

Το Παιδί με Διαβήτη και το Σχολείο. Συνήθεις Δυσκολίες και Τρόποι Αντιμετώπισης

Γιάννης Τσαμασίρος, Ψυχολόγος

Πηγή: <http://www.mednet.gr/>

Το παιδί με διαβήτη συχνά έρχεται αντιμέτωπο με διλήμματα και δυσκολίες αναφορικά με θέματα που αφορούν στο σχολείο που αν δεν αντιμετωπισθούν εγκαίρως ενδέχεται να παρεμβληθούν περιστατικά στη διαμόρφωση του αίσθηματος αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης καθώς και στην κοινωνικοποίησή του ως μέλους της ευρύτερης ομάδος του σχολείου.

Οι σχολικές δραστηριότητες προάγουν στο παιδί το αίσθημα ότι είναι ένα ξεχωριστό πρόσωπο με δικές του ανάγκες, επιθυμίες, συναισθήματα, στόχους και επιδόσεις. Το παιδί καθώς εντάσσεται σταδιακά στο σχολικό περιβάλλον έρχεται αντιμέτωπο με νέες καταστάσεις που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ταυτότητας, δηλαδή, το αίσθημα του παιδιού αναφορικά με το ποιος ή ποια είναι, το οποίο έχει ως κύριο άξονα το αίσθημα αξίας του εαυτού.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το αίσθημα αξίας που ένα παιδί έχει για τον εαυτό του καθορίζεται από την αξία που οι "σημαντικοί άλλοι" (οι γονείς, τα αδέρφια, άλλα μέλη του οικογενειακού περιβάλλοντος, ο δάσκαλος, οι φίλοι, κ.λπ.) του αποδίδουν. Το παιδί χρειάζεται να ξέρει ποιος ή ποια είναι σε σχέση με την οικογένειά του, τους φίλους, τις φίλες, και τα άτομα που έχουν για το ίδιο σημαντικό ρόλο στο σχολικό περιβάλλον (τον δάσκαλο ή τον καθηγητή, τους συμμαθητές, κ.λπ.).

Συχνά, "αρνητικές" συμπεριφορές του παιδιού ή του εφήβου (π.χ. αντιδραστική ή προκλητική συμπεριφορά, αναίρεση των κανόνων) έχουν ακριβώς αυτήν τη σημασία του προσδιορισμού των ορίων και της σχέσης, της διαμόρφωσης μιας εικόνας του πόσο αποδεκτός είναι πραγματικά κάποιος για τους "σημαντικούς άλλους". Αποτελούν δηλαδή - μέσω μιας μη συνειδητής πολλές φορές διαδικασίας - μια μορφή δοκιμασίας της σχέσης που συχνά παρερμηνεύεται ως απόδειξη του "δύσκολου ή κακού χαρακτήρα" του παιδιού.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται η συχνότητα των αρνητικών, επικριτικών, απορριπτικών και τιμωρητικών στάσεων ή συμπεριφορών από τους "σημαντικούς άλλους" (από τους γονείς, τον δάσκαλο, κ.λπ.) με επακόλουθο να επιτείνεται η ανασφάλεια του παιδιού που επαναφέρει στο προσκήνιο την - μη συνειδητή πολλές φορές - ανάγκη του να θέσει πάλι τη σχέση σε δοκιμασία μέσω της αρνητικής του συμπεριφοράς.

Καθώς αυτή η παράμετρος παρουσιάζεται εντονότερα όταν το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με δυσκολίες στο οικογενειακό ή σχολικό περιβάλλον δημιουργείται η ανάγκη διαμόρφωσης ενός διευκολυντικού-προστατευτικού πλαισίου που να προάγει την ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού (ή του εφήβου) και να επικεντρώνεται στην πρόληψη και τη συστηματική επίλυση των δυσκολιών.

