

Δήμητρα Παπαϊωάννου
Σχολική Ψυχολόγος
«Εφηβεία: Χαρακτηριστικά,
Προκλήσεις και Προβλήματα:
Ο Ρόλος της Οικογένειας και
της Συνεργασίας με το Σχολείο
στην Πρόληψη»

Ανοιχτή Ενημερωτική Συνάντηση/Συζήτηση
Ψυχολόγου-Γονέων και Κηδεμόνων

ΕΦΗΒΕΙΑ

= εξελικτική διεργασία μετάβασης από παιδική ηλικία σε ενηλικίωση

έναρξη: μεταβολές φυσιολογίας ήβης

ολοκλήρωση(ψυχολογικά): απόκτηση ταυτότητας εαυτού+φύλου, αίσθηση ανεξαρτησίας => ενηλικίωση

Πρώιμη εφηβεία: 11-14

Μέση εφηβεία: 14-17

Όψιμη εφηβεία: 17-21

Μετεφηβική Περίοδος (αναδυόμενη ενηλικίωση): 18-25...

= αναπτυξιακή περίοδος σε ένα συνεχές, χωρίς ακριβή ηλικιακή οριοθέτηση κάθε σταδίου => έναρξη + ολοκλήρωση = συνάρτηση βιολογικών, ατομικών, κοινωνικών παραμέτρων

=

Μεταβατική περίοδος

(“δεύτερη γέννηση”)

⇒ σημαντικές, ποικίλες, πολυσύνθετες αλλαγές :

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΑΛΛΑΓΕΣ

- **Βιολογικές:** ολοκλήρωση σωματικής ανάπτυξης, αναπαραγωγικού συστήματος, αλληπάλληλες ορμονικές διακυμάνσεις
- **Συναισθηματικές:** μεγεθυμένα, ευμετάβλητα συναισθήματα (υπερβολικές ενοχές, άγχος, θυμός), συχνές και απότομες **αλλαγές της διάθεσης** (κυκλοθυμία), **συναισθηματική αστάθεια** (=>έντονη δυσφορία), **δυσκολία διαχείρισης** συναισθημάτων (ειδικά ψυχικού πόνου που επιφέρουν τα αρνητικά γεγονότα της ζωής), **ευθιξία** και ευαλωτότητα στην αρνητική κριτική
- **Γνωστικές:** ανάπτυξη **κριτικής σκέψης**, διαμόρφωση **προσωπικού κόσμου** ιδεών, αξιών, στάσεων => **αμφισβήτηση/άρνηση** νοοτροπίας ενηλίκων, υιοθέτηση ως μόνης, σωστής, απόλυτης της δικής του θέσης έναντι των άλλων
- **Κοινωνικές:** **“απελευθέρωση”** από ανάγκη συναισθηματικής στήριξης από γονείς + **στροφή σε συνομηλίκους** για αναζήτηση στήριξης και αποδοχής => αμφιθυμικά συναισθήματα (ικανοποίηση αυτονόμησης ≠ κενό αποχωρισμού από γονεϊκή ασφάλεια)

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΑΛΛΑΓΕΣ

⇒εφηβεία= **αγχογόνος και απαιτητική περίοδος**

⇒έφηβος: προσπαθεί να προσαρμοστεί στις αλλαγές και να βρει την ταυτότητά του εν μέσω ενδοψυχικών συγκρούσεων

=> ανάμικτα συναισθήματα:

- ενθουσιασμός και περηφάνια για μετάβαση στην ενηλικίωση

≠

- φόβος, αγωνία, αβεβαιότητα για νέα θέση σε οικογένεια και κοινωνία

ΕΦΗΒΟΣ + ΕΑΥΤΟΣ

Συχνά αντιφατική, “δύσκολη” σχέση:

- Αισθάνεται άτρωτος/παντοδύναμος $\neq$ χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Προσήλωση στο “εγώ” $\neq$ αυτοκατηγορία και απαξίωση εαυτού
- Ανάγκη σύνδεσης/ένταξης/“ανήκειν” $\neq$ ανάγκη απομόνωσης/απόσυρσης

