις αντηχούν τις πυρηνικές πεποιθήσεις . Επομένως αρνητικές αυτόματες σκέψεις σημαίνουν αρνητικές πεποιθήσεις.

Με ένα απλό παράδειγμα σύγκρισης, θα μπορούσαμε να πούμε πως ο σπόρος μιας τριανταφυλλιάς γνωρίζουμε ότι θα γίνει μια τριανταφυλλιά. Οι πυρηνικές πεποιθήσεις είναι ο σπόρος, τα γνωστικά σχήματα είναι το χώμα μέσω του οποίου ,ο σπόρος ποτίζεται, δέχεται νερό(νέες πληροφορίες) και βγαίνει έξω από το χώμα που σιγά-σιγά θα γίνει τριανταφυλλιά. Χωρίς το χώμα δεν θα αναπτυχθεί ο σπόρος, το χώμα αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση . Και το λουλούδι που αναπτύσσεται και βρίσκεται στην επιφάνεια είναι οι αυτόματες σκέψεις. Η εντολή που δίνει ο σπόρος (πυρηνικές πεποιθήσεις), για το πως είναι φαινοτυπικά το λουλούδι(σκέψεις), εκτελείται από το λουλούδι το οποίο αποτέλεσμα είναι αντιληπτό(ροζ ανθός, ψηλό φυτό). Έτσι και οι αυτόματες σκέψεις, ανάλογα με τον αν οι πυρηνικές πεποιθήσεις για κάποιο τομέα (εαυτό , κόσμο, μέλλον) είναι αρνητικές, τότε θα είναι αρνητικές και οι σκέψεις κα αν οι πυρηνικές πεποιθήσεις ,είναι θετικές τότε και οι αυτόματες σκέψεις θα πηγάζουν ως θετικές.

### Σχηματικά

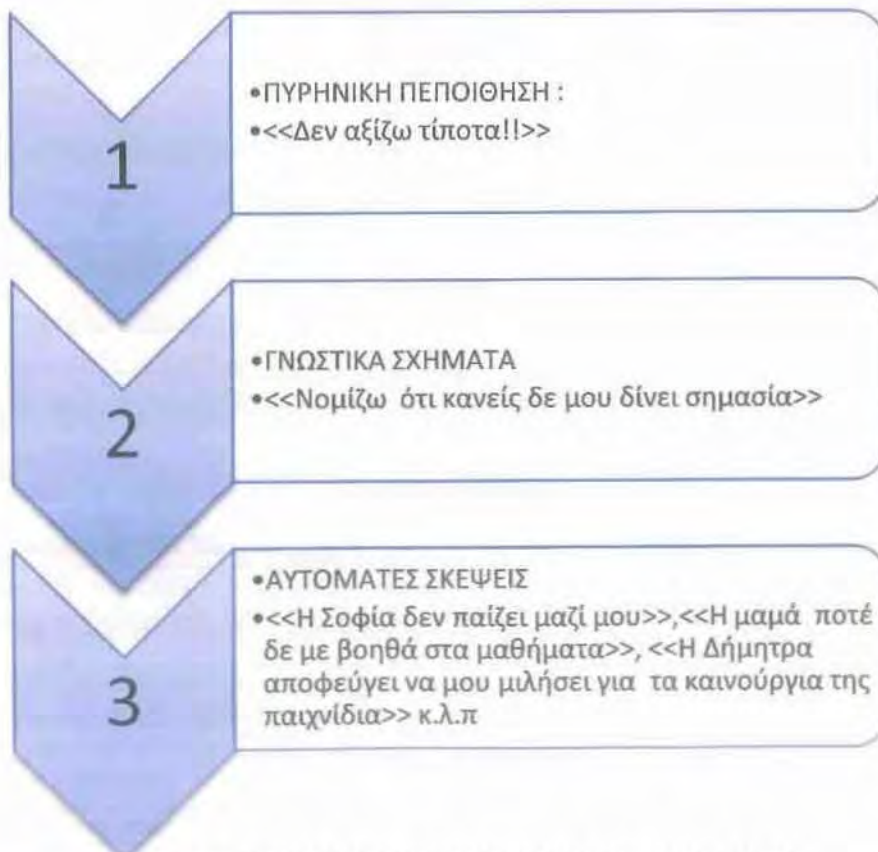


Σύμφωνα και με το σχήμα 1, οι πυρηνικές πεποιθήσεις είναι ο "πυρήνας" όπου η ποιότητά του παγιώνεται ήδη από τα πρώτα παιδικά χρόνια. Το είδος τους επηρεάζει και διαμορφώνει την ποιότητα των γνωστικών σχημάτων. Τα γνωστικά σχήματα αποτελούν τον "υποθάλαμο" και τη βάση μεταξύ του "πυρήνα" και των αυτόματων σκέψεων. Δέχονται τις πληροφορίες, τις επεξεργάζονται, ελέγχουν αν επιβεβαιώνουν τον πυρήνα και προσαρμόζονται σε αυτόν. Τελικά οι πληροφορίες φιλτράρονται μέσω των γνωστικών σχημάτων και εκφράζονται μέσω των αυτόματων σκέψεων.

Το άνωθι σχήμα αναπαριστά τη δομή του ερμηνευτικού στυλ των ατόμων. Όταν λοιπόν τα παιδιά από νωρίς εγκαθιδρύσουν αρνητικές πυρηνικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους/ για το μέλλον/για τους άλλους, διαμορφώνουν διαστρεβλωμένο ερμηνευτικό στυλ. Έτσι πολλές φορές πραγματοποιούν γνωσιακά σφάλματα. Δηλαδή ένα παιδί που έχει αρνητική πεποίθηση για τον εαυτό του, θα παράγει μια σειρά αρνητικών αυτόματων σκέψεων που την επιβεβαιώνουν.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

ΜΑΡΙΑ:



Οι διαστρεβλωμένες πυρηνικές πεποιθήσεις εμποδίζουν το άτομο να ερμηνεύσει τα ερεθίσματα που δέχεται με ρεαλιστικό τρόπο, επομένως τα παιδιά πολλές φορές ταλαιπωρούνται από λανθασμένες πεποιθήσεις(διαστρεβλωμένο ερμηνευτικό στυλ). Οι πεποιθήσεις των παιδιών είναι πολύ δύσκολο να αλλάξουν, διότι όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, χαρακτηριστικό στοιχείο της ανάπτυξης των παιδιών είναι ο εγωκεντρισμός. Σύμφωνα με τον εγωκεντρισμό τα παιδιά θεωρούν πως έχουν απόλυτο δίκιο όταν πιστεύουν κάτι.

Βέβαια αναρωτιόμαστε πόση απόσταση υπάρχει ανάμεσα στις αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα παιδιά και στην πραγματικότητα. Στο παραπάνω παράδειγμα η Μαρία κάνει την αυτόματη σκέψη :<<Η μαμά ποτέ δε με βοηθάει στα μαθήματα>> και αναρωτιέται κανείς αν αυτή η σκέψη αποτελεί μια λανθασμένη άποψη που **προέρχεται** από τον πυρήνα ή αποτελεί μια πραγματικότητα που **ενδυναμώνει** τον πυρήνα;;

Δηλαδή αν όντως η μητέρα της Μαρίας είναι αδιάφορη και δε βοηθά τη Μαρία , τότε θεωρούμε τη στάση της μια αιτία για τη δημιουργία της αρνητικής πεποίθησης της Μαρίας: <<Δεν αξίζω τίποτα>>. Αν όμως η μητέρα βοηθά τη Μαρία αλλά όχι συχνά επειδή μεγάλωσε και για να την ενθαρρύνει να τα καταφέρει από μόνη της, τότε η Μαρία θα αποκτήσει εσφαλμένη πεποίθηση και θα πιστεύει πως η μητέρα της είναι αδιάφορη και εδώ όμως μεγάλη ευθύνη έχει ο γονιός αν δεν εξηγεί τις στάσεις του και το λόγο που συμπεριφέρεται έτσι.

Είναι σημαντικό να διερευνήσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία αρνητικών πεποιθήσεων. Τόσο οι εγγενείς παράγοντες της προσωπικότητας του παιδιού, όσο και το περιβάλλον(Σημαντικοί άλλοι , σχολείο),είναι συνυπεύθυνα, καθώς τα παιδιά βρίσκονται σε κρίσιμα στάδια για την ανάπτυξή τους. Η παγίωση μιας αρνητικής πεποίθησης στο παιδί και η μη αντιμετώπισή της, είναι περισσότερο πιθανό να το ταλαιπωρεί και στην ενήλικη ζωή.

Οι πυρηνικές πεποιθήσεις , τα γνωστικά σχήματα και οι αυτόματες σκέψεις αποτελούν μια δομή όπου και τα τρία συστατικά συνδέονται με σχέση εξάρτησης του ενός από το άλλο. Τι γίνεται όμως πέρα από αυτό το σχήμα; Πως επηρεάζει την ψυχοσύνθεση του ατόμου;

Στη συνέχεια θα εισάγουμε την έννοια των συναισθημάτων αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας, τα οποία ενεργοποιούνται υπό την παρουσία των θετικών ή των αρνητικών σκέψεων αντίστοιχα. Συγκεκριμένα θα μελετήσουμε τη <<γέφυρα>> που ενώνει τις σκέψεις με τις διαταραγμένες συμπεριφορές. Πως οι σκέψεις οδηγούν τα παιδιά ώστε να είναι αισιόδοξα ή απαισιόδοξα; Πως ενεργοποιούνται τα συναισθήματα απαισιοδοξίας, ποιές είναι οι αιτίες και πως αυτά τα συναισθήματα συνδέονται με την ψυχοπαθολογία των παιδιών;

### 3.5 Η ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

#### 3.5.α Σύνδεση αυτόματων σκέψεων και γνωστικών σχημάτων με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά

Η γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις μας δημιουργούν τα συναισθήματά μας, και τα συναισθήματά μας μας αναγκάζουν να συμπεριφερθούμε ανάλογα. Οι περισσότερες από τις σκέψεις που έχουμε σε οποιαδήποτε δεδομένη κατάσταση καλούνται αυτόματες σκέψεις. Αναφέρονται ως «αυτόματες» επειδή δεν τις δημιουργούμε αλλά είναι βασισμένες στις πεποιθήσεις που έχουμε για μας και τον κόσμο στον οποίο ζούμε. Όταν καταλαβαίνουμε πώς οι αυτόματες σκέψεις μας δημιουργούν τα συναισθήματά μας και στη συνέχεια τη συμπεριφορά μας, μπορούμε να επιδιώξουμε να αλλάξουμε τις αυτόματες σκέψεις μας με την αλλαγή των βαθειά-κρατημένων **πεποιθήσεων πυρήνων** μας. Εάν κάποιος τρέχει πολύ με το αυτοκίνητο στο δρόμο, μπορούμε να έχουμε μια αυτόματη σκέψη: «Αυτός είναι τόσο αγενής και επικίνδυνος!» Αυτή η σκέψη θα προκαλέσει έπειτα ένα συναισθηματικό θυμό. Εάν αισθανόμαστε θυμό, μπορεί να κραυγάσουμε και να φωνάζουμε μέσα στο αυτοκίνητό μας και αυτός ο θυμός ίσως μεταφερθεί στους αγαπημένους μας στο σπίτι. Εκείνη η ενιαία αυτόματη σκέψη αρχίζει μια αλυσιδωτή αντίδραση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων.

Θεωρούμε ότι η αυτόματη σκέψη μας είναι σωστή, αλλά υπάρχουν πραγματικά πολλές διαφορετικές σκέψεις που να έχουμε στην ίδια κατάσταση. Η αυτόματη σκέψη στην κατάσταση που απεικονίζεται είναι βασισμένη σε μια πεποίθηση πυρήνων: «Οι άνθρωποι δεν πρέπει ποτέ να κάνουν τα λάθη και εάν κάνουν, πρέπει να τιμωρηθούν». Όταν αισθανόμαστε το θυμό, προσπαθούμε να τιμωρήσουμε το πρόσωπο που έκανε το λάθος. Καταλήγουμε συνήθως με τα υπερφορτισμένα συναισθήματά μας σε λάθος συμπεριφορές. Τι είδους αυτόματη σκέψη θα είχαμε εάν αλλάζαμε την πεποίθηση; Εάν πιστεύαμε αντ' αυτού, «οι άνθρωποι κάνουν τα λάθη από καιρό σε καιρό για ποικίλους λόγους, και δεν το κάνουν για να με βλάψουν σκόπιμα!» (ευέλικτη σκέψη) τότε θα σκεφτούμε, «Μάλλον έχει κάποιο σοβαρό λόγο για να τρέχει έτσι. Επομένως σίγουρα θα σκεφτούμε πιο ελαστικά και δεν θα νιώσουμε έντονο θυμό. Δεν είναι απαραίτητο να αντιδράσουμε με το θυμό. Η κατάσταση είναι η ίδια, αλλά οι διαφορετικές αυτόματες σκέψεις διαμορφώνουν το πώς αισθανόμαστε και πώς αντιδρούμε.

Η γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία εστιάζει στην αλλαγή των πυρηνικών πεποιθήσεων μας έτσι ώστε να έχουμε υγιέστερες και λιγότερο καταστρεπτικές αυτόματες σκέψεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι απληροφόρητοι της φύσης των αυτόματων σκέψεών τους.

Οι γνωστικές διαστρεβλώσεις είναι αυτόματες σκέψεις που είναι βασισμένες στις βαθειά ριζωμένες αρνητικές πυρηνικές μας πεποιθήσεις, με αποτέλεσμα το άτομο να οδηγείται στην εκδήλωση ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών.

Τα άτομα βέβαια και ειδικά τα παιδιά, δεν ξέρουν ότι βλέπουν τον κόσμο από την άποψη αυτών των γνωστικών διαστρεβλώσεων. Ακριβώς όπως το όνομα υπονοεί, είναι βασισμένες στον ελαττωματικό συλλογισμό. Υπάρχουν διάφοροι τύποι κοινών γνωστικών διαστρεβλώσεων. Πολλές έρευνες στο εξωτερικό εστιάζουν στο να εντοπίσουν

τις γνωστικές διαστρεβλώσεις παιδιών και εφήβων ,μέσω προσωπικών δηλώσεων . Οι προσωπικές δηλώσεις των παιδιών και των εφήβων εμπεριέχουν γνώσεις γύρω από τον εαυτό τους , τον κόσμο και το μέλλον.

Εδώ τίθεται το ερώτημα σύμφωνα πάντα με το γνωστικό τρίγωνο: σκέψεις → συναισθήματα → Συμπεριφορά , τι είδους αρνητικές σκέψεις δημιουργούν τα αρνητικά συναισθήματα όπως αυτά της λύπης , του θυμού , της απαισιοδοξίας και αυτά με τη σειρά τους οδηγούν σε διαταραγμένες συμπεριφορές. Κάτωθι εξετάζουμε τα συναισθήματα αισιοδοξίας-απαισιοδοξίας και προσδιορίζουμε την <<πηγή>> τους, συνδέοντας τη διαμόρφωση των γνωστικών σημάτων και των αυτόματων σκέψεων των παιδιών με τα βιώματά τους.

### 3.5.β Αισιοδοξία και Απαισιοδοξία

**Αισιοδοξία :** Η αισιοδοξία αντανακλά τις θετικές προσδοκίες των ατόμων για το μέλλον τους. Η αισιοδοξία μεταμορφώνει τις προκλήσεις σε ευκαιρίες, ενώ η απαισιοδοξία τις μετατρέπει σε παγίδες. Αυτό διαπίστωσε ο Μάρτιν Σέλιγκμαν, ο οποίος μελετά την αισιοδοξία εδώ και τριάντα χρόνια. Ο Σέλιγκμαν διαπίστωσε επίσης πως κανείς δε γεννιέται αισιόδοξος ή απαισιόδοξος, αλλά μαθαίνει να είναι. "Πρόκειται για έναν τρόπο σκέψης που μαθαίνουμε κατά τη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας", εξηγεί. "Αιτιολογούμε στον εαυτό μας οτιδήποτε μας συμβαίνει με βάση τη στάση που κρατάμε απέναντι στη ζωή. Αν είμαστε αισιόδοξοι πιστεύουμε πως έχουμε κάποια αξία. Αν είμαστε απαισιόδοξοι θεωρούμε τον εαυτό μας ανάξιο και αξιοκαταφρόνητο. Αυτή η διαφορά καθορίζει κυριολεκτικά το πεπρωμένο μας!

**Απαισιοδοξία:** Είναι ψυχική διάθεση που χρωματίζει αρνητικά την αντίληψη για τη ζωή και το μέλλον, ειδικά όσον αφορά τα μελλοντικά γεγονότα. Οι κρίσεις αξίας για ένα γεγονός μπορούν να ποικίλουν εντυπωσιακά μεταξύ των ατόμων, ακόμα και όταν οι κρίσεις του γεγονότος είναι αδιαφιλονίκητες. Η απαισιοδοξία αντανακλά τις αρνητικές προσδοκίες των ατόμων για το μέλλον τους.

Η αισιοδοξία και η απαισιοδοξία είναι θετικές και αρνητικές προσδοκίες που συνδέονται με την ευημερία στους ενήλικους. Η έρευνα για τη σημασία της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας στα παιδιά περιορίζεται από την έλλειψη ενός εξελικτικά κατάλληλου μέτρου των προσδοκιών των παιδιών.

Σύμφωνα με τον Seligman(1992) τα παιδιά που είναι περισσότερο ευάλωτα στην ανάπτυξη κατάθλιψης θεωρούν ότι οι αιτίες των κακών πραγμάτων που συμβαίνουν σε αυτά, είναι μόνιμες και θα επαναληφθούν . Ένας παράγοντας που σχετίζεται με αρνητικό ερμηνευτικό στυλ στην οποία τα παιδιά πιστεύουν πως τα αρνητικά γεγονότα είναι παγκόσμια και μόνιμα είναι ο εγωκεντρισμός τους. Ο Seligman(1992) υποστηρίζει πως αρνητικοί νοητικοί παράγοντες σχετίζονται με τον κίνδυνο για κατάθλιψη και τη δημιουργία φτωχών διαπροσωπικών σχέσεων. Τα παιδιά που γίνονται καταθλιπτικά είναι πιθανό να κάνουν διαστρεβλωμένες ερμηνείες των γεγονότων , τα παιδιά αυτά έχουν αρνητικό ερμηνευτικό στυλ (Sharpe et al., 1994).

Αντίθετα τα πιο αισιόδοξα παιδιά, πιστεύουν ότι οι αιτίες των κακών πραγμάτων είναι προσωρινές. Παραδείγματος χάριν υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες ενός δύσκολου γεγονότος από τα παιδιά. Οι διαφοροποιήσεις αυτές έχουν ως κύριο φόντο τις ατομικές διαφορές , έτσι λοιπόν μελετώντας μια περίπτωση της πρώτης μέρας σε καινούργιο σχολείο θα λέγαμε ότι:

1) Τα απαισιόδοξα παιδιά θα σκεφτόταν :

<<Κανένας δε θα θελήσει να γίνει φίλος μου στο νέο μου σχολείο, όλοι θα με αντιπαθήσουν >>.

Αυτή η αρνητική σκέψη χαρακτηρίζεται από απολυτότητα και μονιμότητα. Τα παιδιά αυτά στηρίζονται σε πεποίθηση του τύπου <<Όλοι με αντιπαθούν>> , επομένως ερμηνεύουν τα πάντα μέσω αυτής της διαστρεβλωμένης πεποίθησης. Δεν μπορεί να σκεφθεί πως δεν είναι όλοι σαν τα άτομα που πιθανόν το απέρριψαν, αντίθετα με τις διαστρεβλωμένες σκέψεις οδηγείται σε διαστρεβλωμένες συμπεριφορές και τελικά επιβεβαιώνεται αυτό που πιστεύει για τον εαυτό του και τους άλλους σε σχέση με το μέλλον.

