



Ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών
ΕΔΕΑΥ Ψυχοκοινωνική υποστήριξη

Καραμπίλλη Ιφιγένεια Ψυχολόγος
Κουσίδου Ιωάννα Κοινωνική Λειτουργός

Προβλήματα Ψυχικής Υγείας

- Αύξηση του ποσοστού των προβλημάτων ψυχικής υγείας και ψ. διαταραχών και ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσεις, όπως και τώρα στην εποχή του Covid-19
- Προβλήματα μάθησης
- Προβλήματα Συμπεριφοράς
- Προβλήματα σχολικής προσαρμογής

Ψυχική ανθεκτικότητα:

- Τα θετικά αναπτυξιακά επιτεύγματα παιδιών που ζουν σε περιβάλλοντα «υψηλού» κινδύνου (π.χ. κατάχρηση ουσιών από γονείς, χρόνια φτώχεια).
- Την ικανότητα να μπορεί να προσαρμόζεται και να ανταπεξέρχεται στις απαιτήσεις κάτω από συνθήκες υψηλού άγχους(π.χ οικογενειακές συγκρούσεις, σύγχρονος κόσμος).
- Την ικανότητα να μπορεί να επανέρχεται και να προσαρμόζεται με επιτυχία παρά την κρίση(κ.α απώλεια αγαπημένου προσώπου, πόλεμος, καταστροφές).

Τα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά έχουν:

- Ένα σύνολο προστατευτικών παραγόντων:
 1. Ατομικά χαρακτηριστικά
 2. Υποστηρικτικό δίκτυο(οικογένεια, σχολείο, ευρύτερη κοινότητα)

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

Κοινωνικές δεξιότητες χρήσιμες στη ζωή

Κίνητρα επίτευξης

Χιούμορ

Προσωπική επάρκεια(π.χ. καλός στο ποδόσφαιρο)

Αίσθηση αξίας του εαυτού

Αυτονομία/ανεξαρτησία(εγώ αποφασίζω)

Αισιόδοξη στάση

Περιβαλλοντικοί προστατευτικοί παράγοντες

Σαφή όρια(κανόνες)

Παροχή ευκαιριών για ανάληψη ευθύνης και συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων

Ανάπτυξη σχέσεων με ενήλικες που νοιάζονται φροντίζουν – Θετικό στυλ αλληλεπίδρασης



Η οικογένεια και το σχολείο προάγει τη
Ψ. Ανθεκτικότητα
προτάσεις εφαρμογής:

Η οικογένεια και το σχολείο μπορούν:

- Να αποτελέσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο – να εξασφαλίσουν συνθήκες που προάγουν την Ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών
- Να ενδυναμώσουν τους ατομικούς προστατευτικούς παράγοντες του κάθε παιδιού

Η παρουσία έστω και ενός προστατευτικού παράγοντα
συμβάλλει στην πρόληψη

Γονείς φροντίστε την ικανοποίηση
των 3 βασικών αναγκών, Deci & Ryan
Προάγεται την Αυτονομία...να παίρνει πρωτοβουλίες...
Κάντε το παιδί σας να νιώθει επαρκής .. ότι τα καταφέρνει
Επιδιώξτε να δημιουργεί σχέσεις με άλλα παιδιά..

Εμπιστοσύνη στο παιδί:

- Υψηλές και ρεαλιστικές/ Ανάθεση έργων ικανοποιητικής δυσκολίας(μήνυμα εμπιστοσύνης)
- Να δίνεται Προκλητικά έργα στο παιδί, για να διατηρεί το ενδιαφέρον του
- Μηνύματα π.χ. Μπορείς να το κάνεις...Περιμένω από εσένα..
- Μείωση ανταγωνισμού- όχι σύγκριση με τα αδέρφια του ή άλλα παιδιά

Βιβλιογραφία

- Ελευθερία Ν. Γωνίδα Τμήμα Ψυχολογίας ΑΠΘ
- Χατζηχρήστου, Χ.Γ. Σχολική Ψυχολογία Αθήνα Τυπωθήτω
- Doll, B., Zucker, S., Brehm, K (2004/2009 μετ.) Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση. Αθήνα Τυπωθήτω- Γ Δαρδανός
- Henderson, N. & Milstein, M (2003/2008, μετ.). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Αθήνα Τυπωθήτω- Γ Δαρδανός