

Η ενδυνάμωση της
προσωπικότητας του παιδιού ως
μέσο πρόληψης επιθετικών και
εθιστικών συμπεριφορών

27 /3 /2024

7^ο Δημοτικό Κηφισιάς

Δρ. Μπούτα Χαρά Σύμβουλος ΠΕ70 10^{ου} τομέα Β
Αθήνας

Δρ. Πέτρου Αργυρούλα Σύμβουλος ΕΑΕΕ 3^{ου}
τομέα Β Αθήνας

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΘΕΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ-
Ψυχοσυναισθηματικό
στάδιο

Η περίοδος από 6-11 ετών λέγεται λανθάνουσα.

Αυτή η περίοδος της σχολικής ηλικίας θεωρείται απαλλαγμένη, συγκριτικά με τις προηγούμενες και τις επόμενες, από την πίεση των ενορμήσεων

Στη λανθάνουσα περίοδο η ικανοποιητική λύση του οιδιπόδειου συμπλέγματος συνοδεύεται από

ισχυροποίηση της ταύτισης του παιδιού με τον γονέα του ίδιου φύλου,

μετατόπιση των ενδιαφερόντων του σε πρόσωπα και πράγματα έξω από το οικογενειακό περιβάλλον

διαμόρφωση των ηθικών αξιών του.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ- Ψυχοσυναισθηματικό στάδιο

Ένα άλλο σημαντικό συναισθηματικό επίτευγμα για τα παιδιά που βρίσκονται στη λανθάνουσα περίοδο, είναι :

- η ταύτισή τους με διάφορες ομάδες
- το αίσθημα ότι αποτελούν μέρος τους.

Η ύπαρξη κοινών ενδιαφερόντων και ιδανικών, τα βοηθάει να αποκτήσουν αίσθημα συνοχής μέσα στην ομάδα

Η ομάδα προσφέρει υποστήριξη στο παιδί και το βοηθάει στη διαμόρφωση της δικής του ταυτότητας.

Οι ομάδες αυτής της ηλικίας είναι χαρακτηριστικά ομάδες του ίδιου φύλου.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ- Ψυχοσυναισθηματικό στάδιο

Εάν η λύση του οιδιπόδειου και η ταύτιση με τις ομάδες του ίδιου φύλου δεν προχωρήσουν ικανοποιητικά, το παιδί απομονώνεται και μένει προσκολλημένο στην οικογένεια.

Η επιτυχής ψυχολογική πορεία της προσωπικότητας, στα προηγούμενα στάδια, (π.χ. η ικανοποιητική σχέση του παιδιού με το μητρικό πρόσωπο, η ομαλή εξέλιξη της λειτουργίας αποχωρισμού & ανεξαρτητοποίησης κ.α.) επηρεάζει ευνοϊκά την επιτυχή λύση των ψυχολογικών απαιτήσεων αυτής της περιόδου.

Εάν στα προηγούμενα στάδια υπάρξουν προβλήματα, αυτά θα επηρεάσουν και την εξέλιξη της λανθάνουσας περιόδου.

Από πλευράς γνωστικών ικανοτήτων

- γίνεται ενεργοποίηση της λογικής, αιτιατής και αποτελεσματικής σκέψης.
- Μπορεί να κατανοήσει την αντιστρεψιμότητα σκέψεων και ιδεών.
- Ο λόγος μετασηματίζεται από εγωκεντρικός σε κοινωνικό.
- Εμφανίζεται η ικανότητα να καταλαβαίνει την άποψη του άλλου.
- Παρ' όλα αυτά η ερμηνεία των κανόνων είναι άκαμπτη.

Η ηλικία των 7–8 ετών (μέση παιδική ηλικία)

- Η μέση παιδική ηλικία είναι μια σημαντική περίοδος για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.
- Η αυτοεκτίμηση αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα για μια ολοκληρωμένη ζωή και έχει μεγάλη επίδραση στην ψυχική υγεία του παιδιού.
- Όλα τα παιδιά θέλουν :
 - να νιώθουν ικανά
 - χαίρονται με την αναγνώριση των επιτευγμάτων τους.
 - Αναπτύσσουν θετική αίσθηση για τον εαυτό τους μέσα από τη συνεισφορά.
- Οι γονείς χρειάζεται να βοηθούν το παιδί τους να αποκτήσει αυτοεκτίμηση από τα πρώτα σχολικά χρόνια, καθώς έτσι θα αποφύγει συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλειά του στο μέλλον.
- Η σχολική επιτυχία αποτελεί ένα πολύ σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη αυτοεκτίμησης στο παιδί.

Η ηλικία των 7–8 ετών (μέση παιδική ηλικία)

- Οι γονείς καλούνται να:
- Ενθαρρύνουν το παιδί τους να είναι σωματικά δραστήριο –όχι απαραίτητα οργανωμένη άθληση– για τουλάχιστον μία ώρα κάθε μέρα.
 - Ο χρόνος αυτός δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενος. Οι γονείς μπορούν να βρουν δραστηριότητες που να αρέσουν σε όλα τα μέλη της οικογένειας και να τις ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους.
- Ενθαρρύνουν το παιδί τους όταν συμμετέχει σε ένα άθλημα, να μην εστιάζει στη νίκη αλλά στη χαρά της συμμετοχής.
- Ο χρόνος που το παιδί παρακολουθεί τηλεόραση και παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια ή είναι στον υπολογιστή θα πρέπει να περιορίζεται σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα.
- Τα παιδιά καλό είναι να μην έχουν τηλεόραση ή υπολογιστή στο δωμάτιό τους.

Η ηλικία των 7–8 ετών (μέση παιδική ηλικία

Η μέση παιδική ηλικία είναι συχνά η περίοδος που εμφανίζονται για πρώτη φορά προβλήματα ψυχικής υγείας:

κατάθλιψη,

αγχώδης
διαταραχή,

διαταραχή
διάθεσης,

διαταραχή
διαγωγής,

εναντιωματική
διαταραχή.

Σε σημαντικό ποσοστό τα παιδιά αυτά αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς μέσα στην τάξη.

Η χρόνια οικογενειακή δυσλειτουργία ή μια αλλαγή στη ζωή της οικογένειας, ακόμα και προσωρινή, μπορεί σε ένα ευάλωτο παιδί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει τη σχολική αποτυχία.

Αποχωρισμός, διαζύγιο, μια αρρώστια σε ένα μέλος της οικογένειας, κακοποίηση ή παραμέληση είναι μερικές από τις καταστάσεις που μπορεί να βιώνουν παιδιά σχολικής ηλικίας και να εμφανίζονται με κυρίαρχη δυσκολία τη σχολική απόδοση.