Το σχολείο συμπληρώνει και διευρύνει τις ψυχολογικές και συναισθηματικές αναπτυξιακές διεργασίες - του παιδιού - που επιτελούνται στο οικογενειακό περιβάλλον. Παράγοντες όπως η ποιότητα των σχέσεων και οι ταυτίσεις που διαμορφώνονται μέσω της αλληλεπίδρασης (πρωτογενών με τους γονείς και τα μέλη του οικογενειακού περιβάλλοντος, δευτερογενώς με τον δάσκαλο ή τον καθηγητή και την ομάδα συνομηλίκων) καθώς και η συμπεριφορά των "σημαντικών άλλων" (ειδικότερα συνιστώσες όπως, η επιβράβευση ή η αποδοκιμασία, η αποδοχή ή η απόρριψη, ο σεβασμός στην προσωπικότητα του παιδιού και το ενδιαφέρον ή η συναισθηματική παραμέληση, κ.λπ.) επηρεάζουν σημαντικά το αίσθημα ταυτότητας του παιδιού, τη διαμόρφωση του αίσθηματος αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, το αίσθημα του "ανήκειν" στην "ομάδα" της οικογένειας πρωταρχικά και αργότερα του σχολείου καθώς και του ευρύτερου κοινωνικού πλαισίου, το κίνητρο για σχολικές επιδόσεις και την προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον. Η έκβαση αυτών των αναπτυξιακών διεργασιών (εξατομίκευση-διαφοροποίησης και κοινωνικοποίησης) στην παιδική και εφηβική ηλικία θέτει τις βάσεις για τη μετέπειτα προσαρμογή του ατόμου στην ενήλικη ζωή.

Συχνά, "αρνητικές" συμπεριφορές του παιδιού ή του εφήβου (π.χ. αντιδραστική ή προκλητική συμπεριφορά, αναίρεση των κανόνων) έχουν ακριβώς αυτήν τη σημασία του προσδιορισμού των ορίων και της σχέσης, της διαμόρφωσης μιας εικόνας του πόσο αποδεκτός είναι πραγματικά κάποιος για τους "σημαντικούς άλλους".

Συχνά το παιδί (ή ο έφηβος) με διαβήτη νιώθει ότι είναι **"διαφορετικό"** από τα άλλα παιδιά. Αισθάνεται φόβο ότι δεν θα γίνει αποδεκτό από τους συμμαθητές του ή από τον δάσκαλο. Συχνά έρχεται αντιμέτωπο με διλήμματα όπως: πρέπει να το πω στον δάσκαλο (ή τον καθηγητή) ότι έχω διαβήτη; πρέπει να το ξέρουν οι φίλοι μου στο σχολείο ή οι άλλοι συμμαθητές μου; θα με απορρίψουν αν το μάθουν;

Η μη έγκαιρη και αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των φόβων μπορεί να οδηγήσει σε αποφευκτική συμπεριφορά, σε απομόνωση και σε αυτο-απορριπτική ή αυτο-καταστροφική στάση (π.χ. παραίτηση από αγαπημένες δραστηριότητες, αποθάρρυνση, μη τήρηση του πλαισίου ρύθμισης, κ.λπ.). Ακολουθώντας αυτοί οι παράγοντες μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά από τον μη ικανοποιητικό γλυκαιμικό έλεγχο (π.χ. επίταση του άγχους και του φόβου ότι οι άλλοι θα αντιδράσουν απορριπτικά όταν το παιδί παρουσιάσει υπογλυκαιμία). Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που παρεμποδίζει την ικανοποιητική προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο.

Συμπεριφορές ή εκδηλώσεις ενδεικτικές δυσκολιών ως προς την προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο είναι: δυσανασχέτηση του παιδιού με τη σκέψη ότι θα πάει σχολείο, παρουσίαση συμπτωμάτων (π.χ. αδιαθεσία, ναυτία, στομαχόπονοι) όταν πρόκειται να πάει σχολείο, έκφραση παραπόνων για σωματικά ενοχλήματα στο σχολείο με το αίτημα να επιστρέψει στο σπίτι, έντονο άγχος, καταθλιπτική διάθεση, δυσκολίες ως προς τις επιδόσεις του, αδιαφορία του παιδιού για τα μαθήματά του, αδυναμία συγκέντρωσης ή παρακολούθησης του μαθήματος (π.χ. αφαιρείται, σκέπτεται συχνά άλλα πράγματα μέσα στην τάξη), εριστική διάθεση, αίσθημα μοναξιάς στο σχολείο, δυσκολίες στις σχέσεις με τα άλλα παιδιά (π.χ. αναφέρει ότι τα άλλα παιδιά τον αποφεύγουν, ότι δεν του δίνουν σημασία), δυσκολίες στη σχέση με τον δάσκαλο (π.χ. αναφέρει ότι δεν του φέρεται φιλικά ή δίκαια), αίσθημα μειονεξίας (π.χ. ανησυχεί έντονα μήπως κατά την ώρα του μαθήματος πει κάτι λάθος και ταπεινωθεί ή μήπως δεν γράψει καλά στα διαγωνίσματα), αίσθημα αποθάρρυνσης (π.χ. αισθάνεται ότι είναι πολύ δύσκολο να πάρει τους βαθμούς που θέλει, νιώθει απαισιοδοξία για το μέλλον ως προς τα σχολικά θέματα και την πρόοδό του στο σχολείο), κ.λπ.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι αυτές οι συμπεριφορές ή εκδηλώσεις που προαναφέρονται ή τα χαμηλά επίπεδα λειτουργικότητας του παιδιού (ή του εφήβου) δεν έχουν ως αιτιολογικό παράγοντα την "τεμπελιά" ή τον "κακό χαρακτήρα του" αλλά αποτελούν ενδείξεις της ύπαρξης ιδιαίτερα στρεσογόνων για το παιδί παραγόντων που μέσω της έγκαιρης αναγνώρισης και της κατάλληλης αντιμετώπισης μπορούν να επιλυθούν ικανοποιητικά.

