



ΓΕΙΑΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ»  
ΕΣΔΝΕ

Τόμος 32, Τεύχος 3  
Ιούλιος – Σεπτέμβριος 1993

# ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ  
ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΩΝ  
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΩΝ – ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Η Οδύσσεια της Νοσηλευτικής και η αναζήτηση της Ιθάκης
2. Νοσηλευτική φροντίδα ηλικιωμένων στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα
3. Η συμβολή της οικογένειας στην ψυχική υγεία του παιδιού
4. Διεθνές πρόγραμμα μελέτης νομοθετικής ρύθμισης της νοσηλευτικής
5. Ποιότητα, κόστος και νοσηλευτική (συνέχεια)
6. Πανελλήνια Συνδιάσκεψη για την κατάρτιση νοσηλευτών στην Ογκολογική Νοσηλευτική
7. Νοσηλευτική και HIV/AIDS. Επικέντρωση στην κοινότητα/φροντίδα στο σπίτι
8. Μετά το Συνέδριο

## CONTENTS

1. The Odyssey of Nursing and the search for Ithaka
2. Nursing care of the elderly in the European Community
3. Contribution of the family to the child's mental health
4. International Regulation of Nursing. International Council of Nurses (I.C.N.)
5. Quality, costs and nursing translation (continued)
6. Greek National Conference on the Oncological Training of Nurses
7. Nursing and HIV/AIDS. Focus on community/care at home
8. After the Conference

# NOSSILEFTIKI

QUARTERLY PUBLICATION OF THE  
HELLENIC NATIONAL GRADUATE NURSES ASSOCIATION

Vol 32, No 3  
July – September 1993



**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ**

Εθνικός Σύνδεσμος  
Διπλωματούχων Νοσηλευτριών - Νοσηλευτών  
Ελλάδος  
Πύργος Αθηνών, Γ' κτίριο, 2ος όροφος  
Μεσογείων 2, 115 27 ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 77 02 861

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Ε. Αγιώτου - Δημοπούλου**  
**Ε. Γουλιά**  
**Α. Καλοκαιρινού**  
**Μ. Μαλγαρινού**  
**Α. Παπαδαντωνάκη**  
**Ε. Πατηράκη**  
**Α. Πορτοκαλάκη**  
**Α. Ραγιά**  
**Ε. Χαραλαμπίδου**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ**

**Μαρία Μαλγαρινού**  
Επίτ. Καθηγήτρια ΤΕΙ Αθηνών  
Πύργος Αθηνών - Γ' Κτίριο  
2ος όροφος - 115 27 ΑΘΗΝΑ

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ**

Φωτοστοιχειοδεσμία - Σχεδιασμοί  
Εξώφυλλο - Εκτύπωση



**Κ. & Γ. ΖΕΡΜΠΙΝΗ Ο.Ε.**  
Κεντρικό : Χαριλάου Τρικούπη 73, Αθήνα, Τηλ. 36 14 741  
Εργοστάσιο : Σουλίου 10, 'Αγ. Δημήτριος, Τηλ. 99 42 382  
Βιβλιοπωλείο : Μικράς Ασίας 76, Γουδί, Τηλέφ. 77 98 654

**ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ**

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Νοσηλεύτριες/ές-Σπουδάστριες/ές ... | 2500 δρχ. |
| Οργανισμοί-Εταιρείες-Βιβλιοθήκες .. | 4500 δρχ. |
| Εξωτερικού .....                    | 40 \$     |
| Τιμή τεύχους .....                  | 750 δρχ.  |
| Τιμή τευχών 1990, 1991 .....        | 600 δρχ.  |
| » » 1985 - 1989 .....               | 500 δρχ.  |
| Παλαιότερα τεύχη .....              | 400 δρχ.  |

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

1. Η Οδύσσεια της Νοσηλευτικής και η αναζήτηση της Ιθάκης ..... 125  
**Στ. Παπαμικρούλη**
2. Νοσηλευτική φροντίδα ηλικιωμένων στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα ..... 134  
**Β.Α. Λανάρα**
3. Η συμβολή της οικογένειας στην ψυχική υγεία του παιδιού ..... 139  
**Α. Ραγιά**
4. Διεθνές πρόγραμμα μελέτης νομοθετικής ρύθμισης της νοσηλευτικής ..... 149  
**Αθηνά Καλοκαιρινού-Αναγνωστοπούλου**
5. Ποιότητα, κόστος και νοσηλευτική (συνέχεια) ... 154  
**Μετάφραση: Γ. Πιερράκος, Α. Χατζηνικολάου**
6. Πανελλήνια Συνδιάσκεψη για την κατάρτιση νοσηλευτών στην Ογκολογική Νοσηλευτική ..... 159  
**Χρ. Πλατή**
7. Νοσηλευτική και HIV/AIDS. Επικέντρωση στην κοινότητα/φροντίδα στο σπίτι ..... 162  
**Μετάφραση: Ε. Αγιώτου-Δημοπούλου**
8. Μετά το Συνέδριο ..... 167  
**Στέλλα Μεγάλου Κοπριτέλλη**

**CONTENTS**

1. *The Odyssey of Nursing and the search for Ithaka* 125  
**St. Papamikrouli**
2. Nursing care of the elderly in the European Community ..... 134  
**V.A. Lanara**
3. Contribution of the family to the child's mental health ..... 139  
**A. Raya**
4. International Regulation of Nursing. International Council of Nurses (I.C.N.) ..... 149  
**Athina Kalokerinou-Anagnostopoulou**
5. Quality, costs and nursing tranilation (continued) 154  
**G. Pierakis, A. Chatzinikolaou**
6. Greek National Conference on the Oncological Training of Nurses ..... 159  
**Ch. Plati**
7. Nursing and HIV/AIDS. Focus on community/care at home ..... 162  
**E. Agiotou-Dimopoulou**
8. After the Conference ..... 167  
**S. Megalou Kopriteli**

## Η συμβολή της οικογένειας στην ψυχική υγεία του παιδιού

ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΧΡ. ΡΑΓΙΑ

Καθηγήτρια Ψυχιατρικής Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

**Περίληψη:** Η βιβλιογραφική αυτή ανασκόπηση εξετάζει και σχολιάζει την οικογένεια ως δυναμικό εργαστήριο ψυχικής υγείας, τις βασικές αρχές αγωγής ψυχικής υγείας του παιδιού, τους παράγοντες που ευνοούν τη δετική ανάπτυξη του παιδιού και την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών στα παιδιά. Με τις αλματώδεις επιστημονικές εξελίξεις του αι-

ώνα μας ασφαλώς πολλές τεχνικές μέθοδοι και έργα της μητέρας και του πατέρα στη φροντίδα του παιδιού θα απλοποιηθούν ή και θα καταργηθούν. Η προσωπική όμως συμβολή της οικογένειας στην ψυχική υγεία του παιδιού θα είναι πάντα πολύτιμη και περιζήτητη, διότι αποτελεί υπεύθυνο κοινωνικό και πολιτιστικό έργο.

### Εισαγωγή

«Υγεία και ευεξία βέλτιον παντός χρυσίου»  
(Σοφ. Σειράχ λ' 15)

Η υγεία είναι μια κατάσταση στην οποία επικρατεί «πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία και όχι απλή απουσία νόσου ή αναπηρίας»<sup>1</sup>. Η υγεία εκφράζει ολότητα λειτουργίας και ζωής. Αφορά σε όλες τις πράξεις, τη σκέψη, το συναίσθημα και την ελπίδα του ανθρώπου.