Κοινωνικο- συναισθηματική ανάπτυξη

Γίνεται περισσότερο ανεξάρτητο από τους γονείς και την οικογένεια.

Οι φιλίες γίνονται όλο και πιο σημαντικές.

- Επιλέγει φίλους από το ίδιο φύλο και χαίρεται τη συντροφιά τους.
- Οι γνώμες των φίλων του αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για το ίδιο.

Αναγνωρίζει και ευαισθητοποιείται περισσότερο απέναντι στα συναισθήματα των άλλων (ενσυναίσθηση).

Ξεπερνάει τους φόβους που είχε όταν ήταν μικρότερο, αλλά ακόμα μπορεί να το τρομάζει το άγνωστο.

Συμμορφώνεται με τις οδηγίες και αναγνωρίζει απόλυτα τη διαφορά μεταξύ σωστού και λάθους.

Αρχίζει να αισθάνεται ενοχή και ντροπή.

Επιθυμεί να εκτελεί σωστά ότι του ανατίθεται και μπορεί να απογοητευτεί αν δεν τα καταφέρει, αν και μπορεί να διαχειρίζεται καλύτερα την ήττα.

Ψυχική Ενδυνάμωση

Ψυχική ενδυνάμωση: μια διαδικασία βελτίωσης του εαυτού μας και είναι εφικτή από τη στιγμή που συνειδητοποιήσουμε ότι οι πράξεις, τα συναισθήματα και οι σκέψεις μας υπόκεινται στο δικό μας έλεγχο.

Είναι πιο εύκολο να διαπλάσουμε ψυχικά δυνατά- ανθεκτικά παιδιά παρά να διορθώνουμε “διαλυμένους ενήλικες” (καλύτερα το προλαμβάνει παρά το θεραπεύει).

Η Ανθεκτικότητα

1

Η «ανθεκτικότητα» αρχικά περιέγραφε την ανθεκτική ποιότητα μιας ουσίας στις θετικές επιστήμες, δηλαδή την ικανότητα των υλικών ή των κτιρίων να αντισταθούν στον καιρό και να διατηρήσουν την ακεραιότητά τους.

2

Ο όρος «ανθεκτικότητα» εισήχθη αργότερα στον τομέα των κοινωνικών επιστημών.

3

Ψυχική ανθεκτικότητα :
αναφέρεται στους μηχανισμούς θετικής προσαρμογής που εμφανίζει το άτομο σε καταστάσεις πρόκλησης και σε συνθήκες αντίξων εμπειριών.



Ψυχική Ανθεκτικότητα

- Ο όρος «ψυχική ανθεκτικότητα» υποδηλώνει :
 - μια εξελισσόμενη διαδικασία κατά την οποία το άτομο εμφανίζει θετική προσαρμογή ή την ικανότητα να διατηρήσει ή να ανακτήσει την ψυχική του υγεία μέσα σε πλαίσιο προκλήσεων ή αντίξωων συνθηκών, χρησιμοποιώντας τις ικανότητές του και τα διαθέσιμα μέσα.
- Τα ανθεκτικά άτομα έχουν την ικανότητα:
 - να αντέχουν,
 - να ξεπερνούν
 - να ανακάμπτουν από μια σοβαρή απειλή ή μια αγχωτική κατάσταση.
- Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA) έχει ορίσει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται σε αντιξοότητες, τραυματικές εμπειρίες, ακόμα και σε σημαντικές πηγές άγχους (APA, 2011).

Κεντρικά σημεία και παράμετροι της ψυχικής ανθεκτικότητας

Πολλοί ορισμοί ψυχικής ανθεκτικότητας, όλοι περιέχουν 2 κοινά στοιχεία:

- α) την έκθεση σε κίνδυνο
- β) τους αντίστοιχους παράγοντες που συμβάλλουν στην προώθηση των θετικών αποτελεσμάτων και στη μείωση των αρνητικών.

Ουσιαστικά η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας σχετίζεται με δυο παραμέτρους:

- 1. Το κατά πόσο το άτομο τα καταφέρνει καλά στη ζωή του σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων.
- 2. Η ύπαρξη παραγόντων που θέτουν σε κίνδυνο την ομαλή αναπτυξιακή πορεία των ατόμων.

Χρησιμότητα ψυχικής ανθεκτικότητας

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, εποικοδομητικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους.
- Να μπορούν να αξιοποιούν ευκαιρίες, ή να θέλουν να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες.

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

Θετική προσαρμογή και ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται και με την έννοια της θετικής προσαρμογής στο κοινωνικό περιβάλλον. Η έννοια της θετικής προσαρμογής σχετίζεται με :

- θετική κοινωνική συμπεριφορά
- καλή σχολική επίδοση
- αποδοχή και φιλία με συνομηλίκους
- μειωμένες εκδηλώσεις προβλημάτων εσωτερίκευσης/ εξωτερίκευσης
- συμμετοχή σε δραστηριότητες κατάλληλες για το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού

Ένα παιδί έχει ψυχική ανθεκτικότητα όταν εκτός από τη θετική προσαρμογή στο κοινωνικό περιβάλλον πρέπει να έχει αντιμετωπίσει επιτυχώς μια (τουλάχιστον) κατάσταση που να θεωρείται απειλή για την ψυχική του κατάσταση.

Αλληλεπίδραση παραγόντων ψυχικής ανθεκτικότητας

- Η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την αλληλεπίδραση προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων κινδύνου που εντοπίζονται σε διάφορα επίπεδα:
 - στο άτομο,
 - στο σπίτι,
 - στο σχολείο,
 - στην κοινότητα
 - στις σχέσεις με τους συνομηλίκους,
 - καθώς και με την επίδραση του ευρύτερου περιβάλλοντος στο άτομο, ενώ είναι μια δυναμική διαδικασία που μεταβάλλεται ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος.

Ψυχοπιεστικά γεγονότα- παράγοντες κινδύνου

Πολλά είναι τα νεαρά άτομα που εκτίθενται καθημερινά σε αγχωτικές ή/και τραυματικές καταστάσεις, σε κρίσεις, σε αντίξοες συνθήκες εξαιτίας διαφόρων παραγόντων, όπως είναι για παράδειγμα :

οι φυσικές
καταστροφές,

η
παραμέληση,

η βία,

ο
αποχωρισμός

ο θάνατος
αγαπημένων
προσώπων.



Στους παράγοντες κινδύνου ανήκει και το επιβαρυντικό σχολικό περιβάλλον, καθώς φαίνεται να συνδέεται με χαμηλή σχολική επίδοση, σχολική διαρροή, συμπεριφορικά προβλήματα και χρήση ουσιών.

