

13 Ιανουαρίου 2017

Η κοινωνική απόρριψη στην παιδική ηλικία - Τι είναι αυτό που την προκαλεί;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η απόρριψη είναι συναισθηματικά επώδυνη για όλους μας λόγω της κοινωνικής μας φύσης και της ανάγκης μας να αλληλεπιδρούμε με τους άλλους ανθρώπους. Ο Αμερικανός ψυχολόγος Μάσλοου ο οποίος έμεινε γνωστός για τη θεωρία ιεράρχησης των αναγκών, είπε πως η ανάγκη για αγάπη και το να ανήκουμε αποτελούν θεμελιώδη ανθρώπινα κίνητρα. Όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να δίνουν και να λαμβάνουν συναισθήματα ζεστασιάς για να είναι ψυχολογικά υγιείς.

Η απλή επαφή ή η απλή κοινωνική αλληλεπίδραση ωστόσο, δεν είναι αρκετή για να εκπληρώσει την ανάγκη μας για αποδοχή. Οι άνθρωποι έχουμε ένα ισχυρό κινητήριο ένστικτο στο να διαμορφώνουμε και να διατηρούμε διαπροσωπικές σχέσεις - σχέσεις σταθερές που μας ικανοποιούν. Όταν αυτό δεν υφίσταται, οι άνθρωποι νιώθουμε μοναξιά και δυστυχία. Η απόρριψη από το κοινωνικό μας περιβάλλον επομένως, είναι μια σημαντική απειλή και η πλειοψηφία των ανθρώπων έχουν ανησυχίες που σχετίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό - κάτι που ισχύει απόλυτα και στα παιδιά.

Παρόλα αυτά, σε κάθε κοινωνική ομάδα υπάρχουν ορισμένα μέλη τα οποία αρέσουν το ένα στο άλλο περισσότερο από κάποια άλλα. Επίσης, από ψυχολογικές έρευνες

προκύπτει πως η αντιπάθεια και η απόρριψη είναι αναπόφευκτες στις ομάδες ανθρώπων. Το πρόβλημα ξεκινάει όταν η απόρριψη έχει ενεργητική μορφή. Δηλαδή, δεν περιορίζεται στο απλά δεν σε συμπαθώ ιδιαίτερα, αλλά εκδηλώνεται με ενεργή απέχθεια και αυτή είναι που δημιουργεί αρνητικά αποτελέσματα τόσο στο σχολείο όσο και στη ζωή γενικότερα.

Πότε ένα παιδί απορρίπτεται από το κοινωνικό του περιβάλλον;

Σχεδόν κάθε παιδί βιώνει τον πόνο της απόρριψης σε κάποια φάση της ζωής του. Επειδή όμως πρόκειται για κάτι πραγματικά επώδυνο, πολλοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να καταλάβουν γιατί μερικά παιδιά απορρίπτονται περισσότερο από κάποια άλλα.

Αυτό που φαίνεται να ισχύει στα αγόρια, είναι πως η επιθετικότητα (χτυπήματα, κλωτσιές, σπρωξίματα) και η ενοχλητική συμπεριφορά γενικότερα, αποτελούν σημαντικές αιτίες απόρριψης. Ωστόσο, δεν είναι μόνο η επιθετικότητα ο λόγος που απορρίπτονται τα αγόρια. Μπορεί σε μικρότερο ποσοστό, αλλά η ντροπαλότητα, κοινωνικά αδέξιες καθώς και ανώριμες συμπεριφορές, είναι επίσης απωθητικές για τους συνομηλίκους τους.

Στην περίπτωση των κοριτσιών, δεδομένου πως είναι λιγότερο επιθετικά σωματικά, φαίνεται να παίζουν άλλοι παράγοντες ρόλο. Τα κορίτσια που είναι πιο αυταρχικά, που εκφράζουν αρνητικά συναισθήματα περισσότερο και που έχουν χειρότερες δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων από τους συνομηλίκους τους, απορρίπτονται πιο εύκολα.

Γενικότερα, τα παιδιά που δυσκολεύονται κοινωνικά συνήθως αγνοούν τις αντιδράσεις των άλλων για το πότε πρέπει να σταματήσουν μια συμπεριφορά, δυσκολεύονται στο παιχνίδι (πχ. μαλώνουν, κλέβουν, αναστατώνονται εύκολα) το οποίο αποτελεί ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης των παιδιών, ή μπορεί να γίνονται υπερβολικά ανταγωνιστικά προσπαθώντας να εντυπωσιάσουν τους άλλους.

Παρόλο που αρνητικές συμπεριφορές ξεκάθαρα μπορούν να οδηγήσουν στην απόρριψη, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που προκαλούν τη δυσάρεστη αυτή κατάσταση. Παιδιά μειονοτήτων, παιδιά με αναπηρίες ή παιδιά που έχουν ασυνήθιστα χαρακτηριστικά, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυστυχώς, μεγαλύτερο κίνδυνο απόρριψης.