⇒ Πειραματισμός με την εικόνα του ή/και με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές

Ταυτόχρονα: ανάγκη να ανταποκριθεί σε **σημαντικές προκλήσεις**

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ (I)

- Διαμόρφωση θετικής εικόνας για σώμα και διαχείριση συναισθημάτων
- Συγκρότηση ψυχοκοινωνικής και σεξουαλικής ταυτότητας (και αποδοχή αυτής)
- Επίτευξη αποδοχής από συνομηλίκους, γονείς, εκπαιδευτικούς => αποδοχή εαυτού από εαυτό
- Καλλιέργεια ικανότητας για δημιουργία σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων (φιλικών / προσωπικών)
- Ανταπόκριση στις αυξημένες απαιτήσεις της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- Στοχοθεσία για μέλλον και επαγγελματικός προσανατολισμός
- Επίτευξη ισορροπίας μεταξύ ορμέμφυτων τάσεων, φυσικών αναγκών, πηγαίων επιθυμιών, δικαιωμάτων (θέλω, έχω ανάγκη) και εξωτερικών επιταγών, κανόνων, νόμων, υποχρεώσεων (πρέπει)
- Υγιής, λειτουργική οριοθέτηση, επίλυση ενδοψυχικών συγκρούσεων, αυτορρύθμιση, αυτοέλεγχος

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ (II)

Εφηβεία=

- Σημαντικό στάδιο φυσιολογικής ανάπτυξης
- Δημιουργική περίοδος

≠

- Αναζήτηση συγκινήσεων
- Ανάγκη πειραματισμού και απόκτησης νέων εμπειριών
- Εγγενής δυσκολία ελέγχου παρορμητισμού
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες συνθηκών κρίσης (οικονομική, κοινωνική, υγειονομική κρίση, περιβαλλοντική, περιστάσεις δυσκολιών/κρίσεων εντός της οικογένειας)

=>

Αυξημένες πιθανότητες διατάραξης ομαλής προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης

=>

Ανάλογα με την προηγούμενη ιστορία του εφήβου και την **τρέχουσα περιβαλλοντική κατάσταση** στην οποία ζει και αναπτύσσεται, οι οργανικές, νοητικές και συναισθηματικές **αλλαγές, μπορούν να εξελιχθούν ομαλά ή να συνδεθούν με εμφάνιση προβλημάτων.**

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (I)

- **1/7**: κάποια ψυχοσυναισθηματική διαταραχή, μέχρι ενηλικίωση,
 - **50% συνόλου** σοβαρών ψυχικών διαταραχών: έναρξη εφηβεία
 - Μέση ηλικία εμφάνισης ψυχικών ασθενειών = 14,5 έτη
- => Σημασία έγκαιρης παρέμβασης και πρόληψης

Συχνά:

➤ **Προβλήματα Άγχους**: υπερβολική ανησυχία, φοβίες, κρίσεις πανικού *(όχι μεμονωμένα στα πλαίσια αγχογόνων περιστάσεων, αλλά γενικευμένα, με επίπτωση στη λειτουργικότητα του εφήβου).*

Ενδείξεις/Μορφές άγχους: υπερκινητικότητα, νευρικότητα, ταχυπαλμία, δυσκολία στην αναπνοή, στομαχικές διαταραχές, δυσκολίες στον ύπνο

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (II)

Άγχος (Πανελλαδικών) Εξετάσεων

- **λειτουργικό** = φυσιολογικό + αναμενόμενο για όποιον προσπαθεί, στον βαθμό που κινητοποιεί σε προγραμματισμό, ενεργοποιεί στην κατεύθυνση ανάληψης + επίτευξης στόχου
- **μη λειτουργικό** = υπερβολικό στον βαθμό που δυσχεραίνει, εμποδίζει, μπλοκάρει την προσπάθεια, σαμποτάροντας την επίτευξη στόχου

Άγχος επίδοσης στις εξετάσεις: Ο παράγοντας «Σκέψη+Πεποιθήσεις»

