



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Ψυχική Ανθεκτικότητα του παιδιού και της οικογένειας

Στις σύγχρονες κοινωνίες όπου οι συνθήκες διαβίωσης είναι αγχογόνες και γεμάτες προκλήσεις, συζητάμε συχνά ή έχουμε ακούσει για την έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας του παιδιού, του γονέα και συνολικά της οικογένειας. Μάλιστα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θεωρεί ότι αποτελεί ένα βασικό εργαλείο προαγωγής της ψυχικής υγείας.

Τι είναι η Ψυχική Ανθεκτικότητα;

Η Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι η **ικανότητα να ανακάμπτουμε** (bounce back) και να **προσαρμοζόμαστε θετικά** μπροστά σε δυσκολίες, κρίσεις και στρεσογόνες καταστάσεις.

Για να θεωρήσουμε ότι ένα άτομο είναι ψυχικά ανθεκτικό, χρειάζονται δύο προϋποθέσεις:

- 1) Να υπάρχει μια απειλή/κρίση που αντιμετωπίζει το άτομο
- 2) Να προσαρμόζεται σε αυτήν θετικά

Το να είμαστε ψυχικά ανθεκτικοί, δε σημαίνει ότι είμαστε άτρωτοι. Αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και βιώνουμε άγχος και δυσφορία, όπως όλοι, απλώς βρίσκουμε τρόπους να προσαρμοζόμαστε και να ανακάμπτουμε.

Πώς ενισχύουμε την Ψυχική Ανθεκτικότητα;

Εφόσον είναι μια ικανότητα με την οποία δεν γεννιόμαστε, μπορούμε να την καλλιεργήσουμε καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Για να την ενισχύσουμε χρειάζεται:

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:



- 1) **Να αποδυναμώσουμε τους παράγοντες κινδύνου**, δηλαδή τους παράγοντες οι οποίοι δυσκολεύουν την καθημερινότητα και αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων **π.χ.**, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συγκρούσεις, αρνητικός τρόπος αντίληψης για τον κόσμο, απουσία υποστηρικτικού δικτύου, οικονομικά προβλήματα
- 2) **Να ενισχύσουμε τους προστατευτικούς παράγοντες**, δηλαδή τους παράγοντες που μειώνουν την επίδραση αγχογόνων γεγονότων και μας βοηθάνε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα **π.χ.**, υποστήριξη από οικογένεια/φίλους, υψηλή αυτοεκτίμηση, υψηλή αίσθηση ελέγχου στη ζωή, αισιοδοξία, λειτουργική ιεράρχηση προβλημάτων, σαφή όρια, ρεαλιστικοί στόχοι.

Τρόποι Ενίσχυσης Ψυχικής Ανθεκτικότητας Γονέων/Κηδεμόνων

Για να μπορούμε να ενισχύσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών είναι σημαντικό να ενισχυθεί και η δική μας ψυχική ανθεκτικότητα. Πώς, όμως, μπορεί να γίνει αυτό;

- Αναζητούμε υποστήριξη από οικογένεια ή φίλους, όταν αντιμετωπίζουμε μια δυσκολία.
- Εστιάζουμε στις ικανότητές μας και όχι μόνο στα λάθη μας!
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας. Δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας, στους φίλους/φίλες μας και σε αυτά που αγαπάμε.
- Αφιερώνουμε ενέργεια σε πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε π.χ., δεν ελέγχουμε το συναίσθημα του παιδιού, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο που θα επικοινωνήσουμε μαζί του.
- Θεσπίζουμε ρεαλιστικούς στόχους. Φροντίζουμε οι στόχοι μας να είναι **συγκεκριμένοι, εφικτοί** για το διάστημα που τους θέτουμε, **σχετικοί** με τις δικές μας αξίες ως άτομα και οικογένεια και να έχουν **προθεσμία**.
- Ιεραρχούμε τα προβλήματα για να καταφέρουμε να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες. Αν η ταξινόμηση δεν μας βοηθάει στην καθημερινότητα και δεν επιλύουμε τελικά τις δυσκολίες μας, **ΤΟΤΕ** μπορούμε να ιεραρχήσουμε ξανά τις δυσκολίες με διαφορετικό τρόπο!!!

Τρόποι Ενίσχυσης Ψυχικής Ανθεκτικότητας Παιδιών & Εφήβων

- Βοηθάμε το παιδί να μάθει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του. Μιλάμε για τα συναισθήματα και εξηγούμε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, αλλά δεν είναι λειτουργικοί όλοι οι τρόποι έκφρασής τους. Σε μικρότερες ηλικίες, μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να αναγνωρίσει και να

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

μάθει για τα συναισθήματα μέσα από παραμύθια ή ταινίες π.χ. Κόκκινο Πάντα, Τα Μυαλά που Κουβαλάς.

- Βοηθάμε το παιδί να διαχειριστεί τα προβλήματά του. Ακούμε προσεκτικά το παιδί και του δίνουμε χρόνο να προσπαθήσει να λύσει ένα πρόβλημα.
- Εκφράζουμε εκτίμηση για τις δεξιότητες του παιδιού και για όσα καταφέρνει.
- Βοηθάμε το παιδί να καταλάβει τι μπορεί να ελέγξει και τι όχι. Π.χ., δεν μπορεί να ελέγξει τι νιώθουν οι άλλοι, αλλά μπορεί να ελέγξει τη δική του συμπεριφορά απέναντι στους άλλους.
- Ενισχύουμε την επαφή του παιδιού με άτομα που το νοιάζονται.
- Τονώνουμε το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης (π.χ. σε ποιο άτομο θα ήθελε να πει ευχαριστώ και με ποιον τρόπο). Ρωτάμε το παιδί τι θα κρατούσε από τη σημερινή μέρα/ εβδομάδα.

Πρόταση Δραστηριότητας για το σπίτι – Άσκηση Ευγνωμοσύνης

Ευγνωμοσύνη σημαίνει να εκτιμάς τα καλά πράγματα στη ζωή, ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλα ή μικρά είναι. Το να κάνετε την πρακτική της ευγνωμοσύνης τακτικό μέρος της ημέρας σας μπορεί να ενισχύσει την ευτυχία, την αυτοεκτίμηση και να προσφέρει άλλα οφέλη για την υγεία.



Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Κάθε βράδυ, αφιερώστε λίγα λεπτά γράφοντας 3 καλά πράγματα για την ημέρα σας. Δεν χρειάζεται να περιορίζεστε σε σημαντικά γεγονότα. Μπορεί να είστε ευγνώμονες για απλά πράγματα, όπως ένα καλό γεύμα, μια συζήτηση με έναν φίλο ή το ότι ξεπεράσατε μια δύσκολη κατάσταση.



Ευχαριστείστε

Κρατήστε τα μάτια σας ανοιχτά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για λόγους να πείτε "ευχαριστώ". Προσπαθήστε συνειδητά να παρατηρείτε όταν οι άνθρωποι κάνουν καλά πράγματα, είτε για εσάς είτε για τους άλλους. Πείτε στο άτομο ότι αναγνωρίζετε την καλή του πράξη και πείτε του ένα ειλικρινές "ευχαριστώ".

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Βιβλιογραφία

Cihan, H., Var, E.C. Developing a model on the factors affecting family resilience in the COVID-19 pandemic: Risk and protective factors. *Current Psychology* (2022).

Felsman, J.K., & Vaillant, G.E. (1987). Resilient children as adults: A 40-year study.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.

Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood.

Masten, A. S., & Powell, L. (2003). A Resilience framework for research, policy. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:

