

«Γεννιέσαι δύο φορές: Η μια οδηγεί στην απλή ύπαρξη, η άλλη στην ίδια τη ζωή...»



**Jean Jaques
Rousseau**

Ενημέρωση γονέων, 13/11/2019

«Κατανοώντας καλύτερα τους εφήβους»

Πρακτικά συνάντησης

- Η ενημέρωση των γονέων εντάσσεται στο πλαίσιο μιας ονολοκότερης παρέμβασης στο Γυμνάσιο Πεύκων η οποία απευθύνεται και στους μαθητές της Α' τάξης.

Επιμέλεια –συντονισμός

Μαρία Κυριακίδου

Αναπληρώτρια Επιστημονική Διευθύντρια,
σχολική Ψυχολόγος, προσωπικοκεντρική
Σύμβουλος

Μένη Ιωαννίδου

Ψυχολόγος, ασκούμενη μεταπτυχιακή φοιτήτρια
του ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας

Καρά Φωτεινή

Φοιτήτρια του Τμήματος Κοινωνικής
Πολιτικής Πανεπιστημίου ΠΑΜΑΚ

Πλάνο συνάντησης με την ομάδα γονέων:

- Συστάσεις-γνωριμία μελών
- Καθορισμός των στόχων του προγράμματος
- Καταιγισμός ιδεών με θέμα: «Γιατί είναι δύσκολο να είσαι γονιός εφήβου»
- Διάλεξη με θέμα τα χαρακτηριστικά της εφηβείας
- Εργασία σε μικρές ομάδες: ζητήθηκε από τους γονείς να εκτιμήσουν τα ποσοστά των εφήβων που εμπλέκονται σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου(χρήση ουσιών, διαδικτύου, κάπνισμα κ.τ.λ.)
- Παρουσίαση στατιστικών στοιχείων για τη χρήση ουσιών στην εφηβεία(έκθεση ΕΚΤΕΠΝ)
- Παιχνίδι ρόλων: δόθηκε στους γονείς ένα σενάριο όπου ένας εφηβος ετοιμάζεται να πάει σε ένα πάρτι...
- Συζήτηση σε ομάδες και μετά στην ολομέλεια σχετικά με το πως αισθάνονται οι γονείς και τι συμβουλές θα πρότειναν στους γονείς της ιστορίας.
- Κλείσιμο συνάντησης

Τι είναι η εφηβεία;

Έφηβος : «υποψήφιος ενήλικας»

- ❖ Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση.
- ❖ Είναι μια από τις πιο κρίσιμες και τις πιο περίπλοκες περιόδους της ζωής του ανθρώπου.
- Αρχίζει βιολογικά με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική οργάνωση της σεξουαλικότητας.
- Κατά τη διάρκεια της σημειώνονται:
 - ραγδαίες μεταβολές στο σώμα, στο νοητικό, στο συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα της ζωής του νεαρού μαθητή.

Τι είναι η εφηβεία;

Έφηβος : «υποψήφιος ενήλικας»

Ψυχοκοινωνικοί στόχοι

1. Ανεξαρτησία
2. Θετική εικόνα εαυτού
3. Ταυτότητα (προσωπική συνέχεια επιλογών)
4. Ικανότητα δημιουργίας λειτουργικών σχέσεων (κοινωνικών και σεξουαλικών)
5. Ρεαλιστικός επαγγελματικός στόχος

Χαρακτηριστικά εφηβείας

- Περιέργεια-πειραματισμός
- Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
- Αμφισβήτηση γονεϊκής εξουσίας

Η εφηβεία είναι περίοδος εσωτερικού αναβρασμού και συναισθηματικής αναστάτωσης.

- ✓ Ταυτόχρονα ο νέος προσπαθεί για πρώτη φορά στη ζωή του να διαμορφώσει την **προσωπική του ταυτότητα**.
- ✓ Οι **σωματικές μεταβολές**, είναι πιθανόν να επηρεάσουν τη **συμπεριφορά** των νέων.
- ✓ Οι διαδικασίες αυτές καθώς και η επίδραση που έχουν αυτές οι αλλαγές στον έφηβο προκαλούν εσωτερική αναταραχή και στρες και οι έφηβοι όσο κι αν νιώθουν δυνατοί, υπάρχουν μέσα τους πράγματα εύθραυστα.
- ❖ *Συνηθισμένες ψυχολογικές αντιδράσεις των εφήβων στις αλλαγές της ήβης*

- Επιθυμία να μένει μόνος του
- – Αποστροφή προς την εργασία
- – Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις
- – Ανία
- Νευρικότητα – Ανησυχία
- – Αυξημένη ευσυγκινησία
- – Αντιδραστική / εχθρική στάση προς τους άλλους
- – Αντιδραστική / εχθρική στάση προς το άλλο φύλο

- Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας
- – Υπεραπασχόληση με θέματα του σεξ
- – Υπέρμετρη αιδημοσύνη
- – Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- – Ονειροπόληση

Εγωκεντρισμός στη σιέψη: Η προσήλωση του εφήβου στον εαυτό

Εφηβικός εγωκεντρισμός:

κατάσταση αυτοαπορρόφησης όπου ο κόσμος γίνεται αντιληπτός ως εστιασμένος στον εαυτό.

- **Ο εγωκεντρισμός καθιστά τον έφηβο έντονα **επικριτικό** στα πρόσωπα εξουσίας (γονείς, εκπαιδευτικοί).**
- Δεν δέχεται την κριτική των άλλων.

➤ **Φανταστικό ακροατήριο**

Οι έφηβοι αναπτύσσουν «φανταστικό ακροατήριο» – (Φανταστικοί ακροατές που παρατηρούν και προσέχουν τη συμπεριφορά τους όπως ακριβώς κάνουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους).

➤ **Προσωπικός μύθος**

Ο έφηβος διαμορφώνει προσωπικούς μύθους – Αναπτύσσει την πεποίθηση ότι αυτό που συμβαίνει σε αυτόν είναι μοναδικό και δεν συμβαίνει σε κανέναν άλλον.

- **Οι προσωπικοί μύθοι μπορεί να κάνουν τον έφηβο να αισθάνεται **άτρωτος** στους κινδύνους.**

Συμπερασματικά....

Πρέπει να θυμόμαστε ότι:

«Η εφηβεία είναι χρήσιμη, αναπόφευκτη και απαραίτητη για την ομαλή εξέλιξη του ατόμου».

Anna Freud (1958):

Ο νέος ή η νέα αντιμετωπίζει πολλές **βιολογικές** και **ψυχικές μεταβολές**.

Ταυτόχρονα ο έφηβος:

1. **εκτίθεται** σε πολλούς **κινδύνους** και
2. **δοκιμάζεται** η ικανότητα **προσαρμογής** του στην κοινωνία.

Οι γονείς είναι οι πρώτοι **αποδέκτες των επιπτώσεων όλων αυτών των διεργασιών**



Κρίσιμα ερωτήματα...



Συμπεριφορά υψηλού κινδύνου: πολυπαραγοντικό αποτέλεσμα

1. Γιατί οι έφηβοι επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που έχουν αποδειχθεί επιβλαβείς στο παρελθόν;
2. Γιατί οι έφηβοι δρουν πριν σκεφθούν;
3. Γιατί έφηβοι ευφυείς μπορεί να έχουν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, ειδικά εάν βρίσκονται με συνομηλίκους τους;

- Νευροβιολογικό υπόβαθρο
- Γενετικός παράγοντας-ψυχική δυσκολία
- Ευαλωτότητα προσωπικότητας
- Περιβάλλον (οικογενειακό, σχολικό, ευρύτερο κοινωνικό-οικονομικό-πολιτισμικό)

Τι ποσοστό νέων ηλικίας 16 χρονών έχουν τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους.....

| | ποσοστά |
|---|---------|
| ...καπνίσει τσιγάρο | 39,2% |
| ...μεθύσει τον τελευταίο χρόνο (τουλάχιστον 3 φορές) | 6,2% |
| ...δοκιμάσει κάποια παράνομη ουσία | 10,6% |
| ...δοκιμάσει κάνναβη | 9,1% |
| ...δοκιμάσει εισπνεόμενα | 12,5% |
| ...έχει παίξει/στοιχηματίσει χρήματα (τουλάχιστον 2 φορές/μήνα) | 14,6% |

Τι ποσοστό νέων ηλικίας 16 χρονών κάνουν χρήση έστω μια φορά τον τελευταίο μήνα

| | ποσοστά |
|--|---------|
| ...αλκοόλ | 66,2% |
| ...υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ * | 9,9% |
| ...καπνίσει τσιγάρο | 18,9% |
| ...μια φορά το μήνα χρησιμοποιούν κάνναβη | 4,1% |
| ...είναι στο διαδίκτυο κάθε μέρα | 68,7% |
| ...είναι στο διαδίκτυο για 4 ώρες Δευτέρα-Πέμπτη | 23,9% |

Ανησυχίες γονέων...

Σημαντικότερες αιτίες συμπεριφορών υψηλού κινδύνου

➤ Οι γονείς της ομάδας ανέφεραν ως σημαντικότερες αιτίες:

- Τις παρτές των συνομηλίκων
- Την περιέργεια και
- Το οικογενειακό περιβάλλον

- Έντονη ανησυχία εκφράστηκε για τα ατυχήματα στο δρόμο καθώς και για τις επιπτώσεις του ηλεκτρονικού τσιγάρου.

Μελέτη Περίπτωσης

Ο Κωνσταντίνος ,13 χρονών, ετοιμάζεται να πάει σε ένα πάρτι για τα γενέθλια ενός συμμαθητή του. Το πάρτι θα γίνει στο σπίτι του φίλου του ενώ οι γονείς του θα λείπουν. Παρόλο που ο Κωνσταντίνος έχει ενημερώσει τους γονείς του, ενώ αρχικά συμφώνησαν, τώρα προσπαθούν μέχρι και την τελευταία στιγμή να τον αποτρέψουν να βγει. Στο τέλος, βλέποντας ότι/δε μπορούν να του αλλάξουν γνώμη, αρχίζουν να «βομβαρδίζουν» τον νεαρό με συμβουλές. Η μητέρα ανησυχώντας για τον μοναχογιό της ξεκινάει:

«Μη πιεις αλκοόλ!»

«Να είσαι μπροστά όταν σερβίρουν το ποτό σου, μη ρίξουν τίποτα μέσα!»

«Δε πιστεύω να καπνίσετε;»

«Πολλά πολλά μην έχεις με τον συμμαθητή σου τον Γιώργο, δε μου γεμίζει πολύ το μάτι.»

«Πότε θα γυρίσεις; Μη γυρίσεις μόνος σου μέσα στα σκοτάδια.»

Ο πατέρας με πιο αυστηρό και προειδοποιητικό τόνο συνεχίζει:

«Να γυρίσεις την ώρα που συμφωνήσαμε, ούτε λεπτό παραπάνω!»

«Μη μάθω ότι κάνατε καμία βλακεία.»

«Μακριά από τα τσιγαριλίκια κακομοίρη μου!»

«...θα μείνεις τιμωρημένος για ένα μήνα!»

Η κατάσταση συνεχίστηκε για 15 λεπτά ώσπου ο Κωνσταντίνος έφυγε για το πάρτι βαρώντας την πόρτα πίσω του.

Συμβουλές που η ομάδα έδωσε στους γονείς της ιστορίας:

- ✓ Να έχουν εμπιστοσύνη στο παιδί τους
- ✓ Να τηρούν τις υποσχέσεις που έχουν δώσει
- ✓ Να ακούν προσεκτικά πως αισθάνεται και πώς σκέφτεται το παιδί τους
- ✓ Να αποχαιρετούν με χαμόγελο και θετική διάθεση το παιδί τους πριν την έξοδό του
- ✓ Πριν καταλήξουν σε κάποια απόφαση, καλό είναι να δίνουν στο παιδί τους χώρο για συζήτηση
- ✓ Οι συμβουλές και οι καθοδηγήσεις καλό είναι να δίνονται σε ήρεμο κλίμα και όχι σε μορφή διαταγών.

Γιατί ο έφηβος φαίνεται να βάζει τους φίλους του πάνω από την οικογένειά του;

- ✓ Η φιλία είναι πολύ σημαντική στη ζωή του εφήβου.
- ✓ Οι στενές σχέσεις του με τους συνομήλικούς του τον βοηθούν να εξερευνήσει τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του, επηρεάζουν την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη και βοηθούν στην ανεξαρτητοποίηση του.
- ✓ Αρχικά οι σχέσεις είναι με άτομα περίπου της ίδιας ηλικίας και του ίδιου φύλου για να μπορέσει στη συνέχεια να αναπτύξει στενές σχέσεις με το αντίθετο φύλο.
- ✓ Η μαζική επένδυση στην ομάδα και η απομάκρυνση από την οικογένεια συχνά αγχώνει τους γονείς διότι νιώθουν ότι χάνουν τον έλεγχο.

