



Εταιρία
Κοινωνικής Ψυχιατρικής
& Ψυχικής Υγείας

Επιστημονικός Υπεύθυνος, Καθηγητής Π. Σακελλαρόπουλος

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ενημερωτικό Σεμινάριο γονέων

Το πλαίσιο

- Η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας (Ε.Κ.Ψ.&Ψ.Υ.) στο πλαίσιο της Αγωγής Κοινότητας έχει σταθερή **συνεργασία με τη σχολική κοινότητα**. Στο πλαίσιο αυτό υλοποιείται **Πιλοτικό Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης/Ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών & εφήβων για το έτος 2018-2019, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Αττικής**.
- Στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων με σκοπό την πρόληψη και την προαγωγή της ψυχικής τους υγείας αλλά και σε θέματα παιδικής και εφηβικής προστασίας μέσα από την προσέγγιση των ευπαθών ομάδων.
- Παράλληλα με τα προγράμματα για την ψυχική ενδυνάμωση των μαθητών πραγματοποιεί **δράσεις που αφορούν στην ενίσχυση των εκπαιδευτικών, αλλά και στην ενημέρωση και ενδυνάμωση των γονέων στον ρόλο τους**.
- Οι δράσεις αυτές εντάσσονται στο πλαίσιο της **πρωτογενούς πρόληψης** και περιλαμβάνουν την οργάνωση ομιλιών, ημερίδων, εργαστηρίων σε γονείς με συγκεκριμένη θεματολογία ή/και την οργάνωση ομάδων γονέων.

Επίπεδα πρόληψης

- **1. Πρωτογενή.** Απευθύνεται σε άτομα τα οποία δεν έχουν (ακόμη) αναπτύξει συμπτώματα.
- **2. Δευτερογενή.** Απευθύνεται σε άτομα που βρίσκονται σε αρχικό στάδιο δυσκολιών.
- **3. Τριτογενή.** Παρεμβάσεις σε άτομα ή πληθυσμούς που έχουν ήδη εκδηλώσει συμπτώματα.

Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα;

- Πρόκειται για μια σειρά ικανοτήτων του ατόμου που του δίνουν τη **δυνατότητα να προσαρμοστεί επιτυχώς** στο περιβάλλον, παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια που εμφανίζονται στη ζωή του (Masten, 1994).
- Η ικανότητα κάποιου να προσαρμόζεται στις αντιξοότητες με θετικό τρόπο. (Tugade, Fredrickson, και Barrett, 2004).

Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα;

- Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα ορίζουμε την ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά τις αντιξοότητες, τις στρεσογόνες καταστάσεις, τις κρίσεις και να συνεχίζει με την εξέλιξή του.
- Οι πιο ανθεκτικοί άνθρωποι μπορούν να αντέξουν και να προσαρμοστούν σε αντίξοες συνθήκες χωρίς μεγάλες δυσκολίες, ενώ οι λιγότερο ανθεκτικοί δυσκολεύονται περισσότερο να αντιμετωπίσουν το άγχος και τις αλλαγές στη ζωή.

- Το να είναι κανείς ανθεκτικός δε σημαίνει ότι το άτομο δεν αντιμετωπίζει δυσκολία ή κίνδυνο.
- Ο συναισθηματικός πόνος και η θλίψη είναι κοινά σε άτομα που έχουν υποστεί μεγάλες αντιξοότητες ή τραύμα στη ζωή τους.

Η ψυχική ανθεκτικότητα βοηθά τους ανθρώπους να:

- Έχουν αυτοπεποίθηση.
- Αντιμετωπίζουν το στρες και τις αντιξοότητες της ζωής.
- Είναι λιγότεροι επιρρεπείς σε στρες και κατάθλιψη.
- Ξεπερνούν τυχόν δυσκολίες της παιδικής ηλικίας.
- Δημιουργούν θετικές, επικοδομητικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους.
- Ζουν νέες ευκαιρίες, να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες.

Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν ότι η εκπαίδευση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ανθεκτικότητα ή τουλάχιστον πτυχές της σε σημαντικό βαθμό.

Ψυχική ανθεκτικότητα

- Στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία είναι οι παράγοντες εκείνοι που κάνουν τη διαφορά και που συμβάλλουν στο να ξεπερνάει το άτομο τις αντιξοότητες και να τα καταφέρνει στη ζωή του.

Σε αυτό το πλαίσιο, έχουν μελετηθεί αρκετές έννοιες όπως:

- ✓ οι εσωτερικές και εξωτερικές δυνατότητες (internal and external assets),
- ✓ οι πηγές στήριξης (resources) και
- ✓ οι προστατευτικοί παράγοντες (protective factors).