Με λίγα λόγια, η συμπεριφορά μας γίνεται καθρέπτης των αρνητικών σκέψεων που κάνουμε και αυτό περνάει στους άλλους. Τα πιθανά αποτελέσματα αυτής της σκέψης θα είναι ένα παιδί που δεν τολμά να πλησιάσει τα υπόλοιπα παιδιά και επομένως τα παιδιά από την πλευρά τους βλέποντας το απαθές, ίσως σκεφτούν <<Δεν μιλάει εύκολα, μάλλον δεν μας θέλει για φίλους του >> ή <<Ο καινούργιος φαίνεται περίεργος !Δεν πλησιάζει κανέναν>>.

Συμπερασματικά το παιδί χωρίς να θέλει και ασυνείδητα απωθεί τους νέους του συμμαθητές του και αυτό γίνεται επίσης επειδή πιθανόν δεν γνωρίζει τον τρόπο ώστε να τους προσεγγίσει σωστά. Επομένως είτε τους προσεγγίζει λάθος, είτε παραμένει αποστασιοποιημένος.

2)Αντίθετα τα αισιόδοξα παιδιά θα σκεφτόταν:

<<Θα πάρει χρόνο ώστε να καταφέρω να κάνω καινούργιους φίλους, στο νέο μου σχολείο>>

Παρατηρούμε λοιπόν πως τα αισιόδοξα παιδιά , έχουν την ικανότητα να προσεγγίζουν τα γεγονότα με ρεαλιστικό τρόπο καθώς τα ερμηνεύουν με βάση την λογική.

Τα απαισιόδοξα παιδιά που έχουν βιώσει απόρριψη , είτε κακοποίηση ή είναι από τη φύση τους πολύ ευάλωτα, είναι δύσκολο να σκεφτούν με ελαστικό τρόπο εφόσον έχουν εγκαθιδρύσει ένα αρνητικό ερμηνευτικό στυλ. Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις λειτουργούν ως εμπόδιο τόσο στο να σκεφτούν ρεαλιστικά και με συμβιβαστικό τρόπο όσο και να συμπεριφερθούν λειτουργικά.

Επομένως η πρώτη απαισιόδοξη ερμηνεία, βλέπει τη νέα δύσκολη συνθήκη ως μόνιμη , ενώ η δεύτερη πιο αισιόδοξη σκέψη τη βλέπει ως προσωρινή και το άτομο δείχνει ικανό να ενεργοποιηθεί , να συμπεριφερθεί ανάλογα ώστε να την αντιμετωπίσει. Έτσι το αισιόδοξο παιδί θα τολμήσει να κάνει και από μόνο του το βήμα ώστε να προσεγγίσει τους νέους του συμμαθητές.

Πως ακριβώς συνδέονται βέβαια όλα αυτά με τις σκέψεις; Υπάρχουν συγκεκριμένες αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα παιδιά ώστε να είναι αισιόδοξα ή απαισιόδοξα;

### **3.5.γ Τι έδειξαν οι έρευνες σχετικά με την αισιοδοξία στα παιδιά**

Οι θετικές και αρνητικές προσδοκίες για το μέλλον στους ενήλικες , είναι συνδεδεμένες με φυσικές και ψυχολογικές εκβάσεις(Scheier et al., 1994). Η σημαντικότητα αυτών των προσδοκιών στη ζωή των παιδιών δεν ήταν ποτέ πλήρως ερευνημένη λόγω έλλειψης ενός κατάλληλου μέτρου το οποίο θα συλλάβει το εννοιολογικό περιεχόμενο της παιδικής αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας.

Προηγούμενες έρευνες πρότειναν πως όταν τα παιδιά εισέρχονται στην εφηβεία , τα δυσπροσαρμοστικά ερμηνευτικά στυλ τους αποτελούν τους πιο κρίσιμους παράγοντες για την ανάπτυξη της κατάθλιψης και άλλων διαταραχών (Kazdin et al., 1983., Nolen-Hoksema et al., 1992). Είναι πιθανό ότι η αισιοδοξία μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική πηγή για την αντιμετώπιση των αρνητικών καταστάσεων από τους εφήβους;

Στις έρευνες για τον προσδιορισμό της αισιοδοξίας μέτρο αξιολόγησης είναι οι αυτοαναφορές των παιδικών προσδοκιών αποτελούν οι αυτοαναφορές των παιδιών. Ίσως και σύμφωνα με την ηλικία τους ,οι θετικές πίστεις των παιδιών για τον εαυτό τους και για το μέλλον τους είναι περισσότερο εσωτερικευμένες και εξυπηρετούν το παιδί να αντιλαμβάνεται τα αρνητικά γεγονότα με ελαστικότητα και να αποφεύγει τις απαισιόδοξες προσδοκίες .

Οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορεί να είναι περισσότερο σταθεροί όταν εμπλέκονται σε γνωστικές διαδικασίες πιο σύνθετης σκέψης και ωστόσο γίνονται περισσότερο επεξηγηματικοί για τις συναισθηματικές τους εμπειρίες μέσω των αυτοαναφορών τους, σε αντίθεση με τα μικρότερα παιδιά για τα οποία είναι δύσκολο να εντοπιστούν οι σκέψεις τους ώστε να προσδιοριστεί η αισιοδοξία τους .

Διαφυλικές και φυλετικές διαφορές δεν βρεθήκανε ανάμεσα στις αυτοαναφορές των παιδιών (Snyder et al., 1997)και των ενηλίκων για την αισιοδοξία και την απαισιοδοξία (Scheier et al., 1994) . Παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των επιπέδων



της παιδικής αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας. Το επίπεδο απαισιόδοξων αυτοαναφορών βρέθηκε το υψηλότερο στα αγόρια. Για τις έρευνες αυτές ήταν εκπληκτικό το ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια βρισκόταν σε κίνδυνο να αναπτύξουν κατάθλιψη και τα κορίτσια τείνουν στο να εκδηλώνουν περισσότερα συμπτώματα άγχους σε καταστάσεις έντασης (Compas et al., 1993).

Επιλογικά οι περισσότερες έρευνες είναι ανάγκη να μελετήσουν περισσότερο προσεκτικά τις φυλετικές και διαφυλικές διαφορές μεταξύ των παιδικών προσδοκιών για το μέλλον τους και όταν εμπλέκονται σε νέα περιβάλλοντα.

Η σχέση ανάμεσα στην παιδική απαισιοδοξία και τα συναισθηματικά και συμπεριφοριστικά προβλήματα των παιδιών αποτελεί ένα πλέγμα (Kazdin et al., 1983).

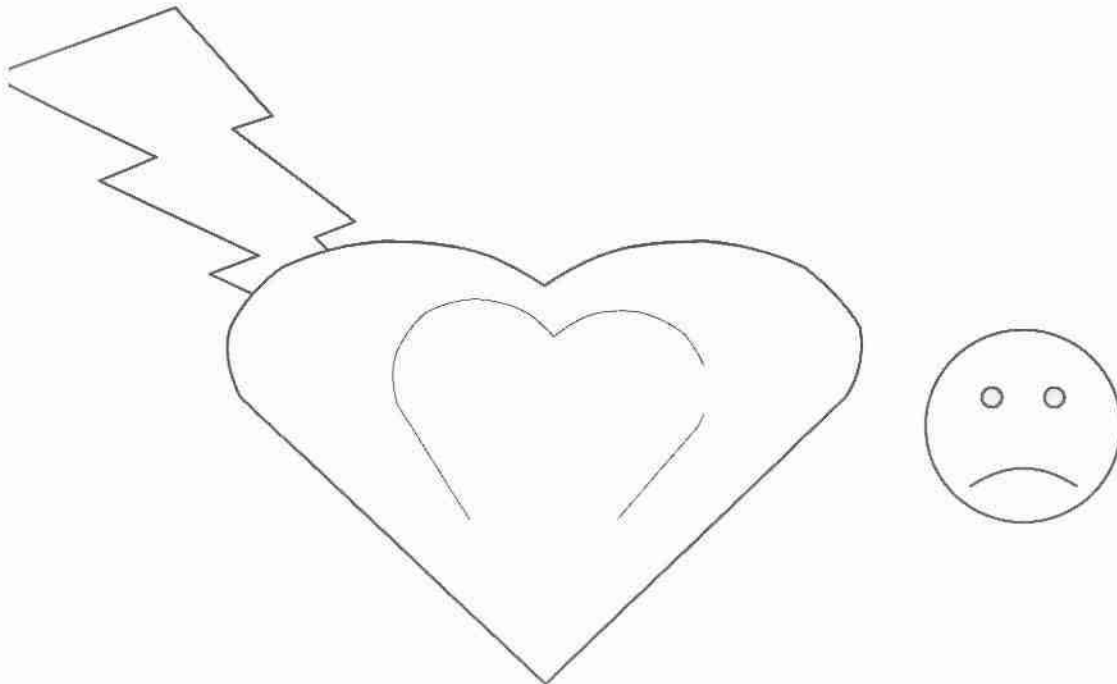
Επιπρόσθετα, κάποιες έρευνες που λαμβάνουν υπόψη τους και τη στάση των γονιών, διεπίστωσαν εκπλήκτως ότι οι αναφορές των γονιών για τις εσωτερικευμένες διαταραχές των παιδιών (άγχος ή κατάθλιψη), διέφερε σημαντικά με αυτές των παιδιών τους. Ίσως οι γονείς είναι σε θέση να αντιληφθούν περισσότερο τις έκδηλες διαταραγμένες συμπεριφορές των παιδιών τους παρά τις μη έκδηλες (εσωτερικευμένες). Σαφώς και υπάρχουν στοιχεία της βιβλιογραφίας για την παιδική κατάθλιψη, που αποδεικνύουν ότι οι αναφορές των άλλων για τις εσωτερικευμένες διαταραχές των παιδιών διαφέρουν σε υψηλό βαθμό από τις ίδιες αυτοαναφορές των παιδιών (Compas et al., 1993). Προτείνεται πως οι μελλοντικές έρευνες είναι σημαντικό να εστιάσουν στις αναπτυξιακές διαφορές μεταξύ της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας στα παιδιά και τους νέους.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

## ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ

.....ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ 5<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ....

Κάνοντας μια ανασκόπηση στα προηγούμενα κεφάλαια θα διαπιστώσουμε εμφανώς πως τόσο το περιβάλλον όσο και η φύση του παιδιού είναι υπεύθυνα για τη δημιουργία της κατάθλιψης και του άγχους στα παιδιά. Επίσης μιλήσαμε για τους γνωστικούς παράγοντες και τη σημασία αυτών στην καλλιέργεια και τη διατήρηση ψυχολογικών διαταραχών . Επομένως μπορούμε να ισχυριστούμε πως οι Σημαντικοί άλλοι , που είναι κυρίως οι γονείς και έπειτα οι συνομήλικοι επηρεάζουν το ερηνευτικό στυλ του παιδιού , με τρόπο τέτοιο ώστε να κάνει απαισιόδοξες σκέψεις (σε μεγαλύτερο βαθμό αν το παιδί είναι ευάλωτο από τη φύση του) και με συνέπεια να διαταράσσεται η συναισθηματική του κατάσταση σε μόνιμη βάση. Αυτή η αρνητική συναισθηματική μονιμότητα επηρεάζει τη γενικότερη διάθεση των παιδιών με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε κατάθλιψη ή άγχος. Σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο, η κατάθλιψη στα παιδιά συνδέεται με αρνητικές γνώσεις που αφορούν τον εαυτό, το μέλλον και τους άλλους και με αυτόματες σκέψεις προσωπικής αποτυχίας. Το άγχος στα παιδιά συνδέεται κυρίως με γνώσεις που κάνουν το άτομο να πιστεύει πως θα πάθει κάτι κακό ή δεν θα τα καταφέρει σε δύσκολες καταστάσεις και αυτόματες σκέψεις που αφορούν την κοινωνική ή φυσική απειλή και την αρνητική αξιολόγησή τους από τους άλλους.....



## 4. ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ

### 4.1 Ψυχοπαθολογία και γνωστικοί παράγοντες

Οι ψυχολογικές θεωρίες της ψυχοπαθολογίας παιδιών εμπλέκουν τους γνωστικούς παράγοντες ως κρίσιμους στην ανάπτυξη και τη συντήρηση της συναισθηματικής διαταραχής στα παιδιά (Beck et al., 1993).

Συγκεκριμένα, οι αυτόματες σκέψεις ή οι προσωπικές δηλώσεις των παιδιών είναι η εστίαση της αυξανόμενης ερευνητικής προσοχής. Σύμφωνα με τη θεωρία του Beck, οι αρνητικά συναισθηματικές περιοχές συνοδεύονται από τις προσωπικές διατυπώσεις ή τον εσωτερικό διάλογο στα ιδιαίτερα θέματα (Beck, 1967, 1976). Αυτός ο εσωτερικός διάλογος όπως έχει περιγραφεί περιλαμβάνει τις γνώσεις, τις αυτόματες σκέψεις, και τις εικόνες, τα οποία είναι παροδικά και ευπρόσιτα στη συνειδητοποίηση. Στην ανάπτυξη των γνωστικών σχημάτων, μια από τις πιο βασικές ερωτήσεις αφορά τη φύση και την οργάνωση των αυτόματων σκέψεων. Παρά την αυξανόμενη ερευνητική προσοχή, εντούτοις, υπάρχουν πολύ λίγες μελέτες που εξετάζουν άμεσα την ελλοχεύουσα οργάνωση ή τη δομή των αυτόματων σκέψεων είτε στα παιδιά είτε τους ενήλικους.

Ο Beck και οι συνάδελφοί του (Beck et al., 1976) προτείνουν ότι οι αυτόματες σκέψεις είναι κεντρικές στη διαφοροποίηση μεταξύ των συναισθηματικών περιοχών, έτσι ώστε κάθε διαταραχή χαρακτηρίζεται από το μοναδικό γνωστικό περιεχόμενο. Η γνωστική θεωρία του Beck θέτει ως αίτημα ότι οι προσωπικές δηλώσεις των στενοχωρημένων ατόμων απεικονίζουν το περιεχόμενο των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων τους (Beck, 1967, 1996). Η ανησυχία συνδέεται με τις σκέψεις και τις εικόνες της αντιληπτής φυσικής ή ψυχολογικής απειλής και μια αίσθηση της ευπάθειας, ενώ η κατάθλιψη συνδέεται με τις αρνητικές πεποιθήσεις που εξουσιάζονται από την προσωπική απώλεια, την αποτυχία, και την αρνητικότητα (Beck et al., 1967). Αντίθετα, οι πεποιθήσεις που κρύβονται κάτω από το θυμό και την εκθρότητα, αντιστοιχούν στις αντιλήψεις των παιδιών να εξαπατηθούν ή να βλαφτούν, και παρέχουν την αιτιολόγηση για την επιθετική συμπεριφορά (beck, 1999). Οι γνωστικοί θεωρητικοί έχουν διαμορφώσει σε αυτό το πρότυπο με την πρόταση των πιο λεπτομερών συλλήψεων της επεξεργασίας πληροφοριών που συνδέονται με τις συγκεκριμένες κλινικές διαταραχές, όπως η ανησυχία και η κατάθλιψη (Fairburn et al., 1985).

Κατά αυτόν τον τρόπο, τα γνωστικά πρότυπα ιδιομορφίας προβλέπουν ότι η ελλοχεύουσα φύση ή η δομή των γνωστικών σχημάτων πρέπει να οργανωθεί σύμφωνα με διάφορους θεματικά παρόμοιους παράγοντες, όπως η απειλή, η αρνητικότητα, και η εκθρότητα. Σημαντικό είναι να πούμε ότι το περιεχόμενο και η δομή των γνωστικών σχημάτων, πρέπει να είναι παρόμοια και στις κανονικές και στις υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Επισημαίνεται με λίγα λόγια η σταθερότητα των γνωστικών σχημάτων που έχουν ήδη παγιωθεί, το περιεχόμενό τους είναι ίδιο ανεξάρτητα ερεθισμάτων που επεξεργάζεται το άτομο. Έτσι επόμενο είναι οι θεωρητικοί να υποστηρίζουν ότι τα κλινικά και μη κλινικά συναισθηματικά <<κράτη>> είναι ίδια από την άποψη **της μορφής** και **του περιεχομένου**, και ποικίλλουν μόνο στην ένταση και το κατώτατο όριο (Beck, 1996).

Ωστόσο μας ενδιαφέρει να μελετήσουμε πρωτίστως το περιεχόμενο των γνωστικών σχημάτων στα παιδιά προκειμένου να εντοπίσουμε τις συναισθηματικές διαφοροποιήσεις ή ομοιότητες. Οι υπάρχουσες μελέτες έχουν εξετάσει το ιδεαστικό περιεχόμενο των προσωπικών -δηλώσεων μέσα στις ενιαίες περιοχές της έλλειψης προσαρμοστικότητας της παιδικής ηλικίας. Παραδείγματος χάριν, οι μελέτες δείχνουν ότι η καταθλιπτική νεολαία επικυρώνει τις πιο αρνητικές σκέψεις της προσωπικής αποτυχίας, της απώλειας, και της απόγνωσης. Λιγότερες μελέτες όμως έχουν εξετάσει τις αυτόματες σκέψεις ή τα γνωστικά σχήματα των ανήσυχων παιδιών και των εφήβων. Λίγα στοιχεία προτείνουν, εντούτοις, ότι τα πολύ ανήσυχα παιδιά και οι έφηβοι εκθέτουν περισσότερες σκέψεις της απειλής σε σύγκριση με τα λιγότερο ανήσυχα παιδιά (Prins et al., 1999).

Ένας μικρός αριθμός αναλυτικών μελετών παρέχει τα αμεσότερα στοιχεία στη δομή των αυτόματων σκέψεων στους νέους. Διαπιστώθηκε πως κατά μέσο όρο, πως το διαστρεβλωμένο περιεχόμενο των αυτόματων σκέψεων στους εφήβους αφορά την ανησυχία απειλής. Τα παιδιά αντιπροσωπεύουν τις ανησυχίες κατά μήκος δύο σημαντικών διαστάσεων: φυσική απειλή ή ζημιά και απειλή αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης (Stattin, 1991) .

#### **4. 2. Ψυχοπαθολογία και εξωτερικοί παράγοντες: Σημαντικοί άλλοι , συνομήλικοι.**

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν σε προηγούμενες ενότητες αντιλαμβανόμαστε τη μέγιστη σημασία των δυσλειτουργικών σχημάτων και πεποιθήσεων , στην ανάπτυξη και τη διατήρηση των διαταραγμένων συμπεριφορών. Ωστόσο δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τους παράγοντες που οδηγούν στη διαμόρφωση και παγίωση αυτών των δυσλειτουργικών σχημάτων.

Γνωρίζουμε πως το παιδί από τη στιγμή της γέννησης του καλείται να ανταποκριθεί σε πλήθος εσωτερικών μηνυμάτων και ερεθισμάτων όπου με τη βοήθεια και τη συμβολή αυτών διαπλάθει την προσωπικότητά του. Το είδος των γονέων και η ποιότητα σχέσης που διαμορφώνουν με τα παιδιά τους, κατευθύνει και διαμορφώνει τον τρόπο που σκέπτονται τα παιδιά.

Τα παιδιά όπου το άτομο με το οποίο έχουν δημιουργήσει δεσμούς προσκόλλησης <<υποφέρουν >>, όταν η βάση αυτού του δεσμού στηρίζεται στην αβεβαιότητα. Το άγχος αποχωρισμού έχει τις ρίζες του στη δημιουργία ανασφαλή δεσμού ή ασφαλή δεσμό τύπου αμφιθυμίας. Τα παιδιά με ανασφαλή δεσμό είναι πιο φοβισμένα και αυτό απορρέει από την αβέβαιη στάση του ατόμου που τα φροντίζει.

Όταν δηλαδή το άτομο αυτό, δεν ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες του παιδιού και το παραμελεί το παιδί αναστατώνεται.