- ❖ σχετίζεται άμεσα με αρνητικές σκέψεις + ερμηνεία επιπτώσεων της έκβασης των πανελλαδικών στην μελλοντική ζωή
- ❖ σκέψεις + πεποιθήσεις = ενδογενείς ή εξωγενείς (σύνηθες = να αναπαράγονται και να ενδοβάλλονται σκέψεις+πεποιθήσεις ενηλίκων)
- ❖ => συσσώρευση αρνητικών συναισθημάτων
- ❖ => συχνά δεν είναι συνειδητά => δεν εκφράζονται λεκτικά αλλά εκδηλώνονται μέσω ψυχοσωματικών συμπτωμάτων
- ❖ ισοδυναμούν με πρόκληση έντονης πίεσης => αίσθηση απειλής
- ❖ => συμπτώματα που στην κορύφωσή τους προκαλούν αίσθηση πανικού, ανάγκη φυγής, τάση παραίτησης και σκέψη/συμπέρασμα =

«δεν μπορώ να το κάνω»

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

(III)

Άγχος (Πανελλαδικών) Εξετάσεων:

Αρνητικές σκέψεις/πεποιθήσεις/συναίσθηματα

- αριστεία στις εξετάσεις => επαγγελματική αποκατάσταση=> επιτυχία + ευτυχία στη ζωή = **φόβος ακαδημαϊκής/επαγγελματικής αποτυχίας**
 - «αν δεν πετύχω είμαι άχρηστος» = **φόβος κακής εικόνας / αυτοεικόνας**
 - «δεν μπορώ να τα καταφέρω» = **φόβος ανεπάρκειας**
 - «οι άλλοι πετυχαίνουν, εγώ όχι» = **φόβος σύγκρισης**
 - «αν αποτύχω οι γονείς μου θα νιώσουν ντροπή, απογοήτευση, θυμό» = **φόβος κριτικής άλλων**
 - «αν αποτύχω δεν θα με αγαπούν και δεν θα με αποδέχονται» = **φόβος απόρριψης**
 - «αν αποτύχω οι κόποι μου θα πάνε χαμένοι, τα όνειρα μου θα γκρεμιστούν» = **φόβος ματαιώσης**
 - «αν αποτύχω οι γονείς μου θα στεναχωρηθούν / οι κόποι και οι θυσίες των γονιών μου θα πάνε χαμένοι» = **ενοχή για την συναισθηματική και οικονομική επένδυση των γονέων στις πανελλαδικές εξετάσεις**
- => **Οι περισσότερες σκέψεις είναι μελλοντικές, υποθετικές και επικεντρώνονται γύρω από το χειρότερο σενάριο = νοερή αναπαράσταση της απειλής όμως το συναίσθημα βιώνεται σαν να πρόκειται όχι για πιθανή αλλά για πραγματική απειλή σε χρόνο πραγματικό**

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (IV)

Άγχος (Πανελλαδικών) Εξετάσεων: Ο Ρόλος των γονέων

❑ Πρακτικές /παράγοντες που ΔΕΝ βοηθούν:

- καλλιέργεια μη ρεαλιστικών προσδοκιών, αναντίστοιχων με τις δυνατότητες του εφήβου
- προβολή προσωπικών στόχων/ προσδοκιών/ ανεκπλήρωτων ονείρων των γονέων αγνοώντας τις επιθυμίες, κλίσεις, όνειρα του εφήβου
- άσκηση πίεσης + συνεχείς υπενθυμίσεις των υποχρεώσεων / καθηκόντων εφήβων => πιθανότητα αντίδρασης και αντίθετου αποτελέσματος
- συγκρίσεις με άλλους (συνομηλίκους, επιτυγχόντες του οικείου περιβάλλοντος, αδέρφια, γονείς ...) => κλονισμός αυτοπεποίθησης, ανασφάλεια
- συνεχής υπενθύμιση του οικονομικού βάρους της οικογένειας για την προετοιμασία των εξετάσεων και την υποστήριξη των σπουδών
- έκφραση απόλυτων πεποιθήσεων / κρίσεων για το μέλλον με κριτήριο τις πανελλαδικές εξετάσεις/σπουδές
- αδυναμία διαχείρισης + εκδήλωση / έκφραση του άγχους + των φόβων των γονέων στους εφήβους, με τρόπους μη λειτουργικούς => μετάδοση στους εφήβους τόσο του άγχους όσο και μη λειτουργικών προτύπων διαχείρισής του