Οι επιπτώσεις της κοινωνικής απόρριψης στα παιδιά...

Έρευνες έχουν δείξει πως σε σύγκριση με τα δημοφιλή παιδιά τα οποία έχουν την κοινωνική αποδοχή από το περιβάλλον τους, τα παιδιά που βιώνουν απόρριψη, είναι επτά φορές πιο πιθανό να μην μπορέσουν να ανταποκριθούν στις σχολικές απαιτήσεις της τάξης τους, ακόμα και να παρατήσουν το σχολείο.

Επίσης, η κοινωνική απόρριψη έχει σχετιστεί με αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, βίαιη συμπεριφορά και κατάχρηση ουσιών στην εφηβική ηλικία. Το παιδί που δέχεται την απόρριψη είναι πιθανό να έχει χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και να εσωτερικεύσει το πρόβλημα (μεγαλύτερος κίνδυνος για κατάθλιψη), ή λόγω της απόρριψης να εξωτερικεύσει τη συμπεριφορά δείχνοντας επιθετικότητα.

Η σχέση με τους συνομηλικούς έχει αναγνωριστεί ως ένας από τους πιο ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες των τωρινών και μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας, εκ των οποίων συμπεριλαμβάνεται και η ανάπτυξη ψυχιατρικών διαταραχών.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως από τη στιγμή που είναι αδύνατον να διδάξουμε στα παιδιά να συμπαθούν τους πάντες, πρέπει να προσπαθήσουμε να διδάξουμε ότι είναι λάθος να μισούν κάποιον. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να προσπαθήσουμε να μειώσουμε την ενεργή απόρριψη και το ενεργό μίσος στην όποια διαφορετικότητα. Αυτό ισχύει στην περίπτωση όπου το παιδί βρίσκεται σε “πλεονεκτική” θέση. Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς όμως όταν το ίδιο τα παιδί δέχεται την απόρριψη;

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθεί ο γονιός ποιο χαρακτηριστικό ή συμπεριφορά είναι αυτή που προκαλεί την απόρριψη. Για να επιτευχθεί αυτό, οι γονείς πρέπει να είναι ανοιχτοί, διαθέσιμοι και ήρεμοι για να ακούσουν το παιδί έτσι ώστε να νιώσει το σπίτι ως ένα ασφαλές καταφύγιο. Το παιδί που βιώνει την απόρριψη από τους συνομηλικούς του είναι σημαντικό να λαμβάνει την υποστήριξη και την άνευ όρων αγάπη των γονιών του.

Έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά που έχουν έστω και έναν στενό φίλο έχουν πιο ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και μπορούν πολύ πιο εύκολα να διαχειριστούν την απόρριψη. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν προς αυτήν την κατεύθυνση αναζητώντας παιδιά που μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και να προωθήσουν τη φιλία μέσα από δραστηριότητες και παιχνίδια.

Στην περίπτωση όπου η απόρριψη προκαλείται από την αρνητική συμπεριφορά του παιδιού, οι γονείς πρέπει να το βοηθήσουν να βελτιώσει τις κοινωνικές του

δεξιότητες. Είναι σημαντικό να ρωτήσουν το παιδί τι συνέβη και να το ακούσουν χωρίς να κρίνουν. Μπορούν να ζητήσουν από το παιδί να εντοπίσει το λάθος του ρωτώντας κάτι όπως “Πώς θα αισθανόσουν εσύ αν βρισκόσουν στη θέση του;” και στη συνέχεια να του δώσουν τη δυνατότητα μέσα από ένα φανταστικό σενάριο στην αρχή και στη συνέχεια έμπρακτα, να κάνει τη σωστή επιλογή διορθώνοντας τη συμπεριφορά του.

Τα παιδιά όπως και οι ενήλικες έχουν ανάγκη να τους αγαπούν και να ανήκουν μέσα σε ασφαλείς και διαρκείς θετικές σχέσεις. Βοηθώντας τα παιδιά επομένως να αναπτύξουν και να διατηρήσουν αυτές τις σχέσεις με την οικογένεια, τους συμμαθητές και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, ενισχύουμε ένα σημαντικό μέρος της ανάπτυξής τους!

Parentshelp.gr

Βιβλιογραφία:

Asher, S. R., & Coie, J. D. (1990). *Peer Rejection in Childhood*. Cambridge University Press.

Bierman, K. L. (2003). *Peer Rejection: Developmental Processes and Intervention Strategies*. New York: The Guilford Press.

Leary, M. (2001). *Interpersonal Rejection*. New York, NY: Oxford University Press.