Σύμφωνα με τη θεωρία των δεσμών Bowlby η περίοδος κατά την οποία διαμορφώνεται ο δεσμός είναι πολύ σημαντική και καθοριστική στη μετέπειτα ζωή του ατόμου. Επομένως με βάση το είδος και την ποιότητα του δεσμού το παιδί αποκτά ένα συγκεκριμένο προφίλ προσωπικότητας(τολμηρό , ντροπαλό, κοινωνικό κ.λ.π).

#### 4.2.α. Παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία και τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων

*<<Οι ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν τη βάση της ευτυχίας και της ψυχικής ισορροπίας των ανθρώπων>>*

Οι περισσότεροι άνθρωποι αλληλεπιδρούν καθημερινά με μεγάλο αριθμό άλλων ανθρώπων. Στην παιδική ηλικία ο βασικός κοινωνικός περίγυρος είναι η οικογένεια και καθώς μεγαλώνει το παιδί, εντάσσεται σε ευρύτερα κοινωνικά πλαίσια –σχολείο, φροντιστήριο, η παρέα του κ.λ.π-. Οι άνθρωποι ανάλογα με το πόσο επενδύουν συναισθηματικά σε μια σχέση καλλιεργούν δύο είδη σχέσεων, τις **διαπροσωπικές** και τις **τυπικές**. Σαφώς και οι διαπροσωπικές σχέσεις απαιτούν μεγαλύτερο βαθμό συναισθηματικής επένδυσης, σε αντίθεση με τις τυπικές που απαιτούν ελάχιστη έως και μηδαμινή.

Η σχέση που δημιουργούν τα παιδιά με τους γονείς τους είναι καθοριστικές προκειμένου να αναπτύξει το παιδί τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες για τη δημιουργία αποτελεσματικών και υγιών σχέσεων. Ιδιαίτερα η πρώτη σχέση με τη μητέρα ,η οποία βασίζεται επί των πλειστων σε μεγάλη συναισθηματική και εκφραστική επένδυση ,καθορίζει το είδος σχέσεων που θα τείνει να δημιουργεί το άτομο σε μεγαλύτερη ηλικία. Με λίγα λόγια ο τύπος προσκόλλησης που αναπτύσσεται μεταξύ της μητέρας και του βρέφους, διαμορφώνει κατά κάποιο τρόπο την ανάπτυξη των απαραίτητων κοινωνικών δεξιοτήτων για τη σύναψη σχέσεων. Σύμφωνα με τον Bowlby υπάρχουν τρία βασικά είδη προσκόλλησης μεταξύ μητέρας –βρέφους : **1.** Ασφαλής τύπος **2.** Ανασφαλής τύπος και **3.** Ανασφαλής τύπου αμφιθυμίας. Για παράδειγμα το παιδί με ασφαλή τύπο προσκόλλησης , αντιστοιχεί σε έναν ενήλικα ικανό να ρισκάρει, να δημιουργεί πολλές και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις, είναι άτομο εκφραστικό και ευαίσθητο.

Μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων ικανοποιούνται βασικές ψυχολογικές ανάγκες , όπως το μοίρασμα των συναισθημάτων , των ανησυχιών και των προβλημάτων .Οι διαπροσωπικές σχέσεις επίσης ικανοποιούν τις ανάγκες των ανθρώπων να φροντίζουν και να δέχονται φροντίδα ,καθώς και την ανάγκη επιβεβαίωσης και της αξίας τους από τους άλλους ανθρώπους.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις καθορίζονται από το είδος των συναισθημάτων που ανταλλάσσονται μεταξύ λήπτη και δότη ,καθώς το συναίσθημα αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία της σχέσης. Τα είδη των συναισθημάτων που επικρατούν κατά τη διάρκεια της σχέσης όπως φόβος , αγωνία , χαρά , απελπισία, ευτυχία κ.λ.π και ο βαθμός έντασής τους έντονα , ήρεμα , ήσυχα , βαρετά, προσδιορίζουν τον τύπο της σχέσης.

#### 4.2. α.1. Μη λεκτική επικοινωνία

Η λεκτική επικοινωνία είναι η διαδικασία μέσω της οποίας ένα άτομο επηρεάζει τη συμπεριφορά, τη νοητική κατάσταση ή τα συναισθήματα κάποιου άλλου, χρησιμοποιώντας ένα ή περισσότερα λεκτικά κανάλια. Όλες οι πηγές μετάδοσης πληροφοριών και συναισθημάτων, εκτός του λόγου, αποτελούν τα <<κανάλια >> της μη λεκτικής επικοινωνίας. Σύμφωνα με τους Richmond, Mc Croskey και Payne (1991), η ολική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων επιτυγχάνεται μεταδίδοντας **το γνωστικό μέρος μέσω της λεκτικής οδού και το συναισθηματικό ή συγκινησιακό μέρος της επικοινωνίας , μέσω της μη λεκτικής οδού.** Τα μη λεκτικά μηνύματα στους ανθρώπους εκπέμπονται από τρεις βασικές πηγές: 1) Η γενική εντύπωση που δημιουργεί το ίδιο το άτομο στους άλλους ανθρώπους <εμφάνιση τους σώματος, εκφράσεις του προσώπου, το βλέμμα, τις κινήσεις κ.λ.π>. 2) Τα μη λεκτικά στοιχεία του λόγου <ένταση λόγου , χρώμα φωνής, παύσεις , προφορά κ.λ.π> . Τα μη λεκτικά μηνύματα μπορεί να είναι=> Α.πλήρως συνειδητά ή ελεγχόμενα Β. Κατά το ένα μέρος ασυνείδητα και κατά το άλλο ελεγχόμενα και Γ. Τόσο ο λήπτης όσο και δότης δεν έχουν επίγνωση ή έλεγχο των λεκτικών μηνυμάτων . Τέλος 3) Τα μη λεκτικά μηνύματα που μεταδίδονται από το χώρο <η αρχιτεκτονική του χώρου, ο φωτισμός, τα χρώματα και η μυρωδιά του χώρου επηρεάζουν έντονα τις διαθέσεις των άλλων ανθρώπων.

Η μη λεκτική επικοινωνία είναι από τους πιο αντιπροσωπευτικούς τρόπους επικοινωνίας των μικρών παιδιών . Τα πολύ μικρά παιδιά δεν που δεν έχουν κατακτήσει το φωνολογικό σύστημα ακόμη, επικοινωνούν μέσω των εκφράσεων . Οι εκφράσεις στα πρόσωπα των γονιών τους ή των συνομήλικών τους , τους βοηθά να κατανοούν τη συναισθηματική κατάστασή τους.

#### 4.2.β. Τα είδη γονέων και πώς επιδρά το κάθε είδος στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών

##### 1. Οι αποστασιοποιημένοι γονείς

Οι γονείς που αποστασιοποιούνται , αποφεύγουν και παραβλέπουν τα συναισθήματα των παιδιών τους έχουν συνήθως τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- ❖ Αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα του παιδιού τους ως ασήμαντα.
- ❖ Αποστασιοποιούνται ή αγνοούν τα συναισθήματά του .
- ❖ Επιθυμούν τη γρήγορη εξαφάνιση όλων των αρνητικών συναισθημάτων του Παιδιού τους .
- ❖ Χρησιμοποιούν με χαρακτηριστικό τρόπο διάφορους περισπασμούς προκειμένου να αναστείλουν τα συναισθήματα του παιδιού τους .

- ❖ Πιστεύουν ότι τα συναισθήματα του παιδιού είναι παράλογα και γι'αυτό δεν έχουν σημασία .
- ❖ Δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον γι'αυτά που το παιδί προσπαθεί να εκφράσει .

Τα παιδιά που μεγαλώνουν με αποστασιοποιημένους γονείς , μαθαίνουν ότι τα συναισθήματά τους είναι λανθασμένα, ακατάλληλα και δίχως αξία. Μπορεί να καταλήξουν να πιστεύουν ότι από τη φύση τους <<κάτι δεν πάει καλά>> μόνο και μόνο επειδή νιώθουν έτσι και οδηγούνται σε διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης→Αυτόματη σκέψη <<Υπάρχει κάτι πολύ στραβό με μένα>> . Τα παιδιά αυτά επίσης μπορεί να πιστεύουν πως δεν αξίζουν τίποτα ή ότι κανείς δεν τους αγαπάει . Άλλωστε δεν είναι τυχαίες οι πεποιθήσεις αυτού του τύπου, εφόσον τα παιδιά νιώθουν την <<συναισθηματική παραμέληση >> από τους γονείς τους ως γενικότερη παραμέληση. Τα παιδιά αυτά είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στο χειρισμό των συναισθημάτων τους, τόσο στον έλεγχό τους όσο και στην εκδήλωσή τους.

## 2.Οι επικριτικοί γονείς

Οι γονείς που αποδοκιμάζουν και επικρίνουν τη συναισθηματική έκφραση των παιδιών τους

- ❖ Έχουν πολλά χαρακτηριστικά με τους αποστασιοποιημένους γονείς, αλλά με περισσότερο αρνητικό τρόπο
- ❖ Κρίνουν και επικρίνουν τις συναισθηματικές εκφράσεις του παιδιού τους
- ❖ Έχουν μια υπερβολική επίγνωση της ανάγκης του να θέτουν όρια στο παιδί.

Τα παιδιά που μεγαλώνουν με επικριτικούς γονείς, φοβούνται πολλές φορές να εκφράσουν όσα νιώθουν . Αυτή η περίπτωση μοιάζει με το προηγούμενο είδος γονέων <αποστασιοποιημένοι> όπου τα παιδιά έχουν πολλές πιθανότητες να αναπτύξουν προβλήματα στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, που αυτό έχει σημαντικό αντίκτυπο στις κοινωνικές του σχέσεις.

Τα παιδιά των αποδοκιμαστικών γονέων , δεν τολμούν καθώς τους θέτονται αυστηρά όρια και δε λειτουργούν αυτόνομα σε πολλές καταστάσεις.

Έτσι πολλές φορές μπορεί να σκέπτονται πως <<κάτι δεν πάει καλά μένα >> όπως στην προηγούμενη περίπτωση και ότι<<Δεν κάνω τίποτα σωστά>> ή <<οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώνουν>>. Τα παιδιά αυτά είναι συνήθως συνεσταλμένα.

### 3.Οι επιτρεπτικοί γονείς

Οι γονείς που επιτρέπουν χωρίς να προσφέρουν καθοδήγηση :

- ❖ Αποδέχονται ελεύθερα οποιαδήποτε συναισθηματική έκφραση του παιδιού τους .
- ❖ Παρηγορούν το παιδί που βιώνει αρνητικά συναισθήματα.
- ❖ Δε μαθαίνουν στο παιδί τίποτα σχετικό με τα συναισθήματα.
- ❖ Δεν βοηθούν το παιδί τους να λύσει τα προβλήματά τους
- ❖ Δεν του διδάσκουν μεθόδους επίλυσης προβλημάτων

Όπως είναι αναμενόμενο τα παιδιά που μεγαλώνουν με επιτρεπτικούς γονείς δεν μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, δυσκολεύονται να κάνουν φίλους και γενικά να τα πάνε καλά με τους συνομήλικους τους.

Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος πυρήνων και σκέψεων που αφορούν σε γνωστικά περιεχόμενα του τύπου <<Δεν με προσέχει κανείς!>>, <<Εχω κάνει τη ζωή μου χάλια!>>.

Τα παιδιά εδώ δεν έχουν δεχτεί την κατάλληλη διαπαιδαγώγηση των συναισθημάτων τους από τους γονείς τους και έτσι δε γνωρίζουν πως θα πρέπει να αντιδρούν σε διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις με αποτέλεσμα πολλές φορές να συμπεριφέρονται άσχημα .Τα παιδιά αυτά συνήθως είναι παρορμητικά.

#### 4.2. γ. Η σημασία των κοινωνικών σχέσεων με τους συνομήλικους στην κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών

Οι παράμετροι του κοινωνικού περιγύρου και τα χαρακτηριστικά των παιδιών, προσδιορίζουν το είδος των σχέσεων που θα διαμορφώσουν με τους συνομηλικούς τους , εντός του σχολείου . Η καλλιέργεια τω πρώιμων παιδικών σχέσεων ήδη από το νηπιαγωγείο είναι πολύ σημαντική καθώς αυτές οι σχέσεις επηρεάζουν την κοινωνική , τη γνωστική και τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Ενδεχόμενη αποτυχία των παιδιών στις επιδιώξεις να δημιουργήσουν φίλους, μπορεί να τα οδηγήσει σε αυξημένο άγχος , χαμηλή αυτοεκτίμηση ή εκθρότητα. Αυτές οι αντιδράσεις με τη σειρά τους προετοιμάζουν το έδαφος για παραπέρα απόρριψη (Damon & Hart 1988). Παιδιά που δεν έχουν σχέσεις ή αποσύρονται από την ομάδα συνομηλικών κινδυνεύουν να παρουσιάσουν προβλήματα τόσο στο κοινωνικο-γνωστικό επίπεδο όσο και στο επίπεδο συμπεριφοράς (Rubin et al., 1990). Οι συνομήλικοι αυτής της ηλικιακής ομάδας λειτουργούν ήδη μέσα από την αλληλεπίδρασή τους ως ρυθμιστές της συμπεριφοράς, καθώς δεν ανταποκρίνονται στις κοινωνικές νόρμες ή ενισχύουν πολιτισμικά αποδεκτές συμπεριφορές (Hartup 1983).

Τα μικρότερα παιδιά στη φάση της κοινωνικογνωστικής ανάπτυξης δεν μπορούν να χωρίσουν σαφώς τα ψυχολογικά από τα φυσικά χαρακτηριστικά των φίλων τους ( Selman 1980) και κατά την επιλογή των φίλων στις δραστηριότητές τους ρόλο παίζουν η εγγύτητα και η ομοιότητα. Γενικά τα νήπια τείνουν να επιλέγουν συντρόφους του ίδιου φύλου , της ίδιας εθνικότητας και του ίδιου επιπέδου επιδόσεων (Hunter&Elias



1999, Wright 1995). Επιπλέον στις επιλογές ή απορρίψεις συντρόφων στηρίζονται στην έκδηλη συμπεριφορά και αδυνατούν να αναζητήσουν τα αίτια ή τα κίνητρα της (Younniss 1980).

Αποδεχόμενοι λοιπόν ότι οι κοινωνικές σχέσεις των παιδιών μέσα στη σχολική τάξη αποτελούν έναν καθοριστικό παράγοντα τόσο για την ομαλή κοινωνικοποίηση τους όσο και για την κοινωνική ένταξή τους, κατανοούμε πως αποτελούν το <<τσιμέντο >> με το οποίο θα χτίσει το παιδί και θα διαμορφώσει την εικόνα του για τους άλλους αλλά και για τον κόσμο γενικότερα.

Επιλογικά πως αναφέραμε κα στις προηγούμενες ενότητες οι πρώιμες σχέσεις του παιδιού τόσο με τους γονείς όσο και με τους συνομήλικους τους είναι κρίσιμες, για το αν θα διαμορφώσουν αρνητικά γνωστικά σχήματα, συναισθήματα απαισιοδοξίας και εν συνέχει αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, για το μέλλον και για τους άλλους. Έτσι τα παιδιά μπορεί εξαιτίας μιας απόρριψης από κάποιους συμμαθητές του, να πιστεύει και να σκέπτεται πως όλα τα παιδιά θα τον κοροϊδέψουν, ότι θα γελάσουν μαζί του, ότι δε θα του δώσουν σημασία και άλλες αρνητικές σκέψεις που συμπεριλαμβάνουν τη γνωστική τριάδα.

### **4.3. Ψυχοπαθολογία και ανάπτυξη των παιδιών**

Η πληρέστερη κατανόηση της παθολογικής συμπεριφοράς των παιδιών, προϋποθέτει να γνωρίζουμε την αναμενόμενη συμπεριφορά τους σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο. Μελετώντας την πορεία της φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών, αποκτούμε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την τυπική πορεία της ανάπτυξης αλλά και τις δεξιότητες που αναμένεται να αποκτήσει το παιδί σε κάθε στάδιο. Σύμφωνα με τους ειδικούς (Erikson, 1980. Piaget, 1983), η ανάπτυξη των παιδιών διέρχεται μέσα από κάποια στάδια γνωστικής, κοινωνικής, ηθικής, και κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξης. Σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με μια σειρά νέων προκλήσεων τις οποίες αν δεν μπορέσουν να τις αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά και δεν προσαρμοστούν με αυτές, τότε ενδέχεται να παρουσιάσουν ψυχοκοινωνικά προβλήματα (Kellam, 1990).

Κατά την ανάπτυξη των παιδιών υπάρχουν τρεις βασικές μεταβατικές περίοδοι και αναγνωρίζονται ως κρίσιμες: α) 18-24 μηνών κατά την οποία τα παιδιά αρχίζουν να κατακτούν την κινητική αυτονομία τους και τη χρήση της γλώσσας. β) 5 ετών όπου επιτυγχάνεται η γνωστική ανάπτυξη και γ) 12-16 η εφηβεία κατά τη διάρκεια της οποίας αυξάνονται δραματικά οι σεξουαλικές ορμόνες και αλλάζουν δραματικά τα εξωτερικά χαρακτηριστικά προετοιμάζοντας τους έτσι στην κατάκτηση του ρόλου του ενήλικα (Achenbach et al., 1990). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι αλλαγές που συμβαίνουν επηρεάζουν σημαντικά την ψυχολογική ισορροπία των παιδιών. Ορισμένες έρευνες έχουν δείξει πως τα κορίτσια που ωριμάζουν πρόωρα, τείνουν να έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και περισσότερα συναισθηματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα σε σχέση με τα αγόρια (Buchanan et al., 1992). Βασικοί παράγοντες όπως η ιδιοσυγκρασία του παιδιού, ο τρόπος με τον οποίο διαπαιδαγωγούνται από τους γονείς, η επίδραση του σχολείου και η σχέση του με τους συνομήλικους, μπορεί να διευκολύνουν ή να δυσχεράνουν την ομαλή αναπτυξιακή διαδικασία των παιδιών. Ειδικά τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξης είναι σημαντικά, διότι

αν το παιδί αναπτύξει παθολογικές συμπεριφορές οι πιθανότητες να μην τις αποβάλλει ως ενήλικας είναι πάρα πολλές(εκτός αν ακολουθήσει περίπτωση αυτόματης ίασης ή θεραπευτικής παρέμβασης). Ο προβληματισμός ωστόσο εστιάζεται ειδικά στους <<μηχανισμούς>> με τους οποίους οι παράγοντες αυτοί αποτελούν κίνδυνο για την ομαλή πορεία ανάπτυξης.

#### 4.4 Ερευνητικά ευρήματα στην αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία

Τα ερευνητικά πορίσματα για την παθολογική συμπεριφορά σε παιδιά και εφήβους, έδειξαν πως ένα σημαντικό ποσοστό 17-22% των εφήβων κάτω των 18 ετών, παρουσιάζει διάφορες μορφές ψυχικών διαταραχών(Kazdin&Kagan, 1994). Επίσης μέσα από τις έρευνες διαπιστώθηκε η τάση καταθλιπτικών διαταραχών σε όλο και μικρότερες ηλικίες. Το γεγονός αυτό προβλημάτισε ιδιαίτερα τους ειδικούς καθώς όπως προαναφέρθηκε, οι διαταραχές οι οποίες εμφανίζονται σε μικρά παιδιά, τείνουν να εξελίσσονται σε χρόνιες καταστάσεις με δυσμενείς επιδράσεις στα παιδιά, τα οποία διανύουν τις πιο κρίσιμες και δημιουργικές περιόδους στην ανάπτυξη τους(Rey, 1992).

Η έρευνα στην αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία, εστιάζεται στο να διερευνήσει την **ικανότητα** των παιδιών με διαταραγμένες συμπεριφορές, **να ανταποκριθούν** με κατάλληλο τρόπο στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος(ανάλογα με την ηλικία τους).