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (V)

Άγχος (Πανελλαδικών) Εξετάσεων: Ο Ρόλος των γονέων

❑ Πρακτικές /παράγοντες που βοηθούν:

- ✓ επαγγελματικός προσανατολισμός χωρίς να αγνοούνται οι κλίσεις, δυνατότητες, δεξιότητες, επιθυμίες, η βούληση, η ιδιαίτερη προσωπικότητα του εφήβου: ένας ελκυστικός (όχι μόνο υλικά αλλά και ψυχικά) στόχος αυξάνει τις πιθανότητες δέσμευσης για την επίτευξή του και την θετική σκέψη και διάθεση στον αγώνα αυτό
- ✓ υποστήριξη με διακριτικότητα καθ' όλη την μακρά διάρκεια της δοκιμασίας, με σεβασμό σε όλες τις πτυχές των εφηβικών αναγκών
- ✓ ενθάρρυνση των εφήβων να αναλαμβάνουν δοκιμασίες διδασκόμενοι από τα λάθη/αποτυχίες τους => αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων με θετικές: στη ζωή δικαιούμαστε επόμενες ευκαιρίες αν η προσπάθεια αποτύχει, αξίζει να κυνηγάμε αυτό που αγαπάμε, αναγνωρίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία της πρώτης απόπειρας...
- ✓ ενθάρρυνση των εφήβων να σκέφτονται ευέλικτα, με εναλλακτικούς στόχους/διαδρομές: είμαστε ικανοί για περισσότερα από ένα επαγγέλματα / στη ζωή συχνά επιστρατεύουμε επόμενα, εναλλακτικά πλάνα / ζούμε στην εποχή της διά βίου εκπαίδευσης...

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (VI)

Άγχος (Πανελλαδικών) Εξετάσεων: Ο Ρόλος των γονέων

☐ Πρακτικές /παράγοντες που βοηθούν:

- ✓ **παροχή μηνύματος ασφάλειας και επιβεβαίωσης:** σε αγαπώ άνευ όρων, είμαι εδώ για να διαχειριστούμε κάθε δυσκολία, μαζί θα σκεφτούμε λύσεις αν κάτι δεν πάει καλά, νιώθω περήφανος/η που σε βλέπω να προσπαθείς ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα
- ✓ **ενθάρρυνση των εφήβων να εστιάζουν στο τώρα:** ό,τι αρνητικό κι αν συμβεί στο μέλλον, θα μπορέσουμε να το διαχειριστούμε και να το ξεπεράσουμε, όταν έρθει εκείνη η ώρα. Για τώρα απολαμβάνουμε την προσπάθεια δίνοντας τίποτα λιγότερο, τίποτα περισσότερο από αυτό που μπορούμε!
- ✓ σωστή διατροφή, εξασφάλιση προσωπικού, ήσυχου χώρου για μελέτη
- ✓ υποστήριξη του εφήβου στην προσπάθειά του να διατηρεί σταθερό και οργανωμένο πρόγραμμα
- ✓ φροντίδα για διατήρηση καλού οικογενειακού κλίματος
- ✓ έλεγχος και διαχείριση των σκέψεων / συναισθημάτων των γονέων
- ✓ μετάδοση στους εφήβους του μηνύματος πως **οι πανελλαδικές είναι μια μικρογραφία των δοκιμασιών της ενήλικης ζωής μα από την έκβασή τους δεν εξαρτάται η ευτυχία ή η δυστυχία στη ζωή**

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (VII)

