

2 Μαρτίου 2017

Η διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών και το συναισθηματικό πένθος των γονέων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αρθρογράφος: Βαλεντίνα Θεοδώρου Παιδοψυχολόγος

Η γέννηση ενός παιδιού με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να φέρει τα «πάνω κάτω»

στην ζωή των γονέων και της ευρύτερης οικογένειας, θεωρώντας τους εαυτούς τους ως ανάπηρους. Η κρίση που προκαλείται από τη διάγνωση ότι κάτι πάει λάθος με το παιδί τους είναι ίσως η πιο δύσκολη εμπειρία των γονέων.

Πενθούν για το «προγραμματισμένο τέλειο παιδί» αντιμετωπίζοντας αισθήματα άρνησης, θυμού, θλίψης, ντροπής και ενοχής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διάφορων ερευνών επί του θέματος, υπάρχουν 5 στάδια-κλειδιά από τα οποία περνούν οι οικογένειες μετά τη διάγνωση.

Το πρώτο αφορά την ανατολή της δυσκολίας και την αναγνώριση ότι κάτι κακό συμβαίνει με το παιδί.

Στο δεύτερο επίπεδο γίνεται λόγος για την ανάπτυξη της αναπηρίας και τους συναισθηματικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς περιορισμούς που αντιμετωπίζει η οικογένεια.

Στο τρίτο στάδιο δημιουργείται μια κατάσταση απειλής στην οικογένεια με κυρίαρχα αισθήματα τη πίκρα, το άγχος και την εξάντληση από τη μακροχρόνια φροντίδα και την απελπισία της μονιμότητας της διαταραχής.

Στο τέταρτο στάδιο οι γονείς έρχονται σε επαφή με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας αντιμετωπίζοντας μερικές φορές στερεότυπες στάσεις και ανεπαρκή υποστήριξη.

Στο τελευταίο στάδιο γίνεται αναφορά στην επιτακτική ανάγκη των γονέων να βρουν κάποιο τρόπο ώστε να διαχειριστούν όσο το καλύτερο δυνατόν την όλη κατάσταση του παιδιού τους.

Οι ανάγκες και τα προβλήματα των γονέων με ένα παιδί με Μαθησιακές Δυσκολίες

Η παρουσία ενός παιδιού με αναπηρία μέσα στην οικογένεια δημιουργεί πλήθος απρόβλεπτων και αρνητικών επιδράσεων στη ζωή της οικογένειας.

1. Προβλήματα στη ποιότητα ζωής

Ο τρόπος αντιμετώπισης της καθημερινής ρουτίνας και η ποιότητα ζωής των οικογενειών με παιδί που φέρει μαθησιακές δυσκολίες χαρακτηρίζεται ως φτωχή και ανεπαρκής όσο αφορά τις οικογενειακές δραστηριότητες, τη συζυγική σχέση γονέων, τους κοινωνικούς περιορισμούς λόγω συναισθηματικών-συμπεριφορικών προβλημάτων, την ύπαρξη πιθανής σωματικής αναπηρίας, τις γενικές αντιλήψεις περί υγείας και αναπηρίας, τις επιπτώσεις της μακροχρόνιας φροντίδας και τη ψυχική ευεξία των μελών της οικογένειας. Επιπρόσθετα, το οικονομικό κόστος ζωής παρουσιάζεται πολύ υψηλό μιας και οι περισσότερες μητέρες σταματούν να εργάζονται για να φροντίσουν το παιδί τους που αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία.

2. Συναισθηματικές ανάγκες

Η πλειοψηφία των ερευνών αναφέρεται σε στοιχεία περί ψυχολογικής εξάντλησης, αυξανόμενου στρες και χαμηλά επίπεδα αυτό-εκτίμησης στους γονείς. Αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα υγείας, αισθήματα περιορισμού και αποξένωσης και υψηλά επίπεδα κατάθλιψης. Πολύ συχνά, στην αρχή της διάγνωσης των μαθησιακών δυσκολιών, οι γονείς κατηγορούν τον εαυτό τους για την αναπηρία του παιδιού τους. Από τη μια πλευρά υπάρχει το άγχος, η ψυχική και σωματική καταπόνηση και τα αισθήματα κατάθλιψης από τη μακροχρόνια φροντίδα των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες και από την άλλη πλευρά κυριαρχεί το αίσθημα του αλτρουισμού και της αγάπης προς τα παιδιά αυτά.

3. Κοινωνικές ανάγκες

Η παρουσία ενός παιδιού με μαθησιακά προβλήματα στην οικογένεια επηρεάζει την κοινωνική ισορροπία των μελών της. Το κοινωνικό στίγμα είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει η οικογένεια. Τα μέλη συχνά κακομεταχειρίζονται, κατηγορούνται και θεωρούνται υπεύθυνα για την δυσκολία του παιδιού-μέλους από τη κοινότητα στην οποία ζουν. Οι γονείς και ειδικά οι μητέρες βρίσκονται μπροστά στο δίλημμα εάν πρέπει να αποκαλύψουν τις μαθησιακές δυσκολίες των παιδιών τους στο κοινό λόγω του φόβου τους για την είσπραξη αρνητικών αντιδράσεων. Παράλληλα, οι γονείς δηλώνουν την έντονη ανησυχία τους για τη ανεπαρκή κοινωνική ζωή των παιδιών τους που αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία μάθησης.