Σημαντικό επίσης είναι να μελετηθούν οι παράγοντες, οι οποίοι αυξάνουν τις πιθανότητες να εκδηλώσουν τα παιδιά κάποια διαταραχή. Ο τρόπος αλληλεπίδρασης της φύσης του παιδιού(ιδιοσυγκρασία, γνωστική ανάπτυξη, ψυχική ανθεκτικότητα- τρωτότητα) με το περιβάλλον του (Σημαντικοί άλλοι , σχολείο), κατευθύνει την φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού ώστε το αποτέλεσμα είναι διαμόρφωση κάποιων ψυχικών διαταραχών ή λειτουργικής συμπεριφοράς. Εδώ παίζει ρόλο, το να προσδιορίσουμε και τα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού που αποτελούν ευαίσθητες περίοδοι για την καλλιέργεια και την εγκαθίδρυση ψυχικών διαταραχών.

Το συμπερασματικό αποτέλεσμα των ερευνών, είναι πως τα παιδιά είναι περισσότερο πιθανό να αναπτύξουν κάποια ψυχική διαταραχή σε περιπτώσεις όπου βιώνουν δύσκολες καταστάσεις όπως για παράδειγμα, παιδιά που οι γονείς τους πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή ,παιδιά που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες ή που μεγαλώνουν με γονείς οι οποίοι τα παραμελούν και διαμορφώνουν μια ασταθή και μη συνεπή σχέση με τα παιδιά τους. Παράλληλα τα παιδιά που μεγαλώνουν σε αρνητικό περιβάλλον και χαρακτηρίζονται ταυτόχρονα από ψυχική τρωτότητα, τότε είναι περισσότερο σίγουρο να αναπτύξουν παθολογικές συμπεριφορές. Βέβαια το αρνητικό περιβάλλον πολλές φορές, εξισορροπείται από εγγενείς παράγοντες της προσωπικότητας του παιδιού και εξωγενείς προστατευτικούς παράγοντες . Έτσι λοιπόν ένα παιδί που μεγαλώνει σε δύσκολο περιβάλλον προστατεύεται από την εκδήλωση παθολογικής συμπεριφοράς όταν: 1. Χαρακτηρίζεται από υψηλή νοημοσύνη και είναι ικανό στην επίλυση προβλημάτων(Herrenkohl et al., 1994), 2. Υπάρχει κάποιος έμπιστος ενήλικας –εκτός οικογενείας- στον οποίο μπορεί να στραφεί το παιδί(Jenkis et al., 1990) , 3. Η υποστηρικτική σχέση τουλάχιστον με

τον ένα γονέα (Bradley et al., 1994) και 4. Η βρεφική περίοδος διαδραματίζεται ομαλά (Werner, 1989) .

Ο Kohlberg και οι συνεργάτες του (1972) εκτιμούν πως η ικανότητα του παιδιού να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του και στις νέες αλλαγές , αποτελεί σημαντικό δείκτη για μια ενδεχόμενη μεταγενέστερη ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών.

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως η ύπαρξη κάποιας διαταραχής στην παιδική ηλικία, δεν είναι απαραίτητο να οδηγήσει στην εκδήλωση κάποιας διαταραχής και στην ενήλικη ζωή. Αυτό εξηγείται όπως προαναφέραμε, από το γεγονός ότι η πορεία και η έκβαση μιας παθολογικής συμπεριφοράς μπορεί να ρυθμιστεί από ποικίλους παράγοντες οι οποίοι θα λειτουργήσουν προστατευτικά ή επιδεινωτικά για την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.

#### **4.4.a Αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία, φύλο και ηλικία.**

Ο ρόλος του φύλου στην ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών, αποτελεί μείζον θέμα για τους ειδικούς. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων είναι εμφανείς καθώς τα αγόρια ωριμάζουν πιο αργά σε σχέση με τα κορίτσια. Οι έρευνες έχουν αποδείξει πως τα αγόρια είναι περισσότερο ευάλωτα σε διαταραχές συμπεριφοράς σε σχέση με τα κορίτσια. Ωστόσο ορισμένες αγχώδεις διαταραχές , διαταραχές της διάθεσης και της διατροφής , εμφανίζονται συχνότερα στα κορίτσια (Keenan & Shaw, 1997). Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί η εμφάνιση και η εκδήλωση της διαταραχής να διαφέρουν –ως προς την ένταση και τη συχνότητα εμφάνισης– μέχρι κάποια ηλικία και στη συνέχεια αυτή η διαφορά να ελαχιστοποιείται ή να αντιστρέφεται. Η βασική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων στην ψυχοπαθολογία ,είναι ότι τα αγόρια είναι πιο επιρρεπή σε εξωτερικευμένες διαταραγμένες συμπεριφορές (π.χ επιθετικότητα) σε αντίθεση με τα κορίτσια στα οποία εμφανίζονται κυρίως εσωτερικευμένες μορφές συμπεριφοράς (π.χ δειλία).

Στην ψυχοπαθολογία σημαντικό ρόλο παίζει και η αλληλεπίδραση της ηλικίας με το φύλο. Μέχρι την ηλικία των 4 ετών , δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στα προβλήματα συμπεριφοράς μεταξύ των δύο φύλων. Από τα 4 έτη και μετά\* όμως οι διαφορές αυξάνονται. Γενικότερα οι έρευνες έχουν δείξει πως τα αγόρια παρουσιάζουν περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς, ενώ τα κορίτσια ,είναι περισσότερο συναισθηματικά.

Μια άλλη άποψη υποστηρίζει πως οι διαφορές αυτές δεν ευθύνονται αποκλειστικά σε γενετικούς παράγοντες αλλά αντακλούν το βαθμό ενόχλησής τους ή ανοχής τους από το εξωγενές περιβάλλον. Για παράδειγμα, το κοινωνικό περιβάλλον αναγνωρίζει πιο εύκολα τη διασπαστική συμπεριφορά στα αγόρια απ'ότι στα κορίτσια. Σε αυτή την προσέγγιση παίζει ρόλο και η διαδικασία κοινωνικοποίησης και τα κοινωνικά στερεότυπα όπου θέλουν τα αγόρια να είναι πιο επιθετικά, αντιδραστικά και υπερκινητικά ενώ τα κορίτσια παρουσιάζουν συμπεριφορές όπως ντροπαλότητα, δειλία και υποταγή . Για το λόγο αυτό ενδέχεται να παραπέμπονται στους ειδικούς περισσότερα αγόρια και επομένως να αυξάνει ο αριθμός των αγοριών που λαμβάνουν κάποια διάγνωση , ενώ οι δυσκολίες των κοριτσιών θεωρούνται πιο φυσιολογικές με αποτέλεσμα να περνούν απαρατήρητες (Gaub & Carlson, 1997).

Η τάση των κοριτσιών για συχνότερη εκδήλωση εσωτερικευμένων προβλημάτων της συμπεριφοράς, εξηγείται από το γεγονός ότι είναι περισσότερο ευαίσθητα και παρουσιάζουν αυξημένη ικανότητα ενσυναίσθησης. Βέβαια τα κορίτσια παρουσιάζουν σημαντική ανησυχία για την αξιολόγησή τους από τους άλλους, κάτι το οποίο μπορεί να αυξάνει το άγχος τους κατά την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους. Αποτελεσματικά τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα στα συναισθηματικά προβλήματα (Zahn-Waxler, 1993).

Συμπερασματικά ,καταλήγουμε στο ότι, οι εγγενείς διαφορές, ορισμένοι βιολογικοί παράγοντες και οι διαφορετικές προσδοκίες μεταξύ των δύο φύλων ,αλληλεπιδρούν δυναμικά ώστε να υπάρχουν διαφορές στην ψυχοπαθολογία των δύο φύλων.

#### **4.5. Άγχος: Διαταραχή συναισθήματος στα παιδιά.**

**Ορισμός άγχους:** Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που θέτει τον οργανισμό σε ετοιμότητα ,όταν έρχεται αντιμέτωπο με κάποιο κίνδυνο. Αποτελεί φυσική αντίδραση του οργανισμού μπροστά σε καταστάσεις απειλής και κινητοποιεί το άτομο.

Το άγχος αποτελεί ένα γνώριμο και οικείο συναίσθημα σε όλους τους ανθρώπους. Όπως προαναφέρθηκε ,ο βασικός του ρόλος έγκειται στο ότι βοηθά τον οργανισμό να δράσει απέναντι σε απειλιτικά ερεθίσματα. Σε αυτή του τη μορφή είναι ένα λειτουργικό συναίσθημα που οδηγεί το άτομο από την εξάρτηση στην αυτονομία . Ωστόσο όταν η διάρκεια και η ένταση του είναι περισσότερο ισχυρές από ότι θα έπρεπε ,τότε χάνει τη λειτουργική σημασία του και το άτομο αποφεύγει να αντιμετωπίσει τις αγχογόνες καταστάσεις. Όταν το άτομο αποφεύγει διαρκώς τις αγχογόνες καταστάσεις, τότε το άγχος κορυφώνεται σε σημείο που γενικεύεται και το άτομο αισθάνεται άγχος ακόμη και στην απουσία των αγχογόνων ερεθισμάτων .

##### Παραδειγμα:

Τα μαθηματικά είναι το χειρότερο μάθημα του Γιαννάκη. Όταν ο Γιαννάκης αποφεύγει να διαβάσει την ύλη των μαθηματικών για τις εξετάσεις, το αποτέλεσμα θα είναι λίγες ημέρες πριν την έναρξη των εξετάσεων , να βλέπει τα μαθηματικά περισσότερο απειλητικά και ακόμη στην ώρα της ξεκούρασης ή του φαγητού , διακατέχεται από έντονη ανησυχία για τα μαθηματικά. Οι σκέψεις του πιθανόν να είναι: <<Δεν έκανα τίποτα!>>, <<Μάταια θα προσπαθήσω ,δεν θα τα καταφέρω>> κ.λ.π. Αποτέλεσμα θα είναι να δημιουργηθεί ένας φαύλος κύκλος αρνητικών σκέψεων(αυτόματες σκέψεις) ,οι οποίες με τη σειρά τους επιδεινώνουν την διαταραγμένη συναισθηματική κατάσταση του Γιάννη και αυτό ίσως επηρεάσει το συνολικό αποτέλεσμα στις εξετάσεις του.

Όσον αφορά τα παιδιά, παρόλο που η συχνότητα διαταραχών άγχους στις μικρές ηλικίες είναι συχνό φαινόμενο, δεν έχει δοθεί έως τώρα η ανάλογη βαρύτητα, τόσο σε

τρόπους διάγνωσης όσο και αντιμετώπισης. Οι ίδιοι οι γονείς άλλωστε, στην περίπτωση που τα συμπτώματα είναι ορατά ,δυσκολεύονται να αντιληφθούν αν πρόκειται για φυσιολογικές ή παθολογικές εκδηλώσεις άγχους και φόβου.

Σύμφωνα με έρευνες-έκδοση του DSM-III-R(American Psychiatric Association, 1987)-, διαπιστώθηκε πως οι συχνές αγχώδεις διαταραχές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας είναι →

Διαταραχές άγχους αποχωρισμού
Αποφευκτική διαταραχή της παιδικής και εφηβικής ηλικίας
Υπεραγχώδης διαταραχή

Τα γενικά χαρακτηριστικά του άγχους εκδηλώνονται μέσα από διάφορες κινητικές αντιδράσεις. Το κλάμα, η αποφυγή ορισμένων καταστάσεων , η τρεμούλα , η ονυχοφαγία ,η ταχυκαρδία είναι ορισμένες απο τις πιο συχνές αντιδράσεις του ατόμου.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ (ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ)**



**ΕΡΕΘΙΣΜΑ:** Ο ΤΙΓΡΗΣ



-----→ **ΣΚΕΨΕΙΣ** του Κυρίου Τρομοκρατημένου:

- <<Θεέ μου , ένας τίγρης>>→
- <<Θα με κάνει κομματάκια>>→
- <<Θα πεθάνω>>→

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ**-----→ Έντονο συναίσθημα αγωνίας και τρόμου,απελπισία.....**ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ**(Συμπεριφορά) -----→ Ταχυκαρδία, ζαλάδα, λιποθυμία(αποφυγή ) ή τρέξιμο (αίσθημα επιβίωσης).

Το παράδειγμα αυτό φανερώνει φυσιολογικές αντιδράσεις οι οποίες θα ήταν κοινές για όλους τους ανθρώπους που θα βρισκόταν ξαφνικά μπροστά σε ένα τέτοιο θέαμα και κυρίως από το κοινωνικό περιβάλλον γνωρίζουν την επικινδυνότητα αυτού του ζώου. Στην περίπτωση που το άτομο είναι κυνηγός ή γνωρίζει από άγρια φύση , τότε θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τον τίγρη πιο ψύχραιμα σε σχέση με τον Κύριο τρομοκρατημένο. Η ταχυκαρδία , ο πονοκέφαλος ή η τάση για εμετό, θεωρούνται φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού υπό την επιρροή του άγχους και είναι κοινές σε όλους τους ανθρώπους καθώς δεν παραβιάζουν τους κοινωνικούς κανόνες. Εκτός βέβαια από ομοιότητες , οι διαταραχές του άγχους παρουσιάζουν και αρκετές

διαφορές. Οι διαφορές στην εκδήλωση των διαταραχών άγχους είναι τόσο ενδοατομικές όσο και διατομικές. Παράδειγμα το ίδιο το άτομο μπορεί να αντιδράσει με ποικίλους τρόπους μπροστά σε διαφορετικά ερεθίσματα και διαφορετικά άτομα μπορεί να αντιδράσουν με διαφορετικό τρόπο στο ίδιο ερέθισμα.

Παράδειγμα 1:

Ίδιο άτομο, διαφορετικά ερεθίσματα.

Η μικρή Μαρία φοβάται όλα τα έντομα εκτός από τα μυρμηγκία.

Μια ημέρα που ξεκίνησε να πάει στο σχολείο, καθώς περπατούσε στο δρόμο βρέθηκε μπροστά της μια ακρίδα. Η Μαρία συνδέοντας την ακρίδα(έντομο)με το φόβο της και τις προηγούμενες τρομακτικές εμπειρίες της με τα έντομα,αντιδρά αναμενόμενα. Αισθάνεται έντονο τρόμο και αρχίζει να φωνάζει. Γυρίζει στο σπίτι και αρνείται διστακτικά να πάει στο σχολείο. Αυτό το γεγονός ίσως την οδηγήσει να μην ξαναπάει στο σχολείο από αυτό το δρόμο ή να τη συνοδεύουν πάντα οι γονείς της έως και να μην βγει από το σπίτι για ορισμένες ημέρες. Αυτό βέβαια εξαρτάται και από τη σωστή διαχείριση του φόβου της ,τόσο από την ίδια όσο και από τους γονείς της.

Μια άλλη ημέρα η Μαρία πήγε στο σπίτι της φίλης της για να παίξουνε. Το σπίτι της φίλης της έχει μια μεγάλη αυλή. Εκεί η Μαρία βρήκε μια μεγάλη μυρμηγκοφωλιά. Το σίγουρο είναι ότι δε φοβήθηκε καθόλου. Έτσι , συνέχισε να παίζει άφοβα σα να μη συνέβη τίποτα.

Στο πρώτο παράδειγμα ,η αντίδραση της Μαρίας θεωρείται φυσιολογική ,για το λόγο ότι φοβάται τα έντομα. Επομένως η αντίδρασή της θεωρείται αναμενόμενη αλλά δεν χαρακτηρίζεται ως λειτουργική. Στηρίζεται πάνω σε προηγούμενα αρνητικά ερεθίσματα και βιώματα, πάνω στα οποία στηρίζεται και η φοβία της για τα έντομα.

Παράδειγμα 2 :

Διαφορετικά άτομα ίδιο ερέθισμα

Η Άννα φοβάται το σκοτάδι .Οι αρνητικές σκέψεις που κάνει όταν βρεθεί στο σκοτάδι της δημιουργούν έντονο άγχος, με συνέπεια τη νυχτερινή ενούρηση.(εσωτερικευμένη συμπεριφορά-δειλία).

Αντίθετα ο Γιώργος που επίσης φοβάται το σκοτάδι , αντιδρά διαφορετικά από την Άννα. Φωνάζει τη μητέρα του κάθε πέντε λεπτά, ώσπου να κοιμηθεί.(εξωτερικευμένη συμπεριφορά-αντιδραστικότητα).

### **5. 5.α Περιγραφή αγχώδων διαταραχών στα παιδιά και η σύνδεσή τους με τα γνωστικά σχήματα και τις αυτόματες σκέψεις**

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι από τις διαταραχές που παρουσιάζονται με τη μεγαλύτερη συχνότητα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Η συχνότητα εμφάνισης αυτών των διαταραχών ,βρέθηκε μέσα από έρευνες ότι κυμαίνεται μεταξύ 3-

18%(Barlow, 1988). Σε μια μεγάλη επιδημιολογική έρευνα βρέθηκε πως το 17-21% των παιδιών του δείγματος παρουσίαζε ανησυχητικά συμπτώματα άγχους ενώ τα μισά περίπου από αυτά μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως <<κλινικές περιπτώσεις>>(Kashani et al, 1990). Στην παράγραφο αυτή θα γίνει μια προσέγγιση στην περιγραφή των διαταραχών άγχους ,όπως εκδηλώνονται στα παιδιά. Παράλληλα θα συνδέσουμε το άγχος με τα γνωστικά σχήματα και τις αυτόματες σκέψεις μέσα από παραδείγματα ώστε να κατανοήσουμε την συνεπαγωγική σχέση τους και πως οδηγούν σε διαταραγμένες συμπεριφορές.

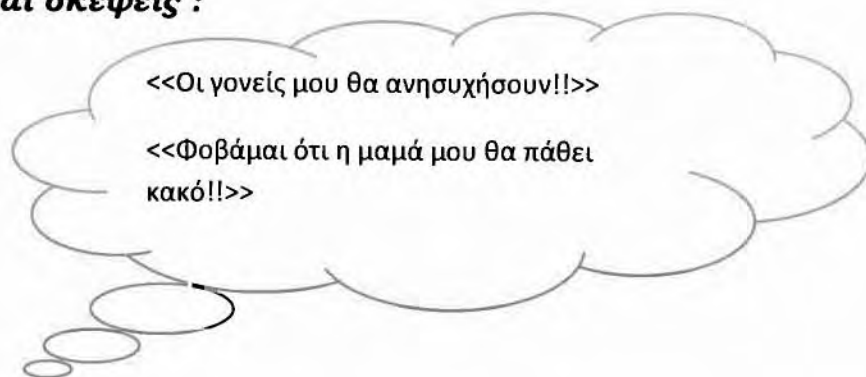
### **1. Διαταραχή του άγχους αποχωρισμού.**

Τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι απόλυτα φυσιολογικό , να παρουσιάζουν κάποιο βαθμό άγχους σε περιπτώσεις αποχωρισμού ή απομάκρυνσης από το σπίτι . Έτσι όταν πάνε για πρώτη φορά στο σχολείο , είναι λογικό να γαζώνονται συνέχεια στη μητέρα τους και πολλές φορές ξεσπάνε σε κλάματα. Το άγχος θεωρείται φυσιολογικό αναπτυξιακό φαινόμενο, για τις ηλικίες των 7 μηνών έως έξι ετών περίπου. Επομένως τα νήπια λόγω του φόβου του αγνώστου, των νέων προκλήσεων που δέχονται, στις οποίες καλούνται να προσαρμοστούν και τέλος λόγω το φόβου να αποχωριστούν το άτομο με το οποίο είναι προσκολλημένα ,λογικό είναι να αγχώνονται.

Όταν το άγχος αποχωρισμού εκδηλώνεται και σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας , με ιδιαίτερη ένταση και συχνότητα ,τότε καθίσταται ανησυχητικό για το παιδί. Για την έγκυρη διάγνωση αυτής της διαταραχής ,θα πρέπει το το άγχος να είναι δυσανάλογο της χρονολογικής ηλικίας και του αναμενόμενου αναπτυξιακού επιπέδου του παιδιού. Επίσης τα παιδιά που παρουσιάζουν άγχος αποχωρισμού , αντιμετωπίζουν προβλήματα κοινωνικής λειτουργικότητας.