Η ψυχική υγεία αποτελεί δετική, δυναμική κατάσταση και μέρος ενός αδιαίρετου όλου, δηλαδή της βιοψυχοκοινωνικής, ηθικής και πνευματικής υγείας. Είναι μια ποιότητα ζωής, έκφραση προσωπικού δυναμισμού, αρμονική λειτουργία της ψυχοσωματικής ενότητας της ανθρωπίνης προσωπικότητας. Κυριότερα κριτήρια της ψυχικής υγείας θεωρούνται:

Ο ορδός και ενάρετος τρόπος ζωής μαζί με ηθικά, ψυχικά, νοητικά, συναισθηματικά και δρασκευτικά εσωτερικά βιώματα<sup>2</sup>.

Η αυτοσυνειδησία, η προσωπική υπέρβαση, οι καλλιεργημένοι τρόποι στις διαπροσωπικές σχέσεις, η αφοσίωση στη στοργική φροντίδα των άλ-

λων και ο αγώνας για την κατάκτηση προσωπικής ακεραιότητας.

Η ψυχική υγεία είναι πολυδιάστατη και ισόβια διεργασία. Εκφράζεται με ποικίλους και μοναδικούς τρόπους σε κάθε περίπτωση της ζωής ή στάδιο ηλικίας.

### Πότε το παιδί έχει ψυχική υγεία;

Όταν μεγαλώνει ομαλά και κανονικά. Όταν αναπτύσσεται σωματικά, πνευματικά, ψυχικά και κοινωνικά, και συμπεριφέρεται με ωριμότητα ανάλογη με την ηλικία του.

Τα γνωρίσματα της ψυχικής υγείας του παιδιού είναι:

- Ευθυμία, ενθουσιασμός, δάρρος
- Αγάπη, προθυμία για συνεργασία, αλληλεγγύη
- Κοινωνικότητα, ενδιαφέρον για μάθηση
- Χαρά, εργασία, παιχνίδι
- Ύπνος γαλήνιος και παρατεταμένος
- Όρεξη για φαγητό
- Εμπιστοσύνη, αίσθημα ασφαλείας, αυτοπεποίθηση
- Προσαρμογή στη ζωή, δηλαδή ικανότητα να ζει αρμονικά με το περιβάλλον του - φυσικό και

κοινωνικό - και με τον εαυτό του, ενώ παράλληλα διατηρεί την προσωπική του ακεραιότητα

Η ψυχική υγεία του παιδιού δεμελιώνεται και προστατεύεται, καλλιεργείται και αναπτύσσεται μέσα στην οικογένεια.

*Πώς όμως;*

### **Η οικογένεια, δυναμικό εργαστήρι ψυχικής υγείας**

Η οικογένεια, έχοντας τις ρίζες της στο Μυστήριο του γάμου που ευλογείται από την Εκκλησία, αποτελεί κοινωνικό δεσμό. Αντιπροσωπεύει μια βιολογική, ψυχολογική, κοινωνική και πολιτιστική ενότητα με προορισμό τη διαιώνιση και προαγωγή του ανθρωπίνου γένους.

Η οικογένεια είναι το πρωτόπλασμα κάθε κοινωνικού οργανισμού. Μέσα σ' αυτήν αναπτύσσεται το πιο ιερό και το πιο άγιο, το πιο βαθύ μυστήριο, το δαύμα της δημιουργίας.

Αν αναπτυχθεί αληθινή διαπροσωπική σχέση μεταξύ των συζύγων, τότε καλλιεργείται και η αγάπη σαν δύναμη και σαν πράξη προσφοράς, που περιλαμβάνει στοργή, ευθύνη, σεβασμό και αμοιβαία κατανόηση. Τα στοιχεία αυτά προετοιμάζουν ευνοϊκό, υγιεινό και θερμό κλίμα για τη γέννηση και ανάπτυξη των παιδιών τους. Πράγματι, το κλίμα αυτό όχι μόνο ευνοεί την υγιεινή ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και αναδεικνύει την οικογένεια σχολείο υψηλών αρχών, εκπαιδευτήριο ελευθέρων προσώπων, ανθρωπινό εργαστήρι όπου σφυρηλατούνται ζωντανοί πολιτισμοί, θερμοκοιτίδα και λίκνο που λειτουργεί και ανατρέφει μεγάλους άνδρες και γυναίκες, επιστήμονες, καλλιτέχνες, ήρωες και αγίους.

Η οικογένεια είναι το πρώτο και σπουδαιότερο περιβάλλον που επιδρά στην κοινωνικοποίηση του παιδιού, στην ανάπτυξη και διάπλαση της προσωπικότητάς του. Μέσα στην οικογένεια το παιδί μεγαλώνει τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Κατά την οικογενειακή ζωή διδάσκονται οι διάφορες κοινωνικές σχέσεις, διαμορφώνεται η συμπεριφορά, καλλιεργούνται τα ευγενή συναισθήματα, η δικαιοσύνη, η καλοσύνη, η αγάπη, εμφυτεύεται η πίστη στο Θεό, και εμπνέονται τα ιδεώδη και οι ανώτερες αξίες.

Η υγιής ανάπτυξη του ανθρώπου προϋποθέτει οικογένεια όπου το παιδί απολαμβάνει σταθε-

ρή αγάπη, ασφάλεια, αποδοχή, και σεβασμό, και έχει ευκαιρίες για ανάπτυξη και τελειοποίηση<sup>4</sup>. Ιδιαίτερα, η σχέση μητέρας-βρέφους επιδρά αποφασιστικά στη δεμελίωση της ψυχικής υγείας και στην υγιεινή ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού<sup>5</sup>.

Η θερμή και σταθερή σχέση μητέρας-παιδιού περιλαμβάνει θετική στάση έναντι του παιδιού. Δηλαδή στοργή χωρίς όρους και προϋποθέσεις, αφοσίωση, προστασία, κατανόηση, αποδοχή και ενεργητική προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του στα διάφορα στάδια της ανάπτυξής του<sup>3</sup>. Η παρουσία και η επίδραση της μητέρας κατά τα πρώτα παιδικά χρόνια θεωρούνται ως οι βασικοί μοχλοί για ολόκληρη τη βιοψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Προσφέρουν κατάλληλα ερεθίσματα για εμπειρίες. Αντίθετα, η μητρική αποστέρση, που μπορεί να είναι είτε αποχωρισμός από τη μητέρα - αρρώστια, διαζύγιο, θάνατος - είτε έλλειψη στενής θερμής σχέσης μαζί της ή με ένα σταθερό μητρικό υποκατάστατο, προκαλεί ψυχοσωματικά μέχρι ψυχικά προβλήματα και αναστολή της ανάπτυξης<sup>6-9</sup>, αυξημένη ροπή προς νόσηση και μεγάλη νοσηρότητα.

**Επιπτώσεις μητρικής αποστέρσης.** Η αποτυχία εκπλήρωσης των ψυχολογικών αναγκών του παιδιού μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξή του μέχρι δημιουργίας ψυχικής διαταραχής ή και μέχρι θανάτου. Για πολλά παιδιά η ποιότητα της μητρικής και πατρικής φροντίδας είναι τόσο ασταθής και δυσάρεστη, ώστε ποτέ δεν αναπτύσσεται στενός θερμός δεσμός αυτών με τους γονείς τους. Η χρόνια παραμέληση της εκπλήρωσης των ψυχολογικών αναγκών των παιδιών τα κάνει να αισθάνονται απομονωμένα, λυπημένα και με ένα βαθύ ψυχικό τραύμα. Έτσι καταστρέφεται η ικανότητά τους να δημιουργούν αμοιβαίες σχέσεις με τους άλλους και ζουν με χρόνια λύπη για το χαμένο δυναμικό που θα μπορούσαν να αναπτύξουν σε ένα πιο στοργικό και ενδιαφερόμενο περιβάλλον<sup>10</sup>.

