

Πως να ενισχύσετε την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού σας

Μαρία Βουτσινά

Ψυχολόγος – Παιδοψυχολόγος, Ειδικευόμενη στο Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Ν. Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Φλώρα Μπακοπούλου

Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Εφηβικής Ιατρικής
Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής & Έδρα UNESCO Adolescent Health Care
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Ν. Παίδων «Η Αγία Σοφία»



Οργανισμός των
Ηνωμένων Εθνών για την
Εκπαίδευση, την Επιστήμη
και τον Πολιτισμό



- Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής
- Εθνικό και Καποδιστριακό
- Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Ελλάδα

Σημερινή γενιά νέων: η μεγαλύτερη στην ιστορία

Νέοι (Young people) 10-24 ετών

- ✦ Συνολικό πληθυσμό 1,8 δισεκατομμύρια ~ ¼ παγκόσμιου πληθυσμού
- ✦ Ελλάδα ~ 15% πληθυσμού
- ⬆ εφηβικού πληθυσμού
- ⬇ λοιμωδών νοσημάτων, υποσιτισμού & θνησιμότητας παιδικής ηλικίας

Τελευταία 50ετία

Όφελος στην υγεία για την πρώτη παιδική ηλικία (>80% μείωση θνησιμότητας)
αντισταθμίζεται από τον πολύ μικρότερο βαθμό βελτίωσης εφηβικής υγείας

Θνησιμότητα & Νοσηρότητα νέων

Παγκόσμιο επίπεδο

Βασικές αιτίες θανάτου

Κακώσεις

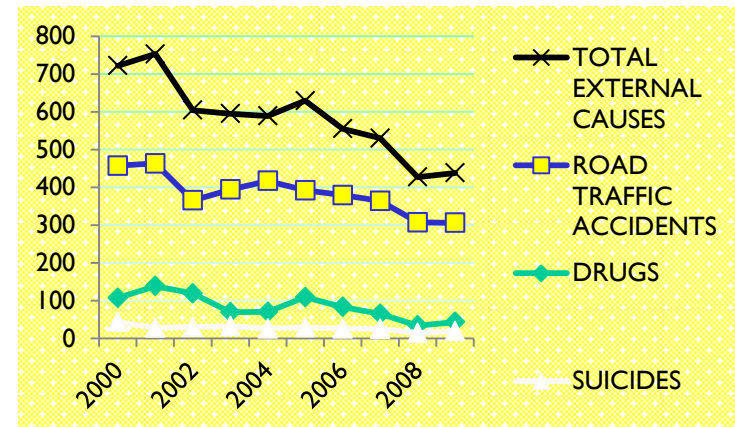
- Ακούσιες (τροχαία ατυχήματα)
- Αυτοκτονίες

Επιβάρυνση από νόσο

- Ψυχικές διαταραχές (45%)
- Ακούσιες κακώσεις (12%)
- Λοιμώδη νοσήματα (10%)

Patton, Lancet 2009; Gore, Lancet 2011

Ελλάδα 2000-2009



Bacoroulou, J Public Health (Oxf) 2015

Βασικά αίτια νοσηρότητας & θνητότητας
Ψυχοκοινωνικά - Συμπεριφορικά
& σε μεγάλο βαθμό προλήψιμα

Ενήβωση-Puberty vs Εφηβεία-Adolescence

- Σύγχρονες συνθήκες υγιεινής, διατροφής, ιατρικής: η βιολογική ενήβωση π.χ. ηλικία εμμηναρχής έχει πέσει στο εξελικτικά καθορισμένο όριο
- Πολυπλοκότητα σύγχρονης κοινωνίας: προσδοκία παρατεταμένης μόρφωσης/εκπαίδευσης, καθυστερημένης αναπαραγωγικής διαδικασίας - καθυστέρηση ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης
- Καθυστέρηση πλήρους εγκεφαλικής ωρίμανσης έως 25 έτη

Αναντιστοιχία (mismatch)

στην ηλικία βιολογικής & ψυχοκοινωνικής ωρίμανσης

Ουσιαστική πίεση στους σύγχρονους έφηβους: αυξημένο κίνδυνο για ψυχοκοινωνικές διαταραχές: κατάθλιψη, ψυχικές, ψυχοσωματικές διαταραχές, κατάχρηση ουσιών, αντικοινωνική συμπεριφορά