**Πυρήνας** των φόβων και των ανησυχιών αποχωρισμού, είναι οι πεποιθήσεις (πυρηνικές πεποιθήσεις) ότι θα χάσουν τους γονείς τους , θα συμβεί κάτι κακό σε αυτούς ή στα ίδια. Βασικότερες και πιο συχνές αντιδράσεις του άγχους αποχωρισμού στα παιδιά είναι : Ορισμένες φορές αποφεύγουν καταστάσεις (π.χ ισχυρίζονται πονόκοιλο προκειμένου να μην πάνε στο σχολείο-εκτός αν πονάνε αλήθεια και αυτό είναι φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού στην ιδέα ότι θα πρέπει να φύγουν από το σπίτι ). Σε περιπτώσεις όπου καταφέρουν να απομακρυνθούν από το σπίτι τους , ζητούν επίμονα από τους γονείς να βρίσκονται μαζί τους ή να μιλάνε διαρκώς στο τηλέφωνο.

## Άγχος αποχωρισμού και σκέψεις :



Εδώ θα μπορούσε να έχει μια **ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**->  
<<Κάτι κακό θα συμβεί!!>>

Και

### **ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ**→

<<Οι γονείς μου θα ανησυχήσουν!!>>  
<<Μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα!!>>

Τα παιδιά που εκδηλώνουν το άγχος αποχωρισμού σκέπτονται υπό το πρίσμα του φόβου πως θα συμβεί κάτι κακό. Πως όμως δημιουργήθηκαν οι φόβοι αυτοί και οι λανθασμένες πεποιθήσεις ; Μπορούμε να πούμε πως τα παιδιά υποφέρουν από αυτές τις σκέψεις , δεν είναι τολμηρά και δεν μπορούν να απολαύσουν ακόμη και τα παιχνίδια με τους συνομήλικους τους. Η σχέση τους με τους σημαντικούς άλλους καθορίζει αν το παιδί θα συμπεριφέρεται αυτόνομα και δε θα εξαρτιέται από τους άλλους σε ότι κάνει. Θα λέγαμε πως επί των πλειστων οι γονείς των παιδιών με άγχος αποχωρισμού , δεν έχουν προωθήσει την αυτονομία στο παιδί και την πεποίθηση ότι <<μπορώ να τα καταφέρω και από μόνος μου>>. Αντίθετα οι γονείς αυτοί πιθανόν να μην έθεσαν τις βάσεις για ασφαλή δεσμό , αλλά μέσα από τις στάσεις και τις συμπεριφορές τους δημιούργησαν ένα τρομοκρατημένο παιδί.

Επίσης η συμπεριφορά των γονιών αποτελεί ισχυρό πρότυπο για τα παιδιά. Επομένως ένα παιδί που μεγαλώνει με γονείς οι οποίοι τρομοκρατούνται με το παραμικρό ,τότε λογικό είναι το παιδί να φοβάται να φύγει από το σπίτι.



## Συμπεριφορές του άγχους αποχωρισμού

Σύμφωνα με το εγχειρίδιο του DSM-IV τα συμπτώματα του άγχους αποχωρισμού στα παιδιά εκδηλώνονται με μια σειρά συμπεριφορών όπως:

✓ Επαναλαμβανόμενη και υπερβολική ανησυχία για το άτομο με το οποίο έχει αναπτύξει συναισθηματικό δεσμό. Τα παιδιά έχουν την **πεποίθηση** ότι θα χάσουν με κάποιο τρόπο τα σημαντικά άτομα στη ζωή τους. Σκέφτονται δηλαδή

1)Ότι θα πάθουν κάτι κακό οι γονείς τους.

2)ότι κάποιο δυσάρεστο γεγονός θα οδηγήσει σε αποχωρισμό με το άτομο της προσκόλλησης,

3)Απροθυμία να πάει οπουδήποτε ακόμη και στο σχολείο.

4)Θέλει να βρίσκεται συνέχεια δίπλα του με έναν σημαντικό ενήλικα ακόμη και για να κοιμηθεί.

✓ Βασικά οργανικά συμπτώματα είναι κυρίως:

-στομαχόπονοι

-κεφαλαλγίες

-ναυτία

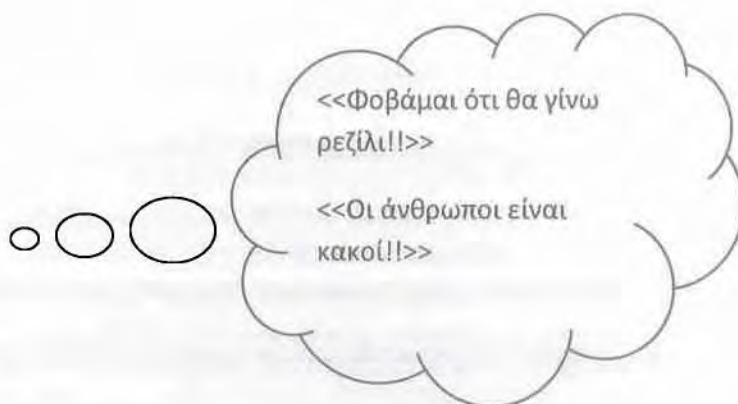
-εμετός

Όλα αυτά συμβαίνουν σε μόνιμη βάση στο μυαλό του , το περιεχόμενο αυτών των σχημάτων για τον αποχωρισμό δεν αλλάζει . Η μόνη διαφοροποίηση είναι τα συμπτώματα που εκδηλώνονται σε έντονο βαθμό ,όταν προβλέπεται αποχωρισμός.

## 2. Διαταραχή Κοινωνικής φοβίας

Βασικό χαρακτηριστικό της κοινωνικής φοβίας είναι ο έντονος φόβος και η ανησυχία που διακατέχει παιδί σε μια ή περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις. Σε τέτοιες περιπτώσεις φοβάται ότι θα βρεθεί σε κατάσταση αμηχανίας ή ότι θα εκτεθεί . Η έκθεση του σε κάποιο κοινωνικό περιβάλλον –συνήθως το σχολείο-μπορεί να οδηγήσει σε έντονα συναισθήματα άγχους έως και πανικό. Τα παιδιά που παρουσιάζουν κοινωνική φοβία(κοινωνική απειλή ) , συνήθως έχουν λίγους φίλους , δεν είναι συνεργάσιμα , δε συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες, είναι μοναχικά και θεωρούνται ήσυχoi και συνεσταλμένοι από τους γονείς και τους δασκάλους. Πολλές φορές φοβούνται να πάρουν το λόγο στην τάξη διότι πιστεύουν ότι θα γίνουν ρεζίλι (διαστρεβλωμένη πεποίθηση), ανησυχούν για τη σχέση τους με τα άλλα παιδιά. Τα παιδιά αυτά έχουν αρνητική αυτοεικόνα και συχνά βιώνουν συναισθήματα απόρριψης. Η κοινωνική φοβία εκδηλώνεται κυρίως σε έφηβους και σπανιότερα σε παιδιά κάτω των δέκα ετών. Τέλος έχει διαπιστωθεί πως εκδηλώνεται με την ίδια συχνότητα τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια(Strauss, Last, 1995).

## Κοινωνική φοβία και σκέψεις:



### **ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ→**

<<Οι άνθρωποι θέλουν πάντα να κάνουν κακό!!>>

### **ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ→**

<<Οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώνουν>>

<<Κανείς δεν με αγαπάει >>

Τα παιδιά στην περίπτωση αυτή όπως αντιλαμβανόμαστε τείνουν να κάνουν αρνητικές σκέψεις για τους άλλους. Αυτή η περίπτωση αφορά τα σχήματα που έχουν για τους άλλους και συμπεριλαμβάνουν την κοινωνική απειλή . Τα παιδιά αυτά έχουν βιώσει έντονη κριτική από τους γονείς τους και οι συμπεριφορές τους γίνονται αποδεκτές μέσα από όρους. (Αποδοχή με όρους).

Τα παιδιά εδώ φοβούνται να εκφράσουν τις επιθυμίες τους ή τις σκέψεις τους διότι φοβούνται ότι θα γίνουν ρεζίλι. Οι αυταρχικοί γονείς περιορίζουν την ελευθερία σκέψης και έκφρασης του παιδιού , με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια σύγχυση μεταξύ αυτών που σκέπτεται και αυτών που <<πρέπει >>να σκεφτεί. Τα παιδιά με κοινωνική φοβία έχουν βιώσει απόρριψη και παραμέληση των συναισθηματικών τους αναγκών από τους γονείς τους .

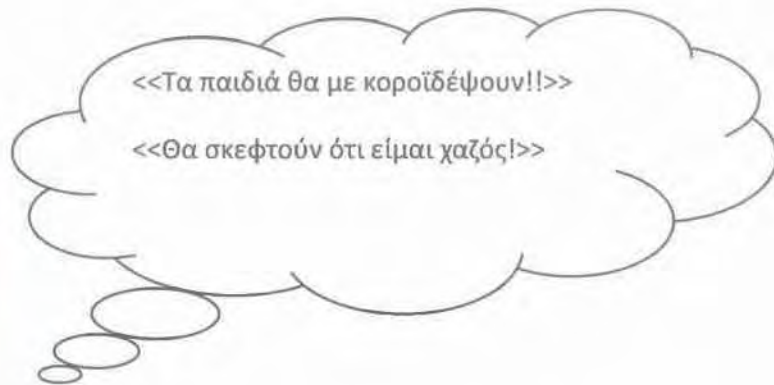
### **3.Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή**

Τα παιδιά με αυτή τη διαταραχή νιώθουν να βρίσκονται σε κατάσταση έντασης και συχνά αδυνατούν να χαλαρώσουν, λόγω της πολύ μεγάλης τους ανησυχίας. Συχνά μπορεί να ανησυχούν για τις επιδόσεις στο σχολείο, τη σχέση τους με τους συμμαθητές τους και πολλές φορές δίνουν την εντύπωση του τελειομανή. Σε πολλές περιπτώσεις διακατέχονται από την αγωνία μήπως οι επιδόσεις τους πέσουν πιο χαμηλά από τις προσδοκίες τους (Strauss, 1990).

Τα παιδιά με γενικευμένη διαταραχή συχνά υπερεκτιμούν τα ενδεχόμενα των αρνητικών συνεπειών ορισμένων καταστάσεων. Το φαινόμενο αυτό σύμφωνα με γνωστική-συμπεριφοριστική θεωρία καλείται ως καταστροφολογία. Τα παιδιά <<πνίγονται>> από τις αρνητικές σκέψεις και τις δίνουν τέτοια ένταση όπου βιώνουν συνθήκες επερχόμενης καταστροφής και αυτό τους οδηγεί σε κατάπτωση.

Τα παιδιά αυτά συνήθως ερμηνεύουν τα αρνητικά γεγονότα μέσα από έναν μεγεθυντικό φακό και αυτό τους δημιουργεί έντονη και αφύσικη ανησυχία για το μέλλον. Τα περισσότερα παιδιά με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή είναι συνήθως ντροπαλά, δειλά και κοινωνικά απομονωμένα.

Η διαταραχή αυτή σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα πρωτοεμφανίζεται κυρίως στις ηλικίες 10-12 ετών (Last, Strauss et al., 1987).



**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ**→<<Δεν αξίζω τίποτα!>>

**ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ**→<<Οι άλλοι είναι καλύτεροι από μένα!>>

#### 4. Διαταραχή πανικού

Μέχρι πρόσφατα οι ειδικοί θεωρούσαν πως η διαταραχή πανικού εκδηλώνεται μόνο σε ενήλικες και πολύ σπάνια σε παιδιά και εφήβους. Αυτή η εντύπωση είχε επικρατήσει για πολύ καιρό επειδή πίστευαν πως για την εκδήλωση αυτής της διαταραχής, απαιτούνται ορισμένες νοητικές διεργασίες τις οποίες αδυνατούν να πραγματοποιήσουν τα παιδιά (Kearney & Silverman, 1992).

Συγκεκριμένα οι ειδικοί εκτιμούσαν πως τα παιδιά δεν μπορούν να οδηγηθούν σε καταστροφικές παρερμηνείες οι οποίες αφορούν σωματικά συμπτώματα. Σύμφωνα με το Dsm-iv τα συμπτώματα του πανικού, διαρκούν κατά μέσο όρο 10 λεπτά και υποχωρούν μέσα στα επόμενα 30 λεπτά (ανάλογα βέβαια και με τις συνθήκες).

Τα συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν:

1. Αίσθημα γρήγορων παλμών, ταχυκαρδία
2. Εφίδρωση
3. Τρεμούλα ή έντονος πόνος
4. Αίσθημα ασφυξίας ή λαχανιάσματος
5. Αίσθημα πνιγμονής
6. **Φόβος θανάτου**

**Πανικός και σκέψεις:**



**ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** → <<Θα πάθω κάποιο ατύχημα>>

**ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ** → <<Μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα>>

#### 5. Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

Τα παιδιά με τη διαταραχή αυτή παρουσιάζουν επίμονο άγχος , ως επακόλουθο ενός τραυματικού γεγονότος που βίωσαν και το οποίο είναι ασυνήθιστη στα πλαίσια της ανθρώπινης εμπειρίας.

Οι αντιδράσεις του παιδιού με τη διαταραχή αυτή συμπεριλαμβάνει έντονους πόνους, επίμονους φόβους , αίσθημα αβοηθησίας . Οι αντιδράσεις αυτές συχνά μπορεί να εκφράζονται με αποδιοργανωμένη συμπεριφορά.

Το άτομο αναβιώνει το τραυματικό γεγονός μέσα από ενοχλητικές, ανακλήσεις του γεγονότος , εφιάλτες , αναβίωση των συναισθημάτων ίδιων με αυτά τη στιγμή της δραματικής εμπειρίας και ενοχλήσεις από νύξεις οι οποίες θυμίζουν το γεγονός.

Τραυματικές εμπειρίες όπως:

- το διαζύγιο των γονιών ,
- κακοποίηση και βία προς το παιδί,
- Όταν το παιδί γίνεται θεατής έντονης βίας ή κάποιου εγκλήματος,
- Σεισμός και γενικά φυσικές καταστροφές.

Αποτελούν τις βασικές αιτίες δημιουργίας του μετατραυματικού στρες και της διαμόρφωσης αρνητικών πεποιθήσεων για τους άλλους(κοινωνική απειλή) αλλά και την παγίωση φόβων(φυσική και κοινωνική απειλή). Ένα παιδάκι για παράδειγμα το οποίο έχει κακοποιηθεί είτε με από ξυλοδαρμό είτε από βιασμό, είναι απόλυτα λογικό να φοβάται τους άλλους ιδιαίτερα εκείνους που μοιάζουν στο δράστη.



**ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** → << Τα πάντα είναι μαύρα!>>

**ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ** → << Οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώνουν!!>>

**Β΄ ΜΕΡΟΣ**  
**Η ΕΡΕΥΝΑ**

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Και από τη θεωρία περνάμε στην πράξη.....

Στο θεωρητικό μέρος κάναμε μια εξερεύνηση στην νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών . Περιγράψαμε τους παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις των παιδιών. Σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο , τα γνωστικά σχήματα και οι σκέψεις των παιδιών ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και είναι υπεύθυνα για την ενεργοποίηση ψυχοπαθολογικών διαταραχών.

Το ερευνητικό κομμάτι της εργασίας, μας καθοδήγησε στο να κατακτήσουμε την αλήθεια σχετικά με το περιεχόμενο των σκέψεων που κάνουν συνήθως τα παιδιά καθώς και να εντοπίσουμε ποιές είναι οι σκέψεις εκείνες που προβλέπουν την αισιοδοξία στα παιδιά.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για τη διεκπεραίωση αυτού του έργου, αποτέλεσαν το μέσον ώστε να αντλήσουμε πληροφορίες από την πηγή αυτού του ζητήματος που δεν είναι άλλη από τα παιδιά.

Στο μέρος αυτό περιγράφεται αναλυτικά η μέθοδος σύμφωνα με την οποία πραγματοποιήθηκε η έρευνα μας και τα πειραματικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται μέσα από πίνακες συχνοτήτων και ραβδογραμμάτων.

# Η ΕΡΕΥΝΑ

## 1. Η προβληματική της έρευνας

Αν και υποθέτουμε ότι τα γνωστικά σχήματα αναπτύσσονται κατά την παιδική ηλικία, υπάρχει ελάχιστος εμπειρικός έλεγχος αυτής της υπόθεσης. Η μελέτη και ο εντοπισμός των σχημάτων σε φυσικές ομάδες πληθυσμών αποτελεί ένα σημαντικό αίτημα καθώς μπορεί να συμβάλλει στη διαμόρφωση και στη διευκόλυνση εφαρμογής ψυχοπαιδαγωγικών προγραμμάτων παρέμβασης και πρόληψης. Όταν γνωρίζουμε την αναμενόμενη συμπεριφορά των παιδιών και τα συνηθισμένα γνωστικά σχήματα που διαμορφώνουν, μπορούμε τότε πιο εύκολα με τον εντοπισμό των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων να εντοπίσουμε τις αποκλίνουσες συμπεριφορές. Επίσης γνωρίζοντας τα γνωστικά σχήματα που διαμορφώνουν συνήθως τα παιδιά μπορούμε να εισέλθουμε στον κόσμο των σκέψεών τους και να προσδιορίσουμε τα επίπεδα των προσδοκιών τους.

### Ερωτήματα:

1) Το πρώτο σημαντικό ερώτημα της έρευνάς μας αποσκοπεί στο να εντοπίσει ποιά είναι τα πιο συνηθισμένα γνωστικά σχήματα στα παιδιά;

2) Το δεύτερο ερώτημα αφορά τον προσδιορισμό των αυτόματων σκέψεων : Ποιές είναι πιο αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα παιδιά;

Το ερευνητικό κομμάτι που αφορά τα επίπεδα αισιοδοξίας στα παιδιά ,λαμβάνοντας υπόψη τα γνωστικά σχήματα και τις αυτόματες σκέψεις ,αποσκοπεί στο να εντοπίσει :

3) Ποιά γνωστικά σχήματα συνδέονται με την αισιοδοξία στα παιδιά; Και

4) Ποιές αυτόματες σκέψεις συνδέονται με την αισιοδοξία στα παιδιά;

Και τα τέσσερα ερωτήματα αναλύονται παρακάτω λαμβάνοντας υπόψη κάθε φορά τους παράγοντες: φύλο , ηλικία-τάξη.



## 2. Ο στόχος

Ο βασικός στόχος αυτής της έρευνας, όσον αφορά τον γνωστικό τομέα ήταν να εντοπίσουμε ποιά είναι τα πιο συνηθισμένα γνωστικά σχήματα που συναντάμε σε μη κλινικό πληθυσμό και ποιές είναι οι πιο συνηθισμένες αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα παιδιά.

Έπειτα στοχεύουμε στο να προσδιορίσουμε τα επίπεδα της αισιοδοξίας , καθώς επίσης ποιά γνωστικά σχήματα και ποιές αυτόματες σκέψεις συνδέονται με την αισιοδοξία στα παιδιά.

## 3. Η μέθοδος

Η έρευνά μας πραγματοποιήθηκε σε σχολεία (δημοτικά και γυμνάσια ) της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλίας. Η μέθοδος συμπεριλαμβάνει τη χρήση ερωτηματολογίων τα οποία και αποτέλεσαν τα πειραματικά μας εργαλεία.

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στα παιδιά και το κάθε παιδί κλήθηκε να δηλώσει αυτά που σκέπτεται σημειώνοντας τη δήλωση που αντιστοιχεί στις δικές του σκέψεις. Το δείγμα μας αποτελείται από μη κλινικό πληθυσμό.

