

## Ενότητα 4

# Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!

- Αυτή η ενότητα θα σας εισάγει στις βασικές αρχές της έκθεσης, μία βήμα προς βήμα προσέγγιση, για να αντιμετωπίσουν τα παιδιά τους φόβους τους.

### Τι κάνουν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα;

- Κάνουν επανάληψη των δραστηριοτήτων εξάσκησης.
- Μαθαίνουν για τα βήματα της σκάλας.
- Δημιουργούν μία λίστα με τους φόβους και τις ανησυχίες τους και σχεδιάζουν τα πρώτα βήματα της σκάλας.

## Οι βασικές αρχές της έκθεσης

### Τι είναι η έκθεση;

- ❖ Η έκθεση είναι μία πολύ βασική τεχνική που χρησιμοποιείται για να ξεπεράσουμε τους φόβους. Πίσω από αυτή την τεχνική κρύβεται μία απλή ιδέα – ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΤΟ ΦΟΒΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΟΛΕΜΗΣΕΙΣ ΤΟ ΦΟΒΟ. Η «έκθεση» είναι η λέξη που χρησιμοποιείται για συντομία αντί της «έκθεσης στη φοβική κατάσταση».
- ❖ Η βασική ιδέα πίσω από την έκθεση είναι ότι το παιδί χρειάζεται να αντιμετωπίσει το φόβο και να παραμείνει στη φοβική κατάσταση «για αρκετό χρόνο», ώστε να μάθει ότι τίποτα κακό δεν πρόκειται να του συμβεί. Τα παιδιά που έχουν άγχος αποφεύγουν συγκεκριμένες καταστάσεις, επειδή πιστεύουν ότι κάτι κακό θα τους συμβεί (π.χ. δεν παίζουν σε ομάδα γιατί πιστεύουν ότι θα κάνουν την ομάδα να χάσει). Αποφεύγοντας, όμως, αυτές τις καταστάσεις, στην πραγματικότητα δεν ελέγχουν ποτέ τη φοβική συνθήκη και δεν δίνουν στον εαυτό τους μία ευκαιρία, για να μάθουν ότι τίποτα κακό δεν πρόκειται να τους συμβεί. Η έκθεση είναι το αντίθετο της αποφυγής.
- ❖ Η ίδια βασική ιδέα εφαρμόζεται σε όλα τα είδη των φόβων, είτε αφορούν τον αποχωρισμό από τα αγαπημένα σου πρόσωπα είτε αφορούν διάφορες κοινωνικές καταστάσεις ή την επίδοση σε καταστάσεις (π.χ. σχολικά τεστ) ή συγκεκριμένα αντικείμενα (π.χ. αράχνες).

### Τα σημαντικά σημεία της έκθεσης

- ❖ Η έκθεση είναι μία προσέγγιση που βασίζεται σε μία απλή λογική. Μερικοί γονείς μπορεί να έχουν ήδη δοκιμάσει την τεχνική αυτή, για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ξεπεράσουν τους φόβους τους. Παρακάτω ακολουθούν τα σημαντικά σημεία της έκθεσης τα οποία πρέπει να γίνουν πλήρως κατανοητά, προκειμένου να έχουν ένα καλό αποτέλεσμα.

### **Οι φόβοι αντιμετωπίζονται σταδιακά, δουλεύοντας από τον πιο μικρό στον πιο μεγάλο φόβο**

- ❖ Σχεδιάστε μία λίστα ιεράρχησης των φόβων η οποία περιέχει έναν αριθμό διαφορετικών φοβικών καταστάσεων. Η λίστα μπαίνει σε μία σειρά, έτσι ώστε στην αρχή βρίσκονται οι καταστάσεις που προκαλούν λίγο φόβο και στην κορυφή τοποθετούνται οι καταστάσεις που προκαλούν μεγάλο φόβο. Κάθε κατάσταση επαναλαμβάνεται μέχρι να μην προκαλεί πλέον υπερβολικό φόβο. Στη συνέχεια, επαναλαμβάνετε το επόμενο βήμα της λίστας και ούτω καθεξής μέχρι να αντιμετωπιστεί το πιο φοβικό αντικείμενο/κατάσταση της λίστας.

### **Το παιδί πρέπει να παραμένει σε κάθε φοβική κατάσταση «για αρκετό χρόνο»**

- ❖ Είναι αδύνατο να προσδιορίσουμε με ακρίβεια το «για αρκετό χρόνο». Είναι καλύτερο εάν το παιδί μπορεί να παραμείνει στην κατάσταση τόσο ώστε να μη φοβάται πια. Ωστόσο, αυτό δεν είναι πάντα εφικτό. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να παραμείνει στη κατάσταση αρκετά, ώστε να μάθει ότι «τίποτα κακό δε συνέβη» (σε αντίθεση με την αρχική προσδοκία). Όσο πιο πολύ μένει στην κατάσταση, τόσο το καλύτερο.

