Περιεχόμενα

Πρόλογος 11

Ο Αγχόσαυρος: ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα διαχείρισης των εσωτερικευμένων διαταραχών 15
Εσωτερικευμένες διαταραχές στον παιδικό πληθυσμό 15
Ο *Αγχόσαυρος* 20

Οι πρώτες επεξηγήσεις 47
Τι είναι το άγχος; 47
Τι είναι η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία; 48
Πώς θα νικήσεις τον Αγχόσαυρο; 49
Τι είναι ο Αγχόσαυρος; 50
Πού βρίσκεται ο δικός μου Αγχόσαυρος; 50
Πώς μεγαλώνει το άγχος μου; 50
Πώς θα νικήσω τον Αγχόσαυρο; 50
Πώς αισθάνομαι; 51

Εισαγωγή στις έννοιες 53
Τι συμβαίνει με τον Γιάννη; 54
Τα συναισθήματα 63
- Λύπη 65
- Χαρά 66
- Θυμός 67
- Φόβος 68
- Άγχος 69

Οι σκέψεις 72
- Κουίζ 75

Τι είναι ο Αγχόσαυρος; 79
Τι κάνει τον Αγχόσαυρο να γίνεται τόοοσο μεγάλος; 83

Τι κάνει τον Αγχόσαυρο να μικραίνει; 85
• Βρες τις θετικές σκέψεις 87
Πού συχνάζει ο Αγχόσαυρος; 91
• Πού συχνάζει ο δικός σου Αγχόσαυρος; 92
Ο Αγχόσαυρος σε ενοχλεί. Τι συμβαίνει τότε; 93

Ο δικός μου Αγχόσαυρος 95
Πώς νιώθω όταν ο Αγχόσαυρος πλησιάζει; 95
• Πώς αισθάνεσαι; 96
• Εσύ είσαι υπεύθυνος/-η για τα συναισθήματά σου! 97
• Πόσο έντονα είναι τα συναισθήματά σου; 98
• Η σκάλα του πανικού 99
• Η χύτρα του θυμού 100
• Η αναζήτηση των κρυμμένων συναισθημάτων 101
Τι έχουμε μάθει 103
• Να πώς ο Αγχόσαυρος παγίδεψε τον Λεωνίδα 107
• Να η παγίδα που έστησε ο Αγχόσαυρος στον Λεωνίδα 108

Τροποποίηση αρνητικών σκέψεων 115
Πώς θα νικήσουμε τον Αγχόσαυρο; 115
• Σε ποια πράγματα θα ήθελες να σε βοηθήσει ο Μάγος; 116
• Τι θα ήθελα να κάνω όταν νικήσω τον Αγχόσαυρο; 117
Τι έχουμε μάθει 118
• Ο πύργος ελέγχου 120
Βρίσκω τις αρνητικές σκέψεις 122
• Βρες τις δικές σου αρνητικές σκέψεις 123
• Οι σκέψεις μου 128
Άλλαξε τις αρνητικές σκέψεις. Σκέψου θετικά! 130
Τι έχουμε μάθει 136

Οι παγίδες του Αγχόσαυρου 137
Η παγίδα των μαύρων γυαλιών 139
Η παγίδα του σκουπιδοτενεκέ 140
Η παγίδα των γκρίζων μπαλονιών 141
Η παγίδα του μάντη 142
Η παγίδα της Κασσάνδρας 143
• Ώρα για προπόνηση 146

Κράτα τον Αγχόσαυρο μακριά 148
Κάτι μου φταίει 148
Δοκίμασε τις σκέψεις σου 149

• Ας δοκιμάσουμε 150
• Ας δοκιμάσουμε τις δικές σου σκέψεις 155
Το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού 156
Αγνόησέ τον 157
• Χαρούμενο διάλειμμα 158
• Αλλαγή πορείας 160
• Σπαζοκεφαλιές 161
Το πείραμα 164
• Ας δοκιμάσουμε 169
Μια αναπνοή 171
• Ας δοκιμάσουμε 172
Το αγαπημένο μου μέρος 173
• Ας δοκιμάσουμε.... 174
Σωματική άσκηση 175
• Το δικό μου ΣΧΕΔΙΟ χαλάρωσης 177
Το γελαστό ημερολόγιο 179

Το εγχειρίδιο του καλού μαχητή 181
Κάνε ένα σχεδιάγραμμα 183
• Ο Πέτρος έχει πρόβλημα 184
Μάθε από τους άλλους 186
• Η Κάτια δεν ξέρει τι να πει 186
Δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος 187
• Ο Δημήτρης ψάχνει τρόπους 187
• Μπορείς να βοηθήσεις τη Μαρίνα; 188
• Η Μαρίνα προσπαθεί να διαλέξει το σωστό τρόπο 189
• Ο Γιώργος προσπαθεί να διαλέξει το σωστό τρόπο 190
• Ας δοκιμάσουμε 191
Τι έχουμε μάθει 192