Patton, Lancet 2007

Ψυχικές διαταραχές & Εφηβεία

- Αυξάνουν κατακόρυφα στην εφηβεία: 75% <24 έτη, 50% <14 έτη
- Προοίμιο ψυχικών διαταραχών στη νεαρή ενήλικο ζωή
- Ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας  διάρκεια διαταραχής στην εφηβεία
- Παρεμβάσεις  ψυχικής αναστάτωσης στην εφηβεία  με  πειτα νοσηρότητας
- Βελτίωση καθημερινής ζωής (οικογένεια, συνομιλήκους, κοινωνικό περιβάλλον)

Επικέντρωση σε προστατευτικούς κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες υγείας
«καταστάσεις στις οποίες οι άνθρωποι γεννιούνται, αναθρέφονται, ζουν, εργάζονται και γερνούν»

World Health Organization 2008

Ψυχική ανθεκτικότητα - Resilience

- ✦ Επιδημιολογικές μελέτες από 1960s: τρόπους με τους οποίους οι ψυχικές διαταραχές σχετίζονται με την περιβαλλοντική αντιξοότητα
- ✦ Ποιοι ήταν οι **προστατευτικοί καθοριστικοί παράγοντες** στις ζωές παιδιών & εφήβων που εκτέθηκαν σε αρνητικές περιβαλλοντικές επιδράσεις, που τους θωράκισαν ώστε δεν εμφάνισαν τις αναμενόμενες ανεπιθύμητες εκβάσεις που σχετίζονται με τις καταστάσεις αυτές
- ✦ Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των νέων: κεντρικής σημασίας για επιτυχία ορισμένων από τους πρόσφατους **Στόχους Αειφόρου Ανάπτυξης του ΟΗΕ έως 2030**
- ✦ Σύγχρονη προσέγγιση στα προβλήματα ψυχικής υγείας: έχει μετακινηθεί πέρα από την παραδοσιακή μείωση των παραγόντων κινδύνου - επικεντρώνεται στο ίδιο το άτομο, τονίζοντας τη σημασία της ενίσχυσης προστατευτικών παραγόντων από 3 επίπεδα επιρροής - του ατόμου, της οικογένειας και της κοινότητας

World Youth Report, United Nations 2016

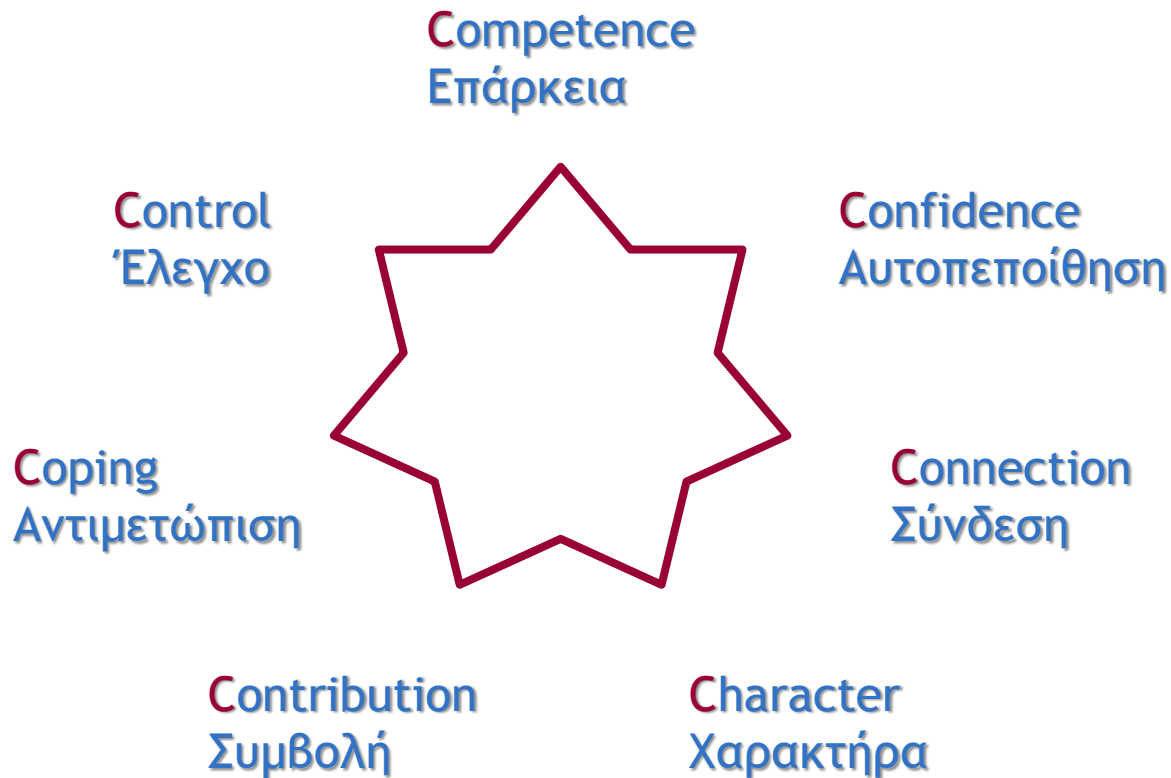
Offord, Boyle, Szatmari et al., 1987; Rutter, Tizard, & Whitmore, 1970

