

**Η επικοινωνία με τους εφήβους μας:
Τι χρειάζεται να φροντίσουμε**

**Φτιάχνοντας σχέσεις εμπιστοσύνης
στο σπίτι και στο σχολείο**

**Μαρία Κυριακίδου, Ψυχολόγος, Αν. Επιστημονική
Υπεύθυνη Κ. Π. ΠΥΞΙΔΑ**



ΘΕΜΑΤΑ

- Λίγα λόγια για την εφηβεία
- Έφηβοι & οικογένεια - Έφηβοι & σχολείο
- Βασικές ποιότητες για μια σχέση εμπιστοσύνης: ενσυναίσθηση, αποδοχή αυθεντικότητα
- Τα εμπόδια στην επικοινωνία
- Ο σημαντικός ενήλικας ως πρότυπο επικοινωνίας
- Μιλώντας με τους εφήβους για δύσκολα κι ευαίσθητα θέματα
- Βοηθώντας τους εφήβους να μοιραστούν και να εκφράσουν δυσάρεστα συναισθήματα (φόβο, θλίψη, άγχος, θυμό)

Το Δίκτυο των Κέντρων Πρόληψης



75 Κέντρα Πρόληψης της
Εξάρτησης και Προαγωγής της
Ψυχοκοινωνικής Υγείας

Λειτουργούν στο πλαίσιο της
Τοπικής Αυτοδιοίκησης σε
συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ
www.okana.gr



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Δράσεις ενημέρωσης
Ψυχολογία παιδιών κι
εφήβων
Προβλήματα & δυσκολίες

Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης
Γονεϊκότητα
Παράγοντες κινδύνου &
προστασίας ψυχικής υγείας
Δεξιότητες επικοινωνίας
Κανόνες & όρια



ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Πολιτική και κλίμα του
σχολείου
Ενίσχυση του παιδαγωγικού
ρόλου
Εκπαίδευση & υποστήριξη
των εκπαιδευτικών



ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΙ

Πρόληψη των εξαρτήσεων
& Προαγωγή
Ψυχοκοινωνικής υγείας



ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Καμπάνιες
ευαισθητοποίησης
Ενημερωτικά φυλλάδια
Εκπαίδευση επαγγελματ.
Ψυχολογική Υποστήριξη
& συμβουλευτική

Καθολική
Επικεντρωμένη
Ενδεδειγμένη

ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ:

Ενίσχυση προσωπικών &
κοινωνικών δεξιοτήτων
Πρόληψη εξαρτήσεων
Πρόληψη κι
αντιμετώπιση
εκφοβισμού



Αρχή

Κόπος
Αγνος

Μαρτυρία



ε φ η β ε α

Ερωτηματολόγιο
Ερωτήσεις
Ποσοστά
Ποσοστά



Αγνος

LOVE
friends
αλληλεγγύη
αλληλεγγύη

αλληλεγγύη



αλληλεγγύη

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

ΕΦΗΒΕΙΑ από τα 11-19 χρόνια
... ο ανθρώπινος εγκέφαλος αναπτύσσεται έως και τα 24

Εφηβεία ένα μετέωρο βήμα

Έφηβος: ούτε παιδί, ούτε ενήλικας

Αιωρείται

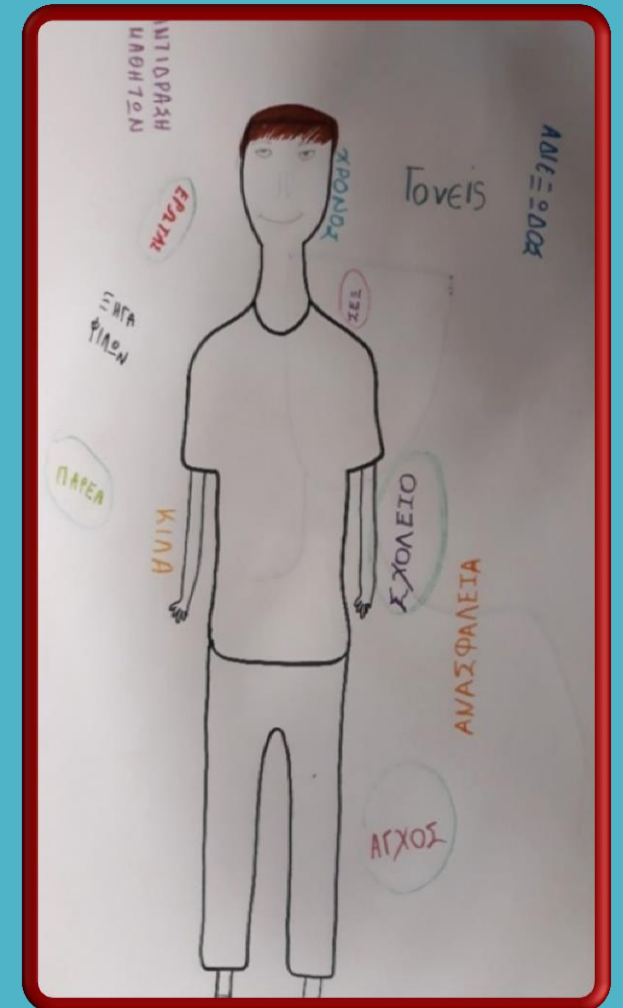
Ζει και κινείται

σε μια ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ,

σε ένα ΣΧΟΛΕΙΟ,

σε μια ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

**Κρίση της
εφηβείας**



ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΙΚΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

3
ΠΟΥΛΑΚΙΑ
ΚΑΘΟΝΤΑΙ...!!

Εξακολουθώ να ντρέπομαι
να του μιλήσω...
Θα το συζητήσω με
τις φίλες μου...
Όλο και κάτι θα βρούμε!