Savage, E. (2002). *Don't Take it Personally: The Art of Dealing with Rejection*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Η απόρριψη είναι συναισθηματικά επώδυνη για όλους μας λόγω της κοινωνικής μας φύσης και της ανάγκης μας να αλληλεπιδρούμε με τους άλλους ανθρώπους. Ο Αμερικανός ψυχολόγος Μάσλοου ο οποίος έμεινε γνωστός για τη θεωρία ιεράρχησης των αναγκών, είπε πως η ανάγκη για αγάπη και το να ανήκουμε αποτελούν θεμελιώδη ανθρώπινα κίνητρα. Όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να δίνουν και να λαμβάνουν συναισθήματα ζεστασιάς για να είναι ψυχολογικά υγιείς.

Η απλή επαφή ή η απλή κοινωνική αλληλεπίδραση ωστόσο, δεν είναι αρκετή για να εκπληρώσει την ανάγκη μας για αποδοχή. Οι άνθρωποι έχουμε ένα ισχυρό κινητήριο ένστικτο στο να διαμορφώνουμε και να διατηρούμε διαπροσωπικές σχέσεις – σχέσεις σταθερές που μας ικανοποιούν. Όταν αυτό δεν υφίσταται, οι άνθρωποι νιώθουμε μοναξιά και δυστυχία. Η απόρριψη από το κοινωνικό μας περιβάλλον επομένως, είναι μια σημαντική απειλή και η πλειοψηφία των ανθρώπων

έχουν ανησυχίες που σχετίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό – κάτι που ισχύει απόλυτα και στα παιδιά.

Παρόλα αυτά, σε κάθε κοινωνική ομάδα υπάρχουν ορισμένα μέλη τα οποία αρέσουν το ένα στο άλλο περισσότερο από κάποια άλλα. Επίσης, από ψυχολογικές έρευνες προκύπτει πως η αντιπάθεια και η απόρριψη είναι αναπόφευκτες στις ομάδες ανθρώπων. Το πρόβλημα ξεκινάει όταν η απόρριψη έχει ενεργητική μορφή. Δηλαδή, δεν περιορίζεται στο απλά δεν σε συμπαθώ ιδιαίτερα, αλλά εκδηλώνεται με ενεργή απέχθεια και αυτή είναι που δημιουργεί αρνητικά αποτελέσματα τόσο στο σχολείο όσο και στη ζωή γενικότερα.

Πότε ένα παιδί απορρίπτεται από το κοινωνικό του περιβάλλον;

Σχεδόν κάθε παιδί βιώνει τον πόνο της απόρριψης σε κάποια φάση της ζωής του. Επειδή όμως πρόκειται για κάτι πραγματικά επώδυνο, πολλοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να καταλάβουν γιατί μερικά παιδιά απορρίπτονται περισσότερο από κάποια άλλα.

Αυτό που φαίνεται να ισχύει στα αγόρια, είναι πως η επιθετικότητα (χτυπήματα, κλωτσιές, σπρωξίματα) και η ενοχλητική συμπεριφορά γενικότερα, αποτελούν σημαντικές αιτίες απόρριψης. Ωστόσο, δεν είναι μόνο η επιθετικότητα ο λόγος που απορρίπτονται τα αγόρια. Μπορεί σε μικρότερο ποσοστό, αλλά η ντροπαλότητα, κοινωνικά αδέξιες καθώς και ανώριμες συμπεριφορές, είναι επίσης απωθητικές για τους συνομηλίκους τους.

Στην περίπτωση των κοριτσιών, δεδομένου πως είναι λιγότερο επιθετικά σωματικά, φαίνεται να παίζουν άλλοι παράγοντες ρόλο. Τα κορίτσια που είναι πιο αυταρχικά, που εκφράζουν αρνητικά συναισθήματα περισσότερο και που έχουν χειρότερες δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων από τους συνομηλίκους τους, απορρίπτονται πιο εύκολα.

Γενικότερα, τα παιδιά που δυσκολεύονται κοινωνικά συνήθως αγνοούν τις αντιδράσεις των άλλων για το πότε πρέπει να σταματήσουν μια συμπεριφορά, δυσκολεύονται στο παιχνίδι (πχ. μαλώνουν, κλέβουν, αναστατώνονται εύκολα) το οποίο αποτελεί ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης των παιδιών, ή μπορεί να γίνονται υπερβολικά ανταγωνιστικά προσπαθώντας να εντυπωσιάσουν τους άλλους.

Παρόλο που αρνητικές συμπεριφορές ξεκάθαρα μπορούν να οδηγήσουν στην απόρριψη, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που προκαλούν τη δυσάρεστη αυτή κατάσταση. Παιδιά μειονοτήτων, παιδιά με αναπηρίες ή παιδιά που έχουν

ασυνήθιστα χαρακτηριστικά, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυστυχώς, μεγαλύτερο κίνδυνο απόρριψης.