### **Η επανάληψη είναι σημαντική**

- ❖ Αυτός είναι ο κύριος κανόνας στον οποίο πρέπει να δοθεί μεγάλη έμφαση, όταν χρησιμοποιούμε την τεχνική της έκθεσης. Το παιδί πρέπει να εμπλέκεται στις φοβικές καταστάσεις (ή σε παρόμοιες) ξανά και ξανά. Κάνοντάς το μία μόνο φορά δε θα διώξει το φόβο του. Ιδανικά, πρέπει να φτάσει στο στάδιο που το παιδί θα πει «δε θέλω να το κάνω άλλο, γιατί βαριέμαι, όχι επειδή φοβάμαι».

### **Η πορεία δε θα είναι ομαλή**

- ❖ Ακόμα και εάν στη θεωρία φαίνεται εύκολο, η πορεία έχει συνήθως τα πάνω και τα κάτω. Θα υπάρχουν καλές και κακές μέρες. Το κυριότερο είναι να ενθαρρύνετε το παιδί, ώστε να βάζει τα δυνατά του κάθε μέρα και να επιμένει.
- ❖ Τις κακές μέρες, πιθανόν να είναι καλύτερο να μη δοκιμάζετε υψηλότερα σκαλοπάτια από τη λίστα αλλά αντίθετα να επαναλαμβάνετε ένα χαμηλότερο βήμα από τη λίστα. Με αυτή την επιμονή και τη συνεχή προσπάθεια το παιδί πρέπει τελικά να είναι ικανό να κάνει σε μία κακή μέρα ό,τι συνήθως μπορεί να κάνει σε μία καλή μέρα!

### **Προσέξτε τις καλυμμένες αποφυγές και τους περισπασμούς**

- ❖ Οι άνθρωποι μπορούν να μειώσουν το φόβο τους, κάνοντας μερικά πολύ προσωπικά πράγματα. Μερικά παραδείγματα είναι: να έχουν μαζί τους ένα γούρι, να στέκονται σε μία συγκεκριμένη θέση, να κάνουν κάτι άλλο που θα τους αποσπάσει την προσοχή (π.χ. να μασάνε τσίχλα) ή να κάνουν μία πολύ συγκεκριμένη τελετουργία, πριν αντιμετωπίσουν τη φοβική κατάσταση. Είναι σημαντικό να προσέχετε τέτοιες παρόμοιες συμπεριφορές στο παιδί σας, καθώς είναι έμμεσοι μέθοδοι αποφυγής.
- ❖ Για να ξεπεράσει σωστά το φόβο, το παιδί πρέπει να βιώσει απόλυτα τη φοβική συνθήκη και δεν πρέπει να αποσπάται από αυτή. Είναι, επίσης, σημαντικό το παιδί σας να μην έχει μία «δικαιολογία» για τη βελτίωση (π.χ. «δεν φοβήθηκα τόσο πολύ, γιατί είχα μαζί μου την κούκλα μου»). Πρέπει να μπορεί να αποδώσει την έλλειψη του φόβου στην έλλειψη του κινδύνου.
- ❖ Είναι σημαντικό να συζητήσετε το θέμα της αποφυγής και της απόσπασης της προσοχής με το παιδί σας, καθώς είναι το μόνο που πραγματικά γνωρίζει εάν κάνει κάτι τέτοιο, για να μειώσει το

φόβο του. Ένα παράδειγμα μίας χρήσιμης διερευνητικής ερώτησης είναι η εξής: «υπάρχει κάτι που κάνεις, για να σε βοηθήσει να νιώσεις πιο ασφαλής ή λιγότερο φοβισμένος, όταν είσαι στο ποδόσφαιρο;»