Ψυχική ανθεκτικότητα - Resilience

- Έκθεση στην αντιξοότητα 🏠 Γετική προσαρμοστική έκβαση
- Ικανότητα ατόμου να επανακάμπτει από αντιξοότητες & να εκδηλώνει συμπεριφορές που προάγουν την υγεία του
- Απαραίτητη για προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις καθημερινής ζωής

Εστιάζεται στους γονείς & οικογένεια ως σημαντικότερες δυνάμεις στη ζωή παιδιών & εφήβων που μπορούν να τους προστατεύσουν από επιβλαβείς καταστάσεις & συμπεριφορές

Ψυχική ανθεκτικότητα - Resilience



Δεξιότητα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης καταστάσεων

Αποκτάται μέσω πραγματικής εμπειρίας

Βοηθώ τον έφηβο να εστιάσει στις δυνάμεις του και να χτίσει πάνω σε αυτές;

Παρατηρώ τι κάνει σωστά ή εστιάζω μόνο στα λάθη του;

Όταν επισημαίνω ένα λάθος του, είμαι σαφής και συγκεκριμένος ή δείχνω πως κάνει τα πάντα λάθος;

Τον βοηθάω να αναγνωρίσει τι κάνει για τον εαυτό του;

Τον βοηθάω να χτίσει τις απαραίτητες εκπαιδευτικές, κοινωνικές και κατευναστικές του στρες δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να γίνει επαρκής;

Τον ενισχύω να παίρνει τις δικές του αποφάσεις ή υποτιμώ την επάρκειά του κάνοντας κηρύγματα;

Τον αφήνω να κάνει ασφαλή λάθη ώστε να μπορεί να διορθώνει τον εαυτό του ή προσπαθώ να τον προστατεύσω από κάθε παγίδα;

Καθώς προσπαθώ να τον προστατεύσω μήπως του στέλνω το μήνυμα ότι δεν πιστεύω πως μπορεί να τα βγάλει πέρα;

Αναγνωρίζω τις επάρκειες του κάθε παιδιού μου χωρίς να το συγκρίνω με τα αδέρφια του;

Οι έφηβοι αποκτούν επάρκεια μέσω εμπειρίας, εκτελώντας τα καθήκοντά τους και αντιμετωπίζοντας προκλήσεις

Βγαίνοντας από το δρόμο τους!

Πολλοί γονείς έχουν μεγάλη δυσκολία να εμπιστευτούν την ικανότητα των εφήβων να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις

Συναγερμός του γονέα

Απειλητικό συναίσθημα όταν νιώθουν ότι οι έφηβοι βρίσκονται σε κίνδυνο

«Μαμά, γνώρισα αυτό το κορίτσι...»

«Είσαι πολύ μικρός για να βγαίνεις ραντεβού!»



Χαμένη ευκαιρία συζήτησης για συναισθήματα, σεξουαλικότητα, σεβασμό στις σχέσεις

«Μπαμπά, νομίζω ότι τα παιδιά στο άλλο τεράγωνο καπνίζουν κάποιο χόρτο...»

«Μην ξαναπάς ποτέ εκεί! Μην τολμήσεις να ξανακάνεις παρέα μαζί τους!»

Χαμένη ευκαιρία συζήτησης σχετικά με ναρκωτικά, πίεση συνομιλήκων & ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ για το πόσο ευγνώμων είναι ο μπαμπάς που ο γιος του μιλάει για τα ναρκωτικά

Αυτοπεποίθηση - Confidence

Ακέραιη πίστη του ατόμου στις ικανότητές του και έχει τις ρίζες της στην επάρκεια. Οι έφηβοι αποκτούν αυτοπεποίθηση αποδεικνύοντας την επάρκειά τους σε πραγματικές καταστάσεις.