Οι γονείς συχνά αισθάνονται άγχος και φόβο για την ασφάλεια, την προσαρμογή, την αποδοχή του παιδιού από το σχολικό περιβάλλον καθώς και αγωνία για τη στάση και τη συμπεριφορά του δασκάλου απέναντι στο παιδί τους. Αυτοί οι παράγοντες ενδέχεται να παρακινήσουν τους γονείς να αναπτύξουν υπερπροστατευτική συμπεριφορά που παρεμβάλλεται ανασταλτικά στην ανάπτυξη πρόσφορης για την ηλικία του παιδιού αυτονομίας και του αισθήματος βασικής εμπιστοσύνης προς τους άλλους. Η διασάφηση των αιτιών της αρνητικής συμπεριφοράς ή των δυσκολιών προσαρμογής του παιδιού στο σχολείο μέσω του διαλόγου, της υπομονής και της αποδοχής αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ικανοποιητική διευθέτηση των δυσκολιών.

Η διαμόρφωση ευκρινών προτεραιοτήτων έχει καθοριστική σημασία στην επίλυση των δυσκολιών. **Βασική προτεραιότητα αποτελεί η ασφάλεια του παιδιού.** Το ερώτημα αναφορικά με τον δάσκαλο (ή τον καθηγητή) δεν είναι "αν πρέπει να το πούμε", αλλά "πώς πρέπει να το πούμε", δηλαδή, πώς μπορούμε να μοιραστούμε μαζί του τις πληροφορίες που απαιτούνται για την πρόληψη και αντιμετώπιση των δυσκολιών.

Είναι σημαντικό να γνωρίζει ο δάσκαλος ότι το παιδί έχει διαβήτη ώστε σε περίπτωση που χρειαστεί (π.χ. σε περίπτωση υπογλυκαιμίας) να μπορέσει να δράσει με αποτελεσματικό και διακριτικό τρόπο. Η άγνοια συνήθως αποδεικνύεται πιο επώδυνη και τραυματική από ότι η νουνεχώς διατυπωμένη ενημέρωση και επίγνωση.

Ο δάσκαλος είναι και αυτός άνθρωπος. Έχει βέβαια το προνόμιο να παίζει ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού, αλλά αυτό το προνόμιο δεν είναι απαλλαγμένο από σημαντικές ευθύνες και υποχρεώσεις. Όπως όλοι οι άνθρωποι είναι φυσικό κάποιες φορές να κάνει λάθος εκτίμηση, ή να μην έχει επαρκή ενημέρωση, ή να έχει κάποιες προκαταλήψεις για το τι είναι διαβήτης. **Μπορεί να νιώσει άγχος και φόβο σχετικά με την ευθύνη που αισθάνεται ότι αναλαμβάνει.** Μπορεί πάλι να αισθάνεται αβεβαιότητα ως προς τον κατάλληλο χειρισμό της κατάστασης με αποτέλεσμα να υιοθετεί ακραίες ή αντιφατικές συμπεριφορές (π.χ. να πιστεύει ότι "δεν είναι τίποτα", ή να διαφοροποιεί το παιδί από τα άλλα παιδιά μέσω υπερπροστατευτικών ή απορριπτικών-τιμωρητικών στάσεων).