Ένα παιδί π.χ. που έζησε τα πρώτα του χρόνια σε μια οικογένεια όπου δεν υπήρχε γαλήνη, όπου ο καθένας έκανε ό,τι ήθελε και κανείς δεν πειδαρχούσε στον αρχηγό, όταν μεγαλώσει θα δυσκολεύεται να ζήσει αρμονικά και πειδαρχικά στην κοινωνία.

Χαρακτηριστικό είναι το λυρικό κείμενο με την επιγραφή:

**Τα παιδιά μαθαίνουν από τον τρόπο που ζούν. Αναφέρεται ένα μέρος:**

**«Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κριτική,  
Μαθαίνει να κατακρίνει.  
Αν ένα παιδί ζει μέσα στην έχθρα,  
Μαθαίνει να καυγαδίζει.  
Αν ένα παιδί ζει μέσα σε δικαιοσύνη,  
Μαθαίνει να είναι δίκαιο.  
Αν ένα παιδί ζει μέσα σε ασφάλεια,  
Μαθαίνει να πιστεύει».**

Συμπεραίνεται ότι η ψυχική ισορροπία και η ομαλή εξέλιξη του παιδιού εξαρτώνται από την εν γένει οικογενειακή αρμονία. Το διαταραγμένο οικογενειακό περιβάλλον θεωρείται σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνο για ανεπανόρθωτες ζημιές στην ψυχική υγεία και την προσωπικότητα, δημιουργεί ψυχολογικά προβλήματα στην παιδική ηλικία και συντελεί σε μελλοντική εκδήλωση ψυχικών διαταραχών και νοσημάτων<sup>11</sup>.

Οι ψυχοτραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας που θεωρούνται σαν πρόδρομοι ψυχοπαθολογίας είναι:

- Αποχωρισμός από τη μητέρα
- Περιφρόνηση ή υπερπροστασία από τη μητέρα
- Ασταθής αντιμετώπιση των αντιδράσεων του παιδιού
- Συγκρούσεις μεταξύ των γονέων και
- Η διάσπαση της οικογένειας με το διαζύγιο<sup>12</sup>.

Όταν συχνά υπάρχει διαμάχη μεταξύ των γονέων, το παιδί αρχίζει να μελαγχολεί, να θλίβεται και να κυριαρχείται από καταθλιπτικά συμπλέγματα. Δεν θέλει να παίξει ούτε να φάει.

Είναι συνεχώς ανόρεκτο και λυπημένο. Κλονίζεται ο σεβασμός προς τους γονείς του. Κλείνεται σιγά-σιγά στον εαυτό του. Γίνεται μια δυστυχημένη ύπαρξη και αναπτύσσει ευαισθησία για να αρρωστήσει ψυχικά.

Αν μελετήσουμε την προσωπική ιστορία των ψυχικά αρρώστων, σχεδόν πάντα θα βρούμε μεταξύ των άλλων αιτίων της ψυχοπαθολογίας, δυστυχία ή εγκατάλειψη κατά την παιδική ηλικία, διαταραγμένη ή διασπασμένη οικογένεια και απουσία στοργικής μητρικής φροντίδας. Είναι λυπηρό το γεγονός ότι η σύγχρονη οικογένεια σαν βιοψυχοκοινωνική μονάδα και σαν ιερός δεσμός με ύψιστο νόημα και σκοπό, περνά σοβαρή κρίση με εθνικές και παγκόσμιες διαστάσεις. Αυτό όμως δεν καταργεί τη δυναμική της ικανότητα να αναδειχθεί πρωτοβάθμιο κέντρο και εργαστήριο ψυχικής υγιεινής και σημαντικό μέτωπο, στο οποίο μπορούν να επιτυγχάνονται η πρόληψη της ψυχικής αρρώ-

στιας, η δεμελίωση και η προαγωγή της ψυχικής υγείας.

### Αγωγή ψυχικής υγείας του παιδιού

Η διαπαιδαγώγηση του παιδιού, που περιφρουρεί και αναπτύσσει την ψυχική του υγεία, σπρρίζεται σε ένα τρίπτυχο πνευματικών αρχών:

α) Σεβασμός και προστασία των δικαιωμάτων του παιδιού

β) Μέριμνα για την εκπλήρωση των βιοψυχοκοινωνικών και πνευματικών αναγκών του παιδιού

γ) Πίστη στην ανεκτίμητη αξία του παιδιού ως πλάσματος και εικόνας του Θεού.

α) Σεβασμός και προστασία των δικαιωμάτων του παιδιού

Το πρώτο δικαίωμα του παιδιού είναι να γεννηθεί. Και αφού γεννηθεί, σύμφωνα με τη Διακήρυξη του ΟΗΕ<sup>13</sup>, κάθε παιδί έχει δικαίωμα για:

- στοργή, αγάπη και κατανόηση
- καλή διατροφή, κατοικία, ιατρική μέριμνα και ψυχαγωγία
- δωρεάν εκπαίδευση
- ένα όνομα και μια εθνικότητα
- δυνατότητα να αναπτύσσεται σωματικά, πνευματικά και ηθικά, σε συνθήκες ελευθερίας και αξιοπρεπείας
- ειδική φροντίδα, αν μειονεκτεί σωματικά, ψυχικά ή κοινωνικά
- προτεραιότητα για βοήθεια σε περιπτώσεις καταστροφών
- ανάπτυξη μέσα σε πνεύμα ειρήνης και παγκόσμιας αδελφότητας
- προστασία από κάθε μορφής αμέλεια και εκμετάλλευση
- απόλαυση όλων αυτών των δικαιωμάτων ανεξάρτητα από φυλή, χρώμα, φύλο, θρησκεία.

Το μεγαλύτερο δικαίωμα του παιδιού είναι να το βοηθήσουμε να γνωρίσει τον Θεό και να Τον αγαπήσει. Το ζητεί ο ίδιος ο Χριστός. «**Αφετε τα παιδιά και μη κωλύετε αυτά ελθείν προς με· των γαρ τοιούτων εστίν η βασιλεία των ουρανών**» (Ματθ. ιδ' 14). Να αποκτήσει το παιδί πίστη και ελπίδα στο Θεό σαν ισχυρό εφόδιο για να μη λυγίζει στις δυσκολίες, για να διατηρεί το δάρρος του, την καθαρότητα της καρδιάς, την ειρήνη και

την ελευθερία της συνείδησής του, αληθινά χαρακτηριστικά της ψυχικής υγείας. Χωρίς πίστη μοιάζει με καράβι χωρίς πυξίδα. Η δρησκευτική διαπαιδαγώγηση του παιδιού συζητείται και σε παγκόσμια συνέδρια<sup>14</sup>.

### **β) Εκπλήρωση των βιοψυχοκοινωνικών και πνευματικών αναγκών του παιδιού**

Το παιδί έχει ανάγκη από αγάπη, στοργή, δετική διαπροσωπική επικοινωνία και ανώτερη ψυχική και ηθική διαπαιδαγώγηση.

Μητέρα ή πατέρας, κατά τον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο, δεν γίνεται κανείς μόνο αν αποκτήσει ένα παιδί, αλλά αν το διαπαιδαγωγήσει σωστά. Και η παραμέληση της αγωγής των παιδιών χαρακτηρίζεται σαν παιδοκτονία (P.G. 54, 703 και P.G. 63, 635).