Οι προσωπικές δηλώσεις των παιδιών και οι αυτοαναφορές τους αποτελούν την καλύτερη μέθοδο συλλογής πληροφοριών για το παιδί! Παράλληλα το ίδιο το παιδί αποτελεί την πιο αντιπροσωπευτική και πιο αξιόλογη πηγή πληροφοριών γύρω από τον εαυτό του.

Το καθένα από τα ερωτηματολόγια αποσκοπούσε να μετρήσει κάτι συγκεκριμένο: 1)ποιά γνωστικά σχήματα διαμορφώνουν συνήθως τα παιδιά, 2)το είδος των αυτόματων σκέψεων που κάνουν και 3)τα επίπεδα αισιοδοξίας. Και τα τρία ερωτηματολόγια περιέχουν προσωπικές δηλώσεις και κλίμακες για την σωστή αυτοαξιολόγηση . Τα ερωτηματολόγια περιγράφονται πιο αναλυτικά στη συνέχεια.

Αναφορικά :

--Για τη μέτρηση της αισιοδοξίας χρησιμοποιήθηκε το νέο εργαλείο μέτρησης και αξιολόγησης των αρνητικών και θετικών προσδοκιών στα παιδιά. Συγκεκριμένα αναφερόμαστε στο YLOT (the Youth Life Orientation Test).

--Για τη μέτρηση και τον προσδιορισμό των γνωστικών σχημάτων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει τα 15 γνωστικά σχήματα όπως τα διετύπωσε ο Young.

--Για τη μέτρηση των αυτόματων σκέψεων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο (CATs—the Children's automatic thoughts scale <<Τα επίπεδα των αυτόματων σκέψεων των παιδιών>>).

#### 4. Το δείγμα

Το δείγμα της έρευνάς μας αποτέλεσαν 279 παιδιά από σχολεία της Θεσσαλίας. Οι ηλικίες των παιδιών που συμμετείχαν στην έρευνα κυμάνθηκαν μεταξύ 9 και 13 ετών (τρίτη δημοτικού έως και πρώτη Γυμνασίου) αγόρια και κορίτσια. Όπως προαναφέρθηκε το δείγμα αντιστοιχεί σε μη κλινικό πληθυσμό.

Τα παιδιά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια με τον εξής τρόπο:

Ατομικά το κάθε παιδί, έπρεπε να αξιολογήσει τον εαυτό του μέσα από τις κλίμακες των δηλώσεων. Έτσι το κάθε παιδί σημείωνε στην αντίστοιχη κλίμακα η οποία προσδιόριζε κατά πόσο η κάθε δήλωση ισχύει ή όχι για τον εαυτό του.

Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής δεν υπήρξαν ιδιαίτερα προβλήματα με τα παιδιά όσον αφορά την κατανόηση των περιεχομένων των ερωτηματολογίων. Ορισμένες περιπτώσεις παιδιών της τρίτης και τετάρτης τάξης διέτυψαν κάποιες απορίες σχετικά με ορισμένες δηλώσεις. Παράδειγμα δεν γνωρίζανε τη σημασία του ρήματος <<προσδοκώ>>.

Από την πλευρά μου προσπάθησα να γίνω όσο το δυνατόν περισσότερο επεξηγηματική απέναντι στα παιδιά για τη σωστή εφαρμογή των πειραματικών εργαλείων. Για τη συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου χρειάστηκαν κατά μέσο όρο 20 λεπτά της ώρας. Στις μεγαλύτερες τάξεις ωστόσο (1<sup>η</sup> Γυμνασίου) 10 λεπτά αρκούσαν.

## 5.Περιγραφή των πειραματικών εργαλείων.

Για την διεξαγωγή της έρευνας τα εργαλεία μέτρησης όπως προαναφέραμε αποτέλεσαν, ερωτηματολόγια δομημένα με προσωπικές δηλώσεις. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήσαμε περιγραφικά ήταν ως εξής:

### Πρώτο --Young

Αρχικά το ερωτηματολόγιο των γνωστικών σχημάτων, έχει στόχο να ανακαλύψει την ύπαρξη των 15 πρώτων κλινικών γνωστικών σχημάτων στα παιδιά. Απαρτίζεται από 15 δηλώσεις οι οποίες αντιστοιχούν στα 15 κλινικά σχήματα όπως τα πρότεινε ο Young και αφορούν αρνητικά περιεχόμενα γύρω από τον εαυτό, τους άλλους και το μέλλον. Τα παιδιά καλούνται να αυτοαξιολογήσουν τις δηλώσεις σημειώνοντας σε μία από τις δύο κλίμακες Διαφωνώ ή Συμφωνώ:

- 1)Είναι σημαντικό για μένα να είμαι καλύτερος/η από τους άλλους σε ό,τι κάνω
- 2)Νομίζω ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει
- 3)Οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώνουν
- 4)Οι άνθρωποι που αγαπώ δεν θα είναι ποτέ δίπλα μου όταν τους χρειαστώ
- 5)Χρειάζομαι τη βοήθεια άλλων ανθρώπων για να επιτύχω
- 6)Μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα
- 7)Κανείς δεν μ'αγαπάει ή νοιάζεται για μένα
- 8)Είναι πιο σημαντικό να βάζω τις επιθυμίες και τις ιδέες των άλλων πάνω από τις δικιές μου
- 9)Οι άλλοι άνθρωποι είναι καλύτεροι από εμένα
- 10)Είμαι πιο σημαντικός-η ή ξεχωριστός-η από τους άλλους.
- 11)Εάν πω τα πράγματα που πραγματικά θέλω οι άλλοι θα θυμώσουν ή θα είναι αντίθετοι
- 12)Δεν πρέπει να δείχνω τα συναισθήματα μου στους άλλους.
- 13)Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι γονείς μου σε ό,τι κάνω
- 14) Δεν είμαι υπεύθυνος για ό,τι κάνω ή λέω
- 15)Είμαι αποτυχημένος /η

## Δευτερο—Cat

Το ερωτηματολόγιο που μετρά τις αυτόματες σκέψεις των παιδιών, απαρτίζεται από δηλώσεις οι οποίες αντιστοιχούν σε αρνητικές αυτόματες σκέψεις. Το ερωτηματολόγιο CAT εντοπίζει ποιές αρνητικές αυτόματες σκέψεις κάνουν συνήθως τα παιδιά.

Σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο , οι αρνητικές αυτόματες σκέψεις που σχετίζονται με την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

- 1) Αυτόματες σκέψεις που δηλώνουν φυσική απειλή.
- 2) Αυτόματες σκέψεις που δηλώνουν κοινωνική απειλή ή αρνητική αξιολόγηση.
- 3) Αυτόματες σκέψεις που δηλώνουν εχθρικότητα.
- 4) Αυτόματες σκέψεις που δηλώνουν προσωπική αποτυχία.

Το Cat συμπεριλαμβάνει 40 προσωπικές δηλώσεις που αντιστοιχούν σε αυτόματες σκέψεις και με τα τέσσερα προαναφερθέντα είδη σκέψεων .Τα παιδιά έπρεπε να αξιολογήσουν τις σκέψεις που περνάνε από το μυαλό τους σε κλίμακες του <<Ναι>> ή του <<Όχι>>. Αν τα παιδιά απαντούσαν <<Ναι>>, περνούσαν στη δεύτερη κλίμακα όπου έπρεπε να σημειώσουν σε μια από τις τρεις κλίμακες 1. Σπάνια 2. Συχνά 3. Συνέχεια

Το CAT απαρτίζεται από τις εξής προσωπικές δηλώσεις – σκέψεις :

- 1) Τα παιδιά σκέφτονται ότι είμαι χαζός
- 2) Έχω το δικαίωμα να εκδικηθώ αν ο άλλος το αξίζει
- 3) Δεν κάνω τίποτα σωστά
- 4) Θα πάθω κάποιο ατύχημα
- 5) Τα άλλα παιδιά είναι χαζά
- 6) Ανησυχώ ότι θα με κοροϊδέψουν
- 7) Τρελαίνομαι
- 8) Τα παιδιά θα γελάσουν με εμένα
- 9) Θα πεθάνω
- 10) Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εναντίον μου
- 11) Δεν αξίζω τίποτα
- 12) Η μαμά και ο μπαμπάς θα στεναχωρηθούν
- 13) Τίποτα δε μετράει για μένα πια
- 14) Θα φανώ ηλίθιος
- 15) Δε θα αφήσω κανέναν που με πειράζει να ξεφύγει
- 16) Φοβάμαι ότι θα χάσω τον έλεγχο
- 17) Εγώ φταίω που τα πράγματα πήγαν άσχημα
- 18) Οι άνθρωποι σκέφτονται άσχημα για μένα
- 19) Αν κάποιος με πληγώσει έσω το δικαίωμα να τον πληγώσω και εγώ
- 20) Θα πληγωθώ
- 21) Φοβάμαι για το τι θα σκεφτούν τα άλλα παιδιά για μένα
- 22) Μερικοί άνθρωποι αξίζουν αυτά που παθαίνουν
- 23) Έχω κάνει τη ζωή μου χάλια

- 24)Φαίνομαι σαν ηλίθιος
- 25)Ποτέ δε θα είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι
- 26)Κάτι άσχημο κάτι τρομερό θα συμβεί
- 27)Πάντα με κατηγορούν για πράγματα που δε φταίω
- 28)Είμαι μια αποτυχία
- 29)Τα άλλα παιδιά κάνουν πλάκα με εμένα
- 30)Δεν αξίζει να ζεις
- 31)Όλοι με κοιτούν επίμονα
- 32)Φοβάμαι ότι θα γίνω ρεζίλι
- 33)Φοβάμαι ότι κάποιος μπορεί να πάθει κακό
- 34)Ποτέ δε θα ξεπεράσω τα προβλήματά μου
- 35)Οι άλλοι προσπαθούν πάντα να με μπλέξουν
- 36)Υπάρχει κάτι πολύ στραβό με εμένα
- 37)Οι άνθρωποι είναι κακοί
- 38)Μισώ τον εαυτό μου
- 39)Κάτι κακό θα συμβεί σε κάποιον που αγαπώ
- 40)Οι άνθρωποι αξίζει να τιμωρούνται

### **Τρίτο -Optimism**

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της παιδικής αισιοδοξίας , απαρτίζεται από 16 προσωπικές δηλώσεις. Καλείται ως <<Το νέο μέτρο προσδιορισμού των παιδικών προσδοκιών>> και υπάρχουν τρεις κλίμακες με τις οποίες τα παιδιά αξιολογούν τις προσδοκίες τους:

- 1) Ισχύει απόλυτα για μένα
- 2)Ισχύει λίγο /κάπως για μένα
- 3)Δεν ισχύει καθόλου για μένα

Οι δηλώσεις που αντιστοιχούν στις προσδοκίες είναι οι εξής:

- 1)Γενικά περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά πράγματα απ' ότι κακά
- 2)Όσο και αν προσπαθώ δε θα τα καταφέρω
- 3)Κάθε μέρα προσδοκώ να περνάω καλά
- 4)Είμαι τυχερό άτομο
- 5)Εάν είναι να συμβεί κάτι καλό, οι περισσότερες πιθανότητες είναι ότι αυτό δε θα συμβεί σε εμένα
- 6)Όταν δεν είμαι σίγουρος/η για το τι θα συμβεί μετά, συνήθως περιμένω να είναι κάτι καλό
- 7)Είμαι πάντα αισιόδοξος/η για το μέλλον μου
- 8)Συνήθως δεν περιμένω να μου συμβούν καλά πράγματα
- 9)Τα πράγματα συνήθως πάνε στραβά για μένα

- 10) Συνήθως περιμένω να έχω μια καλή μέρα
- 11) Όταν τα πράγματα πάνε καλά , περιμένω ότι κάτι θα πάει στραβά
- 12) Είναι εύκολο για μένα να περνάω καλά
- γ 13) Συνήθως δεν περιμένω τα πράγματα να πάνε όπως τα θέλω
- 14) Μου αρέσει να είμαι ενεργητικός/ή
- 15) Κάθε μέρα περιμένω ότι θα μου συμβούν κακά πράγματα
- 16) Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, περιμένω ότι θα πάνε καλύτερα

#### 4. Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας αθροίστηκαν με το πρόγραμμα Spss 15. Αρχικά παρουσιάζουμε το μέγεθος του δείγματός μας σε ποσοστά μέσα από έναν πίνακα συχνοτήτων. Όπως προαναφέρθηκε στην έρευνά μας συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια ηλικίας από 9 έως και 13 ετών.

Πίνακας 1: Ποσοστά παιδιών ανά φύλο

<b>Φύλο</b>	F(Συχνότητα)	Percent (%)
Αγόρι	136	48,7%
Κορίτσι	141	50,5%
Σύνολο	277	99,2%
Αδιευκρίνιστο Φύλο*	2	0,8%
Σύνολο δείγματος	279	100%

\*Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως το συνολικό δείγμα μας είναι 279 παιδιά και δύο από αυτά δεν σημείωσαν το φύλο τους.

Πίνακας 2: Ποσοστά παιδιών ανά τάξη

Τάξη	F(Συχνότητα)	Percent (%)
Τρίτη	27	9,7 %
Τετάρτη	66	23,7%
Πέμπτη	64	22,9%
Έκτη	72	25,8%
Πρώτη Γυμνασίου	50	17,9%
Σύνολο	279	100%

Σχόλιο: Σύμφωνα με τους δύο πίνακες , παρατηρούμε πως το δείγμα μας είναι ομοιογενές ως προς το φύλο. Ως προς την τάξη τα ποσοστά των παιδιών της Τετάρτης , Πέμπτης, Έκτης και Πρώτης Γυμνασίου κυμαίνονται σε επίπεδα από 17- 26 % περίπου . Ωστόσο τα παιδιά της τρίτης δημοτικού παρουσιάζουν μια απόκλιση, αποτελώντας μόλις το 9,7 % του συνολικού δείγματος.

### Απαντήσεις ερωτημάτων

#### **1<sup>ο</sup> ερώτημα**

Στη συνέχεια παρουσιάζουμε τη συχνότητα εμφάνισης των γνωστικών σχημάτων στα παιδιά ! Ποιά γνωστικά σχήματα εμφανίζονται συνήθως στα παιδιά; Με τον πίνακα συχνότητας παρουσιάζουμε και τα 15 γνωστικά σχήματα προκειμένου να εντοπίσουμε τη συχνότητα εμφάνισης του κάθε σχήματος. Ο **έλεγχος  $\chi^2$**  δεν έδειξε διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια συνήθως διαμορφώνουν τα ίδια γνωστικά σχήματα.

Πίνακας 3: Οι συχνότητες εμφάνισης των 15 γνωστικών σχημάτων σε όλο το δείγμα.

<b>Δείγμα=279*</b>	F( Συχνότητα)		Percent(%)		<b>Σύνολο δειγματος που απάντησε(%)</b>
	<b>Σχήμα</b>	<b>Διαφωνώ</b>	<b>Συμφωνώ</b>	<b>Διαφωνώ</b>	
1)Είναι σημαντικό για μένα να είμαι καλύτερος/η από τους άλλους σε ότι κάνω	145	132	52%	47,3%	99,3%
2)Νομίζω ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει	196	81	70,3%	29,0%	99,3%
3)Οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώνουν	232	42	83,2%	15,3%	98,2%
4)Οι άνθρωποι που αγαπώ δεν θα είναι ποτέ δίπλα μου όταν τους χρειαστώ	235	42	84,2%	15,1%	99,3%
5)Χρειάζομαι τη βοήθεια άλλων ανθρώπων για να επιτύχω	133	143	47,7%	51,3%	98,9%
6)Μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα	209	69	74,9%	24,7%	99,6%
7)Κανείς δεν μ'αγαπάει ή νοιάζεται για	238	31	85,3%	11,1%	96,4%



μένα					
8) Είναι πιο σημαντικό να βάζω τις επιθυμίες και τις ιδέες των άλλων πάνω από τις δικές μου	197	78	70,6%	28%	98,6%
9) Οι άλλοι άνθρωποι είναι καλύτεροι από εμένα	196	78	70,3%	28%	98,2%
10) Είμαι πιο σημαντικός-η ή ξεχωριστός-η από τους άλλους.	192	80	68,8%	28,7%	97,5%
11) Εάν πω τα πράγματα που πραγματικά θέλω οι άλλοι θα θυμώσουν ή θα είναι αντίθετοι	156	122	55,9%	43,7%	99,6%
12) Δεν πρέπει να δείχνω τα συναισθήματα μου στους άλλους.	145	132	52%	47,3%	99,3%

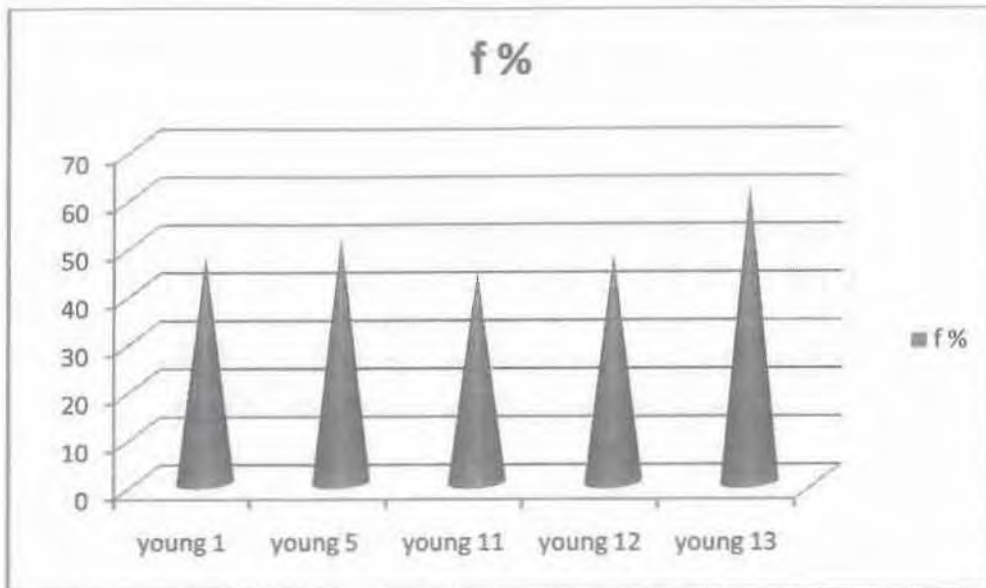
13) Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι γονείς μου σε ότι κάνω	105	172	37,6%	61,6%	99,3%
14) Δεν είμαι υπεύθυνος για ότι κάνω ή λέω	206	71	73,8%	25,4%	99,3%
15) Είμαι αποτυχημένος /η	246	27	88,2%	9,7%	97,8%

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα , παρατηρούμε πως καμία από τις 15 δηλώσεις δεν απαντήθηκε από ολόκληρο το δείγμα (100%). Ελάχιστα από τα παιδιά του συνολικού δείγματος, για καθένα από τα 15 γνωστικά σχήματα είτε δεν απαντούσαν , είτε δεν διευκρίνιζαν την απάντησή τους. Ωστόσο τα ποσοστά όλων των απαντήσεων καλύπτουν έναν αντιπροσωπευτικό αριθμό του δείγματος μας.

Προκειμένου να απαντήσουμε στο ερώτημά μας: Ποια γνωστικά σχήματα διαμορφώνουν συνήθως τα παιδιά, λαμβάνουμε υπόψη μας, τον πληθυσμό του δείγματος που απάντησε στην κλίμακα <<Συμφωνώ>>. Παρατηρούμε λοιπόν πως γνωστικά σχήματα των παιδιών με τις μεγαλύτερες συχνότητες εμφάνισης είναι τα ακόλουθα:

- 1) Young 1 → **47,3 %** <<Είναι σημαντικό για μένα να είμαι καλύτερος/η από τους άλλους σε ότι κάνω!>>
- 2) Young 5 → **51,3 %** <<Χρειάζομαι τη βοήθεια άλλων ανθρώπων για να επιτύχω!>>
- 3) Young 11 → **43,7 %** << Εάν πω τα πράγματα που πραγματικά θέλω οι άλλοι θα θυμώσουν ή θα είναι πραγματικά αντίθετοι!>>
- 4) Young 12 → **47,3 %** <<Δεν πρέπει να δείχνω τα συναισθήματά μου στους άλλους!>>
- 5) Young 13 → **61,6 %** <<Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι γονείς μου σε ότι κάνω!>>

Ραβδόγραμμα συχνοτήτων των πιο συνηθισμένων γνωστικών σχημάτων στα παιδιά.