### Η συνέπεια των ανταμοιβών είναι σημαντική

- ❖ Οι ανταμοιβές πρέπει να δίνονται όσο το δυνατό πιο γρήγορα, αμέσως μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση ενός βήματος από τη λίστα. Εάν ένα βήμα δεν ολοκληρωθεί, όπως έχει από πριν συμφωνηθεί, η ανταμοιβή δεν πρέπει να δίνεται. Μπορεί να είναι χρήσιμο να εξηγήσετε ότι οι ανταμοιβές δίνονται με βάση τους όρους του συμβολαίου που κάνατε με το παιδί. Εάν οι όροι του συμβολαίου ικανοποιούνται, τότε οι ανταμοιβές πρέπει να δίνονται. Εάν οι όροι δεν ικανοποιούνται, τότε οι ανταμοιβές δεν πρέπει να δίνονται.
- ❖ Είναι σημαντικό να τονίσετε ότι οι ανταμοιβές δεν είναι κάποιο είδος δωροδοκίας. Οι δωροδοκίες χρησιμοποιούνται, για να κάνουν κάποιον να κάνει κάτι **για εσάς**. Η ανταμοιβή χρησιμοποιείται, για να αυξήσει το κίνητρο του παιδιού να κάνει κάτι που στο τέλος θα είναι χρήσιμο για το ίδιο και για να αναγνωρίσει ότι κάτι έγινε καλά.

## Πώς να διαμορφώσετε ένα βήμα προς βήμα σχέδιο

1. Για κάθε ένα θέμα από τη λίστα με τους φόβους και τις ανησυχίες, καταλήξτε σε ένα πρακτικό στόχο.
  2. Σκεφτείτε όλα τα πιθανά βήματα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν, για να σας βοηθήσουν να φτάσετε σε αυτό το στόχο.  
Τα βήματα μπορούν να αποτελούνται από δύο διαφορετικά πράγματα:
    - A. Διαφορετικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν το ίδιο θέμα ή
    - B. Διαφορετικές μορφές της ίδιας δραστηριότητας. Μπορείτε να αλλάξετε ένα βήμα σύμφωνα με:
      - Τις υποτιθέμενες συνέπειες
      - Αριθμό/Ηλικία/Φύλο/Οικειότητα των Προσώπων που παρίστανται
      - Τοποθεσία (Εγγύτητα/Γνωστή ή Καινούρια Περιοχή/Άγνωστη)
      - Χρόνος που αφιερώνεται στην κατάσταση
      - Προετοιμασία πριν το γεγονός
  3. Βαθμολογήστε κάθε ένα από τα πιθανά βήματα σύμφωνα με την κλίμακα της ανησυχίας που προκαλούν, όταν το παιδί σκέφτεται να κάνει το βήμα αυτό
  4. Διαλέξτε εκείνα τα βήματα που θα καλύπτουν όλη την κλίμακα της ανησυχίας. Βεβαιωθείτε ότι το κάθε βήμα δεν απέχει πάνω από δύο βαθμούς, έτσι ώστε να μην είναι πολύ μεγάλο.
  5. Με τα βήματα αυτά δημιουργήστε μία σκάλα, βάζοντας τους βαθμούς της ανησυχίας σε μία σειρά και γράφοντάς τα με τη μορφή των σκαλοπατιών.
  6. Διαπραγματευτείτε τις ανταμοιβές που θα προσδιοριστούν για κάθε βήμα της σκάλας και μία τελική ανταμοιβή για την επίτευξη του στόχου
- ❖ Στις επόμενες σελίδες υπάρχει μία σειρά από παραδείγματα της Σκάλας που έχουν χρησιμοποιηθεί από παιδιά που έχουν διαφορετικά είδη φόβων. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για να σας δώσουν μερικές ιδέες. Η σκάλα του παιδιού σας πρέπει να είναι εξατομικευμένη με βάση τους συγκεκριμένους φόβους και στόχους.

## Παραδείγματα των βήμα προς βήμα σχεδίων

### Στόχος

**Να μπορεί να παίξει στο σπίτι ενός φίλου, χωρίς να ανησυχεί που είναι μακριά από τη μαμά**

Βήμα 1: Στο σπίτι του φίλου του μαζί με τη μαμά, η μαμά φεύγει για 10 λεπτά

Βήμα 2: Παίζει με τον φίλο, η μαμά φεύγει για 30 λεπτά

Βήμα 3: Παίζει στο σπίτι του φίλου του για μία ώρα, χαιρετά τη μαμά στην πόρτα

Βήμα 4: Παίζει στο σπίτι του φίλου και η μαμά θα περάσει να τον πάρει μετά από 2 ώρες

Βήμα 5: Παίζει με έναν διαφορετικό φίλο το απόγευμα – η μαμά δεν είναι εκεί

Βήμα 6: Πηγαίνει στο πάρτι ενός άλλου φίλου

Βήμα 7: Τρώει με την οικογένεια ενός φίλου του

### Στόχος

**Να πάει στο γιατρό χωρίς υπερβολικό φόβο και να μπορεί να αντέξει να του κάνουν ένεση**

Βήμα 1: Να περάσει με το αυτοκίνητο μπροστά από το γραφείο του γιατρού

Βήμα 2: Να καθίσει στο αυτοκίνητο των γονιών του κοντά στο γραφείο του γιατρού για 5 λεπτά

