

## Ζήλια και επιθετικότητα στην παιδική ηλικία

Η ζήλια είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό αναπτυξιακό συναίσθημα, που εμφανίζεται όταν το παιδί πιστεύει ότι χάνει την αποκλειστικότητά του. Τροφοδοτείται από αρνητικές σκέψεις, και εκδηλώνεται μέσα από δυσλειτουργικές συμπεριφορές, που, συχνά, έχουν σα στόχο να τραβήξουν την προσοχή μας. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της σχολικής ηλικίας τα παιδιά είναι πολύ εγωκεντρικά**. Δυσκολεύονται να κατανοήσουν ότι κάποιος άλλος μπορεί να σκέφτεται κάτι διαφορετικό από αυτό που σκέφτονται εκείνα. Πολύ συχνά η ζήλια του παιδιού μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο γονέα, ο οποίος δυσκολεύεται να την αντιμετωπίσει μέσα σε όλες τις άλλες δυσκολίες που έχει στην καθημερινότητά του.

Το παιδί, όταν ζηλεύει, κάνει διάφορες αρνητικές σκέψεις, για τον εαυτό του, τους άλλους, την κατάσταση, και το μέλλον. Αυτές οι σκέψεις ενισχύουν και συντηρούν το συναίσθημα της ζήλιας στο παιδί, ενώ η ζήλια μπορεί να έχει ως συνέπεια κι άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι το άγχος, η θλίψη, οι ενοχές και ο θυμός. Κάποιες φορές, τα έντονα αυτά αρνητικά συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν επιθετική συμπεριφορά απέναντι στον εαυτό του, στο παιδί που είναι το αντικείμενο της ζήλιας (αδερφάκι, συμμαθητής, φίλος), ή και στον ενήλικα (γονέας, δάσκαλος).

---

### Οι αρνητικές σκέψεις που κάνει το παιδί μπορεί να αφορούν:

- Τον εαυτό του → «δεν είμαι αρκετά σημαντικός».
  - Τους άλλους (οι γονείς, τα αδέρφια του, οι δάσκαλοί του, οι συνομήλικοί του κ.α.) → «δε με αγαπάνε πλέον», «όλο με αυτόν ασχολούνται», «μου έκλεψε την προσοχή».
  - Την κατάσταση → «στο σπίτι όλοι ασχολούνται με το μωρό», «στο σχολείο δε μου δίνουν σημασία».
  - Το μέλλον → «δε μου δώσουν ξανά σημασία».
-

Πότε, όμως, μπορούμε να ονομάσουμε μία συμπεριφορά πραγματικά δυσλειτουργική; Όταν η αρνητική συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από μεγάλη ένταση, συμβαίνει συχνά και διαρκεί αρκετά, ενώ καταλήγει να γίνεται δυσλειτουργική για το παιδί, αλλά και το περιβάλλον του. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να γίνει επιθετικό απέναντι στα αδέρφια, στους γονείς, ή και σε τρίτους (με φωνές, δαγκώματα ή χτυπήματα), να εκδηλώσει αντικοινωνική συμπεριφορά (να αρνείται να πάει στο σχολείο ή σε άλλα μέρη με συνομηλίκους του), να εμφανίσει προβλήματα στη διατροφή του (να αρνείται να φάει, να μην έχει όρεξη, να τρώει πολύ, να πάρει ή να χάσει σημαντικό βάρος), να έχει δυσκολίες στον ύπνο (να μην μπορεί να κοιμηθεί, να ξυπνά μέσα στο βράδυ, να ξυπνά νωρίς το πρωί), ή ακόμη και να γυρίσει σε συμπεριφορές που είχε σε μικρότερη ηλικία, όπως το να μιλά ή να κλαίει σα μωρό.

Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε να φωνάζουμε ή να χτυπάμε το παιδί, γιατί με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε την αυτοεκτίμησή του και ενισχύουμε τα αρνητικά του συναισθήματα. Αν χρησιμοποιήσουμε εκφράσεις που προκαλούν ενοχές ή απόρριψη (π.χ. «δε σε αγαπάω έτσι όπως κάνεις», «θα σε δώσω αλλού να ηρεμήσω»), μπορεί να πιστέψει ότι οτιδήποτε κάνει είναι λάθος και ότι πραγματικά δεν το αγαπάμε. Αν το συγκρίνουμε συνεχώς με άλλα παιδιά, τότε ενισχύουμε τη ζήλια και την ανταγωνιστικότητα απέναντί τους. Τέλος, προσπαθούμε να αποφύγουμε και το άλλο άκρο, δηλαδή να κάνουμε ό,τι μας ζητά, γιατί θα μάθει ότι όταν συμπεριφέρεται αρνητικά, μπορεί να πετυχαίνει ό,τι θέλει.

Χρειάζεται να το αφήνουμε να εκφράζεται, και να του δείχνουμε ότι το ακούμε και το καταλαβαίνουμε. Να αφιερώνουμε λίγο χρόνο μαζί του (όπως να παίζουμε μαζί, ή να κάνουμε μία βόλτα). Αν ζηλεύει το μικρότερο αδελφάκι του, τότε μπορούμε να το συμπεριλάβουμε στη φροντίδα του μωρού, να τονίζουμε πόσο μοναδικό είναι για εμάς, ενώ μπορούμε να του δείξουμε τις φωτογραφίες και τα βίντεο από τότε που ήταν και το ίδιο μωρό, ώστε να κατανοήσει ότι, όπως τότε φροντίζαμε εκείνο, έτσι τώρα φροντίζουμε το αδελφάκι του. Επιπλέον, χρειάζεται να επιβραβεύουμε και να ενισχύουμε κάθε συμπεριφορά του που θέλουμε να συνεχιστεί.

Όταν τα παιδιά ξεκινήσουν να μαλώνουν μεταξύ τους, είναι σημαντικό να τα αφήσουμε να τα βρουν μόνα τους. Με αυτόν τον τρόπο θα δυναμώσει η μεταξύ τους σχέση και θα ενισχυθεί η ανεξαρτησία τους. Αν αναγκαστούμε να επέμβουμε, τότε αποφεύγουμε να πάρουμε το μέρος κάποιου ή να χρησιμοποιήσουμε αρνητικές εκφράσεις ή σχόλια. Μπορούμε να κρατήσουμε μία σταθερή στάση (π.χ. «χρειάζεται να συνεργαζόμαστε», «παίζουμε ήρεμα»), και να τονίσουμε τι θέλουμε να κάνουν από εδώ και πέρα, και όχι τι έκαναν λάθος.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αν διατηρήσουμε την ηρεμία μας, τότε θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση πιο αποτελεσματικά. Οι γονείς χρειάζεται να ελέγχουν πρώτοι τα συναισθήματά τους, γιατί αποτελούν οι ίδιοι το πρότυπο πάνω στο οποίο θα βασίσει το παιδί τις συμπεριφορές του. Άλλωστε, η ζήλια φανερώνει ότι τα παιδιά μπορούν να αγαπήσουν, και ότι φοβούνται ότι θα χάσουν την αγάπη μας. Χρειάζεται να τους υπενθυμίζουμε συχνά ότι τα αγαπάμε και ότι είναι

μοναδικά για εμάς. Ενισχύουμε κάθε συμπεριφορά που είναι συνεργατική και προσπαθούμε να αναπτύξουμε ένα ομαδικό πνεύμα σε κάθε δραστηριότητα.

Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα που αποτελεί μέρος της ανάπτυξης του παιδιού. Μεγαλώνοντας σταδιακά το παιδί θα μάθει μόνο του να διαχειρίζεται όλες αυτές τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Αν, όμως, παρατηρήσουμε ότι οι συμπεριφορές είναι πολύ έντονες, τότε χρειάζεται να καθίσουμε να συζητήσουμε με το παιδί τι σκέφτεται και τι το προβληματίζει. Στην περίπτωση που δεν μπορούμε να διαχειριστούμε μόνοι μας το πρόβλημα, τότε καλό είναι να μη διστάσουμε να ζητήσουμε βοήθεια από κάποιον ειδικό.



**Σεμινάριο για γονείς  
«Σκέφτομαι & Πράττω»**

Ομαδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης για όλους τους γονείς με παιδιά ηλικίας 2 έως 12.

Μανουλάκας Βασίλης, Ψυχολόγος

Καζαντζή 17, Νεάπολη, Λάρισα – 2411110429, 6944281037