Βλέπω το καλύτερο στο παιδί μου για να μπορέσει το ίδιο να δει το καλύτερο στον εαυτό του;

Τον βοηθώ να αναγνωρίσει τι έκανε καλά και σωστά;

Του φέρομαι σαν να είναι ανίκανος ή μήπως ως νέο που μαθαίνει να κυβερνά τον κόσμο του;

Τον επαινώ αρκετά συχνά; Τον επαινώ ειλικρινά για συγκεκριμένα επιτεύγματα ή του δίνω τόσο ασαφείς επαίνους που δε φαίνονται αυθεντικοί;

Τον ενθαρρύνω να προσπαθήσει λίγο παραπάνω επειδή πιστεύω ότι μπορεί να πετύχει; Έχω ρεαλιστικά υψηλές προσδοκίες;

Τον πιέζω ακούσια να κάνει περισσότερα από αυτά που μπορεί να αντεπεξέλθει ρεαλιστικά, κάνοντάς τον να σκοντάψει και να χάσει την αυτοπεποίθησή του;

Όταν πρέπει να τον επικρίνω, εστιάζω μόνο σε αυτά που κάνει λάθος ή του υπενθυμίζω παράλληλα ότι είναι ικανός να τα πάει καλά;

Αποφεύγω να του ενσταλάξω ντροπή;

Αυτοπεποίθηση - Confidence

Σανίδα εκτίναξης προς την επιτυχία στην ενήλικη ζωή

Εντοπίστε τους όταν κάνουν κάτι καλό!

«Ωω, έφαγες όλα σου τα δημητριακά. Μάζεψες τα βιβλία σου. Είσαι τόσο μεγάλο κορίτσι, που πλένεις τα δόντια σου εντελώς μόνη σου!»



«Γιατί δεν μπορείς ποτέ να μαζέψεις τα πράγματά σου; Γιατί πρέπει να σου θυμίζω κάθε πρωί να παίρνεις μαζί το φαγητό σου και να μην ξεχνάς τις εργασίες σου;»

Οι έφηβοι αναζητούν την προσοχή και την αποδοχή μας

Προσφέρετε γνήσιο έπαινο, όχι υπερβολικό

- Ισχυρός τρόπος να ενθαρρύνετε θετικές συμπεριφορές
- Αν κάποιος ξέρει ότι ο έφηβός σας δεν είναι τέλειος, αυτός είναι ο ίδιος ο έφηβος
- Εγκαθίσταται πλαίσιο άγχους, μπορεί να είναι πολύ πιο δύσκολο να επανακάμψει από μια αποτυχία, επειδή οι τέλειοι άνθρωποι δεν μπορούν να αποτυγχάνουν

«Είσαι το τέλειο παιδί για μένα»

Κανένας δεν είναι πραγματικά τέλειος & αγαπάτε τις ατέλειές του

Θέστε λογικές προσδοκίες & αντιδράστε υποστηρικτικά όταν αποτυγχάνουν

Δείξτε ότι & εσείς δεν επιτυγχάνετε πάντα αλλά ξαναπροσπαθείτε χωρίς ντροπή & με καλό χιούμορ

Μη δίνετε έμφαση στην Ανεπάρκεια

Οι έφηβοι κάνουν σοβαρά λάθη

Αν εστιάσουμε μόνο στα λάθη, τους κρεμάμε ένα βαρίδι που τους δυσκολεύει περισσότερο να ανακάμψουν

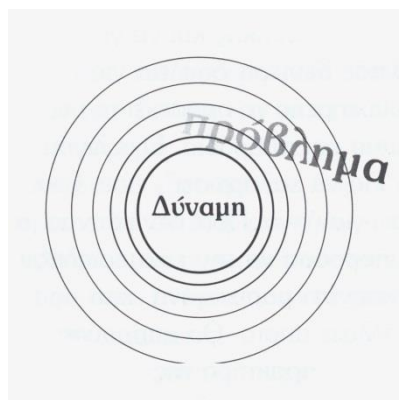
- ✦ Οι ενήλικοι συγχύζονται με την ανικανότητα των νέων να αλλάξουν, αρχίζουν να εστιάζουν στα σφάλματά τους υπονομεύοντας την αυτοπεποίθησή τους

«Ίσως δεν είσαι έτοιμος να εγκαταλείψεις τα ναρκωτικά επειδή δεν έχεις κίνητρο. Είσαι τόσο τεμπέλης. Πώς να σε εμπιστευτώ, ακόμα και αν πεις ότι θα τα σταματήσεις; Είσαι τόσο ψεύτης. Πραγματικά ντροπιάζεις τη μητέρα σου και εμένα. Από μικρό παιδί ήσουν πάντα μπελάς»

