

Εισαγωγή





👉 Μήπως είστε γονείς ενός παιδιού που:

- Η ανατροφή του σας δυσκολεύει και σας κάνει να νιώθετε ανεπαρκείς ή ένοχοι;
- Δεν μπορείτε να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του;
- Βρίσκεστε συχνά σε διαμάχη μαζί του;
- Η συμπεριφορά του επηρεάζει τον γάμο ή την οικογενειακή σας ζωή;
- Έχει προβλήματα στο σχολείο του;

👉 Μήπως είστε εκπαιδευτικοί που στην τάξη σας έχετε μαθητή ή μαθήτριά που:

- Σας κάνει την τάξη άνω-κάτω;
- Φοβάστε μήπως τραυματίσει κάποιο συμμαθητή του;
- Εκνευρίζει τους συμμαθητές του ή γίνεται ο κλόουν της τάξης;
- Είναι αγενής και απαξιωτικός/ή;
- Αγνοεί κανόνες και βασικές αρχές της τάξης;
- Δεν ανέχεται την ήττα και την αποτυχία ή θέλει να είναι πάντα αρχηγός;

Χιλιοειπωμένες διαπιστώσεις, κοινοί προβληματισμοί και πολύ συνηθισμένα παράπονα γονιών και εκπαιδευτικών, που οφείλονται στην απογοήτευση και την κούραση που νιώθουν βλέποντας τις προσπάθειές τους να αποτυγχάνουν και τις καλές τους προθέσεις να καταποντίζονται.

Ξεκινώντας από το «δύσκολο» παιδί στο σπίτι (με το τι συμβαίνει στο σχολείο θα ασχοληθούμε παρακάτω), ένα από τα συχνότερα παράπονα των μητέρων είναι ότι τους κουράζει, τους στενοχωρεί, συχνά τους εξουθενώνει και τους απελπίζει, ενώ όσο κι αν προσπαθούν, δεν μπορούν να το καταλάβουν.



- Δεν ξέρω τι να κάνω και πώς να του φερθώ. Δεν ξέρω τι θέλει από μένα. Είναι δύσκολο παιδί...
- Δεν μπορεί να συγκεντρώσει την προσοχή του για λίγο, άσε που είναι αφύσικα κινητικό.
- Είναι ανυπάκουο, προκλητικό και δεν συνεργάζεται. Αγνοεί κάθε προσπάθεια πειθαρχίας και δεν φοβάται τις συνέπειες των πράξεών του.
- Είναι ανάγωγο, χρησιμοποιεί ακατάλληλο λεξιλόγιο και δεν σέβεται κανένα.
- Θυμώνει εύκολα και ξεσπάει.
- Εκδηλώνει βίαιη συμπεριφορά.



Δυστυχώς, το να μεγαλώνει κανείς ένα «δύσκολο» παιδί είναι ένα επίπονο έργο, ειδικά όταν δεν έχει στη διάθεσή του τα κατάλληλα «εργαλεία». Γι' αυτό και οι γονείς ενός «δύσκολου» παιδιού νιώθουν συχνά ανεπαρκείς, ένοχοι και θυμωμένοι. Αυτό αναπόφευκτα καταλήγει σε μια αναποτελεσματική σχέση με το παιδί τους, η οποία συνήθως επηρεάζει το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον και προκαλεί αναστάτωση, διαφωνίες, συγκρούσεις, προβλήματα με τα αδέρφια, αλλά και συναισθηματικά προβλήματα στα μέλη της οικογένειας.



Τα «δύσκολα» παιδιά διαφέρουν πολύ μεταξύ τους, ακόμα και όταν πρόκειται για μέλη της ίδιας οικογένειας.

Υπάρχουν λύσεις;

- Με τη σωστή και έγκαιρη διαχείριση, τα «δύσκολα» παιδιά μπορούν να αλλάξουν, να βελτιωθούν και να εξελιχθούν σε ενδιαφέροντα και δημιουργικά άτομα.
- Τα «δύσκολα» παιδιά έχουν ανάγκη από ένα υγιές και σταθερό περιβάλλον, στο οποίο τα μέλη της οικογένειας είναι δεμένα μεταξύ τους, επικοινωνούν και αλληλοϋποστηρίζονται.
- Η θετική αντιμετώπιση των «δύσκολων» παιδιών ολοκληρώνεται με την κατάλληλη υποστήριξη του σχολείου και του άμεσου κοινωνικού περιβάλλοντος.