- **Συναισθηματικές Δυσκολίες, Κατάθλιψη:** *(για παρατεταμένα διαστήματα και όχι στα πλαίσια αναμενόμενων για την ηλικία συναισθηματικών διακυμάνσεων):* μειωμένη ενέργεια, χαμηλό κίνητρο, έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, έντονος εκνευρισμός, θυμός, αντικοινωνική/παραβατική συμπεριφορά, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και στον ύπνο, αίσθημα απελπισίας, αρνητικές σκέψεις, αυτοκτονικός ιδεασμός
- **Διατροφικά Προβλήματα:** Μειωμένη πρόσληψη τροφής: άρνηση τροφής + υπερβολική σωματική άσκηση => μέγιστη απώλεια βάρους, Αυξημένη πρόσληψη τροφής: επεισόδια υπερφαγίας + προσπάθειες "κάθαρσης"

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (VIII)

- **Διαταραχή Χρήσης Ουσιών:** χαμηλή αίσθηση κινδύνου + διάθεση πειραματισμού => δοκιμή αλκοόλ / ουσιών --> **απώλεια ελέγχου => κατάχρηση => εξάρτηση**
 - **Προβληματική χρήση διαδικτύου, Η/Υ, κινητού τηλεφώνου, εθισμός**
 - **Προβλήματα Συμπεριφοράς/σχέσεων** (βία, σχολική βία, σχολικός εκφοβισμός, παραβατικότητα)
- + **Πανδημία/Εγκλεισμός** => Επίδραση στην ψυχική υγεία εφήβων

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ/ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Αριθμοί (ενδεικτικά):

- υψηλά ποσοστά εθισμού στο ίντερνετ: 30-40% εφήβων, προ covid ≠ 50-60% μετά covid
- σοβαρός εθισμός: 8% προ ≠ 15% μετά
- υπερβολική χρήση social media (κορίτσια) + απόσυρση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, καταθλιπτικό συναίσθημα : 20% προ ≠ 40% μετά
- αυτοτραυματισμοί: 3-5% προ ≠ 10% μετά
- Σοβαρή παραίτηση από καθημερινές δραστηριότητες: 20%

[Έρευνα: Μονάδα Εφηβικής Υγείας ΕΚΠΑ]

- Ευρωπαϊκή Ένωση: επιδείνωση δεικτών ψυχικής υγείας εφήβων και αυξητική τάση σε εμμένοντα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα

[Διακρατική έρευνα 44 χωρών (+ Ελλάδα): Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων» (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC)]

- 2022: Σχεδόν 5000 υποθέσεις **παραβατικότητας/βίας ανηλίκων** (παραβάσεις νομοθεσίας περί ναρκωτικών, κατά ιδιοκτησίας, σωματικές βλάβες/ξυλοδαρμοί), **αύξηση 50%** σχεδόν, από 2017-2018
- Σεπτέμβρης 2023: 1533 συλλήψεις

[Στοιχεία της ΕΛΛΑΣ]

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Ενδείξεις:

- Ανάλωση υπερβολικά πολλών ωρών στο διαδίκτυο
- Θεωρεί ότι είναι η σημαντικότερη ενασχόληση όλων, παραμέληση δραστηριοτήτων
- “Εξαπάτηση” γονέων και φίλων για χρόνο που αφιερώθηκε
- Νιώθει άσχημα όταν δεν ασχολείται
- Προσπαθεί αλλά αποτυγχάνει να περιορίσει χρόνο ενασχόλησης
- Χρήση διαδικτύου ως μέσου απόδρασης από αρνητικά συναισθήματα
- Εναλλαγές διάθεσης, ψυχική δυσφορία, ανησυχία για εικόνα εαυτού
- Έντονες αντιδράσεις σε προσπάθεια ενηλίκων για οριοθέτηση, επιθετικότητα, συγκρουσιακή διάθεση
- Προβλήματα ύπνου
- Έκπτωση κοινωνικής λειτουργικότητας
- Προβλήματα στο σχολείο (επίδοση, συμπεριφορά)

ΕΚΦΡΑΣΗ/ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΗΒΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Μη άμεση/ρητή έκφραση εφηβικών προβλημάτων =>
- Οι έφηβοι συχνά βιώνουν μη αναγνωρίσιμα προβλήματα =>
- Τα προβλήματα εξωτερικεύονται με “μεταμφιεσμένους” τρόπους και μη αναμενόμενες ή /και ανεπιθύμητες συμπεριφορές =>
- Παρερμηνεύονται από το περιβάλλον και χαρακτηρίζονται ως “προβληματικές” (πχ. επιθετικότητα, απόσυρση, παραβίαση κανόνων, νόμων,)
- **ΌΜΩΣ!** **Όχι** “προβληματικά παιδιά”
 αλλά παιδιά με προβλήματα =>