Τρόποι στήριξης- ενδυνάμωσης του παιδιού

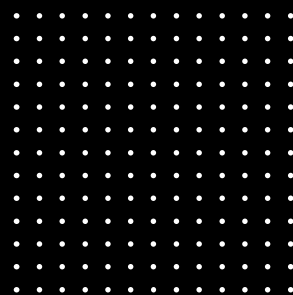
- Τα άτομο βοηθιέται από: τις δυνατότητές του, τις πηγές στήριξης και τους προστατευτικούς παράγοντες
- Οι δυνατότητες αναφέρονται σε μετρήσιμους παράγοντες που είναι προβλεπτικοί για την ύπαρξη μελλοντικών θετικών αποτελεσμάτων ως προς κάποιο κριτήριο ανάπτυξης. *Π.χ. η ύπαρξη ενός καλού νοητικού δυναμικού προβλέπει την ύπαρξη καλής γνωστικής ανάπτυξης στο μέλλον.*
- Οι πηγές στήριξης αναφέρονται στα εφόδια που έχει το άτομο και τα χρησιμοποιεί σε διαδικασίες για την κοινωνική του προσαρμογή. *Π.χ. η ύπαρξη εκπαιδευτικών ευκαιριών.*
- Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι τα ίδια τα χαρακτηριστικά του ατόμου ή του πλαισίου που μετριάζουν τις επιδράσεις των παραγόντων κινδύνου. *Π.χ. το χιούμορ, η κοινωνικότητα, η αίσθηση εσωτερικού ελέγχου, η ύπαρξη και η επαρκής διαθεσιμότητα ενηλίκων στη ζωή των παιδιών.*
- Υπάρχουν τρία επίπεδα προστατευτικών παραγόντων :
 - οι ατομικοί,
 - οι οικογενειακοί
 - οι περιβαλλοντικοί.

Ατομικοί προστατευτικοί παράγοντες

- καλές γνωστικές λειτουργίες (δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, σχεδιασμού και δράσης),
- γνωστική ευελιξία,
- θετική αυτοαντίληψη (εσωτερικό κέντρο ελέγχου),
- αυτοέλεγχος- αυτορρύθμιση (έλεγχος συναισθημάτων και σκέψης),
- ελκυστικότητα αναφορικά με τους άλλους ανθρώπους.
- χρήση κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης (ενεργητική αντιμετώπιση-εστίαση στο πρόβλημα, αντιμετώπιση καταστολής-αποφυγή του προβλήματος)
- ύπαρξη νοήματος και πίστης στη ζωή (προσωπικές αντιλήψεις για το δίκαιο, το άδικο, κτλ)
- θετικά συναισθήματα, αισιοδοξία, χιούμορ (η βίωση θετικών συναισθημάτων διευρύνει το ρεπερτόριο της σκέψης και δημιουργεί ψυχικά αποθέματα)
- αυτονομία
- αυτοεκτίμηση
- προσανατολισμός προς το μέλλον



Οικογενειακοί και περιβαλλοντικοί προστατευτικοί παράγοντες



- Οικογενειακοί:
 - καλές σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας
 - θετικό κλίμα
 - οργανωμένο περιβάλλον
 - ενασχόληση γονέων με τη μάθηση του παιδιού
 - εμπλοκή των γονέων σε όλες τις πτυχές της ζωής του παιδιού
- Περιβαλλοντικοί :
 - σχέση με επαρκείς και υποστηρικτικούς γονείς
 - καλές κοινωνικές σχέσεις με συνομηλίκους
 - ύπαρξη κοινωνικών υποστηρικτικών δικτύων (π.χ. συγγενείς, γειτονιά, σχολείο)
 - το αίσθημα του ανήκειν στην ευρύτερη κοινότητα

Αντίληψη- εκτίμηση της πρόκλησης

- Η απάντηση σε κάθε στρεσογόνο γεγονός/ κατάσταση κρίσης θα επηρεαστεί σημαντικά από την εκτίμηση της κατάστασης που θα κάνει το άτομο, καθώς και από τη δυνατότητά του να ενσωματώσει τελικά την εμπειρία με τρόπο θετικό.
- Γνωστικοί προσανατολισμοί όπως οι γενικές θετικές στάσεις και η θετική αντίληψη για τις δυσκολίες προωθούν την ατομική και την ομαδική ανθεκτικότητα



Οικογένεια

Η πρώτη ομάδα που εντάσσεται το άτομο είναι η οικογένεια.

Η οικογένεια αποτελεί ένα σύστημα σχέσεων ανάμεσα στα μέλη της, αλλά και μέρος μεγαλύτερων συστημάτων.

Στο πλαίσιο της οικογένειας εξυπηρετούνται οι λειτουργίες της ανθρώπινης ύπαρξης και αναπτύσσονται πολλοί ρόλοι:

οικονομικοί,

επιβίωσης,

ξεκούρασης,

κοινωνικοποίησης,

ασφαλείας,

συναισθηματικής
κάλυψης,

καθοδήγησης,

εκπαίδευσης,

επαγγελματικού
προσανατολισμού

Κάθε αλλαγή σε κάποιο μέλος της οικογένειας έχει επίδραση σε ολόκληρη την οικογένεια.

Συνειδητά ή ασυνείδητα το άτομο φέρει την ταυτότητα της οικογένειάς του, τις αρχές, τις πεποιθήσεις και τις απόψεις της και ενσωματώνει την κουλτούρα της, η οποία το ακολουθεί σε σημαντικό βαθμό στην ενήλικη ζωή του

Οικογένεια και ψυχική ανθεκτικότητα

Η οικογένεια μπορεί να προωθήσει την ψυχική ανθεκτικότητα με το:

- να έχει θετική άποψη για τις αντιξοότητες
- να δίνει θετικό νόημα σε κάποιες αγχογόνες εμπειρίες (π.χ. αυτή η εμπειρία μας βοήθησε να αναπτυχθούμε),
- να έχει ευελιξία προκειμένου να επιτυγχάνει τη θετική κοινωνική προσαρμογή.

Οι οικογένειες που έχουν καλή πορεία κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων τείνουν να “κανονικοποιήσουν” τις δύσκολες στιγμές μιας κρίσης που βιώνουν, κατανοώντας ότι οι δύσκολες στιγμές είναι πιθανό να συμβούν στη ζωή και ότι η δύναμη για την αντιμετώπιση των δυσκολιών υπάρχει μέσα μας.

Η επιτυχία των μελών της οικογένειας στις δύσκολες στιγμές έγκειται στο να προσπαθούν να ανταπεξέλθουν σε αυτές χωρίς να κατηγορούν το ένα το άλλο και χωρίς να εκθέτουν το ένα το άλλο.