Δώσε ένα βραβείο στον εαυτό σου 195
Τα βραβεία μου 196
Τι έχουμε μάθει 197

Όλα μαζί! 197
Ο γενναίος πολεμιστής 204

Το παράσημο του καλού μαχητή 203

Τι θα γίνει με τον Αγχόσαυρό μου; 207

Πρόλογος

Γιατί οι κοινότητες και τα σχολεία δεν παίρνουν το άγχος των παιδιών στα σοβαρά; Είναι τόσο κοινό συναίσθημα που μας φαίνεται φυσιολογικό; Μήπως εμμένουμε στην παλαιομοδίτικη αντίληψη που θέλει το άγχος στα παιδιά ως κάτι παροδικό, κάτι που απλώς περιμένουμε να «τους περάσει»; Ή το άγχος είναι τελικά κάτι που μας φοβίζει; Μήπως το άγχος των παιδιών προκαλεί και σ' εμάς τέτοια ανησυχία που μας καθιστά αδύναμους να τα βοηθήσουμε; Τα ευρήματα σκιαγραφούν μια διαφορετική πραγματικότητα. Παιδιά που εμφανίζουν συμπτώματα κάποιας αγχώδους διαταραχής για περισσότερα από 9 χρόνια φαίνεται πως έχουν δύο και τρεις φορές πιο πολλές πιθανότητες να εκδηλώσουν κάποια αγχώδη διαταραχή κατά την ενήλικη ζωή τους. Γι' αυτό το λόγο και τα συμπτώματα άγχους στην εφηβεία θεωρούνται πολύ σοβαρός παράγοντας επικινδυνότητας για διάγνωση αγχώδους διαταραχής μετά την ενηλικίωση. Η αγχώδης διαταραχή στην παιδική ηλικία συνδέεται με υψηλά ποσοστά θνησιμότητας.

Ενδεχομένως πολλοί από εμάς αγνοούμε το παιδικό άγχος ακριβώς γιατί κάποιες φορές ο τρόπος με τον οποίο εμφανίζεται στο παιδί δεν είναι εύκολα αναγνωρίσιμος, με εξαίρεση τις περιπτώσεις όπου εκφράζεται ως σχολική άρνηση ή ως άγχος αποχωρισμού στα μικρότερα παιδιά. Τα παιδιά, για παράδειγμα, που εκδηλώνουν σχολική άρνηση συνήθως εμφανίζουν και αγχώδη διαταραχή και/ή κατάθλιψη.

Το άγχος είναι κάτι που συναντάται πολύ συχνά στην παιδική ηλικία. Τις περισσότερες φορές είναι λειτουργικό, με την έννοια ότι μπορεί να κινητοποιεί το παιδί προς την επίτευξη κάποιων στόχων. Σε κάποια παιδιά ωστόσο οι στρεσογόνοι παράγοντες στην καθημερινή τους ζωή ή η αναπτυξιακή τους πορεία είναι τέτοια που το άγχος καταλήγει σε διαταραχή. Εκτιμάται ότι οι αγχώδεις διαταραχές σε παιδιά 6-17 ετών είναι δυνατόν να υπάρχουν σε ποσοστό υψηλότερο του 18%. Στην πραγματικότητα το γενικευμένο άγχος είναι η επικρατέστερη διαταραχή που βιώνουν τα παιδιά.

Το άγχος σχετίζεται και με άλλες διαταραχές, όπως είναι η κατάθλιψη, ή εμφανίζει συννοσηρότητα με εξωτερικευμένες διαταραχές, όπως η ελλειμματική προσοχή ή η εναντιωτική-προκλητική διαταραχή. Επιπλέον το άγχος (και ιδιαίτερα η κοινωνική φοβία και η τελειοθηρία) σχετίζεται άμεσα με διαταραχές πρόσληψης τροφής, όπως η επεισοδιακή υπερφαγία, η βουλιμία και η ανορεξία. Είναι μάλιστα απορίας άξιο γιατί τα εξωτερικευμένα ή άλλα προβλήματα (τα οποία ενδεχομένως ενοχλούν το περιβάλλον του παι-

διού) προσελκύουν περισσότερο την προσοχή και δείχνουν πιο σημαντικά από το άγχος και την απειλή που βιώνει το παιδί.

Γνωρίζουμε ότι τα εσωτερικευμένα προβλήματα όπως το άγχος ή η κατάθλιψη υποτιμούνται λόγω της φύσης τους να παραμένουν «κρυφά». Τα παιδιά νιώθουν υποτιμητικά και ντρέπονται για το άγχος τους. Παρότι όμως υποκρίνονται και παριστάνουν ότι νιώθουν καλά, τα σημάδια του άγχους πάνω τους είναι συνήθως εμφανή.