Είναι σημαντικό **οι γονείς να εξηγήσουν στον δάσκαλο** την ανάγκη της συλλογικής αντιμετώπισης της κατάστασης (δηλαδή, την ανάγκη συνεργασίας μεταξύ των γονέων, του παιδιού, της ομάδος διαβήτη, του δασκάλου και άλλων ατόμων από το προσωπικό του σχολείου όπως τα άτομα που εργάζονται στο κυλικείο) και να παρέχουν κατάλληλες πληροφορίες με σαφήνεια ως προς το: τι είναι διαβήτης, ότι ο διαβήτης δεν είναι μεταδοτική ασθένεια, ποιες είναι οι ενδείξεις και οι τρόποι αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας και ποιες είναι οι απαιτούμενες ενέργειες σε περίπτωση ανάγκης.

Είναι επίσης ουσιώδες οι γονείς να εξηγήσουν στον δάσκαλο ότι είναι σημαντικό το παιδί να αισθάνεται ότι μπορεί να απευθύνεται σε αυτόν όταν δεν αισθάνεται καλά, να του παρέχεται η δυνατότητα να τρώει την κατάλληλη τροφή όταν παρουσιάζει συμπτώματα υπογλυκαιμίας και να βγαίνει από την τάξη (π.χ. για να πιει νερό ή να πάει στην τουαλέτα σε περιπτώσεις υπεργλυκαιμίας) όταν το επιθυμεί.

Είναι επίσης σημαντικό οι γονείς να εξηγήσουν στον δάσκαλο (ή τον καθηγητή) πόσο καθοριστικό είναι να αποφεύγει κάθε συμπεριφορά που θα οδηγούσε στη "διαφοροποίηση" του παιδιού (ή του εφήβου) από την ομάδα συνομηλίκων καθώς και το ότι ο διαβήτης δεν εμποδίζει το παιδί ως προς τη συμμετοχή σε δραστηριότητες και ως προς την επίτευξη των στόχων του. Η κατάλληλη ενημέρωση του παιδιού για τα θέματα αυτά και για τη σημασία της ανάπτυξης σχέσης συνεργασίας με τον δάσκαλο αποτελεί καθοριστικό παράγοντα.

Οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα διευκολυντικό πλαίσιο για την εδραίωση αποτελεσματικής επικοινωνίας και συνεργασίας με τον δάσκαλο ρωτώντας τον με ποιο τρόπο θα μπορούσαν οι ίδιοι να τον βοηθήσουν στο έργο του και ενθαρρύνοντάς τον να θέτει ερωτήσεις ώστε να διερευνηθεί η πιθανότητα ύπαρξης στερεοτύπων ή προκαταλήψεων και να επιτευχθεί η αποσαφήνιση ενδεχόμενων εσφαλμένων αντιλήψεων για συμπεριφορές ή αντιδράσεις του παιδιού (π.χ. δίνοντας έμφαση στο ότι το παιδί "δεν το κάνει επίτηδες" όταν του ζητά την άδεια να βγαίνει από την τάξη καθώς το ίδιο δεν θα επιθυμούσε να του φέρονται με τρόπο που θα το έκανε να αισθάνεται "διαφορετικό" από τα άλλα παιδιά). Η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ο δάσκαλος αντιλαμβάνεται την κατάσταση έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί οι προσδοκίες του επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά και τις επιδόσεις του μαθητή.

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι οι προσδοκίες των γονέων απέναντι στα παιδιά τους καθώς αυτές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά και τις επιδόσεις των παιδιών. Η ταύτιση του παιδιού με θετικά γονεϊκά πρότυπα (ικανοποιητική αντιμετώπιση των αγχο-εκλυτικών παραγόντων, θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, αίσθημα αποδοχής, ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, ενεργός συμμετοχή, δημοκρατική στάση, έμφαση στην ανάπτυξη αυτονομίας και στην επίτευξη στόχων, κ.λπ.) παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του κινήτρου και των δεξιοτήτων για την επίτευξη στόχων και την επίλυση των δυσχερειών. Είναι σημαντικό επίσης οι γονείς να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες ως προς το τι μπορεί να κάνει ο δάσκαλος, το παιδί τους και οι ίδιοι για την αντιμετώπιση των δυσκολιών.