Η δημιουργία θετικών σχέσεων μεταξύ γονέων και παιδιών προωθούν την ψυχική ανθεκτικότητα.

Τρόποι προώθησης της ψυχικής ανθεκτικότητας

Δημιουργία καλών σχέσεων με μέλη της οικογένεια, φίλους και άλλους

Αποφυγή αντιμετώπισης κρίσης ως ανυπέρβλητο πρόβλημα

Η αποδοχή του γεγονότος ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής

Λήψη αποφασιστικής δράσης απέναντι στις αντίξοες συνθήκες

Αναζήτηση ευκαιριών για αυτο-ανακάλυψη

Η καλλιέργεια θετικής άποψης για τον εαυτό

Η εστίαση στην ευρύτερη εικόνα

Η διατήρηση μιας αισιόδοξης ματιάς

Η φροντίδα του εαυτού και η αυτοσυμπόνια

Καλλιέργεια θετικών σχέσεων με τα παιδιά

Γνήσιο ενδιαφέρον για αυτά που αρέσουν στο παιδί

Ενεργητική ακρόαση

Εστίαση στις πράξεις και όχι στο ίδιο το παιδί

Έκφραση εκτίμησης για τις δεξιότητες και τις θετικές συμπεριφορές του παιδιού

Αναγνώριση των συγκρούσεων ως προσπάθεια έκφρασης του παιδιού/ του εφήβου

Επαρκής διαφοροποίηση των ρόλων στην οικογένεια (π.χ. μητέρα, πατέρα, παππούς)

Αποδοχή των φίλων του

Μοίρασμα θετικών στιγμών

Τρόποι επικοινωνίας με παιδιά και εφήβους

- Το άγχος, η ανησυχία και εν γένει τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να μειωθούν μέσα από την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία.
- Αντιθέτως, όταν καλλιεργείται ένα κλίμα μυστικοπάθειας και αποφυγής, το άγχος και ο φόβος ενισχύονται.
- Τα παιδιά βιώνουν αλλαγές στην καθημερινότητά τους που θα ήθελαν να τις μοιραστούν με τους σημαντικούς άλλους ενήλικες. Επομένως, μιλήστε τους με ειλικρίνεια και με κατανοητό τρόπο (ανάλογο με την ηλικία, τη γνωστική και συναισθηματική κατάσταση των παιδιών).
- Ρωτήστε τα παιδιά τι γνωρίζουν για την κατάσταση και πώς νιώθουν για όλα όσα διαδραματίζονται.
- Αποδεχθείτε τα συναισθήματά τους/ τις σκέψεις τους και αποφύγετε την κριτική την καλλιέργεια ενοχών.



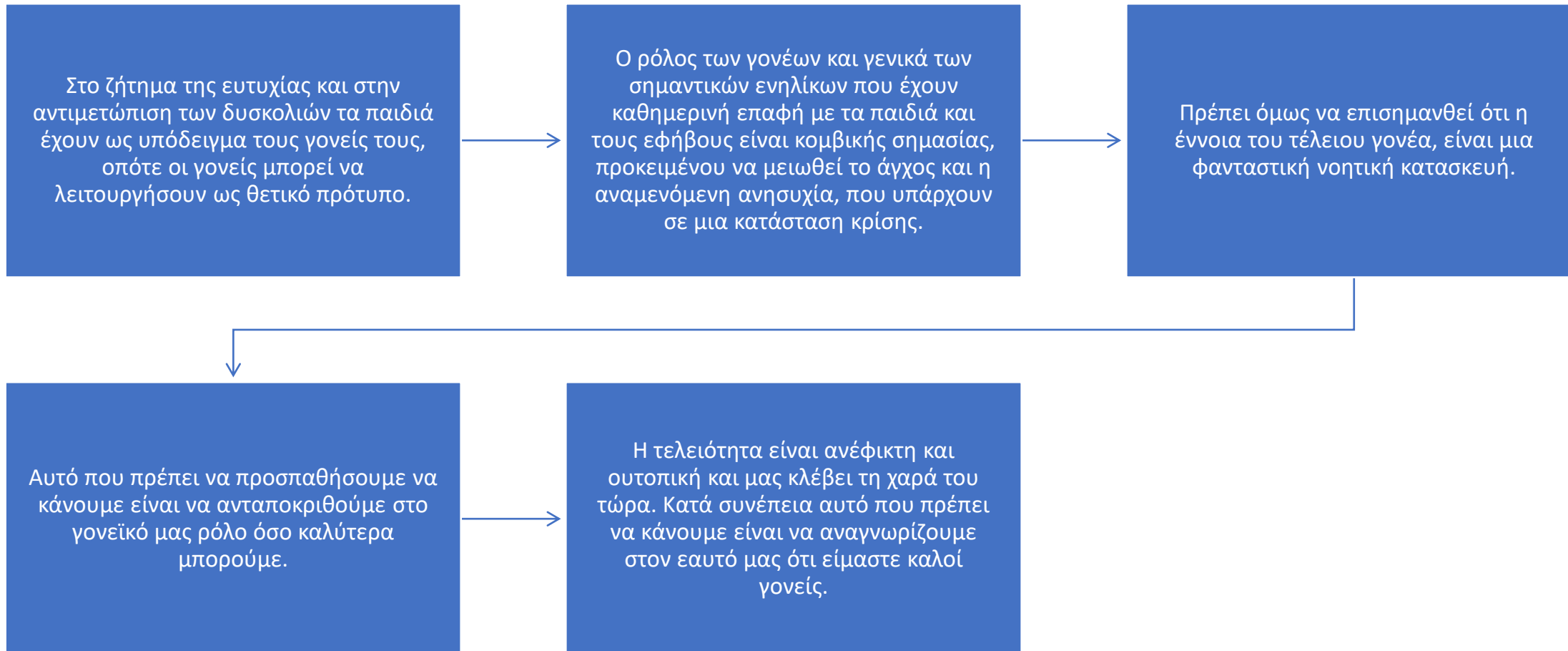
Τρόποι επικοινωνίας με παιδιά και εφήβους

- Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να εκφραστούν για την κατάσταση μέσα από το παιχνίδι, τη ζωγραφική και το θέατρο.
- Μιλήστε μαζί τους ανοιχτά.
- Αν σας ρωτήσουν κάτι που δεν ξέρετε την απάντηση, παραδεχθείτε την άγνοιά σας και πείτε τους ότι θα φροντίσετε να μάθετε και ότι θα τους ενημερώσετε.
- Μην ξεχνάτε ότι ο σκοπός είναι η συναισθηματική αποφόρτιση των παιδιών.
- Επομένως αποφύγετε την ένταση και τις συναισθηματικές εξάρσεις μπροστά στα παιδιά.
- Αποφύγετε τις κατηγορίες και το στιγματισμό συγκεκριμένων ομάδων ανθρώπων.