Παρατηρούμε λοιπόν πως το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών θεωρεί πολύ σημαντική την βοήθεια και τη στήριξη των άλλων και ιδιαίτερα των γονιών τους. Και τα 5 αυτά σχήματα εκφράζουν την αντίληψη των παιδιών για τους άλλους, το βασικό συστατικό τους στοιχείο δηλαδή είναι οι άλλοι. Αυτό φανερώνει την προσκόλληση που έχουν τα παιδιά με τους Σημαντικούς άλλους, την ανάγκη τους να υπάρχουν στο κοινωνικό σύνολο υπό την προστασία αυτών αλλά και την ανάγκη τους να είναι αποδεκτοί από τους άλλους.

Το δημοφιλέστερο γνωστικό σχήμα ( young 13) με τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης, αντανακλά την ανάγκη των παιδιών ,να βρίσκονται κοντά τους οι γονείς τους κάτι που είναι αναμενόμενο για τις ηλικίες αυτές. Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια θεωρούν απαραίτητη προϋπόθεση στη ζωή τους , τη συμβολή των γονιών τους σε ότι κάνουν. Ειδικά η έναρξη της εφηβείας συνεπάγεται με πολλές αλλαγές στη συναισθηματική ζωή των παιδιών και η στάση των γονιών τους σε αυτό το στάδιο , θεωρείται κρίσιμη.

Όσον αφορά το **σχήμα 1** <<είναι σημαντικό για μένα να ξεχωρίζω από τους άλλους!>> τα παιδιά δηλώνουν πως είναι πολύ σημαντικό να ξεχωρίζουν από τους άλλους και αυτό εκφράζει μια ανησυχία **για τον εαυτό τους**. Πολλές φορές μια τέτοια δήλωση αντανακλά την ανάδυση του ανταγωνισμού από πολύ νωρίς στα πλαίσια της σχολικής τάξης. Άλλωστε δεν μπορούμε να παραβλέψουμε πως πολλοί γονείς , θέτουν στα παιδιά τους όρια αποδοχής . Παράδειγμα με το να τους λένε <<Αν γράφεις άριστα θα πάμε στο λούνα πάρκ!>> ή <<Αν βγεις πρώτος θα σου αγοράσω το αγαπημένο σου παιχνίδι!>> . Δηλαδή οι διαδικασίες της καθημερινής-κοινωνικής μάθησης, (αλληλεπίδραση με τους άλλους) είναι τέτοιες που κατευθύνουν τις αντιλήψεις των

παιδιών για τον εαυτό τους και τον κόσμο. Θα λέγαμε πως η δήλωση αυτή , αντιστοιχεί σε στην ανάγκη του παιδιού να γίνει αποδεκτό . Οι όροι που του θέτουν οι γονείς του<<Αν βγεις πρώτος.....>>, κάνουν τα παιδιά να πιστεύουν , πως το να ξεχωρίζεις κερδίζεις κυρίως την προσοχή και την αποδοχή των άλλων! Έτσι η ανησυχία των παιδιών να ξεχωρίζουν συνδέεται στενά με την ανησυχία τους να γίνουν αποδεκτοί και να ξεχωρίζουν γι' αυτό που είναι.

## 2ο ερώτημα

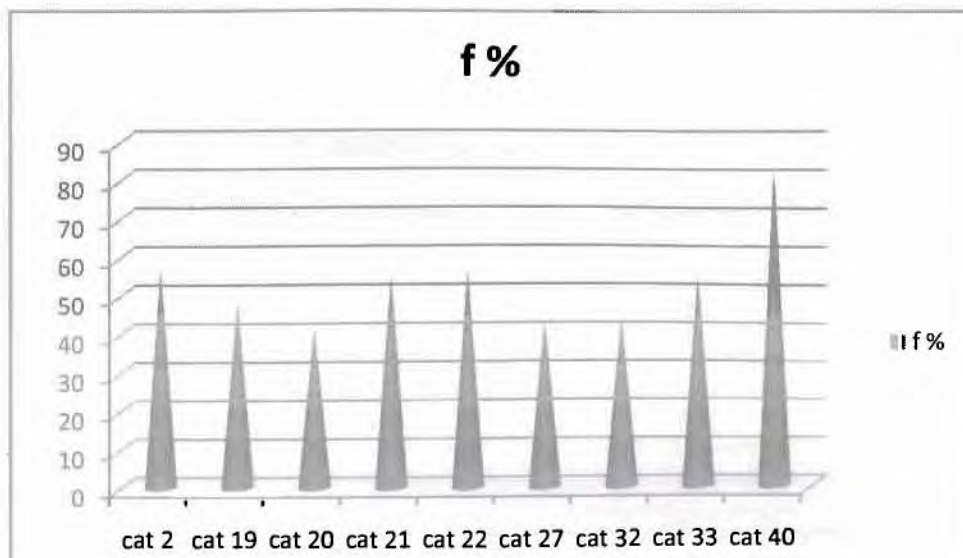
Μετά τον προσδιορισμό των πιο συνηθισμένων γνωστικών σχημάτων που εντοπίσαμε στα παιδιά, εδώ αναλύουμε τις αυτόματες σκέψεις που συνηθίζουν να κάνουν τα παιδιά. Σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο και όπως προαναφέραμε στο θεωρητικό μέρος, αναμένουμε οι συνηθέστερες αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα παιδιά να συνδέονται με το αντίστοιχο περιεχόμενο των δημοφιλέστερων γνωστικών σχημάτων.

Πίνακας 4: Οι συχνότητες των αυτόματων σκέψεων που κάνουν τα παιδιά

<u>Αυτόματες σκέψεις</u>	F(συχνότητα)		Percent %		<u>Σύνολο δείγματος που απάντησε (%)</u>
	<u>Όχι</u>	<u>Ναι</u>	<u>Όχι</u>	<u>Ναι</u>	
Cat1	195	79	69,9%	28,3%	98,2%
Cat 2	118	155	42,3%	56,8	97,8%
Cat 3	204	74	73,1%	26,5%	99,6%
Cat 4	178	98	63,8%	35,1%	98,9%
Cat 5	226	52	81%	18,6%	99,6%
Cat 6	144	133	51,6%	47,7%	99,3%
Cat 7	225	51	80,6%	18,3%	98,9%
Cat 8	165	111	59,1%	39,8%	98,9%
Cat 9	235	43	84,2%	15,4%	99,6%
Cat 10	211	66	75,6%	23,7%	99,3%
Cat 11	236	42	84,6%	15,1%	99,6%
Cat 12	141	135	50,5%	48,4%	98,9%

Cat 13	240	37	86%	13,3%	99,3%
Cat 14	206	73,8	74,4%	25,6%	99,3%
Cat 15	111	165	39,8%	59,1%	98,9%
Cat 16	170	106	60,9%	38%	98,9%
Cat 17	176	101	63,1%	36,2%	99,3%
Cat 18	202	75	72,4%	26,9%	99,3%
Cat 19	140	133	50,2%	47,7%	97,8%
Cat 20	163	115	58,4%	41,2%	99,6%
Cat 21	124	153	44,4%	54,8%	99,3%
Cat 22	120	157	43%	56,3%	99,3%
Cat 23	231	45	82,8%	16,1%	98,9%
Cat 24	188	88	67,4%	31,5%	98,9%
Cat 25	231	46	82,8%	16,5%	99,3%
Cat 26	189	87	67,7%	31,2%	98,9%
Cat 27	152	120	54,5%	43%	97,5%
Cat 28	241	37	86,4%	13,3%	99,6%
Cat 29	192	83	68,6%	29,7%	98,6%
Cat 30	227	47	81,4%	16,8%	98,2%
Cat 31	205	70	73,5%	25,1%	98,6%
Cat 32	154	122	55,2%	43,7%	98,9%
Cat 33	121	153	43,4%	54,8%	98,2%
Cat 34	216	61	77,4%	21,9%	99,3%
Cat 35	195	80	69,9%	28,7%	98,6%
Cat 36	216	56	77,4%	20,1%	97,5%
Cat 37	183	90	65,6%	32,3%	97,8%
Cat 38	227	50	81,4%	17,9%	99,3%
Cat 39	175	102	62,7%	36,6%	99,3%
Cat 40	45	230	16,1%	82,4%	98,6%

Ραβδόγραμμα συχνοτήτων των δημοφιλέστερων αυτόματων σκέψεων που κάνουν τα παιδιά



## Σχολιασμός αποτελεσμάτων για τις αυτόματες σκέψεις-Συμπεράσματα

- Cat 2 → Έχω το δικαίωμα να εκδικηθώ αν ο άλλος το αξίζει  
Cat 19 → Αν κάποιος με πληγώσει έχω το δικαίωμα να τον πληγώσω και εγώ  
Cat 20 → Θα πληγωθώ  
Cat 21 → Φοβάμαι για το τι θα σκεφτούν τα άλλα παιδιά για μένα  
Cat 22 → Μερικοί άνθρωποι αξίζουν αυτά που παθαίνουν  
Cat 27 → Πάντα με κατηγορούν για πράγματα που δε φταίω  
Cat 32 → Φοβάμαι ότι θα γίνω ρεζίλι  
Cat 33 → Φοβάμαι ότι κάποιος μπορεί να πάθει κακό  
Cat 40 → Οι κακοί άνθρωποι αξίζει να τιμωρούνται

Οι σκέψεις που κάνουν συνήθως τα παιδιά παρατηρούμε πως αντανακλούν κοινωνική απειλή και φόβο για αρνητική αξιολόγηση από τους άλλους . Οι Cat 20, Cat 21, Cat27, Cat 32 ανήκουν στην κατηγορία των σκέψεων που εκφράζουν κοινωνική απειλή και φόβο.

Τα παιδιά αυτά - σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο- , πιθανόν έχουν βιώσει απόρριψη ή έντονη αποδοκιμασία από τους τριγύρω τους και συνήθως χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση . Τα παιδιά αυτά έχουν το φόβο ή την ανησυχία ότι θα πληγωθούν γιατί πιθανότατα γνωρίζουν τα συναισθήματα της απόρριψης. Τα παιδιά φοβούνται τα άσχημα που τους συμβαίνουν, ιδιαίτερα αν μεγαλώνουν με γονείς που είναι αδιάφοροι ή με τις στάσεις τους τα πληγώνουν , είναι λογικό να πιστεύουν πως θα πληγωθούν ξανά.

Οι σκέψεις Cat 2, Cat19, Cat 22 και Cat 40 είναι φανερό πως εκφράζουν εχθρικότητα απέναντι σε άλλους. Τα παιδιά πιστεύουν πως η εκδίκηση είναι ένας τρόπος ώστε να ανταποδώσουμε την απόρριψη ή την αρνητική αξιολόγηση που δεχόμαστε από τους άλλους. Ναι μεν τα παιδιά φοβούνται ότι θα πληγωθούν αλλά συγχρόνως δηλώνουν πως αν αυτό συμβεί θα εκδικηθούν. Αυτές οι δηλώσεις θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως αντανακλούν το ανταγωνιστικό κλίμα που επικρατεί ιδιαίτερα μεταξύ των παιδιών στα σχολεία σήμερα. Οι σκέψεις αυτές αντικρούονται μεταξύ τους και αντιπροσωπεύουν το όλα ή το τίποτα, δεν υπάρχει ενδιάμεση λύση.

Συνδυάζοντας αυτές τις σκέψεις μεταξύ τους, αντιλαμβανόμαστε πως τα παιδιά νιώθουν φόβο και εχθικότητα. Θα λέγαμε πως είναι λογικό τα παιδιά να αισθάνονται κάποιο φόβο ή ανασφάλεια ως προς τις κοινωνικές τους σχέσεις και αυτό απορρέει από το γεγονός ότι προσπαθούν να κοινωνικοποιηθούν αλλά είναι δύσκολο να φανταστούμε πως άτομα αυτής της ηλικίας αισθάνονται εχθρικότητα και σκέφτονται με τρόπο εκδικητικό.

Τέλος η σκέψη cat33 εκφράζει ευαισθησία και την ανησυχία που νιώθουν τα παιδιά για τα δικά τους άτομα. Αυτή η ανησυχία συνδέεται με το άγχος αποχωρισμού.

Τα μικρότερα παιδιά είναι αναμενόμενο να νιώθουν ανησυχία όταν βρίσκονται μακριά από τη μητέρα τους (νέες καταστάσεις).

Αντίθετα για τα μεγαλύτερα παιδιά, αυτές οι σκέψεις θεωρούνται αποκλίνουσες και η ανησυχία αυτή που αισθάνονται τα παιδιά για τους άλλους, αντανakλούν φόβο ο οποίος όταν γίνει μόνιμος φθάνει το άτομο σε έντονη ανησυχία.

## Αισιοδοξία

### Πίνακας 5: Μέτρησης της παιδικής αισιοδοξίας

Όπου Μ.Ο=Μέσος όρος

Όπου Τ.Α=Τυπική απόκλιση

Μεταβλητή	Σύνολο		Αγόρια		Κορίτσια	
	Μ.Ο	Τ.Α	Μ.Ο	Τ.Α	Μ.Ο	Τ.Α
Αισιοδοξία	38,84	4,58	38,86	4,6	38,8	4,56

Σχόλιο: Ο έλεγχος  $\chi^2$  δεν έδειξε διαφορές στα επίπεδα αισιοδοξίας ως προς το φύλο και την τάξη.

## 3<sup>ο</sup> Ερώτημα

### **Ποιά γνωστικά σχήματα συνδέονται με την αισιοδοξία στα παιδιά;**

Πίνακας 6: Αποτελέσματα βιωματικής νραμμικής παλινδρόμησης για τον έλεγχο των γνωστικών σχημάτων που συνδέονται με την αισιοδοξία.

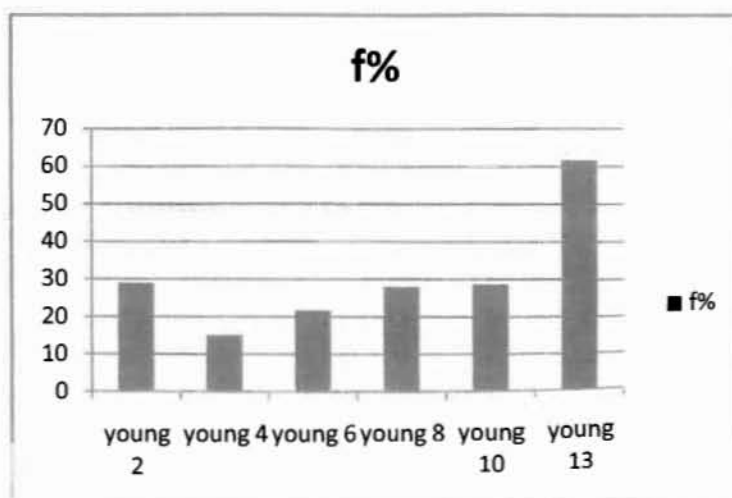
Ανεξάρτητη μεταβλητή	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adj.	Beta	T
Σχήμα 6. Μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα	,083	,079	-,248	-4,45
Σχήμα 4. Οι άνθρωποι που αγαπώ δεν θα είναι ποτέ δίπλα μου όταν τους χρειαστώ	,129	,122	-,185	-3,29

Σχήμα 8 . Είναι πιο σημαντικό να βάζω τις επιθυμίες και τις ιδέες των άλλων πάνω από τις δικές μου	,152	,143	-,128	-2,31
Σχήμα 10. Είμαι πιο σημαντικός-η ή ξεχωριστός-η από τους άλλους.	,169	,157	,156	2,82
Σχήμα 13. Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι γονείς μου σε ότι κάνω	,183	,168	,120	2,2
Σχήμα 2. Νομίζω ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει	,194	,177	-,116	-2,01

Τα 6 γνωστικά σχήματα του πίνακα 6 προβλέπουν το 17,7% της συνολικής διακύμανσης της αισιοδοξίας. Αυτό σημαίνει δηλαδή πως τα συγκεκριμένα γνωστικά σχήματα είναι ικανά να προβλέψουν την αισιοδοξία σε ένα παιδί στο 17,7%

### **Ραβδόγραμμα με τα ποσοστά που εμφανίζονται τα γνωστικά σχήματα στα παιδιά.**

Στο θεωρητικό πλαίσιο , μιλήσαμε για τα σχήματα και τη σημασία τους. Μιλήσαμε επίσης για τις ιδιότητές τους, όπως ότι τα σχήματα χωρίζονται σε αυτά που ερμηνεύουν τον εαυτό μας , αυτά που ερμηνεύουν το μέλλον και τέλος τον κόσμο. Τα γνωστικά σχήματα σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο, συνδέονται με τα συναισθήματα καθώς το περιεχόμενό τους καθορίζει αν τα συναισθήματα θα είναι άσχημα





ή θετικά . Επομένως η αισιοδοξία είναι ένα συναίσθημα που συνδέεται με συγκεκριμένα γνωστικά περιεχόμενα.

Από τα πιο συνηθισμένα σχήματα που εμφανίζονται στα παιδιά με βάση το ραβδόγραμμα των πιο συνηθισμένων γνωστικών σχημάτων , μόνο το σχήμα 13 συνδέεται με την αισιοδοξία. Όπως προαναφέρθηκε είναι αποδεκτό πως για τα παιδιά είναι πολύ σημαντική η στήριξη και η συμμετοχή των γονιών τους σε ότι κάνουν.

Σύμφωνα με τον πίνακα 6 , παρατηρούμε πως το **σχήμα 10** συνδέεται θετικά με την αισιοδοξία και εκφράζει το πως βλέπουν τα παιδιά των εαυτό τους. << Είμαι πιο σημαντικός-η ή ξεχωριστός-η από τους άλλους>>. Αυτό σημαίνει πως όταν υπάρχει αυτό το σχήμα στα παιδιά , τότε τα παιδιά είναι αισιόδοξα και χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης.

Όσον αφορά τα υπόλοιπα σχήματα , παρατηρούμε πως συνδέονται αρνητικά με την αισιοδοξία, αυτό δηλαδή σημαίνει πως τα συγκεκριμένα σχήματα όταν υπάρχουν αντανακλούν την απαισιοδοξία.

Αρχικά το **σχήμα 6** είναι ένα σχήμα που εκφράζει αρνητική αντίληψη για τον εαυτό. Η εμφάνιση αυτού του σχήματος στα παιδιά ερμηνεύει την απαισιοδοξία καθώς τα παιδιά πιστεύουν πως τους συμβαίνουν άσχημα πράγματα. <<Μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα>>. Το σχήμα 6 χαρακτηρίζει μόλις το 24.7% του δείγματος μας.

Το **σχήμα 8** <<Είναι πιο σημαντικό να βάζω τις επιθυμίες και τις ιδέες των άλλων πάνω από τις δικές μου>, εκφράζει το πως αντιλαμβάνεται το παιδί τους άλλους και η δήλωση ότι είναι σημαντικότεροι οι άλλοι, αντιλαμβάνομαστε πως τα παιδιά που διακατέχονται από αυτό το σχήμα , υποτιμούν τον εαυτό τους και υπερεκτιμούν τους άλλους. Επομένως αυτή η δήλωση συνδέεται αρνητικά με την έννοια του εαυτού και τα παιδιά που το πιστεύουν αυτό τείνουν να γίνουν απαισιόδοξα. Το σχήμα 8 χαρακτηρίζει το 28 % του συνολικού δείγματος.