Ο «κρυφός» χαρακτήρας του άγχους εξηγεί γιατί τα περισσότερα παιδιά με αγχώδεις διαταραχές κατά κανόνα δεν υποβάλλονται σε καμιά θεραπεία. Όποιοι και αν είναι όμως οι λόγοι που κρατούν το άγχος και την αντιμετώπισή του έξω από τις «ατζέντες» των σχολείων και των φορέων κοινωνικής παρέμβασης, μια επισταμένη παρέμβαση στον παιδικό πληθυσμό σε επίπεδο πρόληψης και θεραπείας είναι σίγουρα επιβεβλημένη. Η πρόληψη και η έγκαιρη παρέμβαση για τη διαχείριση του άγχους χρειάζεται να ενταχθούν τόσο στις σχολικές τάξεις όσο και στις οικογένειες των μαθητών. Η ψυχική υγεία των παιδιών μάς αφορά όλους και απαιτείται πολυεπίπεδη αντιμετώπιση για να υπάρξουν αλλαγές.

Για όλους τους παραπάνω λόγους προέκυψε η ανάγκη κατασκευής ενός εργαλείου το οποίο θα συνέβαλε στην πρόληψη των διαταραχών άγχους σε παιδιά. Ο «Αγχόσαυρος» δημιουργήθηκε και κατασκευάστηκε για τις ανάγκες των παιδιών στην Ελλάδα. Είναι ένα εγχειρίδιο διαχείρισης συναισθημάτων με τεχνικές προερχόμενες από τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση. Αποτελεί ένα ολοκληρωμένο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα εκμάθησης δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων των παιδιών και διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων. Ο Kendall ήταν ο πρώτος που διερεύνησε την αποτελεσματικότητα της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής θεραπείας σε παιδιά που υπέφεραν από άγχος. Το ίδιο έκανε αργότερα και το "Think Good, Feel Good" του Stallard, το οποίο ενδείκνυται εναλλακτικά και ως προληπτικό πρόγραμμα. Αυτά συμπληρώνουν την εγκυρότητα των θετικών αποτελεσμάτων που παρέχει η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία στα παιδιά με αγχώδεις διαταραχές.

Ο «Αγχόσαυρος» έχει στόχο την ομαλή προσαρμογή του παιδιού στη σχολική ζωή, την εκπαίδευση και απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων, την ανάπτυξη των σχέσεων με τους συνομηλίκους ώστε να ενισχύουν την προσπάθειά τους, την εκμάθηση και εδραίωση δεξιοτήτων που βοηθούν τα παιδιά να επιλύουν μόνα τους τα προβλήματά τους, την εκπαίδευση στη σύνδεση του τρόπου με τον οποίο σκέφτονται, των συναισθημάτων που νιώθουν και του τι κάνουν, καθώς και την τεχνική επίλυσης προβλημάτων ώστε να αντεπεξέρχονται σε νέες προκλήσεις της καθημερινής ζωής μέσα από την παροχή ψυχοεκπαιδευτικού υλικού, το οποίο συνοδεύεται από αντίστοιχες βιωματικές δραστηριότητες.

Στο πρόγραμμα το άγχος παρουσιάζεται στα παιδιά ως ένα τέρας, ο Αγχόσαυρος. Ο Αγχόσαυρος ζει μέσα από τις ανησυχίες και τις αρνητικές σκέψεις του παιδιού. Το παιδί αναπτύσσει γνωσιακές στρατηγικές και καταφέρνει να νικήσει τον Αγχόσαυρό του και να τον κρατά μικρό και ήσυχο.

Βαρύτητα δόθηκε στην ψυχοεκπαιδευτική προοπτική του προγράμματος (στην εκμάθηση και εδραίωση δεξιοτήτων που βοηθούν το παιδί να επιλύει μόνο του τα προβλήματα, να ασκείται στον αυτοέλεγχο και να χειρίζεται αγχογόνες καταστάσεις), έτσι ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί τόσο από ψυχολόγους και παιδοψυχίατρους, όσο και από εκπαιδευτικούς. Είναι ένα ευέλικτο εργαλείο που επιτρέπει στον ψυχολόγο και στο δάσκαλο να το τροποποιούν και να το προσαρμόζουν στις ανάγκες της τάξης αλλά και στο προσωπικό τους στυλ. Η εφαρμογή του προγράμματος διεξάγεται σε 16 δομημένες συνεδρίες και αφορά παιδιά ηλικίας 6-12 ετών.