Υποστήριξη παιδιών σε καταστάσεις κρίσης

- Φροντίστε τον εαυτό σας καθώς ο ενήλικας λειτουργεί ως θετικό πρότυπο!
- Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά μιμούνται, επομένως αν δοθεί θετικό παράδειγμα μέσα από τη συμπεριφορά σας, αυτό θα αυξήσει το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης.
- Διαχειριστείτε αρχικά τα δικά σας αρνητικά συναισθήματα.
- Αν χρειαστεί, περιμένετε μέχρι να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τυχόν απορίες ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές των παιδιών.
- Θυμηθείτε ποιες στρατηγικές ήταν βοηθητικές στο παρελθόν για εσάς για να αντιμετωπίσετε μια κρίσιμη κατάσταση.
- Χρησιμοποιήστε αυτές τις στρατηγικές ξανά στη νέα κατάσταση.
- Γενικώς συνίσταται η προσπάθεια να παραμείνουμε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι σε οποιαδήποτε κατάσταση.
- Σε περίπτωση διαπληκτισμού με τα παιδιά η δράση του γονέα με το στόχο την αποκλιμάκωση της έντασης δρα υποστηρικτικά ως προς την γενική ανάπτυξη του παιδιού.
- Τα λόγια σας καλό είναι να συνδέονται με τις αντίστοιχες αντιδράσεις.
- Για παράδειγμα, αν λέτε σε ένα παιδί να ηρεμήσει ενώ δείχνετε υπερβολικά αγχωμένοι και ανήσυχοι ή φωνάζετε, τότε το μήνυμά σας είναι αμφιλεγόμενο και δε φτάνει αποτελεσματικά στον παραλήπτη.

Οι γονείς ως θετικό πρότυπο



Διαχείριση καθημερινότητας κρίσεων

- Διαμορφώστε την καθημερινή ρουτίνα με τα παιδιά σας με ένα πρόγραμμα που μοιάζει με αυτό πριν την κρίση.
- Αφιερώστε χρόνο σε παραγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες για εσάς και τα παιδιά σας σε καθημερινή βάση
 - Π.χ. παρακολούθηση εκπαιδευτικών βίντεο, επιτραπέζια παιχνίδια.
- Αφιερώστε χρόνο στην ατομική σας φροντίδα και υγιεινή, όπως και των παιδιών σας, όπως ακριβώς θα πράττατε αν δεν είχε ξεσπάσει αυτή η κρίσιμη κατάσταση.
- Εξασφαλίστε χρόνο για ξεκούραση και προσπαθήστε να μην αλλάξετε τα ωράρια του ύπνου των παιδιών.
- Φροντίστε μέσα στην ημέρα να υπάρχει χρόνος για χαλαρωτικές δραστηριότητες που ενισχύουν το αίσθημα ευεξίας δηλαδή βρείτε τον αγαπημένο σας τρόπο για να κάνετε ένα ψυχικό διάλειμμα.
- Αποφύγετε βλαπτικές συνήθειες, όπως είναι
 - η υπερφαγία,
 - η κατανάλωση αλκοόλ,
 - το κάπνισμα
 - Και κλείστε τις ειδοποιήσεις των ειδήσεων από το κινητό σας.

Διαχείριση καθημερινότητας κρίσεων

- Σε κάθε περίπτωση, εστιάστε στα θετικά που συμβαίνουν καθημερινά γύρω σας, παρά την κρίση που βιώνετε και πρέπει να αντιμετωπίσετε.
- Εστιάστε στους τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης της πραγματικότητας και αποφύγετε τη δημιουργία αρνητικών σεναρίων που σχετίζονται με το μέλλον.
- Αντιθέτως προσπαθήστε να υιοθετήσετε μια οπτική για την κατάσταση που σας βοηθάει να την αντιμετωπίσετε καλύτερα.
- Σκεφτείτε πως μια δύσκολη κατάσταση έχει αρχή, μέση και τέλος και είναι μια ευκαιρία για ψυχική ενδυνάμωση.
- Μην περιμένετε να επιλυθεί η δυσκολία από μόνη της.
- Οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι ενεργοποιούν μηχανισμούς άμυνας.
- Σκέφτονται τι μπορούν να κάνουν οι ίδιοι για αυτό που τους απασχολεί και αναζητούν τρόπους να ελευθερωθούν από αυτό, υπενθυμίζοντας στον εαυτό τους ότι το πρόβλημα μπορεί να μη λυθεί μέσα σε μία νύχτα και έχοντας κατα νου ότι τα μικρά σταθερά βήματα προωθούν τη σημαντική αλλαγή.
- Επιλέξτε εσείς με ποιους θα μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.
- Ο καθένας μπορεί να αυξήσει τον αριθμό και την ποιότητα των σχέσεών του όπως ο ίδιος το επιθυμεί.
- Υπάρχουν άνθρωποι που θέλουν ελάχιστοι άνθρωποι να γνωρίζουν τα πάντα για αυτούς, ενώ άλλοι προτιμούν να τα μοιράζονται με περισσότερους

Διαχείριση καθημερινότητας κρίσεων

Προσπαθήστε να είστε συμπονετικοί με τον εαυτό σας και να συνειδητοποιήσετε όλους τους τρόπους με τις οποίες οι αντιξοότητες σας έκαναν πιο δυνατούς.

Αναγνωρίστε τις δυνάμεις σας και χρησιμοποιήστε τις.

Οι άνθρωποι με ψυχική ανθεκτικότητα τείνουν να χρησιμοποιούν τις δυνάμεις που έχουν.

Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές δυνάμεις.

Ζητήστε βοήθεια.

Ένας από τους σπουδαιότερους παράγοντες αντιμετώπισης δυσκολιών είναι το να έχει κανείς δίπλα του ανθρώπους που νοιάζονται.

Οι άνθρωποι με ψυχική ανθεκτικότητα ζητούν υποστήριξη.

Δεν είναι απαραίτητο να τη ζητήσουν από έναν θεραπευτή.

Μπορεί να τη ζητήσουν από τον καλύτερό τους φίλο, ένα συγγενή ή τον σύντροφό τους.

Οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι στηρίζονται σε άλλους ανθρώπους και δεν προσπαθούν να πείσουν τον εαυτό τους ότι δεν τους χρειάζονται.