- ✦ Οι έφηβοι δε θα έχουν ποτέ την αυτοπεποίθηση να αλλάξουν όταν νιώθουν πως δυσφημούνται ή γίνονται υπερ-ενήμεροι για τα λάθη τους

Παίξτε με τις Δυνάμεις εν μέσω των Προβλημάτων

Υπενθυμίστε τους τα καλά χαρακτηριστικά & τα θαυμάσια επιτεύγματά τους γιατί η αυτοπεποίθηση έρχεται με τη γνώση ότι η επιτυχία είναι εφικτή



Οι έφηβοι χρειάζονται αυτοπεποίθηση για να αλλάξουν συνήθειες,
να σταματήσουν μια επικίνδυνη αλλά βολική συμπεριφορά &
να προχωρήσουν προς κάτι ασφαλέστερο, αλλά λιγότερο οικείο

Σύνδεση - Connection

Στενοί δεσμοί με οικογένεια, φίλους, σχολείο, κοινότητα δημιουργούν αίσθηση ασφάλειας που αποτρέπει από την αναζήτηση καταστροφικών εναλλακτικών της αγάπης & προσοχής

Οι έφηβοι περνούν περιόδους που δείχνουν πως μισούν τους γονείς

- Ενοχλητικό αλλά φυσιολογικό κομμάτι της αυξανόμενης ανεξαρτησίας τους: για να ανακαλύψουν ποιοι είναι & τι θέλουν να γίνουν χρειάζονται να απορρίψουν σχεδόν κάθε ιδέα των γονιών τους & να δοκιμάσουν δικές τους νέες ιδέες
- Ποικιλία θετικών συνδέσεων με έμπιστα άτομα να στραφούν οι έφηβοι για καθοδήγηση κατά τη διάρκεια 2-3ετούς περιόδου μέσης εφηβείας

Σύνδεση - Connection

Χτίζουμε μια αίσθηση σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας μέσα στο σπίτι μας;

Γνωρίζει το παιδί μου ότι το αγαπάω τρελλά;

Επιτρέπω στον έφηβο να έχει και να εκφράζει όλους τους τύπους των συναισθημάτων του ή καταπιέζω τα δυσάρεστα συναισθήματα; Μαθαίνει ότι το να πηγαίνει σε άλλα άτομα για συναισθηματική υποστήριξη στις δύσκολες στιγμές είναι ωφέλιμο ή μήπως ότι είναι ντροπή;

Κάνουμε τα πάντα για να διευθετήσουμε τις συγκρούσεις μέσα στην οικογένειά μας και δουλεύουμε για να λύνουμε τα προβλήματα αντί να τα αφήνουμε να γίνονται μεγαλύτερα;

Έχουμε μια τηλεόραση και ένα κέντρο ψυχαγωγίας σε κάθε δωμάτιο ή δημιουργούμε έναν κοινό χώρο όπου η οικογένεια περνάει κάποιο χρόνο όλη μαζί;

Ενθαρρύνω τον έφηβο να συμμετέχει στις διάφορες εθνικές, θρησκευτικές ή πολιτιστικές ομάδες στις οποίες ανήκουμε;

Αποτρέπω τον έφηβο από το αναπτύξει στενές σχέσεις με άλλους ή καλλιεργώ και άλλες υγιείς σχέσεις που γνωρίζω ότι θα ενισχύσουν τα θετικά μου μηνύματα;

Χαρακτήρας – Character

Οι έφηβοι χρειάζονται μια θεμελιακή αίσθηση του σωστού και του λάθους για να κάνουν φρόνιμες επιλογές, να συνεισφέρουν στον κόσμο και να γίνουν ώριμοι ενήλικες. Οι έφηβοι με χαρακτήρα έχουν μεγαλύτερη άνεση να εμμένουν στις αξίες τους και να επιδεικνύουν στάση ενδιαφέροντος προς τους άλλους.