Ο ρόλος της ιδιοσυγκρασίας

Θα ξεκινήσουμε με κάτι θετικό και ελπιδοφόρο, το οποίο πρέπει να γνωρίζουν όλοι οι γονείς που συναντούν δυσκολίες στην ανατροφή των παιδιών τους: τα «**δύσκολα**» παιδιά είναι στην πλειονότητά τους **φυσιολογικά**, έχουν δηλαδή τη συνηθισμένη, τυπική ανάπτυξη. Δεν αντιμετωπίζουν νοητικά προβλήματα, δεν είναι συναισθηματικά διαταραγμένα και ο εγκέφαλος τους λειτουργεί απόλυτα ομαλά. Μπορεί να είναι «δύσκολα», αλλά αυτή η συμπεριφορά τους δεν έχει να κάνει με κάποιο οργανικό ή ψυχολογικό έλλειμμα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα προβλήματα που το «δύσκολο» παιδί δημιουργεί με τη συμπεριφορά του οφείλονται στην **ιδιοσυγκρασία** του. Η ιδιοσυγκρασία είναι μια συνηθισμένη γενεσιουργός αιτία που ένα παιδί είναι «δύσκολο».

Τι ακριβώς είναι η ιδιοσυγκρασία;

Σύμφωνα με έναν επιστημονικό ορισμό που διατύπωσε ο καθηγητής Bates το 1987, «ιδιοσυγκρασία» είναι οι βιολογικές ατομικές διαφορές στη συμπεριφορά, που είναι παρούσες σχεδόν από τη γέννηση του παιδιού και παραμένουν σχετικά σταθερές στις διάφορες καταστάσεις και στην πορεία του χρόνου.

Με πιο απλά λόγια, «ιδιοσυγκρασία» είναι το στυλ συμπεριφοράς και ο χαρακτηριστικός τρόπος αντίδρασης ενός ατόμου σε διάφορες καταστάσεις. Εμφανίζεται από τα πρώτα χρόνια (ή και μήνες ακόμα) της ζωής του παιδιού. Όλοι ερχόμαστε στη ζωή με ορισμένα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά, τα οποία δεν αποτελούν δική μας επιλογή, αλλά είναι αποτέλεσμα γενετικών-βιολογικών παραγόντων.

Γνωστοί αναπτυξιακοί ψυχολόγοι, που μελετούν την ιδιοσυγκρασία, έκαναν κάποιες ενδιαφέρουσες παρατηρήσεις:

- ➡ Ορισμένα βρέφη είναι εξαιρετικά ενεργά, κινούν συνεχώς τα χέρια, τα πόδια και το στόμα τους.
- ➡ Άλλα βρέφη είναι ήσυχα.



- Μερικά βρέφη εξερευνούν το περιβάλλον τους με ανυπομονησία και για μεγάλα χρονικά διαστήματα.
- Άλλα βρέφη δεν το κάνουν αυτό.
- Μερικά βρέφη ανταποκρίνονται θερμά στους ανθρώπους.
- Άλλα πάλι κάνουν φασαρία, γκρινιάζουν και εκνευρίζονται.



Όλα αυτά τα διαφορετικά στυλ συμπεριφοράς αντιπροσωπεύουν την ιδιοσυγκρασία ενός ατόμου. Στην ψυχολογία, «ιδιοσυγκρασία» ονομάζονται οι πτυχές της προσωπικότητας του ατόμου που έχουν βιολογική προέλευση – δηλαδή οι πτυχές που είναι έμφυτες, και όχι αποτέλεσμα μάθησης.



Μιλάμε λοιπόν για μια έμφυτη ποιότητα, για μια ποιότητα με την οποία γεννιέται το παιδί.

Η ιδιοσυγκρασία των παιδιών

Η ευκολία με την οποία ένα παιδί προσαρμόζεται στο περιβάλλον του επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την ιδιοσυγκρασία του, δηλαδή από την προσαρμοστικότητα του (από το αν και πόσο εύκολα προσαρμόζεται στο περιβάλλον του) και από το συναισθηματικό του στυλ (από το πώς αισθάνεται και εκφράζει τα συναισθήματά του).

Ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής, η ιδιοσυγκρασία ενός παιδιού αρχίζει να επηρεάζεται από τις εμπειρίες και τις αλληλεπιδράσεις που αυτό έχει με άλλους ανθρώπους και με το περιβάλλον, και από την κατάσταση της υγείας του.

Στο παιδί σχολικής ηλικίας η ιδιοσυγκρασία αποκτά πλέον συγκεκριμένη μορφή, είναι αρκετά εμφανής σε όσους το γνωρίζουν και δεν μπορεί να αλλάξει σε μεγάλο βαθμό στο μέλλον.

Η ιδιοσυγκρασία του παιδιού δεν έχει καμιά σχέση με τους γονείς του και την ανατροφή που του δίνουν. Παρ' όλα αυτά, η προσαρ-



μογή της συμπεριφοράς ενός παιδιού σχολικής ηλικίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την αλληλεπίδραση της δικής του ιδιοσυγκρασίας με την ιδιοσυγκρασία των γονέων του, καθώς και από τον τρόπο που οι άλλοι ανταποκρίνονται σε αυτό – από το πόσο άνετα το παιδί προσαρμόζεται στο περιβάλλον του και στους ανθρώπους γύρω του.