Παιδιά και Ψηφιακά μέσα

The background features a dynamic, abstract composition of overlapping splatters and circles in various shades of blue, teal, and purple. The colors transition from a bright cyan on the left to a deep magenta on the right. The splatters vary in size and density, creating a sense of movement and energy. The overall effect is a vibrant, digital-style aesthetic.

Οι αριθμοί

- **Εως και 400%** μπορεί να καθυστερήσει μια πνευματική εργασία όταν κάποια οθόνη βρίσκεται δίπλα
- **78%** των παιδιών ηλικίας 5 έως 12 ετών χρησιμοποιούν το Ίντερνετ
- **30%** των παιδιών εκτίθενται στην οθόνη πριν από τα **2** τους χρόνια και το **60%** πριν από τα **5**
- Πριν από τους 18 μήνες, δεν πρέπει τα βρέφη να εκτίθενται σε οθόνη σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία
- **70%** των Ελλήνων (15 ετών) δηλώνουν ότι το διάβασμα δεν συγκαταλέγεται στις αγαπημένες τους συνήθειες, σύμφωνα με έρευνα του ΟΟΣΑ

Πόση ώρα μπορούν
να συγκεντρωθούν
τα παιδιά

- Έως 2 ετών: 4 – 6 λεπτά
- Έως 4 ετών: 8 – 12 λεπτά
- Έως 8 ετών: 15 – 25 λεπτά
- Έως 10 ετών: 20 – 30 λεπτά
- Έως 15 ετών: 25 – 35 λεπτά
- Έως 18 ετών: 32 – 48 λεπτά



Χρόνος στην οθόνη ανά ηλικία

- **Για παιδιά κάτω των 2 ετών:** Καθόλου χρόνος σε οθόνη, εκτός από βιντεοκλήσεις με οικογένεια ή φίλους.
- **Για παιδιά 2-5 ετών:** Όχι περισσότερο από μία ώρα την ημέρα με την παράλληλη παρακολούθηση ενός γονέα ή μεγαλύτερου αδερφού.
- **Για παιδιά 5-17 ετών:** Συνήθως όχι περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα, εκτός από τις ώρες για σχολικές εργασίες.
 - 8-10 ετών: 6 ώρες
 - 11-14 ετών: 9 ώρες
 - 15-18 ετών: 7,5 ώρες

Ηλεκτρονικά Παιχνίδια

«Τα παιχνίδια στους υπολογιστές είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να δημιουργούν εξάρτηση στον χρήστη τους.



Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι πως παρέχουν άμεση ανταμοιβή, όπως

π.χ. η ντοπαμίνη,

επηρεάζουν τα κέντρα του εγκεφάλου».



Συμβουλές για να βοηθήσετε τα παιδιά να απομακρυνθούν από τις οθόνες

-
- Θεσπίστε όρια χρόνου στην οθόνη
 - Αφιερώστε χρόνο σε δραστηριότητες
 - Εξηγήστε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο
 - Εξηγήστε στα παιδιά:
 - τι σημαίνει κυβερνοέγκλημα;
 - τι είναι η ασφάλεια των δεδομένων στο διαδίκτυο;
 - τι είναι το phishing;
 - τι είναι η **ασφάλεια των συναλλαγών**;
 - τι είναι η ψηφιακή ταυτότητα;

Ποια είναι τα καταλληλότερα παιχνίδια για τα παιδιά ανά ηλικία;

- Κλίμακα PEGI
 - Οι ηλικιακές διαβαθμίσεις είναι συστήματα που χρησιμοποιούνται για να εξασφαλίσουν ότι όλα τα προϊόντα ψυχαγωγικού περιεχομένου, όπως κινηματογραφικές ταινίες, βίντεο, DVD και παιχνίδια υπολογιστή, φέρουν σαφή επισήμανση βάσει ηλικίας σύμφωνα με το περιεχόμενό τους.
 - Οι ηλικιακές διαβαθμίσεις προσφέρουν καθοδήγηση στους καταναλωτές (ιδίως τους γονείς), βοηθώντας τους να αποφασίσουν αν θα αγοράσουν ή όχι ένα συγκεκριμένο προϊόν.
 - Η διαβάθμιση σε ένα παιχνίδι επιβεβαιώνει ότι είναι κατάλληλο για παίκτες που βρίσκονται πάνω από μια ορισμένη ηλικία.
 - Παιχνίδι PEGI 7 : κατάλληλο μόνο για παίκτες ηλικίας 7 ετών και άνω,
 - Παιχνίδι PEGI 18 : κατάλληλο μόνο για ενήλικες ηλικίας 18 ετών και άνω.
 - Η διαβάθμιση PEGI λαμβάνει υπ' όψιν την καταλληλότητα ενός παιχνιδιού για μια ηλικία και όχι το επίπεδο δυσκολίας του.
 - [Λεπτομέρειες για την κλίμακα PEGI](#)

Συμβουλές για τα παιχνίδια

- Αναζητάτε πάντοτε την ηλικιακή ταξινόμηση στη συσκευασία ενός παιχνιδιού ή μέσω της μηχανής αναζήτησης στον δικτυακό τόπο <http://www.pegi.info/gr/index/id/213> .
- Προσπαθήστε να αναζητήσετε μια σύνοψη ή μια κριτική παρουσίαση του περιεχομένου του παιχνιδιού ή, ακόμα καλύτερα, παίξτε το εσείς οι ίδιοι πρώτα.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να επικοινωνούν και να μοιράζονται τις εμπειρίες τους από τα παιχνίδια και να κάνουν συγκρίσεις με τις καταστάσεις της πραγματικής ζωής.
- Έχετε υπόψη ότι τα online παιχνίδια μερικές φορές επιτρέπουν τη λήψη επιπλέον λογισμικού το οποίο μπορεί να τροποποιήσει το περιεχόμενο του παιχνιδιού και, επακόλουθα, και την ηλικιακή του ταξινόμηση.
- Τα online παιχνίδια συνήθως παίζονται σε διαδικτυακές κοινότητες όπου απαιτείται η αλληλεπίδραση των παικτών με άγνωστους συμπαίκτες. Πείτε στα παιδιά σας να μην δίνουν προσωπικά τους στοιχεία και αναφέρετε τυχόν ανάρμοστες συμπεριφορές.