### **γ) Πίστη στην ανεκτίμητη αξία του παιδιού**

Τόσο μεγάλη είναι η αξία του παιδιού ώστε ποτέ δεν πρέπει να περιφρονείται. Ο σεβασμός προς το παιδί είναι εντολή του θείου Παιδαγωγού. **«Οράτε μη καταφρονήσετε ενός των μικρών τούτων· λέγω γαρ υμίν, ότι οι άγγελοι αυτών εν ουρανοίς δια παντός βλέπουσι το πρόσωπον του πατρός μου του εν ουρανοίς» (Ματθ. ιη' 10).**

Το επιπόλαιο παράδειγμα μπροστά του και η ρύπανση του πνεύματος και της ψυχής του με έντυπα και θεάματα αμφίβολης ποιότητας που κλονίζουν την ψυχική του υγεία, επωμίζουν με βαριά ευθύνη τους γονείς, διδασκάλους και γενικά τους μεγαλύτερους του.

Το βασικότερο αξίωμα της παιδαγωγικής λέγει, ότι δεν μεταδίδουν οι γονείς και οι δάσκαλοι στο παιδί αυτό που δέλουν, αλλά αυτό που είναι. Το παράδειγμα των μεγάλων επηρεάζει το παιδί. Αυτό μιλά βαθιά, συγκινεί, μεταβάλλει. Έχει γραφεί: **«Τα λόγια χωρίς παράδειγμα είναι δοχείο χωρίς κρασί,θήκη χωρίς ξίφος, τσόφλιο χωρίς κρόκο αυγού».**

### **Παράγοντες που ευνοούν τη δετική ανάπτυξη του παιδιού**

Παράγοντες που ευνοούν ή προστατεύουν τη δετική ανάπτυξη του παιδιού, παρά τις αντίξοες στρεσογόνες περιστάσεις, την αποστέρηση και τα κοινωνικά μειονεκτήματα, είναι:

**Το φύλο.** Για λόγους βιολογικούς και κοινωνικούς, που δεν έχουν ακόμη κατανοηθεί, τα κορίτσια φαίνονται λιγότερο ευαίσθητα στις περισσότερες ψυχοκοινωνικές εντάσεις στην παιδική ηλικία.

**Η ιδιοσυγκρασία.** Παιδιά με προσαρμοσμένη ιδιοσυγκρασία είναι γενικά πιο ελαστικά, δηλαδή αντέχουν στην αποστέρηση και τις μειονεκτικές συνθήκες.

**Το μεμονωμένο στρες.** Φαίνεται ότι σχετικά μικρή ή καμιά βλάβη δεν γίνεται ακόμη και από χρόνιες εντάσεις όταν συμβαίνουν μεμονωμένα. Π.χ. ψυχική διαταραχή ενός από τους δύο γονείς σε οικογένειες που ζούν αρμονικά χωρίς να υποφέρουν και κάποια κοινωνικά μειονεκτική κατάσταση. Όμως, πολλαπλές εντάσεις αυξάνουν την πιθανότητα της ψυχοκοινωνικής βλάβης.

**Δεξιότητες αντιμετώπισης δυσκολιών.** Σχετικές μελέτες βρήκαν ότι παιδιά που ήταν συνηθισμένα σε ευχάριστες εμπειρίες αποχωρισμού, π.χ. παραμονή με φίλους ή συγγενείς, αντιμετώπιζαν καλύτερα το στρες της εισαγωγής στο νοσοκομείο. Επομένως συμπεραίνεται ότι τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες αντιμετώπισης σχετικές με άλλα είδη εντάσεων.

**Θετική σχέση με έναν από τους γονείς.** Έχει αποδειχθεί ότι οι κίνδυνοι της ψυχικής υγείας, που απορρέουν από την ανατροφή του παιδιού σε μια διασπασμένη οικογένεια, ελαττώνονται σημαντικά αν είναι ικανό να διατηρήσει μια δετική στενή σχέση με έναν από τους γονείς. Ενδέχεται επίσης δετικές σχέσεις με άλλους συγγενείς σε μια εκτεταμένη οικογένεια να έχουν παρόμοιο ευεργετικό αποτέλεσμα.

**Επιτυχίες ή δετικές εμπειρίες έξω από την οικογένεια.** Φαίνεται ότι η καλή επίδοση και οι επιτυχίες στο σχολείο μπορούν να μετριάσουν τις επιδράσεις ενός οικογενειακού περιβάλλοντος φτωχού σε δετικές εμπειρίες.

**Βελτιωμένες οικογενειακές περιστάσεις.** Όταν το παιδί μεγαλώνει σε μια ταραγμένη οικογένεια με έντονες διαφωνίες και συχνούς καυγάδες, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για την ψυχική του υγεία. Όμως αν η οικογενειακή κατάσταση βελτιώνεται και τα επόμενα χρόνια της παιδικής ηλικίας περάσουν σε αρμονική ατμόσφαιρα, ο κίνδυνος ελαττώνεται σε σημαντικό βαθμό<sup>15</sup>.

Επομένως, χάριν της ψυχικής υγείας των παιδιών, οι γονείς πρέπει να εφαρμόζουν τις ακόλουθες συμβουλές:

Να μη φιλονικούν μπροστά στα παιδιά τους  
Να τα αντιμετωπίζουν όλα με την ίδια αγάπη  
Να μη τους λένε ποτέ υέματα  
Να γίνονται φίλοι και χειραγωγοί τους  
Να δέχονται τους φίλους των παιδιών τους  
σαν αγαπητούς επισκέπτες στο σπίτι

Να απαντούν πάντα στις ερωτήσεις τους  
Να μη ελέγχουν και τιμωρούν τα παιδιά  
τους μπροστά στους φίλους τους ή σε άλλα  
παιδιά

Να προσέχουν τα προτερήματα των παιδιών  
τους και να μη μεγαλώνουν τα ελαττώματά τους

Να είναι σταθεροί στη στοργή και στην κα-  
λή διάθεσή τους

Να διαθέτουν χρόνο για διάλογο με τα παι-  
διά και να ακούν τις σκέψεις και τα συναισθή-  
ματά τους με κατανόηση, ενδιαφέρον, υπομονή  
και σεβασμό. Μερικοί γονείς συζητούν πολύ για  
τα παιδιά τους. Δεν συζητούν όμως με τα παιδιά  
τους.

Μια μικρούλα έγραφε στο ημερολόγιό της:  
«Θεέ μου σε παρακαλώ μην αφήνεις το μπαμπά  
και τη μαμά να μαλώνουν τόσο πολύ». Σπαρακτι-  
κή, αλήθεια, παράκληση!

Ας δούμε όμως και τι γράφει ένα παιδί στη  
**Μητέρα του:**

«Μητέρα μου,

Μην φοβάσαι να είσαι σταθερή μαζί μου. Αυ-  
τό θα με κάνει να νοιώθω περισσότερη σιγουριά.

Μην με παραχαϊδεύεις. Ξέρω πολύ καλά πως  
δεν πρέπει να μου δίνεις ο,τιδήποτε σου ζητώ. Σε  
δοκιμάζω μονάχα για να δω.

Μην με κάνεις να νοιώθω μικρότερος από ό,τι  
είμαι. Αυτό με σπρώχνει να παριστάνω καμιά φο-  
ρά τον σπουδαίο.

Μην μου κάνεις παρατηρήσεις μπροστά στον  
κόσμο. Θα προσέξω περισσότερο αυτό, που θα  
μου πεις, αν μου μιλήσης ήρεμα μια στιγμή που  
είμαστε οι δυο μας.

Μην δίνεις μεγάλη σημασία στις μικροαδια-  
θεσίες μου. Καμιά φορά δημιουργούνται ίσα - ί-  
σα για να κερδίσω την προσοχή που ζητούσα. Μην  
μου κάνεις επιπόλαιες υποσχέσεις. Νοιώθω πο-  
λύ περιφρονημένη όταν δεν τις κρατάς.

Μην με αγνοείς, όταν σου κάνω ερωτήσεις, για-  
τί, θ' ανακαλύγεις πως θ' αρχίσω να παίρνω τις  
πληροφορίες μου από άλλες πηγές.

Μην προσπαθείς να με κάνεις να πιστέγω πως  
είσαι τέλεια ή αλάνθαστη. Είναι μια δυσάρεστη έκ-

πληξη για μένα, όταν ανακαλύπτω πως δεν είσαι  
ούτε το ένα ούτε το άλλο.

Μην διανοηθείς ποτέ πως θα πέσει η υπόλη-  
ψή σου αν μου ζητήσεις συγγνώμη. Μια τίμια α-  
ναγνώριση ενός λάθους σου δημιουργεί πολύ θερ-  
μά αισθήματα απέναντί σου.

Μην ξεχνάς πόσο γρήγορα μεγαλώνω. Θα πρέ-  
πει να σου είναι δύσκολο να κρατήσεις το ίδιο βή-  
μα με μένα, αλλά προσπάθησε σε παρακαλώ.

Μην ξεχνάς πως δεν θα μπορέσω ν' αναπτυ-  
χθώ χωρίς κατανόηση και αγάπη. Αυτό δεν χρειά-  
ζεται να το πω... Έτσι δεν είναι; **Το παιδί σου**».

Και όλα αυτά διότι το παιδί, το ευαίσθητο αυ-  
τό πρόσωπο, έχει έντονη πάντοτε την ανάγκη για  
αγάπη και στοργή και κατανόηση, για προστασία  
και ασφάλεια, για επικοινωνία και προσωπική  
φροντίδα. Η μητρική και η πατρική αγάπη είναι  
η πρώτη ζωντανή και ισχυρή δύναμη που δεμε-  
λειώνει και προωθεί την ψυχική υγεία και την ψυ-  
χοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Ας δούμε ό-  
μως και το θέμα της πειθαρχίας που τόσο απασχο-  
λεί τους γονείς στους σημερινούς καιρούς.

**Το παιδί και η πειθαρχία.** Χρειάζονται τα  
παιδιά πειθαρχία; Μάλιστα. Χρειάζονται συστημα-  
τική βοήθεια για να αναπτύξουν αυτοσεβασμό, α-  
ξιοπρέπεια και εσωτερικό έλεγχο ώστε να μπορούν  
να ζήσουν με άλλους ανθρώπους χωρίς να παρα-  
βιάζουν τα δικαιώματα ή την αξιοπρέπειά τους. Η  
πειθαρχία μαθαίνεται από το παράδειγμα των με-  
γάλων.

Είναι μια διεργασία βαθμιαίας μεταβίβασης  
των πεποιδήσεων, αρχών, αξιών και ιδεωδών των  
γονέων για τον ηθικά ανώτερο τρόπο ζωής και για  
τον προορισμό του ανθρώπου. Η καρδιά και το  
μυστικό της πειθαρχησης είναι να προσπαθούν οι  
μεγάλοι να ζούν όσα δέλουν να διδάξουν στο παι-  
δί. Το παιδί θα δυσκολευθεί να σεβαστεί τους νό-  
μους, όταν ξέρει ότι οι γονείς του παραβαίνουν  
τους νόμους ταχύτητας στην οδήγηση, όταν βλέ-  
πει ότι δεν του πληρώνουν το ανάλογο με την ηλικία  
του εισιτήριο ή όταν του γράφουν την έκθεση  
για το σχολείο.

Ο έπαινος για την εφαρμογή των συμβουλών  
των μεγαλύτερων έχει καλύτερο αποτέλεσμα από  
την τιμωρία για την παράβασή τους. Να δίδεται  
πρωτοβουλία για αυτενέργεια στο παιδί, μέσα βέ-  
βαια στα όρια της ηθικής και του δικαίου. Η ε-  
λευθερία να φθάνει μέχρι εκεί που επιτρέπει η α-  
ξιοπρέπεια και η υγεία. Τα ζενύχτια, τα οινοπνευ-

ματώδη ποτά, τα ναρκωτικά, το κάπνισμα και τα παρόμοια καταστρέφουν την υγεία, και τη σωματική και την ψυχική. Το παιδί πρέπει να οπλισθεί κατάλληλα ώστε να μη παρασύρεται από προκλήσεις του κακού, να μπορεί να λέει όχι και να βαδίζει στο δρόμο της αρετής.

**Οι φόβοι του παιδιού.** Συχνά το παιδί εκφράζει φόβους. Οι γονείς στο σπίτι είναι οι προστάτες του από τις απειλές που προκαλούν τους φόβους. Βέβαια ο φόβος είναι φυσιολογικό συναίσθημα, που μας ειδοποιεί να αντιδράσουμε σ' ένα κίνδυνο. Σκοπός λοιπόν δεν είναι να απαλλαγεί το παιδί από όλους τους φόβους, αλλά να μάθει να αντιδρά υγιεινά και να τους υπερνικά.

Το παιδί φοβάται μήπως χάσει την αγάπη των γονέων του ή μήπως αποχωρισθεί απ' αυτούς. Φοβάται το άγνωστο, το σκοτάδι, την αρρώστια, ιδιαίτερα όταν αντιλαμβάνεται την ανησυχία των μεγαλύτερων.

Να μη φοβίζουμε το παιδί με αρκούδες κ.ά. Να μη το λέμε δειλό. Να μη παρακολουθεί θεάματα με τρομακτικές σκηνές. Να το εξοικειώνουμε με το σκοτάδι. Να το ενθαρρύνουμε για να εκφράζεται και να γίνεται κοινωνικό. Στις αποτυχίες του να μη το ντροπιάζουμε, αλλά να του δίνουμε θάρρος ότι στο μέλλον θα επιτύχει.

### Το παιδί και το παιχνίδι

Το παιχνίδι είναι σπουδαίος συντελεστής στην ψυχοκινητική ανάπτυξη και υγεία του παιδιού. Ασκει και αναπτύσσει το σώμα του. Αποτελεί διέξοδο για το περίσσειμα της ψυχικής και σωματικής ενέργειας και επομένως το προστατεύει από τη νευρικότητα. Είναι πεδίο όπου το παιδί δοκιμάζει τις ικανότητές του χωρίς καμιά ευθύνη για τις πράξεις του.

Το παιχνίδι είναι βασικό δικαίωμα κάθε παιδιού σε οποιαδήποτε κοινωνική και οικονομική κατάσταση και αν είναι.

Το παιχνίδι δεν είναι πολυτέλεια. Είναι μια μορφή ζωής που βοηθεί στην ψυχική ανάπτυξη του παιδιού. Δεν είναι χαμένος ο χρόνος του παιχνιδιού. Το παιδί πρέπει να έχει την ευκαιρία να εκφράζεται με το παιχνίδι.

Το παιχνίδι είναι **μορφωτικό**. Το παιδί αποκομίζει πληροφορίες, ανακαλύπτει τις δυνάμεις και αδυναμίες του, σχηματίζει καθαρότερη έννοια του εαυτού του.