Χαρακτήρας – Character

Βοηθάω τον έφηβο να καταλάβει πως οι συμπεριφορές του επηρεάζουν τους άλλους ανθρώπους τόσο με καλό, όσο και με κακό τρόπο;

Βοηθάω τον έφηβο να αναγνωρίσει τον εαυτό του ως ένα άτομο που νοιάζεται για τους άλλους;

Του επιτρέπω να αποσαφηνίσει τις δικές του αξίες;

Του επιτρέπω να σκεφτεί ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος, πέραν από την άμεση ικανοποίηση ή τις εγωιστικές ανάγκες;

Του δείχνω καθαρά πόσο τον υπολογίζω, ώστε να αποτελέσω πρότυπο για τη σπουδαιότητα του να ενδιαφέρεσαι για τους άλλους;

Του επισημαίνω τη σημασία της κοινωνίας;

Προσέχω να αποφεύγω ρατσιστικές ή απεχθείς εκδηλώσεις ή στερεότυπα;

Συμβολή (Contribution)

Οι έφηβοι που κατανοούν την σπουδαιότητα της προσωπικής συμβολής, αποκτούν μια αίσθηση σκοπού που μπορεί να τους κινητοποιήσει:

Μεταδίδω στον έφηβο ότι πολλοί άνθρωποι στον κόσμο δεν έχουν τόση ανθρώπινη επαφή, χρήματα, ελευθερία και ασφάλεια όσο χρειάζονται;

Διδάσκω τη σημαντική αξία του να περιποιείσαι τους άλλους;

Κάνω σαφές στον έφηβο ότι πιστεύω πως μπορεί να βελτιώσει τον κόσμο;

Δημιουργώ ευκαιρίες ώστε κάθε έφηβος να συμβάλλει με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο;

Αντιμετώπιση (Coping)

Οι έφηβοι που μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν το στρες αποτελεσματικά είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της ζωής. Η καλύτερη προστασία έναντι ανασφαλών, ανησυχητικών συμπεριφορών είναι ένα ευρύ ρεπερτόριο θετικών, προσαρμοσμένων στρατηγικών αντιμετώπισης των καταστάσεων.

Αντιμετώπιση (Coping)

Δίνω το παράδειγμα θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης σε σταθερή βάση;

Καθοδηγώ τον έφηβο ώστε να αναπτύξει θετικές, αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης;

Πιστεύω ότι το να του λέω απλώς να σταματήσει τις αρνητικές συμπεριφορές θα ωφελήσει;

Αναγνωρίζω ότι για πολλούς νέους ανθρώπους οι ριψοκίνδυνες συμπεριφορές είναι προσπάθειες να ανακουφιστούν από το στρες και τον πόνο στη ζωή τους;

Αν ο έφηβος έχει υιοθετήσει αρνητικές συμπεριφορές, τον καταδικάζω για αυτό; Όταν το κάνω, αναγνωρίζω ότι μπορεί μόνο να αυξάνω την αίσθηση ντροπής του και συνεπώς να τον οδηγώ σε μεγαλύτερη αρνητικότητα;

Δίνω το παράδειγμα της επίλυσης προβλημάτων βήμα προς βήμα ή απλώς αντιδρώ συναισθηματικά όταν είμαι φορτισμένος;

Αποτελώ υπόδειγμα για τη σημασία της φροντίδας του σώματος μας μέσω της άσκησης, της καλής διατροφής και του επαρκούς ύπνου; Δίνω το παράδειγμα τεχνικών χαλάρωσης;

Αποτελώ πρότυπο του πώς διατηρώ τον έλεγχο αντί να ανταποκρίνομαι παρορμητικά ή βιαστικά στις στρεσογόνες καταστάσεις;

Δημιουργώ ένα οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο το να μιλάει, να ακούει και να μοιράζεται κανείς είναι ασφαλές και παραγωγικό;

Έλεγχος (Control)

- ✓ Όταν οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι αυτοί μπορούν να ελέγξουν την έκβαση των αποφάσεων και πράξεων τους, είναι πιθανότερο να μάθουν πως έχουν την ικανότητα να κάνουν αυτό που χρειάζεται για να επανακάμψουν.
- ✓ Αν οι γονείς παίρνουν όλες τις αποφάσεις, οι έφηβοι χάνουν τις ευκαιρίες να αποκτήσουν τον έλεγχο. Ένας έφηβος που νιώθει ότι πάντα κάτι του συμβαίνει τείνει να γίνεται παθητικός, απαισιόδοξος και καταθλιπτικός. Θεωρεί τον έλεγχο ως κάτι εξωτερικό – οτιδήποτε κάνει δεν έχει πραγματικά σημασία, επειδή δεν έχει τον έλεγχο του αποτελέσματος.
- ✓ Ο ανθεκτικός έφηβος γνωρίζει ότι έχει εσωτερικό έλεγχο. Με τις επιλογές και τις πράξεις του προσδιορίζει το αποτέλεσμα και γνωρίζει ότι μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Έλεγχος (Control)