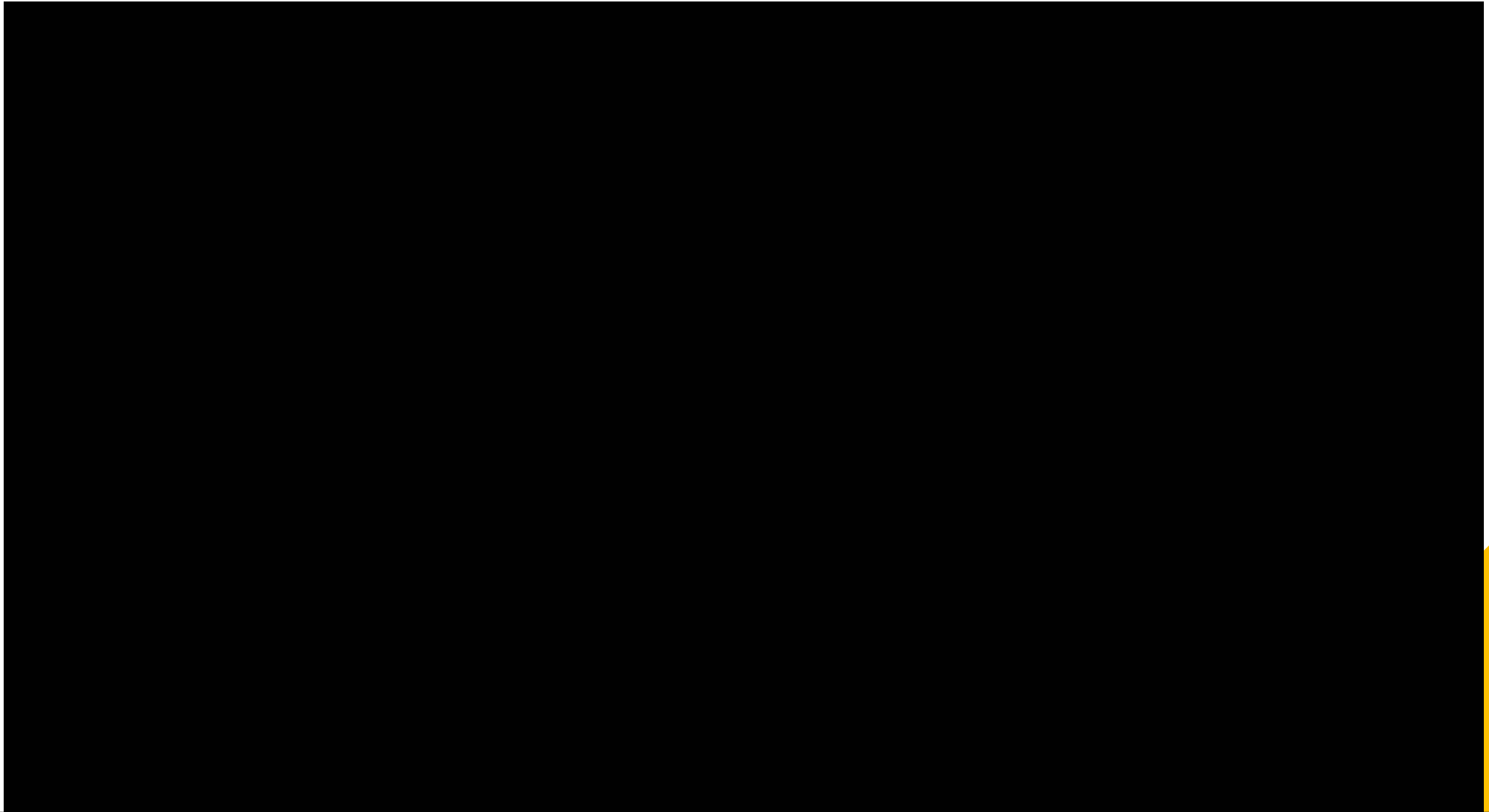
- 1 στα 3 τα παιδιά είδαν σεξουαλικές εικόνες στο διαδίκτυο αιφνιδιαστικά και χωρίς να το αναζητήσουν – αυτό συνέβη τις περισσότερες φορές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- 6% διαμοιράστηκαν ατομικές σεξουαλικές φωτογραφίες τους διαδικτυακά με τη θέλησή τους.
- 17% των παιδιών βίωσε κάποια μορφή σεξουαλικής παρενόχλησης μέσω διαδικτύου.
- 34% των παιδιών δεν μίλησαν σε κανέναν για αυτό που τους συνέβη.

Ετήσια Έκθεση για το Σοβαρό και Οργανωμένο Έγκλημα της Ευροπόλ του 2023

Τεχνητή Νοημοσύνη



https://www.youtube.com/watch?v=ClAJGIs_52s



TIME MANAGEMENT

Κάποια σημάδια που θα πρέπει να προβληματίσουν είναι:

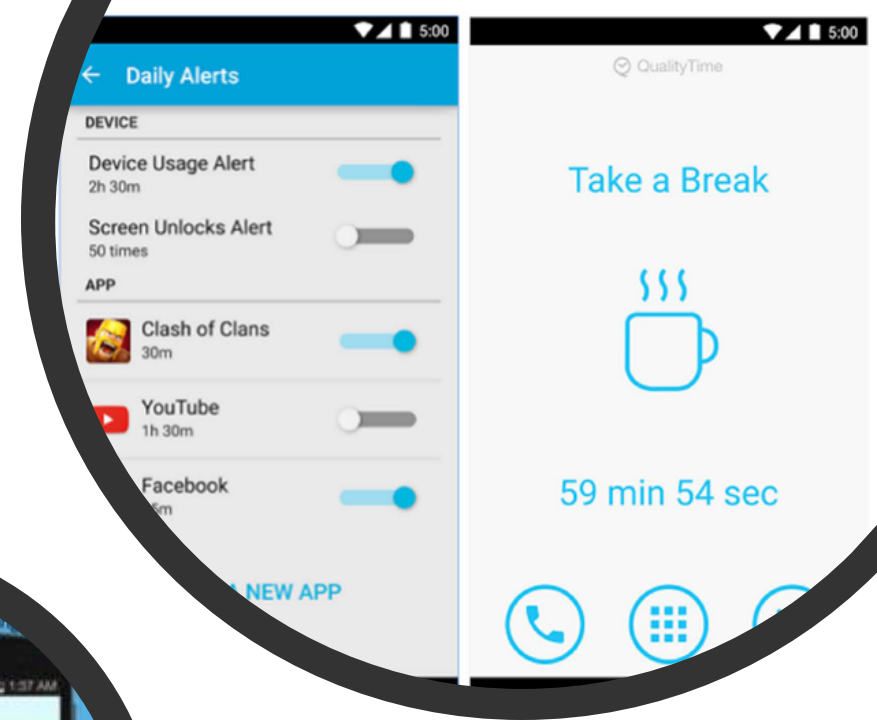
- Σκεφτόμαστε συνεχώς τις διαδικτυακές μας δραστηριότητες
- Παραμελούμε την οικογένεια μας, τους φίλους μας ή και τις δραστηριότητες μας
- Λέμε ψέματα στα μέλη της οικογένειας μας ή και στους φίλους μας
- για τις ώρες που περνάμε στο διαδίκτυο
- Νιώθουμε άσχημη διάθεση όταν δεν είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο

Αν ισχύουν κάποια από τα παραπάνω, τότε θα πρέπει να λάβουμε μέτρα για να διαχειριστούμε καλύτερο το χρόνο μας.

Ένα πρώτο βήμα θα ήταν να καταγράψουμε τις ώρες που δαπανούμε στο διαδίκτυο και να προσπαθήσουμε να θέσουμε όρια στον εαυτό μας

ΕΦΑΡΜΟΦΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

- **Quality Time**
- **Forest: Stay focused**
- **BreakFree**
- **AppDetox**
- **AppBlock**



Όταν το κινητό τηλέφωνο είναι δίπλα στο βιβλίο

Από τα τέλη του Δημοτικού και σίγουρα στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, το κινητό τηλέφωνο αρχίζει να γίνεται βαριά εξάρτηση!

«Η κατάχρηση της οθόνης τα έχει αποξενώσει λειτουργικά από τη μελέτη ενός τυπωμένου βιβλίου»

Έχουμε σε αυξανόμενη συχνότητα περιστατικά παιδιών που

- ξενυχτούν,
- πέφτει η απόδοσή τους στο σχολείο και επιβραδύνεται η ανάπτυξή τους,
- αντιμετωπίζουν προβλήματα στην ανάπτυξη της γλώσσας, της γνωσιακής λειτουργίας και έλλειμμα στη συναισθηματική τους ωρίμανση»,
- Αντιμετωπίζουν παχυσαρκία και μυοσκελετικά προβλήματα.

Όταν το κινητό τηλέφωνο είναι δίπλα στο βιβλίο

Διαβάζοντας ένα παιδί/ ένας έφηβος έχοντας στο πλάι του το κινητό, κουράζεται πάρα πολύ.

Ο εγκέφαλός μας δεν είναι φτιαγμένος για έντονες παράλληλες εργασίες. Τις διεκπεραιώνει με μεγάλο κόστος.

Μελέτες έχει δείξει ότι μια πνευματική εργασία μπορεί να καθυστερήσει έως και 400% όταν διακόπτεται από δραστηριότητα κάποιας οθόνης που βρίσκεται δίπλα.

Μάλιστα επηρεάζεται ακόμη και όταν το παιδί / έφηβος αποφασίσει να αγνοήσει το κινητό του τηλέφωνο.

Και αυτό γιατί το έχει στο μυαλό του και αυτό επηρεάζει την εστιασμένη προσοχή του

Συνοψίζοντας

Some Tips

Μερικά από τα συνηθισμένα λάθη που κάνουν οι γονείς και επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση των γονιών είναι η συστηματική χρήση φράσεων και λέξεων όπως «πρέπει, οφείλεις κ.τ.λ.» οι οποίες έχουν έναν ανελαστικό και απόλυτο χαρακτήρα.

Αυτές οι φράσεις θα μπορούσαν να αντικατασταθούν με άλλες λιγότερο διατακτικές όπως «καλό θα ήταν, θα ήταν βοηθητικό/ χρήσιμο κ.τ.λ.».

Σημαντικό είναι να αποφεύγονται χαρακτηρισμοί που αφορούν το ίδιο το παιδί αλλά να αναφερόμαστε στις πράξεις του παιδιού

- π.χ. αντί «δεν είσαι καλό παιδί γιατί μιλάς συνέχεια μέσα στην τάξη» μπορούμε να πούμε «όταν μιλάς κατά τη διάρκεια του μαθήματος, δυσκολεύεις τη δασκάλα και τους συμμαθητές σου να παρακολουθήσουν το μάθημα».

Έτσι δεν αποδίδουμε ένα χαρακτηρισμό στο παιδί αλλά του τονίζουμε τις συνέπειες της πράξης του βοηθώντας το να αποκτήσει ενσυναίσθηση.

Είναι σημαντικό οι γονείς να βοηθούν τους εφήβους να θέτουν βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και να ωθούνται στην εύρεση λύσεων σε εκάστοτε προβλήματα.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

- <https://www.cyberkid.gov.gr/about.html>
- <https://saferinternet4kids.gr>
- <https://saferinternet.gr/>
- <https://pegi.info/el/what-do-the-labels-mean>
- <https://cyberalert.gr/>
- <https://www.astynomia.gr/elliniki-astynomia/eidikes-ypiresies/diefthynsi-dioxis-ilektronikou-egklimatos/kainotomes-draseis-prolipi-kai-enimerosi/>
- <https://www.enisa.europa.eu/about-enisa/about/el>



Ευχαριστούμε για το χρόνο
σας



Ερωτήσεις???

Βιβλιογραφία - Πηγές

- ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ στο Πλαίσιο του έργου ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΞΙ (6) ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 0 ΕΩΣ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ» (MIS 372074) που υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» (ΕΠ.ΑΝ.Α.Δ.) 2007-2013
- Κασκαμανίδης Ι.Καρασίμου Δ. (2021) Ψυχική Ενδυνάμωση Μαθητών/-τριών: Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και τρόποι ενίσχυσης της
- Ευανθία Μακρή-Μπότσαρη Γονείς: Τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης των παιδιών τους <https://eclass.aspete.gr/>(last viewed 26/2/2024)
- <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/tropoi-enischisis-tis-aitopepoithisis-ton-paidion-mas/>
- Plummer, D. (2001). Helping Children to Build Self- Esteem. A Photocopiable Activities Book. London: Jessica Kingsley Publishers
- <https://mytherapist.gr/arthra-psychologias/paidi-oikogeneia-goneis/simasia-ton-orion-prosopikotita-ton-paidion/>
- <https://www.kathimerini.gr/investigations/562228318/pos-o-ethismos-stin-othoni-alloionei-ti-skepsi-ton-paidion/>
- https://www.youtube.com/watch?v=ClAJGIs_52s
- <https://www.youtube.com/watch?v=YqRfznPGgcA>
- <https://www.youtube.com/channel/UCSEctiscTH8tkxzBzX8gVcQ>
- <https://www.astynomia.gr/elliniki-astynomia/eidikes-ypiresies/diefthynsi-dioxis-ilektronikou-egklimatos/>
- <https://www.cyberkid.gov.gr/about.html>
- <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/pegi/>
- <https://pegi.info/el/what-do-the-labels-mean>