Το παιχνίδι είναι **μέσο ηθικής διαπαιδαγώγησης**. Το παιδί μαθαίνει πώς να συνεργάζεται, πώς να μετριοφρονεί όταν κερδίζει, να μη θυμώνει όταν χάνει και να δέχεται την αποτυχία με θάρρος. Ακόμη, μαθαίνει να πειθαρχεί στους κανόνες του παιχνιδιού.

Το παιχνίδι, τέλος, είναι μέσο της προληπτικής ιατρικής αλλά και **θεραπευτικό**. Απαλλάσσει από την ψυχική ένταση και ενισχύει την αυτοέκφραση. Σ' αυτό εκπληρώνονται ανάγκες και επιθυμίες ανεκπλήρωτες στην καθημερινή ζωή. Το παιχνίδι είναι άριστο μέσο αναγνώρισης και διάγνωσης της προσωπικότητας, του χαρακτήρα, των ατομικών αναγκών και των ψυχολογικών προβλημάτων του παιδιού.

Μερικοί κανόνες είναι χρήσιμοι για τους γονείς, σχετικά με το παιχνίδι του παιδιού:

- Μη ξεχνάτε ότι το παιχνίδι χρειάζεται τον κατάλληλο χώρο
- Αφήνετε το παιδί να παίζει όσο θέλει
- Διακόπτετε το παιχνίδι του παιδιού όσο πιο σπάνια μπορείτε
- Μη προσφέρετε στο παιδί πάρα πολλά παιχνίδια
- Μη εξαναγκάζετε το παιδί να αλλάζει συχνά τα παιχνίδια του
- Μη βιάζετε το παιδί όταν είναι εκ φύσεως βραδύ στις ενέργειές του
- Αφήνετε το παιδί να εφευρίσκει μόνο του και να δοκιμάζει
- Κάνετε του όσο μπορείτε λιγότερη κριτική
- Συμμετέχετε, αλλά σοβαρά, σαν αληθινός συμπαίκτης σ' αυτό που παίζει το παιδί
- Μη διορθώνετε τίποτε απ' αυτό που έφτιαξε το παιδί. Υποδεικνύετε μόνο κάτι καλύτερο
- Αφήνετε το παιδί να παίζει πολύ μόνο του
- Μη ξεχνάτε ότι το παιδί χρειάζεται και συνομηλικούς συμπαίκτες<sup>25</sup>.

### Πρόληψη ψυχικών διαταραχών στα παιδιά

Γενικά επικρατεί η άποψη ότι οι ψυχικές διαταραχές ξεκινούν από κάποια γενετική προδιάθεση, η οποία καταστέλλεται ή ενεργοποιείται από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Γι' αυτό η ψυχική υγεία των γονέων καθώς και η προγεννητική ψυχοπροφυλακτική φροντίδα της μητέρας - να μη καπνίζει, να μη παίρνει φάρμακα, να μη πίνει οινοπνευματώδη ποτά κατά την εγκυμοσύνη<sup>16</sup> - είναι απαραίτητες προληπτικές προϋποθέσεις. Εξάλλου,



πολλές μελέτες έδειξαν ότι υπάρχει μεγάλη σχέση μεταξύ σωματικής και ψυχικής υγείας. Οι ψυχικές και σωματικές αρρώστιες φαίνεται ότι συμβαδίζουν και δεν έχει διευκρινισθεί αν η ψυχική αρρώστια πάντα προηγείται, προκαλώντας είτε πραγματική σωματική αρρώστια είτε υποθετική<sup>17</sup>. Συνιστάται να γίνονται κανονικά οι εμβολιασμοί των παιδιών και των εγκύων γυναικών, να προλαμβάνονται οι λοιμώξεις και να φροντίζεται η επαρκής διατροφή. Δηλαδή συμβαδίζουν και αλληλοσυμπληρώνονται η πρόληψη των σωματικών και η πρόληψη των ψυχικών διαταραχών.

Όταν το παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής του αρρωσταίνει και εισάγεται στο νοσοκομείο για νοσηλεία, τότε ευαισθητοποιείται και η ψυχική του υγεία.

Το νοσοκομείο είναι ένας άγνωστος χώρος με άγνωστα πρόσωπα και προκαλεί φόβο στο παιδί. Ο φόβος το κάνει να μη θέλει να μείνει στο νοσοκομείο. Αφού όμως δεν μπορεί να ξεφύγει, αυτή η εσωτερική ένταση διοχετεύεται σε προβλήματα συμπεριφοράς, ιδιαίτερα όταν απουσιάζει η μητέρα από κοντά του, π.χ. κλάμα, άρνηση τροφής, ταραγμένο ύπνο, επιδεικτικότητα. Τα προβλήματα αυτά μπορεί να συνεχιστούν και όταν επιστρέψει στο σπίτι.

Ερευνητικές μελέτες απέδειξαν ότι παρόμοιες δυσκολίες προλαμβάνονται όταν γίνεται ψυχολογική προετοιμασία του παιδιού πριν βρεθεί στην ανάγκη να μπει άρρωστο στο νοσοκομείο.

Η προετοιμασία αυτή του παιδιού γίνεται από τη μικρή ηλικία με απλές συζητήσεις μαζί του, με σχετικά παιχνίδια, με εικονογραφημένα βιβλία που περιέχουν σκηνές από το νοσοκομείο, και αργότερα με επίσκεψη σε εξωτερικά ιατρεία ή δαλάμους νοσοκομείου.

Το νοσηλευόμενο παιδί στο νοσοκομείο όταν έχει κοντά τους γονείς του ανακουφίζεται καλύτερα, φοβάται το ξένο περιβάλλον λιγότερο, συμμορφώνεται στη νοσηλεία και θεραπεία πιο ομαλά κι έτσι η εμπειρία δεν γίνεται ψυχοτραυματική αλλά ψυχο-παιδαγωγική.

Ιδιαίτερα χρειάζεται να τονισθεί η πρόληψη των ατυχημάτων και η σωστή αντιμετώπιση του προβλήματος της αναπηρίας όταν συμβαίνει στα παιδιά, για τη διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής τους υγείας.

Τα ανάπηρα παιδιά δυσκολεύονται στην απόκτηση λειτουργικής ανεξαρτησίας. Ενώ με προ-

σαρμοστική αντιστάθμιση μπορούν να προχωρήσουν στην ανάπτυξη και διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους, όμως δέχονται πολλές ανασταλτικές και βλαπτικές επιδράσεις. Οι στάσεις των γονέων έχουν καθοριστική επίδραση<sup>18,19</sup>. Αν αυτοί διακατέχονται από λύπη, άγχος, ενοχή, ψυχικό πόνο και απορρίπτουν ή αποδοκιμάζουν το παιδί ή το υπερπροστατεύουν, αυτό είναι δυνατό να αντιδράσει με αισθήματα ανικανότητας και ανασφάλειας, με απομόνωση, άγχος και κατάθλιψη. Μπορεί να γίνει είτε τύραννος και να εξουσιάζει την οικογένεια, είτε παθητικό και αδιάφορο. Είναι φανερό οι διαταραγμένες αντιλήψεις για την αγάπη, τις ανθρώπινες σχέσεις και την προσωπική αξία. Μερικά παιδιά αναπληρώνουν τις ανεπάρκειες που τους δημιουργεί η αναπηρία, ενώ άλλα μένουν με μια δυσαρέσκεια και πικρία, αληθινά εμπόδια στη φυσιολογική τους ανάπτυξη<sup>20</sup>.