Είναι εξαιρετικά επωφελές η διασφάλιση της υγείας του παιδιού να αναπτύσσεται σε ένα πλαίσιο που να προάγει το αίσθημα της ψυχολογικής του ασφάλειας. Κάθε άτομο είναι διαφορετικό, με διαφορετικές ανάγκες και επιθυμίες, με διαφορετικές επιλογές ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη αυτή την παράμετρο κατά την διαμόρφωση του υποστηρικτικού πλαισίου. Είναι ουσιώδες μέσω του δημοκρατικού διαλόγου και της συστηματικής και κατάλληλης ενημέρωσης το παιδί να αποκτήσει δεξιότητες αυτο-φροντίδας (π.χ. ως προς τη ρύθμιση, την πρόληψη της υπογλυκαιμίας) και να διαμορφώσει μια ρεαλιστική θέαση της κατάστασης ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίξει τον εαυτό του και να διατυπώνει τις επιθυμίες και τις επιλογές του ως προς το αν, πότε, ποιοι φίλοι του ή συμμαθητές του ή άλλα πρόσωπα, και με ποιο τρόπο θα πληροφορηθούν σχετικά με τον διαβήτη. Η εδραίωση της αυτο-αποδοχής αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επίτευξη των στόχων σε όλους τους τομείς.

Είναι σημαντικό να αποφεύγονται οι αυταρχικές, πιεστικές, τελειοθηρικές, ενοχοποιητικές, τιμωρητικές, υπερπροστατευτικές στάσεις και συμπεριφορές από την πλευρά των γονέων καθώς αυτοί οι παράγοντες παρεμβάλλονται ανασταλτικά στην ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και παρεμποδίζουν τη δόμηση σχέσεων αποδοχής, εμπιστοσύνης και συνεργασίας που αποτελούν τη βάση για την επίτευξη στόχων.

Η εδραίωση πλαισίου **θετικής συνεργασίας και κατάλληλης υποστήριξης** επιτρέπει στο παιδί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το αίσθημα ματαιώσης όταν παρουσιάζονται επιπρόσθετες δυσκολίες (π.χ. όταν οι γνωστικές λειτουργίες όπως η ικανότητα για συγκέντρωση και μάθηση καθώς και η μνήμη επηρεάζονται αρνητικά από τη μη ικανοποιητική ρύθμιση με αποτέλεσμα το

παιδί σε κάποιες περιπτώσεις να αισθάνεται ότι δεν μπορεί να πετύχει τις επιδόσεις που επιθυμεί παρά τις προσπάθειες που καταβάλλει).

Ακολουθώς είναι ουσιώδες να παρέχεται στο παιδί ελεύθερος χρόνος (π.χ. για παιχνίδι ή άλλες δραστηριότητες), να δίδεται έμφαση στην ανάπτυξη πρωτοβουλίας, επιλογών και εναλλακτικών λύσεων (π.χ. να αποφεύγεται η εφαρμογή πιεστικών και άκαμπτων συνθηκών μελέτης καθώς αυτό επιτείνει την κόπωση επιφέροντας διάσπαση προσοχής και μείωση ικανότητας για μάθηση) και να υπάρχει κατάλληλη και συστηματική επιβράβευση και ενίσχυση ώστε να διασφαλίζεται το κίνητρο και το αίσθημα ικανοποίησης.

Η έγκαιρη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των δυσκολιών είναι ουσιαστική για την ικανοποιητική συμμετοχή του παιδιού στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων. Η κατάλληλη υποστηρικτική και συμβουλευτική παρέμβαση από τα μέλη της ομάδας διαβήτη μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στον προσδιορισμό των αιτιών και την επίλυση των δυσκολιών που συνδέονται με τα θέματα του σχολείου.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baumrind, D. (1975). Early socialization and adolescent competence. In: S. E. Dragastin, and G. H. Elder, Jr. (Eds.), *Adolescence in the life cycle: Psychological change and social context*. New York: Willey.
- Bibace, R., Walsh, M. (1981). *New Dimensions for Child Development: Children's Conceptions of Health, Illness, and Bodily Functions*. No 14. (December) San Francisco, Jossey-Bass.
- Dornbusch, S.M., Ritter, D.L., Leiderman, P.H., Roberts, D.F., and Fraleigh, M.J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development*, 58, 1244-1257.
- Franceschi, M., Cecchetto, R., Minicucci, F., Smizne, S., Baio, G., and Canal, N. (1984). Cognitive processes in insulin-dependent diabetes. *Diabetes Care*, 7:228-31
- Ryan, C., M. and Williams, T., M. (1993). Effects of insulin-dependent diabetes on learning and memory efficiency in adults. *J. Clin. Exp. Neuropsychol.*, 15:685-700
- Seginer, R. (1983). Parent's educational expectations and children's academic achievements: A literature review. *Merril-Palmer Quarterly*, 29, 1-23.