Όταν η ιδιοσυγκρασία του παιδιού δεν ταιριάζει με αυτές των άλλων μελών της οικογένειας, οι προκλήσεις και οι δυσκολίες αυξάνονται για όλους σε μεγάλο βαθμό. Αν όμως οι γονείς γνωρίζουν κάποια από τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας του παιδιού τους, μπορούν να το καταλάβουν καλύτερα, να εκτιμήσουν τη μοναδικότητά του και να λύσουν προβλήματα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε παρανοήσεις και συγκρούσεις.

Υπάρχουν τουλάχιστον εννέα κύρια στοιχεία τα οποία προσδιορίζουν την ιδιοσυγκρασία ενός παιδιού:

- **Επίπεδο δραστηριότητας:** Το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας, της κίνησης, της ανησυχίας ή της εχθρικής συμπεριφοράς που εκδηλώνει ένα παιδί στην καθημερινότητά του (και που μπορεί να επηρεάσει επίσης τον ύπνο του).
- **Ρυθμός ή κανονικότητα:** Η παρουσία ή απουσία ενός κανονικού ρυθμού στις βασικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως η όρεξη, οι συνήθειες του ύπνου και οι λειτουργίες του εντέρου.
- **Προσέγγιση και απόσυρση:** Ο τρόπος με τον οποίο ένα παιδί ανταποκρίνεται για πρώτη φορά σε ένα νέο ερέθισμα (άμεση και τολμηρή προσέγγιση ή αργή και διστακτική), είτε αυτό είναι άνθρωποι, καταστάσεις, τόποι, τρόφιμα, αλλαγές στις ρουτίνες ή διάφορες μεταβάσεις.
- **Προσαρμοστικότητα:** Ο βαθμός ευκολίας ή δυσκολίας με την οποία το παιδί προσαρμόζεται στην αλλαγή ή σε μια νέα κατάσταση, και το πόσο καλά μπορεί να μεταβάλει την αντίδρασή του.
- **Ένταση:** Η ενέργεια με την οποία ένα παιδί ανταποκρίνεται σε μια κατάσταση, θετική ή αρνητική.



- **Διάθεση:** Η διάθεση, θετική ή αρνητική, και ο βαθμός ευχαρίστησης ή εχθρικότητας στα λόγια και στις συμπεριφορές ενός παιδιού.
- **Προσοχή:** Η ικανότητα συγκέντρωσης ή παραμονής σε μια εργασία, με ή χωρίς διάσπαση της προσοχής.
- **Διασπαστικότητα:** Η ευκολία με την οποία ένα παιδί μπορεί να αποσπαστεί από μια εργασία εξαιτίας περιβαλλοντικών (συνήθως οπτικών ή ακουστικών) ερεθισμάτων.
- **Επίπεδο διέγερσης:** Η ποσότητα διέγερσης που απαιτείται για να ανταποκριθεί ένα παιδί: μερικά παιδιά ανταποκρίνονται και στην παραμικρή διέγερση, ενώ άλλα χρειάζονται υψηλή διέγερση.

«Εύκολα», «δύσκολα», «αργά» παιδιά και η ιδιοσυγκρασία τους

Όπως διαπιστώνουμε στην καθημερινή μας ζωή, αλλά και όπως δείχνουν κάποιες επιστημονικές μελέτες, μερικά παιδιά είναι «εύκολα» στο μεγάλωμά τους. Αυτό σημαίνει ότι είναι προβλέψιμα, ήρεμα και δέχονται τις περισσότερες νέες εμπειρίες με θετικό τρόπο. Άλλα παιδιά πάλι είναι πιο «δύσκολα», καθώς δεν είναι σε θέση να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να τα εκφράζουν εύκολα και με αποδεκτό τρόπο. Επιπλέον, κανένα παιδί δεν συμπεριφέρεται με παρόμοιο τρόπο όλη την ώρα, αλλά έχει έναν δικό του συνηθισμένο τύπο αντιδράσεων.

Κάθε παιδί λοιπόν εκδηλώνει τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά του με τον δικό του τρόπο. Όλα τα παιδιά όμως μπορούν να τοποθετηθούν σε μία από τρεις ευρείες και κάπως χαλαρά καθορισμένες κατηγορίες: στο «εύκολο», στο «αργό» ή ντροπαλό, και στο «δύσκολο» ή προκλητικό παιδί.

Πολλοί ψυχίατροι έχουν υποστηρίξει ότι το «εύκολο», το «δύσκολο» και το «αργό» παιδί είναι οι τρεις βασικοί τύποι ή ομάδες ιδιοσυγκρασίας.