Είναι πράγματι θλιβερή εικόνα, το ανάπηρο παιδί. Ένας τυφλός άγγελος, ένα άλαλο απδονάκι, ένα χωλό ελαφάκι! Βαδύς πόνος και καημός για τους γονείς. Ο νοσηλευτής συνήθως ή ο δάσκαλος καλείται να τους παρηγορήσει, υποστηρίξει και διδάξει ότι η αναπηρία δεν ακρωτηριάζει την ψυχή του παιδιού. Το αντίθετο. Μπορεί να την καλλιεργήσει και να την εξευγενίσει, να την ωθήσει στην αναπλήρωση και τη συνέχεια της ανάπτυξης. Και το ανάπηρο παιδί έχει τη δυνατότητα να ζήσει με ψυχική υγεία και να φθάσει σε υψηλά επίπεδα μόρφωσης και κοινωνικής χρησιμότητας. Υπενθυμίζεται ότι ο μεγάλος κλασικός συγγραφέας που διδάσκεται σε όλα τα σχολεία, σ' όλη τη γη, σ' όλους τους αιώνες, ο Όμηρος, ήταν τυφλός. Η διεθνώς γνωστή Έλλεν Κέλλερ ήταν τυφλή και κωφάλαλη.

Το παιδί χρειάζεται βοήθεια να κατανοήσει ότι η σωματική αναπηρία δεν επηρεάζει όλες τις πλευρές του εαυτού του και της ζωής του. Δεν υποβαθμίζει την προσωπική του αξία και αξιοπρέπεια, δεν το διαφοροποιεί ως πρόσωπο από τους μη αναπήρους και δεν το κάνει άχρηστο. Η σωματική ευρωστία και αρτιμέλεια ως αξίες πρέπει να τοποθετηθούν στην πυραμίδα των αξιών χαμηλότερα από τα προτερήματα της προσωπικότητας: την πίστη, την αρετή, την ευγένεια, την τιμιότητα, τη φιλαλήθεια, τη δικαιοσύνη, την αγάπη, τη συμπόνια<sup>21</sup>. Ο Σαίξπηρ είπε: Σακάτης είναι μόνο ο αγενής ("none can be called deformed but the unkind", Shakespeare. Twelfth Night, Act III,

Scene 4). Και ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος τονίζει ότι δεν υπάρχει πιο άχρηστος άνθρωπος από εκείνον που δεν ξέρει να αγαπά, «ουδέν αχρηστότερον ανδρός ουκ ειδότος φιλείν» (P.G. 61: 586-587).

Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί, ο μαθητικός κόσμος και το ευρύτερο κοινό, είναι ανάγκη να κατανοήσουν ότι: Το ανάπηρο άτομο έχει ίση προσωπική αξία με το αρτιμελές άτομο και πρέπει να προσεγγίζεται ως βιοψυχοκοινωνική και πνευματική ολότητα και όχι μέσα στα στενά όρια της αναπηρίας<sup>22</sup>.

Πράγματι οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν τη μελλοντική και συναισθηματική υγιή ανάπτυξη του παιδιού περισσότερο και από τους δασκάλους του, οι οποίοι για πολλά χρόνια θα του διδάσκουν δετικές και κοινωνικές επιπτώσεις.

Η πρόληψη των ψυχικών διαταραχών στα παιδιά, ώστε να ελαττωθούν και οι ψυχικές αρρώστιες στους ενήλικες, επιτυγχάνεται με μια σειρά προληπτικών δραστηριοτήτων, τις περισσότερες από τις οποίες τις πραγματοποιούν οι νοσηλευτές:

- **Παρεμπόδιση της διάθεσης ψυχοτρόπων ουσιών σε παιδιά με κατάλληλη νομοθεσία και ποινική δίωξη των παραβατών**
- **Τοποθέτηση σε καλές εναλλακτικές οικογένειες των παιδιών που οι φυσικοί γονείς τους είναι ανεπαρκείς**
- **Έγκαιρες αποφάσεις για την υιοθέτηση παιδιών που δεν μπορούν να ανατραφούν στη δική τους οικογένεια**
- **Καλά ημερήσια προγράμματα για μικρά παιδιά εργαζομένων μητέρων**
- **Εμβολιασμοί των παιδιών και των γυναικών στην παραγωγική ηλικία**
- **Συμπληρωματικά γεύματα σε παιδιά φτωχών οικογενειών**
- **Επαρκής ιατρική παρακολούθηση των παιδιών και των εγκύων γυναικών**
- **Αποφυγή αλλαγής σχολείου και συχνών μετακινήσεων της οικογένειας όσο είναι δυνατό**
- **Εναλλακτικά σχολικά προγράμματα για παιδιά με καθυστερημένη ικανότητα ανάγνωσης**
- **Εκπαίδευση των νέων γυναικών για τους κινδύνους βλάβης του εμβρύου, αν παίρνουν φάρμακα κατά την εγκυμοσύνη**
- **Διδασκαλία μαθήματος: Εισαγωγή στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού, στο γυμνάσιο ή το λύκειο**

με έμφαση στο χειρισμό του παιδιού όταν κλαίει, δεν πειδαρχεί και αρνείται να φάει, εφόσον αυτά τα προβλήματα συχνά πυροδοτούν την κακοποίησή του.

- **Εκπόνηση ερευνητικών μελετών για ανεύρεση καλύτερων μεθόδων πρόληψης<sup>23,24</sup>.**

## Επίλογος

Το άρθρο αυτό, μικρή συμβολή στην αγωγή ψυχικής υγείας του παιδιού, στο ΠΑΙΔΙ της εποχής μας που είναι ο συνεχιστής της ζωής μας και το μέλλον της Πατρίδας μας, παρουσίασε επιγραμματικά: Την οικογένεια σαν δυναμικό εργαστήριο ψυχικής υγείας. «Για τη μητέρα το κέντρο της γης είναι το παιδί της. Η έγνοιά της. Η φρονίδα της. Ο κόπος της. Τα μετρήματά της. Οι ανησυχίες της. Το φως της. Η πνοή της. Η στοργή της. Η ζωή της. Η ευχή της».

Για την οικογένεια το παιδί είναι χαρά και ευλογία Θεού. Η μητέρα, αλλά και ολόκληρη η οικογένεια, λησμονούν πόνους και θλίψεις και δοκιμάζουν βαθεία και μεγάλη «χαράν ότι εγεννήθη άνθρωπος εις τον κόσμον» (Ιωάν.ιστ' 21).

Για όλους εμάς και για την κοινωνία ολόκληρη, το παιδί είναι μια θεόπλαστη μοναδική ύπαρξη με ανυπολόγιστη δύναμη για ανάπτυξη και τελειοποίηση. «Είναι η αθώα ομορφιά. Η αδύνατη μεγαλειότητα. Η τρυφερή παρουσία. Το ουράνιο υπόδειγμα».

Το παιδί δεν είναι απλός δέκτης των φροντίδων των ενηλίκων. Είναι προικισμένο με πολλά χαρίσματα και δυνατότητες για καλλιέργεια και ψυχική ολοκλήρωση.