Οι επιπτώσεις της κοινωνικής απόρριψης στα παιδιά...

Έρευνες έχουν δείξει πως σε σύγκριση με τα δημοφιλή παιδιά τα οποία έχουν την κοινωνική αποδοχή από το περιβάλλον τους, τα παιδιά που βιώνουν απόρριψη, είναι επτά φορές πιο πιθανό να μην μπορέσουν να ανταποκριθούν στις σχολικές απαιτήσεις της τάξης τους, ακόμα και να παρατήσουν το σχολείο.

Επίσης, η κοινωνική απόρριψη έχει σχετιστεί με αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, βίαιη συμπεριφορά και κατάχρηση ουσιών στην εφηβική ηλικία. Το παιδί που δέχεται την απόρριψη είναι πιθανό να έχει χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και να εσωτερικεύσει το πρόβλημα (μεγαλύτερος κίνδυνος για κατάθλιψη), ή λόγω της απόρριψης να εξωτερικεύσει τη συμπεριφορά δείχνοντας επιθετικότητα.

Η σχέση με τους συνομηλικούς έχει αναγνωριστεί ως ένας από τους πιο ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες των τωρινών και μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας, εκ των οποίων συμπεριλαμβάνεται και η ανάπτυξη ψυχιατρικών διαταραχών.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως από τη στιγμή που είναι αδύνατον να διδάξουμε στα παιδιά να συμπαθούν τους πάντες, πρέπει να προσπαθήσουμε να διδάξουμε ότι είναι λάθος να μισούν κάποιον. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να προσπαθήσουμε να μειώσουμε την ενεργή απόρριψη και το ενεργό μίσος στην όποια διαφορετικότητα. Αυτό ισχύει στην περίπτωση όπου το παιδί βρίσκεται σε “πλεονεκτική” θέση. Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς όμως όταν το ίδιο τα παιδί δέχεται την απόρριψη;

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθεί ο γονιός ποιο χαρακτηριστικό ή συμπεριφορά είναι αυτή που προκαλεί την απόρριψη. Για να επιτευχθεί αυτό, οι γονείς πρέπει να είναι ανοιχτοί, διαθέσιμοι και ήρεμοι για να ακούσουν το παιδί έτσι ώστε να νιώσει το σπίτι ως ένα ασφαλές καταφύγιο. Το παιδί που βιώνει την απόρριψη από τους συνομηλικούς του είναι σημαντικό να λαμβάνει την υποστήριξη και την άνευ όρων αγάπη των γονιών του.

Έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά που έχουν έστω και έναν στενό φίλο έχουν πιο ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και μπορούν πολύ πιο εύκολα να διαχειριστούν την απόρριψη. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν προς αυτήν την κατεύθυνση αναζητώντας παιδιά που μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και να προωθήσουν τη

φιλία μέσα από δραστηριότητες και παιχνίδια.

Στην περίπτωση όπου η απόρριψη προκαλείται από την αρνητική συμπεριφορά του παιδιού, οι γονείς πρέπει να το βοηθήσουν να βελτιώσει τις κοινωνικές του δεξιότητες. Είναι σημαντικό να ρωτήσουν το παιδί τι συνέβη και να το ακούσουν χωρίς να κρίνουν. Μπορούν να ζητήσουν από το παιδί να εντοπίσει το λάθος του ρωτώντας κάτι όπως “Πώς θα αισθανόσουν εσύ αν βρισκόσουν στη θέση του;” και στη συνέχεια να του δώσουν τη δυνατότητα μέσα από ένα φανταστικό σενάριο στην αρχή και στη συνέχεια έμπρακτα, να κάνει τη σωστή επιλογή διορθώνοντας τη συμπεριφορά του.

Τα παιδιά όπως και οι ενήλικες έχουν ανάγκη να τους αγαπούν και να ανήκουν μέσα σε ασφαλείς και διαρκείς θετικές σχέσεις. Βοηθώντας τα παιδιά επομένως να αναπτύξουν και να διατηρήσουν αυτές τις σχέσεις με την οικογένεια, τους συμμαθητές και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, ενισχύουμε ένα σημαντικό μέρος της ανάπτυξής τους!

Βιβλιογραφία:

Asher, S. R., & Coie, J. D. (1990). Peer Rejection in Childhood. Cambridge University Press.

Bierman, K. L. (2003). Peer Rejection: Developmental Processes and Intervention Strategies. New York: The Guilford Press.

Leary, M. (2001). Interpersonal Rejection. New York, NY: Oxford University Press.

Savage, E. (2002). Don't Take it Personally: The Art of Dealing with Rejection. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Πηγή: Parentshelp.gr