Βοηθώ τον έφηβο να καταλάβει ότι τα γεγονότα ζωής δεν είναι εντελώς τυχαία και ότι τα πράγματα συμβαίνουν ως άμεσο αποτέλεσμα των πράξεων και των επιλογών κάποιου;

Βοηθώ το παιδί μου να καταλάβει ότι δεν ευθύνεται για πολλές από τις άσχημες καταστάσεις στη ζωή του (όπως η διάσταση ή το διαζύγιο των γονέων);

Τον βοηθώ να σκεφτεί το μέλλον, αλλά να κάνει ένα βήμα κάθε φορά;

Τον βοηθώ να αναγνωρίσει ακόμα και τις μικρές του επιτυχίες, έτσι ώστε να συνειδητοποιήσει ότι μπορεί να πετύχει;

Βοηθώ τον έφηβο να καταλάβει ότι κανένας δεν μπορεί να ελέγχει όλες τις καταστάσεις, αλλά ότι ο καθένας μπορεί να αλλάζει τις πιθανότητες επιλέγοντας θετικές ή προστατευτικές συμπεριφορές;

Καταλαβαίνω ότι η πειθαρχία σχετίζεται με τη διδασκαλία και όχι την τιμωρία ή τον έλεγχο;

Χρησιμοποιώ την πειθαρχία ως τρόπο να βοηθήσω τον έφηβο να καταλάβει ότι οι πράξεις του προκαλούν συγκεκριμένες συνέπειες;

Έλεγχος - Control & Γονικοί τρόποι ανατροφής

Αυταρχικός - Authoritarian

- Προσπαθεί να διαμορφώσει τη συμπεριφορά του εφήβου με βάση προκαθορισμένο, απόλυτο πρότυπο συμπεριφοράς
- Χρησιμοποιεί τιμωρητικές μεθόδους για να συμμορφώνει τον έφηβο σε περίπτωση ανυπακοής στο πρότυπο αυτό
- Δεν ενθαρρύνει το διάλογο-πιστεύει πως ο έφηβος πρέπει να σέβεται και να αποδέχεται τις απόψεις του

«Κάνε αυτό που λέω!» «Γιατί;» «Επειδή το λέω εγώ. Μην αμφισβητείς την εξουσία μου. Μέχρι να γίνεις 18, εγώ είμαι το αφεντικό σε αυτό το σπίτι!»

Πειθαρχημένοι αλλά συνήθως απρόθυμοι ή ανίκανοι να πάρουν πρωτοβουλίες στη ζωή τους - μπορεί αντί αυτού να αναζητούν φιγούρες εξουσίας να τους ελέγχουν και στην ενήλικη ζωή - ορισμένες φορές επαναστατούν άγρια

Παραχωρητικός - Permissive

- ✦ Δείχνει αγάπη και υποστήριξη - αντιμετωπίζει τον έφηβο σαν φίλο - αποφεύγει να συγκρουστεί μαζί του
- ✦ Δε θέτει κατάλληλα όρια

«Σε εμπιστεύομαι»

Πιο νευρωτικούς εφήβους που εξαναγκάζονται να αυτοελέγχονται μέσω της ενοχής Όταν οι γονείς δε θέτουν όρια, οι έφηβοι πρέπει να θέσουν τα δικά τους, χωρίς την εμπειρία της ζωής που υποδεικνύει πού πρέπει να τεθούν τα όρια

Αδιάφορος - Disengaged

- ✦ Πολύ απασχολημένος με άλλες δραστηριότητες για να προσέξει τη συμπεριφορά του εφήβου και να θέσει όρια
- ✦ Αν προκύψουν μείζονα προβλήματα μπορεί να φερθεί σκληρά και αντιφατικά

«Κάνε αυτό που θες»

Μπορεί να ωθήσουν τη συμπεριφορά τους στα άκρα για να τραβήξουν την προσοχή που εκλιπαρούν από τους γονείς

Διαλεκτικός - Authoritative

- Προσφέρει πολλή αγάπη, ενθαρρύνει διάλογο, περιμένει καλή συμπεριφορά, δίνει ευκαιρίες για περισσότερη ανεξαρτησία με στενή επιτήρηση & ξεκάθαρα όρια
- Όταν πρόκειται για μεγάλα ζητήματα