Το **σχήμα 4** αναπαριστά γνώση για τους άλλους. Τα παιδιά που πιστεύουν ότι <<Οι άνθρωποι που αγαπώ δεν θα είναι ποτέ δίπλα μου όταν τους χρειαστώ>>, ερμηνεύουν αρνητικά τους άλλους και εκφράζουν ανησυχία ως προς τη σχέση του με τους άλλους στο μέλλον. Η ύπαρξη του σχήματος 4 αντανακλά συναισθήματα απαισιοδοξίας. Μόλις το 15,1% του δείγματός μας συμφώνησε θετικά στο σχήμα αυτό.

Το **σχήμα 2** << Νομίζω ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει >> εκφράζει αρνητική γνώση για τους άλλους όπως και το σχήμα 4. Είναι λογικό να αισθάνονται απαισιόδοξα συναισθήματα τα παιδιά , όταν πιστεύουν πως κανείς δεν τους καταλαβαίνει όταν συγκρόνως η πλειοψηφία αυτών δηλώνει πως είναι πολύ σημαντικό να συμμετέχουν οι άλλοι σε ότι κάνουν. Το σχήμα 2 αντιπροσωπεύει το 29% του δείγματός μας.

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα τα γνωστικά σχήματα που συνδέονται αρνητικά με την αισιοδοξία , προβλέπουν δηλαδή την απαισιοδοξία εμφανίζονται στο δείγμα μας σε ποσοστά κάτω των 30% και αυτό είναι σημαντικό καθώς το υπόλοιπο ποσοστό των παιδιών τείνουν να είναι αισιόδοξα. Η ύπαρξη στα παιδιά , των σχημάτων 2, 4, 6 και 8 προβλέπουν το 17, 7 % της αισιοδοξίας.

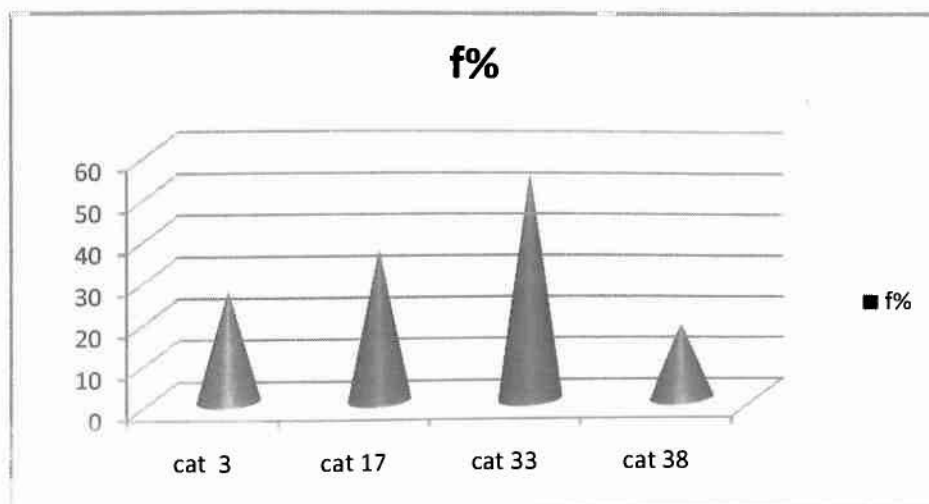
#### 4<sup>ο</sup> ερώτημα

**Ποιές αυτόματες σκέψεις συνδέονται με την αισιοδοξία στα παιδιά;**

Πίνακας 7: Αποτελέσματα βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για τον έλεγχο των αυτόματων σκέψεων που συνδέονται με την αισιοδοξία

<b>Ανεξάρτητη μεταβλητή</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>dj.</b>	<b>R<sup>2a</sup></b>	<b>Bet a</b>	<b>t</b>
Cat 17. Εγώ φταίω που τα πράγματα πήγαν άσχημα	,061		,057	-,179	-2,84
Cat 3. Οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώνουν	,089		,082	-,153	-2,5
Cat 38. Μισώ τον εαυτό μου	,106		,097	-,168	-2,68
Cat 33. Φοβάμαι ότι κάποιος μπορεί να πάθει κακό	,120		,107	-,124	2,04

**Ραβδόγραμμα: Οι αυτόματες σκέψεις που συνδέονται με την αισιοδοξία , σε ποσοστά εμφάνισής τους στο δείγμα.**



Οι αυτόματες σκέψεις που συνδέονται με την αισιοδοξία και την προβλέπουν , έχουν αρνητικό περιεχόμενο και εκφράζουν απαισιοδοξία. Τα παιδιά μέσα από αυτές τις σκέψεις δηλώνουν αρνητική διάθεση και κριτική για τον εαυτό τους.

Από αυτές τις σκέψεις η σκέψη 33 <<Φοβάμαι ότι κάποιος μπορεί να πάθει κακό>>, παρατηρήθηκε ως μια από τις πιο συνηθισμένες αυτόματες σκέψεις στον πίνακα με τις πιο συνηθισμένες αυτόματες σκέψεις και εκφράζει την ανησυχία των παιδιών για κάποιο από τα δικά τους άτομα, αυτή η σκέψη εκφράζει τη γενικότερη φυσική απειλή και θεωρείται ως αναμενόμενη καθώς είναι συνηθισμένη στα παιδιά. Το 54,8 % του δείγματος συμφώνησε με αυτή τη σκέψη.

Η σκέψη 3 <<Οι άλλοι προσπαθούν να με πληγώσουν >>, εκφράζει κοινωνική απειλή και εμφανίζεται αρνητικά σε σχέση με την αισιοδοξία καθώς η ύπαρξη της , ερμηνεύει την απαισιοδοξία.

Η σκέψη 17 <<Εγώ φταίω που τα πράγματα πήγαν άσχημα >>, συνδέεται με αρνητική αυτοαξιολόγηση και προσωπική αποτυχία . Οι παρουσία αυτών των σκέψεων , μειώνει την αυτοεκτίμηση και αυξάνει τα επίπεδα της απαισιοδοξίας.

Τέλος η σκέψη 38 <<μισώ τον εαυτό μου>> , σαφώς και εκφράζει αρνητική αυτοαξιολόγηση. Είναι λογικό λοιπόν σκέψεις αυτού του περιεχομένου να οδηγούν σε απαισιοδοξία. Παρατηρούμε πως στο δείγμα μας οι σκέψεις που εκφράζουν απαισιοδοξία δεν είναι συνηθισμένες αλλά αντιπροσωπεύουν μικρό μέρος του δείγματος μας.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα , παρατηρήσαμε πως ο μη κλινικός πληθυσμός που αποτέλεσε το δείγμα μας , συνηθίζει να διαμορφώνει γνωστικά περιεχόμενα που έχουν σχέση κυρίως με το πως αντιλαμβάνονται τους άλλους και τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους. Τα παιδιά θεωρούν πολύ σημαντική την υποστήριξη και τη βοήθεια των άλλων ώστε να τα καταφέρουν . Αυτές οι δηλώσεις αντανακλούν τις στενές σχέσεις που έχουν διαμορφώσει με τους σημαντικούς άλλους.

Επίσης τα παιδιά θεωρούν πως είναι σημαντικό να ξεχωρίζουν από τους άλλους γεγονός που φανερώνει το σύγχρονο τρόπο ζωής του ανθρώπου ο οποίος καλλιεργεί τον ανταγωνισμό ήδη από τα πρώτα χρόνια ζωής, μέσα από το σχολικό περιβάλλον.

Παράλληλα οι συνηθισμένες αυτόματες σκέψεις των παιδιών χρωματίζονται επί των πλείστων, από περιεχόμενα που αντιστοιχούν σε κοινωνική απειλή και εχθρικότητα. Τα παιδιά ανησυχούν για τη στάση των άλλων απέναντί τους <<ότι θα γίνουν ρεζίλι ή ότι δεν θα είναι δίπλα τους κάποιος όταν τον χρειαστούν >> . Αυτές οι αυτόματες σκέψεις είναι αποτέλεσμα των γνωστικών σχημάτων όπου συνδέονται με αρνητικές αντιλήψεις για τους άλλους. Επίσης τα παιδιά εκφράζουν εχθρικότητα, κάτι που ίσως απορρέει από τον ανταγωνισμό.

Τόσο τα γνωστικά σχήματα όσο και οι αυτόματες σκέψεις που ενισχύουν την απαισιοδοξία, αντιπροσωπεύουν ένα πολύ μικρό ποσοστό του δείγματός μας.

Η σκέψη 33 αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο τμήμα του δείγματος , είναι από τις πιο συνηθισμένες και συνδέεται αρνητικά με την αισιοδοξία. Είναι φυσιολογικό να ανησυχούν τα παιδιά για κάποιο δικό τους άτομο , ειδικά αυτό που τα φροντίζει , ωστόσο ότα αυτή η ανησυχία είναι μόνιμη συνδέεται με την εκδήλωση του άγχους αποχωρισμού.

Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και το πιο συνηθισμένο γνωστικό σχήμα 13 το οποίο εκφράζει την ανάγκη των παιδιών να βρίσκονται οι γονείς τους κοντά τους. Το σχήμα αυτό συνδέεται θετικά με την αισιοδοξία.

Συμπερασματικά αποδεικνύεται η στενή σχέση που έχουν τα παιδιά με τους γονείς τους και η ανησυχία τους γι' αυτούς δηλώνει προσωπική ευαισθησία και συνδέεται με το άγχος αποχωρισμού.

Είναι λογικό λοιπόν σε μικρές ηλικίες να εκδηλώνονται σκέψεις ανησυχίας για τους άλλους σε αντίθεση με τις μεγαλύτερες ηλικίες όπου οι σκέψεις ανησυχίας για το αν θα γίνουν ρεζίλι ή αν θα πάθουν κάτι άσχημο , υποδηλώνει την πιθανή εκδήλωση διαταραχών άγχους.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τελειώνοντας με αυτή την προσπάθεια θα ήθελα να τονίσω πως οι γνώσεις που απέκτησα κατά τη διάρκεια της ενασχόλησής μου με το παρόν θέμα ήταν πολλές και σημαντικές.

Η έρευνα αυτή με έφερε πολύ κοντά στην αλήθεια των παιδιών και μπορώ να πω πως πολλά από τα αποιελέσματα με εξέπληξαν. Συνήθως οι περισσότεροι αναμένουμε από τα παιδιά να είναι ευδιάθετα , ξέγνοιαστα και χωρίς ανησυχίες. Όμως εδώ ανακαλύψαμε πως η αλήθεια διαφέρει κατά πολύ. Η αλήθεια κρύβεται στις σκέψεις των παιδιών και σε αυτές οφείλουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας για να ανακαλύψουμε τις ανησυχίες τους , τους φόβους τους και όλα αυτά που εμείς οι μεγάλοι δεν μπορούμε η καλύτερα δεν θέλουμε να δούμε! Για τους περισσότερους ενήλικες ειδικά για τους γονείς , είναι δύσκολο να αποδεχτούν πως τα παιδιά μπορεί να σκέπτονται διαστρεβλωμένα ή ότι διακατέχονται από φόβο, ενώ συγχρόνως παραβλέπουν πως τα δικά τους <<λάθη >> κυρίως, οδηγούν τα παιδιά σε λάθος σκέψεις και λάθος συναισθήματα. Πολλοί δεν γνωρίζουν πως να επικοινωνήσουν με τα παιδιά. Πολλοί δε γνωρίζουν πως τα παιδιά περιμένουν από αυτούς ένα χαμόγελο το οποίο τους αρκεί να ξεκινήσουν με <<αισιοδοξία>> το ταξίδι τους στη ζωή. Πολλοί δε γνωρίζουν πως τα παιδιά αντιλαμβάνονται ολόκληρο τον κόσμο όπως είναι ο δικός τους κόσμος→το σπίτι τους. Πολλοί αδυνατούν να αντιληφθούν πως ένα χαμογελαστό παιδί , μπορεί να κάνει διαστρεβλωμένες σκέψεις.

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία άνοιξε το δρόμο προς τον εντοπισμό όλων εκείνων των λανθασμένων πεποιθήσεων και σκέψεων που κάνουν τα παιδιά να υποφέρουν χωρίς να μπορούν να το εκφράσουν. Το μυστικό για να μπούμε στον κόσμο των παιδιών , είναι να μπορούμε να μιλάμε στη γλώσσα τους , να επικοινωνούμε ουσιαστικά μαζί τους , λαμβάνοντας υπόψη και την αναπτυξιακή τους πορεία ώστε να καταλάβουμε πως και τι σκέπτονται . Είναι στο χέρι μας να βοηθήσουμε τα παιδιά να σκέπτονται θετικά και αισιόδοξα. Η αισιόδοξια είναι ο σημαντικότερος σύμμαχος ώστε να μπορούν τα παιδιά να σκέπτονται ευέλικτα και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αντίξοες συνθήκες.

Επιλογικά πιστεύω πως μπορούμε να σκεφτούμε θετικά και να είμαστε αισιόδοξοι για τη βελτίωση των διαδικασιών εντοπισμού και θεραπείας, των διαστρεβλωμένων σκέψεων και συναισθημάτων στα παιδιά.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ:

- <http://jbd.sagepub.com/cgi/content/abstract/26/2/185>

International Journal of Behavioral Development, Vol. 26, No. 2, 185-191 (2002)  
DOI: 10.1080/01650250114300003.

- <http://www.focusmag.gr/articles/view-article.rx?oid=5432>

- The structure of negative self-statements in children and adolescents: a confirmatory factor-analytic approach., Journal of Abnormal Child Psychology , Feb, 2004 by Carolyn A. Schniering, Ronald M. Rapee.

ΠΗΓΗ:[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0902/is\\_1\\_32/ai\\_113346309/?tag=content;coll](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0902/is_1_32/ai_113346309/?tag=content;coll)

### ΑΠΟ ΒΙΒΛΙΑ:

-A-

- Achenbach, T.M.(1990). Conceptualization of developmental psychopathology. In M. Lewis & S.M Miller (Eds.), Handbook of developmental psychopathology (pp.3-14). New York :Plenum Press.

-B-

- Buchanan, C.M., Eccles, J.B. (1992). Are adolescents the victims of raging hormones: Evidence of activational effects of hormones on moods and behavior at adolescence. Psychological Bulletin , 111, 62-107.
- Beck , A.T., Rush , A.j, Shaw, B.F., & Emery, G.(1979). Cognitive therapy of depression . New York: Guilford.

- Beck, A.(1987).Cognitive models of depression. Journal of Cognitive Psychotherapy,1, 5-37.
- Beck ,A.(1987). Cognitive and models of depression. Journal of Cognitive Psychotherapy, 1, 5-37.
- Bretherton, I., Fritz , J., Zahn-Waxler, C., Ridgeway, C., (1986).Learning to talk about emotions. Child Development , 57, 529-548.
- Bridges, L.J., & Grolnik, W.S.(1995). The development of emotional self-regulation I infancy and early childhood. In Nancy Eisenberg (Ed.), Social development:Review of personality and social psychology. Thousand Oaks, CA:Sage Publications.
- Beckley, K.(2020). Factor Structure of the Young Schema Questionnaire (short form ) in a Non –clinical Adolescent Sample. Unpublished Doctoral Dissertation. Southampton University.

-C-

- Carlson, G .A.& Cantwell, D. P.(1980) . Unmasking masked depression in children and adolescents. American Journal of Psychiatry , 137, 445-449.
- Campell, R.L., & Bickhard, M.H. (1992) . Types of constraints on development: An interactionist approach. Developmental Review, 12, 311-338.

-D-

- Damon , W.(1983): Self-understanding in childhood and adolescence . Cambridge University Press.
- Dickson, P.(Ed.) (1981). Children's oral communication skills. New York: Academic Press.

-E-

- Eme, R. F . & Kavanaugh, L. (1995) Sex differences in conduct disorder. Journal of Clinical Child Psychology, 24(4), 406-426.
- Erikson , E.H(1980). Elements of psychoanalytic theory of psychosocial development. In S.I. Greenspan & G.H.Pollock (Eds.), The course of life : Psychoanalytic contributions toward understanding personality development : Vol . 1. Infancy and early childhood (pp.11-61). Adelphi , M.D : NIMH Mental Health Study Center.
- Epstein, S. (1991). Cognitive-Experiential self theory : Implications for developmental psychology. In M.R. Gunnar & L.A. Sroufe(Eds.), Self process and development :The Minnesota symposia on child development (Vol.23, pp.79-123). Hillsdale, NJ: Erlbaum

-G-

- Greenough, W.T. (1991). Experiences as a component of normal development: Evolutionary considerations. *Developmental Psychology*, 27, 11-27.

-H-

- Hartup, W.(1983): The Peer System :The peer system. E., Hetherington(Ed) *Handbook of child Psychology Socialization, Personality and Social Development, Vol.4.*New York: Wiley, pp.103-196.
- Hunter, L.t Elias, M(1999): Interracial friendships, multicultural sensitivity and social competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, Vol.20, pp(551-573).
- Astington, J,W.(1993). *The child's discovery of mind.* Cambridge, MA: Harvard University Press.



-I-

- Inhelder, B., & Piaget, J.(1964). The early growth of logic in the child. New York : Harper & Row.

-K-

- Kellam , S.G.(1990). Developmental epidemiologic framework for family research on depression and aggression. In G.R Patterson (Ed.), Depression and aggression in family interaction (pp. 11-48). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kazdin ,A.E., French, N.H., A.S., Esveldt-Dawson, K., & Sherick, R.B (1983). Hopelessness, depression, and suicidal intent among psychiatrically disturbed inpatient children. Journal of Consulting and clinical psychology, 51, 504-510.

-L-

- Loeber, R. (1991). Questions and advances in the study of developmental pathways. In D. Cicchetti & S. Toth(Eds.), Rochester symposium on developmental psychopathology . Volume 3: Models and interactions (pp.97-116). Rochester:University of Rochester Press

-M-

- Mc Gee, R., Feehan , M., Williams, S. (1995). Long -term follow up of birth cohort . In F.C Verhulst &H.M Koot (Eds.), The epidemiology of child and adolescent psychopathology (pp.336-384). Oxford Oxford University Press.

-N-

- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J., & Selligman, M.(1992).Predictors and consequences of childhood depressive symptoms : A 5-year longitudinal study. Journal of Abnormal Psychology, 101, 405-422.

-P-

- Piaget, J., & Inhelder , B.(1969).The psychology of the child. New York : Basic Books.

-R-

- Rubin, K., Le Marc, L. & Lollis, S. (1990): Social withdraw in childhood: developmental pathways to peer rejection. R. Asher & J. Coie (Eds), Peer Rejection in childhood. Cambridge University Press, New York, pp(217-249)
- Ronanan, K.R., Kendal, P.C., and Rowe, M. (1994). Negative affectivity in children: development and validation of a self-statement Questionnaire. Cognitive therapy and Research, 19, 295-321.

-S-

- Sameroff, A. J., Lewis, M. & Miller, S. M. (2000). Handbook of developmental psychopathology. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A re-evaluation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 1063-1078.
- Seligman, M.E.P. (1995). The optimistic child. New York: Harper/Perennial.
- Selman, R. (1980): The Growth of interpersonal Understanding. New York: Academic Press
- Strauss, C.C., Last, C.G., Hersen, M. & Kazdin, A.E. (1988). Association between anxiety and depression in children and adolescents with anxiety disorders. Journal of Abnormal child Psychology, 16, 57-68.
- Schmidt, N.B., Joiner, T.E., Young, J.E., and Telch, M.J. (1995). The schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. Cognitive Therapy and Research, 19, 295-321
- Schniering, C.A. and Rapee, R.M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts the children's automatic thoughts scale. Behavior research and therapy, 40, 1091-1109

-V-

- Vosniadou, S. & Brewer, W.F. (1992), Mental Models of the Earth: A study of Conceptual Change in Childhood. Cognitive psychology, 24, ss.51-67

-Z-

- Zahn-Waxler, C. (1993). Warriors and worriers: Gender and Psychopathology. Development and Psychopathology, 5, 79-89.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000097959