Προστατευτικοί παράγοντες

- ✓ Ατομικοί
- ✓ Οικογενειακοί
- ✓ Περιβαλλοντικοί

Ατομικοί Προστατευτικοί Παράγοντες

- Αυτογνωσία
- Κοινωνικές Δεξιότητες
- Αναπτυγμένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
- Αυτονομία
- Η αίσθηση του σκοπού και ο προσανατολισμός προς το μέλλον
- Αυτοεκτίμηση

Οικογενειακοί Προστατευτικοί Παράγοντες

- ✓ καλές σχέσεις στην οικογένεια
- ✓ θετικό κλίμα
- ✓ οργανωμένο περιβάλλον
- ✓ καλό μορφωτικό επίπεδο γονέων
- ✓ γονεϊκή εμπλοκή με όλες τις πτυχές της ζωής του παιδιού
- ✓ καλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί Παράγοντες

- ✓ Δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης που μπορεί να είναι συνομήλικοι, συγγενείς, η γειτονιά, το σχολείο (π.χ. η δημιουργία ενός ασφαλούς δεσμού με ένα δάσκαλο) και γενικότερα η κοινότητα στην οποία ζει (π.χ. η ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων, η αίσθηση «του ανήκειν» σε αυτόν το χώρο).

Ψυχική ανθεκτικότητα και οικογένεια

- Οι προστατευτικοί παράγοντες μπορεί να είναι ποιοτικά χαρακτηριστικά των ίδιων των ατόμων ή επίσης των πλαισίων στα οποία ανήκουν τα άτομα (οικογένεια, ευρύτερο περιβάλλον, κλπ) τα οποία αμβλύνουν τις συνέπειες των δυσμενών καταστάσεων στα παιδιά. (Esquivel, Doll, & Oades-Sese, 2011).

Ψυχική ανθεκτικότητα και γονείς

- Έρευνες δείχνουν ότι παιδιά που εμφανίζουν ψυχική ανθεκτικότητα σε σοβαρές αντίξοες συνθήκες, χαρακτηρίζονται από μια σειρά προστατευτικών παραγόντων, όπως **κοινωνικότητα, προσωπική αίσθηση επάρκειας και ελέγχου, καλή σχέση με τουλάχιστον ένα γονέα και υποστήριξη από κάποιο άτομο στο ευρύτερο οικογενειακό ή κοινωνικό περιβάλλον** (συγγενής, φίλος, εκπαιδευτικός) (Masten, 2011. Wright & Masten, 2005).

Προτάσεις για καλλιέργεια θετικών σχέσεων γονέων-εφήβων

- Εκδήλωση γνήσιου ενδιαφέροντος για όλα αυτά που αρέσουν στον έφηβο.
- Ενεργητική ακρόαση
- Εστίαση στις πράξεις όχι τον έφηβο.
- Συνέπεια λόγων και έργων- Σταθερότητα- τα όρια αφορούν την ασφάλεια στην οικογένεια
- Έκφραση εκτίμησης για δεξιότητες και θετικές συμπεριφορές.

Προτάσεις για καλλιέργεια θετικών σχέσεων γονέων-εφήβων

- Υπευθυνοποίηση
- Σεβασμός στην ετοιμότητα του εφήβου για επικοινωνία.
- Αναγνώριση των συγκρούσεων σαν μέσο του εφήβου για επικοινωνία.
- Διαφοροποίηση των ρόλων μέσα στην οικογένεια (μπαμπάς, μαμά, παππούς, θείος κτλ.)
- Αποδοχή των φίλων του.
- Μοίρασμα θετικών στιγμών.

Σας ευχαριστούμε πολύ
για την προσοχή σας

Βιβλιογραφία

- Αρχείο Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας
- Σακελλαρόπουλος Π. και συν. (2016), «*Αγωγή Κοινότητας, Αλληλεγγύη, Δικτύωση, Συμμαχίες και Άσκηση Πίεσης στα Κέντρα Λήψης Αποφάσεων (Lobbying)*», Εγχειρίδιο Αγωγής Κοινότητας, Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας & Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων, Αθήνα
- Σακελλαρόπουλος Π. και συν. (2010), «*Θεμέλιο της Ψυχιατρικής ο θεραπευτικός δεσμός θεραπευτή – θεραπευόμενου*», Παπαζήσης, Αθήνα
- Φραγκούλη - Σακελλαροπούλου Α., (2007) «*Κινητή Ψυχιατρική Μονάδα Ν. Φωκίδας: Πρόληψη, Έγκαιρη Παρέμβαση και Περίθαλψη στην Κοινότητα*», Παπαζήσης, Αθήνα

- <https://www.youtube.com/watch?v=q8O8uA2qhl8>