«Κάνε αυτό που λέω»

Περισσότερο πιθανό να μην εμπλακούν σε ανησυχητικές συμπεριφορές & να γίνουν ψυχικά ανθεκτικοί

- ✦ Οι έφηβοι δρουν σύμφωνα με τις προσδοκίες των γονιών τους γι' αυτούς
- ✦ Οι γονείς κάνουν μεγάλη χάρη στους εφήβους θέτοντας **κατάλληλα όρια**
- τα ξεκάθαρα όρια δημιουργούν αίσθηση ασφάλειας γιατί οι έφηβοι θέλουν να ξέρουν πού στέκονται
- ✦ Το να **ακούνε** τους εφήβους με προσοχή είναι πιο σημαντικό από οτιδήποτε μπορούν να πουν οι γονείς
- ✦ Τίποτα από αυτά που λένε οι γονείς δεν είναι τόσο σημαντικά όσο αυτά που τους βλέπουν οι έφηβοι να **κάνουν οι ίδιοι σε καθημερινή βάση**

Για να γίνουν δυνατοί οι έφηβοι χρειάζονται

Αγάπη χωρίς όρους

Απόλυτη ασφάλεια

Βαθιά σύνδεση με τουλάχιστον 1 ενήλικο

«Αρκετά καλή μητέρα» – 'good enough mother'

«Η αρκετά καλή μητέρα, ξεκινά με μια σχεδόν πλήρη προσαρμογή στις ανάγκες του βρέφους, και στη συνέχεια ανταποκρίνεται σταδιακά ολοένα και λιγότερο ολοκληρωτικά, ανάλογα με την αυξανόμενη ικανότητα του βρέφους να διαχειριστεί την αποτυχία της. Το βρέφος αρχίζει έτσι να βιώνει την εμπειρία της σχέσης με την εξωτερική πραγματικότητα»

Winnicott, Int J Psycho-Anal 1953

«Αρκετά καλοί γονείς»

- ✦ Δεν είναι οι μέτριοι γονείς αλλά αυτοί που ασκούν το γονεϊκό τους ρόλο με ορθολογική και όχι ψυχαναγκαστική συμπεριφορά
- ✦ Η προσέγγιση του «αρκετά καλού γονέα» οδηγεί σε συνεχή βελτίωση του γονεϊκού προτύπου σε αντίθεση με την αναζήτηση της ψευδαίσθησης της τελειότητας

Καθώς οι έφηβοι μεγαλώνουν η μεγαλύτερη πρόκληση για τους γονείς είναι να μάθουν πώς να λένε «Είσαι δυνατός, μπορείς να σταθείς μόνος σου»

- Οι γονείς χτίζοντας την ανθεκτικότητα τους προετοιμάζουν να σταθούν μόνοι τους, ακόμα και να τρέξουν
- Οι έφηβοι αντλούν την ασφάλεια και την αυτοπεποίθηση για να μπορέσουν να τρέξουν, να είναι δυνατοί και να επιτύχουν, από τη σιγουριά, την αγάπη και την καθοδήγηση που τους προσφέρουν οι γονείς

Δεν υπάρχει τίποτα μαγικό μετά τα 18!



Θα γυρίσουν για καθοδήγηση και παρηγοριά κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους γι' αυτή τη γαλουχία που δεν έχει ηλικιακά όρια

KENNETH R. GINSBURG
MARTHA M. JABLOW

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Δόμηση Ψυχικής Ανθεκτικότητας σε Παιδιά & Εφήβους

Οδηγός για γονείς

Δώστε στο παιδί σας
ΡΙΖΕΣ & ΦΤΕΡΑ

Διευθυντής Σειράς - Πρόλογος
Γεώργιος Χρούσας

Γενική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης
Γεώργιος Χρούσας
Φλώρα Χ. Μπακοπούλου





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

elearning

Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης
και Ενημέρωσης



Οργανισμός των
Ηνωμένων Εθνών για την
Εκπαίδευση, την Επιστήμη
και τον Πολιτισμό



Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής
• Εθνικό και Καποδιστριακό
• Πανεπιστήμιο Αθηνών
• Ελλάδα

**Νέο
E-Learning
Πρόγραμμα
Εφηβική
Ιατρική:
Ψυχοσωματική &
Γνωστική Ανάπτυξη,
Αναπαραγωγική Υγεία,
Διατροφή, Άθληση
& Στρες των Εφήβων**





Ευχαριστώ θερμά