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς.....

- Γνωρίστε τους φίλους του παιδιού σας και μιλήστε μαζί τους, ενθαρρύνετε τον έφηβο να προσκαλεί τους φίλους του στο σπίτι σας.
- Βάλτε όρια στον χρόνο και τις ημέρες που θα βρίσκεται με τους φίλους του.
- Προσπαθήστε να προγραμματίζει τις εξόδους του για το Σαββατοκύριακο.
- Προσπαθήστε μέσα από συζήτηση να αναφέρετε την άποψή σας για τις επιπτώσεις συγκεκριμένων συμπεριφορών.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να επενδύσει σε έναν ευρύτερο κοινωνικό κύκλο. Οι καυγάδες μεταξύ φίλων δεν είναι σπάνιοι και κάποιες φορές ο έφηβος απογοητεύεται από τους φίλους του.
- **Η επιρροή των φίλων είναι σημαντική, αλλά εξίσου σημαντική είναι και η μακροπρόθεσμη επιρροή της οικογένειας.**

Πρέπει να είμαστε φίλοι με τα παιδιά μας ή γονείς με μια καλή σχέση και επικοινωνία;

- Οι έφηβοι έχουν ήδη διαλέξει τους φίλους με τους οποίους θα συμπορευθούν για το επόμενο διάστημα μέσα στη κοινή εξερεύνηση του εαυτού τους και του κόσμου.
- Ο έφηβος χρειάζεται να νιώθει ότι οι γονείς του είναι εκεί για να του προσφέρουν στήριξη, κατανόηση, ασφάλεια και ενθάρρυνση.
- ❖ **Η επικοινωνία μεταξύ εφήβου και γονιών πρέπει να παραμείνει ανοιχτή με οποιοδήποτε κόστος.**
- Οι γονείς χρειάζεται να κατανοήσουν ότι ο έφηβος στη διαδικασία της ανεξαρτητοποίησης και της προσπάθειας να βρει μια νέα ταυτότητα θα αμφισβητήσει το ρόλο και την εξουσία τους, θα δοκιμάσει τα όρια τους, θα τους απομυθοποιήσει και θα συγκρουστεί μαζί τους, για να μπορέσει να πάρει απόσταση και να δημιουργήσει νέες σχέσεις.
- ❖ **Ο έφηβος δεν σταματά να χρειάζεται όρια επειδή έγινε 16 ή 17 χρονών.**

Γιατί στην εφηβεία ξεκινούν οι “κακές συνήθειες”
όπως η κατανάλωση αλκοόλ και το **κάπνισμα**;

- Ο έφηβος θέλει να δοκιμάσει πράγματα, να πειραματιστεί και να ζήσει έντονες στιγμές.
- Θέλει επίσης να νιώσει ότι ανήκει σε μια ομάδα, να νιώσει και να δείξει πιο μεγάλος.
- Το αλκοόλ σε κάποιους φέρνει κέφι και σε άλλους λειτουργεί ως χαλαρωτικό και έτσι ο έφηβος το χρησιμοποιεί ως καταλύτη στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης.
- Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος συνδέεται με διάφορους κινδύνους και ο έφηβος υπό την επήρεια αλκοόλ γίνεται αυτόματα ευάλωτος και επικίνδυνος.

Απαραίτητες προϋποθέσεις για την υγιή ανάπτυξη των εφήβων:

- ❖ *Αμοιβαίος δεσμός γονέα-παιδιού*
- ❖ *Γονεϊκή στήριξη και θαλπωρή*
- ❖ *Γονεϊκά πρότυπα αυτοελέγχου τα οποία αντιγράφει ο νέος*
- ❖ *Ενθάρρυνση και εποπτεία*
- ❖ *Σαφείς κανόνες και όρια*

«Η παρουσία των γονιών κοντά στα παιδιά τους ίσως είναι πιο σημαντική την περίοδο της εφηβείας από ότι στην παιδική ηλικία».