Βήμα 3: Να καθίσει έξω από την πόρτα του γιατρού για 5 λεπτά

Βήμα 4: Να μπει στην αίθουσα αναμονής και να καθίσει σε μία θέση

Βήμα 5: Να καθίσει στην αίθουσα αναμονής για 10 λεπτά

Βήμα 6: Να μιλήσει με το γιατρό στην αίθουσα αναμονής

Βήμα 7: Να καθίσει με τη μητέρα του στο γραφείο του γιατρού, ενώ ο γιατρός συνομιλεί με τη μητέρα

Βήμα 8: Να τον εξετάσει ο γιατρός, ενώ η μητέρα είναι παρούσα

Βήμα 9: Να καθίσει στο γραφείο και να κρατήσει μία βελόνα για αρκετά λεπτά

Βήμα 10: Να του γίνει μία ένεση

### Στόχος

**Να μπορεί να μιλήσει μπροστά σε κόσμο, όταν του ζητείται**

Βήμα 1: Να μιλήσει στο δείπνο για πέντε λεπτά για το σχολείο, όταν είναι εκεί κάποιοι συγγενείς

Βήμα 2: Να κάνει μία πρόποση στο πάρτι γενεθλίων του μπαμπά

Βήμα 3: Να πει τα νέα στο σχολείο

Βήμα 4: Να διαβάσει τα αθλητικά νέα σε μία συνάντηση

Βήμα 5: Να βγάλει το δικό του λόγο σε μία συνάντηση

### Στόχος

**Να μπορεί να πάει στο σπίτι του το βράδυ από το διπλανό σπίτι**

Βήμα 1: Να είναι μόνος στο δωμάτιό του τη νύχτα με χαμηλό το φως

Βήμα 2: Να είναι μόνος του στο δωμάτιό του με κλειστό το φως νωρίς το βράδυ

Βήμα 3: Να είναι μόνος του στο δωμάτιό του με κλειστό το φως αργά το βράδυ με τις κουρτίνες ανοιχτές.

Βήμα 4: Να είναι μόνος του στο δωμάτιό του με κλειστό το φως αργά το βράδυ με τις κουρτίνες κλειστές.

Βήμα 5: Να σταθεί έξω από την πόρτα του σπιτιού με σβηστό το φως

Βήμα 6: Να σταθεί στο τέλος του κήπου με σβηστό το φως

Βήμα 7: Να περπατήσει τη νύχτα από το γειτονικό σπίτι μέχρι το σπίτι του με το φακό ανοιχτό

Βήμα 8: Να περπατήσει τη νύχτα από το γειτονικό σπίτι μέχρι το σπίτι του με το φακό κλειστό

## Συνεδρία 4. Δραστηριότητες εξάσκησης

### Δραστηριότητες εξάσκησης για τους γονείς

- ❖ Κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας πρέπει να παρακολουθήσετε τις πρώτες προσπάθειες που κάνει το παιδί σας στα πρώτα σκαλοπάτια της σκάλας του. Καταγράψτε ποιο βήμα έχει προσπαθήσει, ποια προβλήματα αντιμετώπισε και τι πέτυχε.
- ❖ Εάν ο σχεδιασμός της πρώτης Σκάλας δεν ήταν δυνατό να ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας, πρέπει να αφιερώσετε επιπλέον χρόνο, για να ολοκληρώσετε τα βήματα που χρειάζονται για την επίτευξη του στόχου.

### Δραστηριότητες εξάσκησης των παιδιών

- ❖ Κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας το παιδί θα έχει προγραμματίσει να προσπαθήσει να ολοκληρώσει το πρώτο ή τα δύο πρώτα βήματα μίας από τις σκάλες του. Η δραστηριότητα εξάσκησης είναι να υλοποιήσει αυτά τα σχέδια δράσης και να καταγράψει τις προσπάθειες που κάνει.
- ❖ Τα παιδιά πρέπει να συνεχίσουν να εξασκούνται στη σκέψη του ντεντέκτιβ κάθε φορά που υπάρχει ανάγκη.

**Τα βήματα της σκάλας στην πράξη**

<i>Μέρα / Ώρα</i>	<i>Ποιο βήμα επιχειρήθηκε;</i>	<i>Ποια προβλήματα παρουσιάστηκαν;</i>	<i>Ποια επιτεύγματα σημειώθηκαν;</i>