σημασία παρατήρησης:

- ☐ συχνότητα , σοβαρότητα, επιμονή ενδείξεων
- ☐ απότομες και ανεξήγητες αλλαγές στη συμπεριφορά, στις συνήθειες, στις συναναστροφές
- ☐ σημαντική έκπτωση στην σχολική επίδοση και στις εξωσχολικές δραστηριότητες

ΡΟΛΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ (I)

- ✓ Ανοιχτή **επικοινωνία** / διάλογος => εντοπισμός και επίλυση προβλημάτων από κοινού
- ✓ Καλή **οικογενειακή ενδοεπικοινωνία**, οικογενειακή συνοχή και ισορροπία, κοινή υποστήριξη μεταξύ μελών
- ✓ **Επίλυση συγκρούσεων ή/και εντάσεων με εποικοδομητικό διάλογο**=> δόμηση ταυτότητας με μεγαλύτερη ευκολία και αυτοπεποίθηση
- ✓ **Κάλυψη** ψυχικών, συναισθηματικών αναγκών
- ✓ **Ενεργητική ακρόαση** εφηβικών προβλημάτων/ προβληματισμών, με προσοχή + ενσυναίσθηση=> εδραίωση σχέσης εμπιστοσύνης
- ✓ **Ποιοτικός κοινός χρόνος** και κοινές δραστηριότητες
- ✓ **Ρεαλιστικές προσδοκίες** γονέων => ρεαλιστικοί στόχοι παιδιών
- ✓ **Θετική στάση** απέναντι στις ικανότητες των εφήβων, επιβράβευση => ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- ✓ Εστίαση στα **δυνατά σημεία** του εφήβου => ενίσχυση κινήτρου
- ✓ Ένδειξη **εμπιστοσύνης** προς εφήβους/ενθάρρυνσή τους για **ανάληψη ευθυνών** και πρωτοβουλιών => καλλιέργεια αίσθησης ότι είναι χρήσιμοι και ικανοί

ΡΟΛΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ (II)

- ✓ **Οριοθέτηση**: «αγάπη χωρίς όρια και όρια με αγάπη»: σταθεροί και συνεπείς κανόνες → οι έφηβοι χρειάζονται ασφαλή όρια => ανακούφιση, αίσθηση ασφάλειας, προετοιμασία για ομαλή κοινωνικοποίηση.
- ✓ Ζεστή σχέση **αποδοχής** => προστασία και αίσθηση ασφάλειας, ακόμη κι όταν ανακύπτουν προβλήματα στην οικογένεια
- ✓ **Σεβασμός** ιδιαιτεροτήτων, δικαιωμάτων, άποψης εφήβων, **αποδοχή** άνευ όρων => αυτοσεβασμός, αυτοαποδοχή
- ✓ **Κλίμα ασφάλειας, σταθερότητας**, θετικών στάσεων και σχέσεων κατανόησης στο οικογενειακό περιβάλλον => το σπίτι να αποτελεί ασφαλή αφετηρία και "καταφύγιο", όπου ο έφηβος θα μπορεί να ζητήσει και να βρει υποστήριξη και βοήθεια σε κρίσιμες περιστάσεις
- ✓ **Εκτίμηση και σεβασμός γονέων** => τρόπος έκφρασης εκτίμησης και σεβασμού εφήβου προς γονείς και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον
- ✓ Γονεϊκό **πρότυπο** = αποτελεσματικότερο από στείρες συμβουλές/κηρύγματα
- ✓ **Επικοινωνία, επαφή και συνεργασία με σχολείο** => πιο έγκαιρος εντοπισμός προβλημάτων, έγκαιρη παρέμβαση + πρόληψη

ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟΥ (I)

ΚΟΙΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: η ομαλή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του εφήβου => ανάδειξη στο μέγιστο του δυναμικού του => ομαλή μετάβαση και ένταξη στην κοινωνία των ενηλίκων

⇒ Συνεργασία = βάση για την επίτευξη του στόχου

- ✓ Τακτική, αμφίδρομη επικοινωνία και αλληλοενημέρωση σχολείου-οικογένειας για σημαντικά θέματα που επηρεάζουν τον έφηβο
- ✓ Έκφραση προβλημάτων και προβληματισμών
- ✓ Ανταλλαγή απόψεων / διάλογος



ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟΥ (II)

- ⇒ Έγκαιρος εντοπισμός προβλημάτων και αναγκών του εφήβου
- ⇒ Συνεργατική αντιμετώπιση / από κοινού προσπάθεια για άμβλυνση προβλημάτων
- ⇒ Πιο εύστοχος σχεδιασμός παιδαγωγικών δράσεων
- ⇒ Αίσθηση ασφάλειας του εφήβου που ενθαρρύνεται όταν νιώθει πως γονείς και εκπαιδευτικοί συνεργάζονται για το δικό του καλό
- ⇒ Πιο εύκολη διαμόρφωση θετικής στάσης του εφήβου προς το σχολείο και προς την οικογένεια
- ⇒ Γεφύρωση του χάσματος
- ⇒ Εδραίωση σχέσεων εμπιστοσύνης σχολείου-οικογένειας, εφήβου-σχολείου, εφήβου-οικογένειας
- ⇒ Καλύτερες σχολικές επιδόσεις
- ⇒ Ευκολότερη έκφραση προβλημάτων από τον έφηβο και αναζήτηση (κατάλληλης) βοήθειας
- ⇒ Πρόληψη εμφάνισης προβλημάτων/ανεπιθύμητων συμπεριφορών

Σχέση Γονέων-Εφήβων

- ✓ **Γονείς = κοινωνικός καθρέφτης παιδιού:** αν ο έφηβος αισθάνεται από γονείς στοργή, σεβασμό, εμπιστοσύνη => μπορεί να σκεφτεί εαυτό ως άξιο στοργής, σεβασμού, εμπιστοσύνης
- ✓ Ανάγκη εφήβου για αυτοπροσδιορισμό + αυτονόμηση => **συγκρούσεις με οικογενειακό περιβάλλον** => επανακαθορισμός + επαναδιαπραγμάτευση σχέσεων γονέων-εφήβων από γονικό περιβάλλον => **θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα** σε αυτοεκτίμηση + διαμόρφωση ταυτότητας εφήβου, **ανάλογα με τρόπο διαχείρισης συγκρούσεων**
- ✓ **Δημοκρατικοί γονείς** (στοργικοί, ζεστοί, διαλεκτικοί, σταθεροί) => **έφηβοι με υψηλότερα επίπεδα ικανοτήτων + ψυχολογικής ωριμότητας** από συνομηλίκους με ανεκτικούς, αυταρχικούς ή αδιάφορους γονείς
- ✓ Αλλαγές στις σχέσεις γονέων/εφήβων = φυσιολογικό αποτέλεσμα βιολογικών αλλαγών ήβης: **ωρίμανση χαρακτηριστικών** => **σταδιακή αποκατάσταση συμμετρικότερων σχέσεων**, μεγαλύτερη αυτονομία εφήβων και συμμετοχή τους στη λήψη οικογενειακών αποφάσεων
- ✓ Πλειοψηφία εφήβων: σε ασφαλή εξελικτική τροχιά προς ψυχοκοινωνική προσαρμογή. **Βέλτιστη προσαρμογή = εφήβων που ενθαρρύνονται από γονείς να αποκτήσουν αυτονομία, διατηρώντας ισχυρούς δεσμούς με την οικογένειά τους**

Θυμόμαστε πως:

! δεν υπάρχουν τέλειες πρακτικές, τέλειοι γονείς, τέλεια παιδιά! =>

✓ στον δύσκολο κι εξαίσιο ρόλο του γονέα / κηδεμόνα, είναι πιθανό, αναμενόμενο, αναπόφευκτο να γίνουν λάθη ή να αξιοποιηθούν λιγότερο καλές πρακτικές. => σημασία αναγνώρισης αυτών με ειλικρίνεια **χωρίς όμως υπερβολική αυστηρότητα και αυτοκατηγορία**, με διάθεση αναστοχασμού και επαναπροσδιορισμού της στάσης απέναντι στους εφήβους, **χωρίς όμως υπερβολικές ενοχές**

=> οι έφηβοι μέσα από το παράδειγμά μας μαθαίνουν την λυτρωτική αξία της συγχώρεσης τόσο του εαυτού, όσο και του (σημαντικού) άλλου, αποκτούν ένα υπόδειγμα διαχείρισης και των δικών τους λαθών, καλλιεργούν αποτελεσματικότερα την υπευθυνότητα, την διάθεση για αυτοβελτίωση, την δεξιότητα της αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς

! ανάγκες και επιθυμίες έχουν και οι γονείς! =>

✓ σημασία αυτοφροντίδας γονέων και μέριμνας για κάλυψη και ικανοποίηση **και** δικών τους αναγκών κι επιθυμιών => υπόδειγμα θετικής σχέσης με τον εαυτό

=> όσο πιο ισορροπημένη είναι η σχέση του γονέα με τον εαυτό του, τόσο πιθανότερη είναι η επίτευξη των δύσκολων ισορροπιών στη σχέση του με τον έφηβο και

=> η επίτευξη αρμονικής σχέσης του εφήβου με τον ίδιο του τον εαυτό και κατ' επέκταση με τους (σημαντικούς του) άλλους ...

«...η έννοια «εφηβεία» καθορίζει ως ένα μεγάλο βαθμό όλη τη συναισθηματική συμπεριφορά του εφήβου. Για να γίνω πιο σαφής: Στην ανεπανάληπτη αυτή ηλικία θα βρει κανείς μερικές απ' τις πιο υπέροχες συγκινησιακές καταστάσεις: έπαρση για τον πόνο, θέληση για δυστυχία, έναν άγιο μαζοχισμό και συγχρόνως ένα αριστοκρατισμό γεμάτο απελπισία. Οι έφηβοι είναι το κέντρο του κόσμου κι οι εκλεκτοί του κεραυνού...»

Τάσος Λειβαδίτης

Πηγές (ενδεικτικά)

- Αναγνωστόπουλος Δ., Γιαννακόπουλος Γ. Ψυχοπαθολογία της εφηβείας: Χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες, 42^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο, Αθήνα 2016
- Παρασκευόπουλος Ιωάννης. Εξελικτική Ψυχολογία 4, Ψυχολογική θεώρηση της πορείας της ζωής από την σύλληψη ως την ενηλικίωση: Εφηβική ηλικία. Αθήνα 1985
- Arnett J.J. Εφηβεία και αναδυόμενη ενηλικίωση. Αθήνα, 2023
- Craig G.J. Η ανάπτυξη του ανθρώπου. Αθήνα, 2008
- Solmi et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies, Molecular Psychiatry, 2022
- Σύγχρονα Προβλήματα Εφηβείας: Παιδαγωγική Επιμόρφωση εκπαιδευτικών του ΟΑΕΔ, Επιστημονικός Υπεύθυνος ενότητας: Εύη Μακρή-Μπότσαρη
- Τσίτσικα Άρτεμις. Σήμερα οι έφηβοι ζουν μέσα απ' τους υπολογιστές τους.
<https://www.lifo.gr/podcasts/akou-tin-epistimi/artemis-tsitsika-simera-oi-efiboi-zoun-mesa-ap-toys-ypologistes-toys>
- Τσίτσικα Άρτεμις. Covid-19 – Βαρύ φορτίο για παιδιά και εφήβους.
<https://meallamatia.gr/covid-19-vary-fortio-gia-paidia-kai-efivous/>
- <https://www.healthng.gr/%CE%BC%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%84%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80-%CE%BF-%CF%85-%CE%BC%CE%B5-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%BA/>

Σας ευχαριστώ

Δήμητρα Παπαϊωάννου
Σχολική Ψυχολόγος