Πως μπορούν να αντιμετωπίσουν οι γονείς το συναισθηματικό πένθος όταν το παιδί τους έχει μαθησιακές δυσκολίες;

Το συναισθηματικό πένθος που βιώνουν οι γονείς μετά τη διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών στο παιδί τους θεωρείται ως μια κατάσταση σίγουρη και αμετάκλητη, μέσα από την οποία καλούνται να βγουν αλώβητοι και δυνατοί.

Μερικοί τρόποι για να ανταπεξέλθουν οι γονείς σε αυτή τη τεράστια πρόκληση με όνομα μαθησιακές δυσκολίες είναι οι πιο κάτω:

1) Η γνώση είναι το ήμισυ του παντός: Η άγνοια και αμάθεια είναι ίσως ο χειρότερος σας εχθρός. Καλό θα ήταν να ενημερωθείτε από έμπειρες και αντικειμενικές πηγές για τις μαθησιακές δυσκολίες που αντιμετωπίζει το παιδί σας. Ένα καλό βιβλίο ή ένα επιστημονικό άρθρο θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε, να ενημερωθείτε και να έχετε μια πιο εξειδικευμένη άποψη γύρω από το θέμα αυτό.

2) Ζητήστε βοήθεια από κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας εάν νιώθετε ότι σας καταβάλλει το άγχος. Η πιο εμπειριστατωμένη και άμεση ψυχολογική βοήθεια θα είναι σανίδα σωτηρίας όταν νιώθετε ότι βουλιάζετε στην απύθμενη λίμνη των μαθησιακών δυσκολιών.

3) Κινητοποιηθείτε άμεσα για να βοηθήσετε το παιδί σας να ανταπεξέλθει όσο γίνεται των δυσκολιών που αντιμετωπίζει. Σταματήστε να κατηγορείτε τον εαυτό σας για αυτό που συμβαίνει και λάβετε αμέσως δράση για το πώς να αντιμετωπίσετε καλύτερα την κατάσταση και πώς να βοηθήσετε ουσιαστικά το παιδί σας.

4) Μην απομακρύνεστε από το οικογενειακό και φιλικό σας περιβάλλον. Οι συγγενείς και οι φίλοι ίσως αποδειχτούν σημαντική πηγή ενέργειας, στήριξης και αλληλεγγύης σε αυτή τη δύσκολη φάση. Οι συμβουλές και η παρουσία τους στη ζωή σας θα σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε όσο το δυνατόν πιο ομαλά στη νέα κατάσταση πραγμάτων. Και ας μην ξεχνάμε ότι το φορτίο γίνεται ελαφρύτερο όταν το μοιραζόμαστε με κάποιον άλλο.

5) Προσπαθήστε να βλέπετε την θετική πλευρά των πραγμάτων. Σίγουρα η διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών είναι μια δύσκολη και ψυχικά επώδυνη διαδικασία. Εντούτοις, θα πρέπει να αφήσετε κατά μέρος τα αρνητικά συναισθήματα που σας διακατέχουν και να δείτε τα θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού σας. Εσείς θα παίξετε καθοριστικό ρόλο στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης του παιδιού σας, το οποίο θα έχει ήδη καταλάβει ότι κάτι συμβαίνει με το ίδιο. Εάν εσείς το αποδεχτείτε έτσι όπως είναι εστιάζοντας στις δεξιότητες του τότε αυτομάτως μειώνονται οι αδυναμίες του.

6) Φροντίστε το δικό σας εαυτό τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Η διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών καταβάλλει τους γονείς σε βαθμό όπου σταματούν να ασχολούνται με τον εαυτό τους και αφιερώνονται εξολοκλήρου στο παιδί τους. Αυτό κάθε άλλο παρά βοηθητικό είναι. Οι γονείς είναι οι καθρέφτες των παιδιών τους, για αυτό το σημαντικό λόγο θα πρέπει οι ίδιοι οι γονείς να είναι σωματικά και ψυχικά υγιείς για να είναι και τα παιδιά τους. Μην αναλώνεστε συνεχώς με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το παιδί σας. Περάστε χρόνο με άλλα αγαπημένα σας πρόσωπα, ασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει, διαβάστε ένα βιβλίο, πηγαίνετε μια βόλτα. Θα το βρείτε πολύ ευεργετικό τόσο για εσάς όσο και για το παιδί σας.

Συγγραφή Άρθρου

Βαλεντίνα Θεοδώρου - Παιδοψυχολόγος

Εγγεγραμμένη Σχολική Ψυχολόγος (Παιδοψυχολόγος).

Παροχή Συμβουλευτικών Υπηρεσιών σε παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς.

Πηγή: e-psychology.gr