Το παιδί αποτελεί ουράνιο υπόδειγμα ταπεινοφροσύνης, αγνότητας και καθαρότητας για όλους μας. Ούτε μνησικακεί όταν αδικείται και τιμωρείται, ούτε υπερηφανεύεται όταν τιμάται και δοξάζεται, ούτε τα πρωτεία επιδιώκει. Αυτό το περιγράφει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: «Και γάρ φθόνου καθαρόν το παιδίον, και κενοδοξίας, και του των πρωτείων εράν· και την μεγίστην κέκτηται αρετήν, την αφέλεια και το άπλαστον και ταπεινόν» (P.G. 58, 587). Γι' αυτό και προτρέπει: «Γενώμεθα δη και ημείς κατά τα παιδιά, και τη κακία νηπιάζωμεν» (P.G. 58, 601).

Συνήθως τοποθετούμεδα μπροστά στο παιδί σαν γονείς, σαν παιδαγωγοί και δάσκαλοι. Πόσα όμως δεν έχουμε να διδαχθούμε απ' αυτό, αν γίνουμε μαθηταί του!

Το παιδί, το ευαίσθητο αυτό πρόσωπο, έχει έντονη πάντοτε την ανάγκη για αγάπη και στοργή και κατανόηση, για προστασία και ασφάλεια, για επικοινωνία και προσωπική φροντίδα. Η μητρική και η πατρική αγάπη είναι κραταιά και ισχυρή δύναμη που δεμελιώνει και προωθεί την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Με τις αλματώδεις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις του αιώνα μας ασφαλώς πολλές τεχνικές μέθοδοι και έργα της μητέρας και του πατέρα στη φροντίδα του παιδιού θα απλοποιηθούν ή και θα καταργηθούν.

Η προσωπική όμως συμβολή της οικογένειας στην ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ θα είναι πάντοτε πολύτιμη και περιζήτητη διότι αποτελεί υπεύθυνο κοινωνικό, πολιτιστικό και εθνικό έργο.

### Contribution of the family to the child's mental health

A. RAYA

#### Summary

*This review of literature examines and discusses the family as a dynamic laboratory of mental health, the basic principles of mental health education of the child, the factors enhancing the positive development of the child and the prevention of mental disorders in children. With the rapid scientific and technological developments of our age, certainly many technical methods and tasks of the mother and father in the child's care will be simplified and/or abandoned. However, the personal contribution of the family to the child's mental health will always be precious and in great demand, because it is a responsible social and cultural work.*

#### Βιβλιογραφία

1. Constitution of the World Health Organization, *Chronicle of the World Health Organization*, Annexe 1,1,1-12 (1947)49.
2. Σπετσιέρη Κ.: *Η ψυχική υγεία του ανθρώπου*, Αθήνα: Τύποις Μ. Μυρτίδη 354-367, 1960.
3. Whaley L.F. and Wong D.L.: *Nursing care of infants and children*. St. Louis: Mosby, 76, 1979.
4. Φιλιπποπούλου Γ.Σ.: *Δυναμική ψυχιατρική*. Αθήνα: Εκδόσεις Α. Καραβία, 121, 1971.
5. Jensen M.D., Benson R., Bobak J.: *Maternity care - The nurse and the family*. St. Louis: The C.V. Mosby Co, 429, 1977.
6. Bowlby J.: *Maternal care and mental health*. World Health Organization, 1951.
7. Lebovici S.: The concept of maternal deprivation: A review of research. In: Ainsworth et al *Deprivation of maternal care: A reassessment of its effects*. New York: Schocken Books, 284, 1966.
8. Whitten C.F., Pettit M.G., Fischhoff J.: Evidence that growth failure from maternal deprivation is secondary to underfeeding. *J Amer Med Ass* 209: 1675-1682, 1969.
9. Δοξιάδης Σ.: Ψυχοσωματικά προβλήματα στην παιδική ηλικία. *Ψυχιατρική* 1: 216-219, 1990.
10. Spitz R.: Anaclitic Depression. *Psychoanalytic study of the child*, 2: 313-342, 1946.
11. Dickason E., Schult M. eds, *Maternal and infant care. A Text for nurses*. New York: Mc Graw-Hill Book Co, 315, 1975.
12. Συζήτηση στοργυλού τραπεζιού: «Το διαζύγιο. Επίδραση σε παιδιά και γονιούς». *Ιατρική* 38: 183-220, 1980.
13. Declaration of the rights of the child, Passed by the General Assembly of the United Nations in 1959.
14. Becker U.: "Religion and the Child" in: Sp. Doxiadis ed. *The Child in the world of Tomorrow*, Oxford: Pergamon Press, 255-257, 1979.
15. Organization Mondiale de la Santé. *Santé mentale et développement psycho-social de l'enfant*, Série de Rapports techniques 613. Genève: OMS. 27-28, 16-17, 1977.
16. Olds S.B., London M.L., Ladewig P.A.: *Maternal - newborn nursing. A family-centered approach*, 2nd ed. Menlo Park, CA: Addison - Wesley 360-361, 1984.
17. Falkner F. ed.: *Prevention in childhood of health problems in adult life*. Geneva: World Health Organization, 125-127, 1980.
18. Johnson R.C., Medinnus G.R.: *Child psychology - Behavior and development*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 1969: 275-279.
19. Bell R.Q.: The effect on the family of a limitation in coping in the child: A research approach and a finding. *Merrill - Palmer Quarterly* 10: 129-142, 1964.
20. Chess S., Fernandez P., Korn S.: The handicapped child and his family: Consonance and dissonance. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 19(1): 56, 1980.
21. Wright B.A.: *Physical disability - A psychological approach*. New York: Harper & Row, 1960: 106-117.

22. Ραγιά Α.: *Σημειώσεις Παιδιατρικής Νοσηλευτικής*. Αθήνα: Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, 20, 76-80, 1991.
23. Βαλάση-Αδάμ Ε.: Επιτροπές ηθικής και δεοντολογίας στον παιδιατρικό χώρο. *Ιατρική* 57(2): 124-125, 1990.
24. Robins L.N., Jegede R.O.: Mental health. In: Falkner F. ed. *Prevention in childhood of health problems in adult life*. Geneva: World Health Organization, 121-134, 1980.
25. Ραγιά Α.: *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας - Ψυχιατρική νοσηλευτική*. Αθήνα, 1993: 369.

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ

1. Το 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο AIDS θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα, στο Ξενοδοχείο ΚΑΡΑΒΕΛ από 5 έως 7 Νοεμβρίου 1993. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στα τηλ. 6467473, 7243161.

2. Διεθνές Συνέδριο Νοσηλευτικής Έρευνας θα πραγματοποιηθεί από 4 έως 6 Μαΐου 1994 στο Vancouver του Καναδά με θέμα «Making a Difference Meeting the Challenge». Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να υποβάλουν και περιλήψεις για εισηγήσεις. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο International Nursing Research Conference - Conference Secretariat. Venue West Conference Services Ltd. 645.375 Water Street - Vancouver, British Columbia Canada V6B 5C6, Τηλ. (604) 681.5226.

3. Το πρώτο Ευρωπαϊκό Συνέδριο με θέμα «Ποιότητα και Νοσηλευτική άσκηση» θα πραγματοποιηθεί στο Λονδίνο από 22 έως 24 Ιουνίου 1994. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην: Karen Waterman, Conference and Exhibition Manager, Passport to Quality, Viking House, 17-19 Peterborough Road, Harrow, Middlesex, HA1 2AX, United Kingdom.

4. Το 6ο Συνέδριο εργασίας για τον καρκίνο μαστού, θα πραγματοποιηθεί στο Amsterdam από 6 έως 9 Σεπτεμβρίου 1994. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στη δ/ση: Conference Secretariat: Bureau PAOG-Amsterdam, Tafelbergweg 25, 1105 BC Amsterdam, The Netherlands.