Εχω πολύ άγχος...
Θα πάρω κάποιον φίλο
να πάμε μια βόλτα,
να ξεσκάσουμε λίγο!

Βαρέθηκα εδώ...
Έλα να οργανώσουμε
μια εκδρομούλα
στη θάλασσα!

Μπορεί
αρκετοί γύρω μου
να καπνίζουν,
αλλά εγώ θέλω να
είμαι διαφορετικός!

Νιώθω μόνος τελευταία...
Ίσως, αν γραφτώ
στην ομάδα μπάσκετ
κάνω καινούργιους φίλους!

Και αν θελήσω
να κάνω κάτι
ριψοκίνδυνο,
πάντα μπορώ να
δοκιμάσω και το
bungeejumping!

**Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΜΥΝΑ
ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ
ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΕΙ ΚΑΛΑ...**

Σε περίπτωση που εσύ ή κάποιος/α φίλος/η
χρειάζεστε βοήθεια ή θέλετε απλά
να συζητήσετε τις απορίες και τις ανησυχίες σας,
μπορείτε να απευθυνθείτε στην ΠΥΞΙΔΑ.

Εκεί θα βρείτε εξειδικευμένους κοινωνικούς
επιστήμονες, πρόθυμους να συζητήσουν μαζί σας
όλα τα θέματα που σας απασχολούν
σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και εχεμύθειας.

2310 20 20 15, 2310 20 44 53
info@pyxida.org.gr
www.pyxida.org.gr

ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

για
αγάπη χωρίς όρους
ασφάλεια
νέες εμπειρίες
αναγνώριση & αποδοχή
εμπιστοσύνη
όρια
υποστήριξη
να ανήκει σε ομάδα



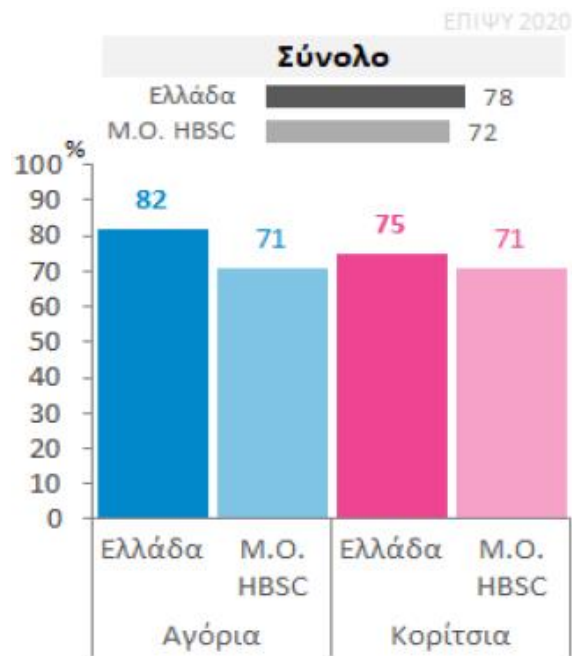
Αν οι ανάγκες των παιδιών & των εφήβων δεν καλυφθούν πολλά προβλήματα ελλοχεύουν

ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ...



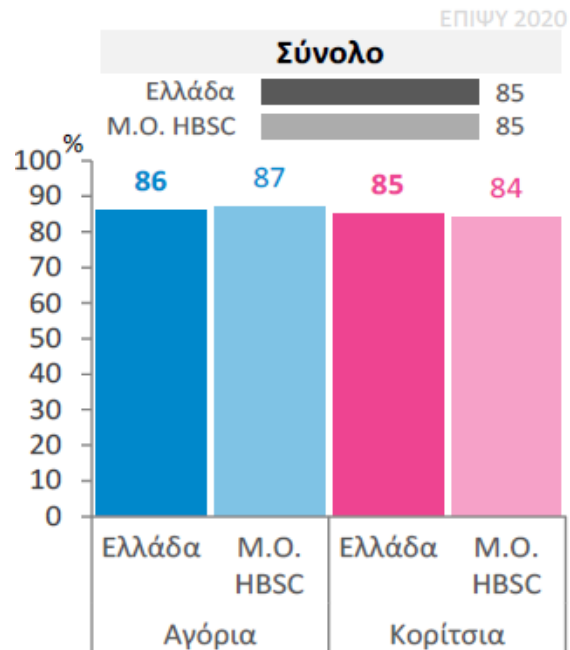
ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Υποστήριξη από την οικογένεια

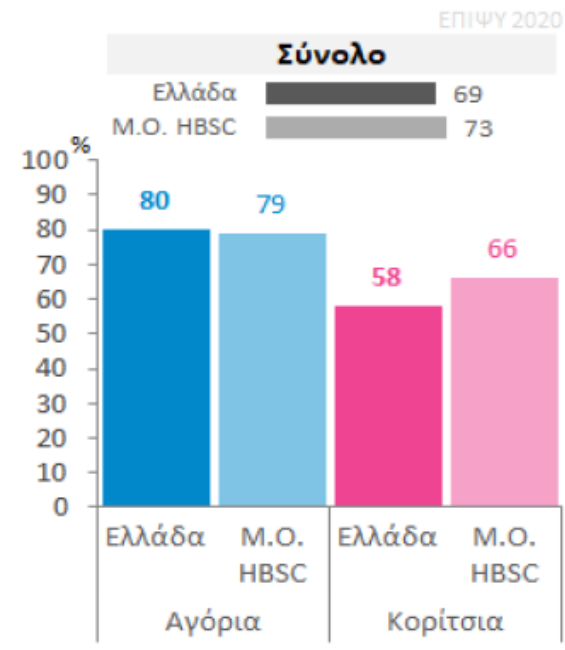


Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να μιλήσουν για θέματα που τους απασχολούν με ...

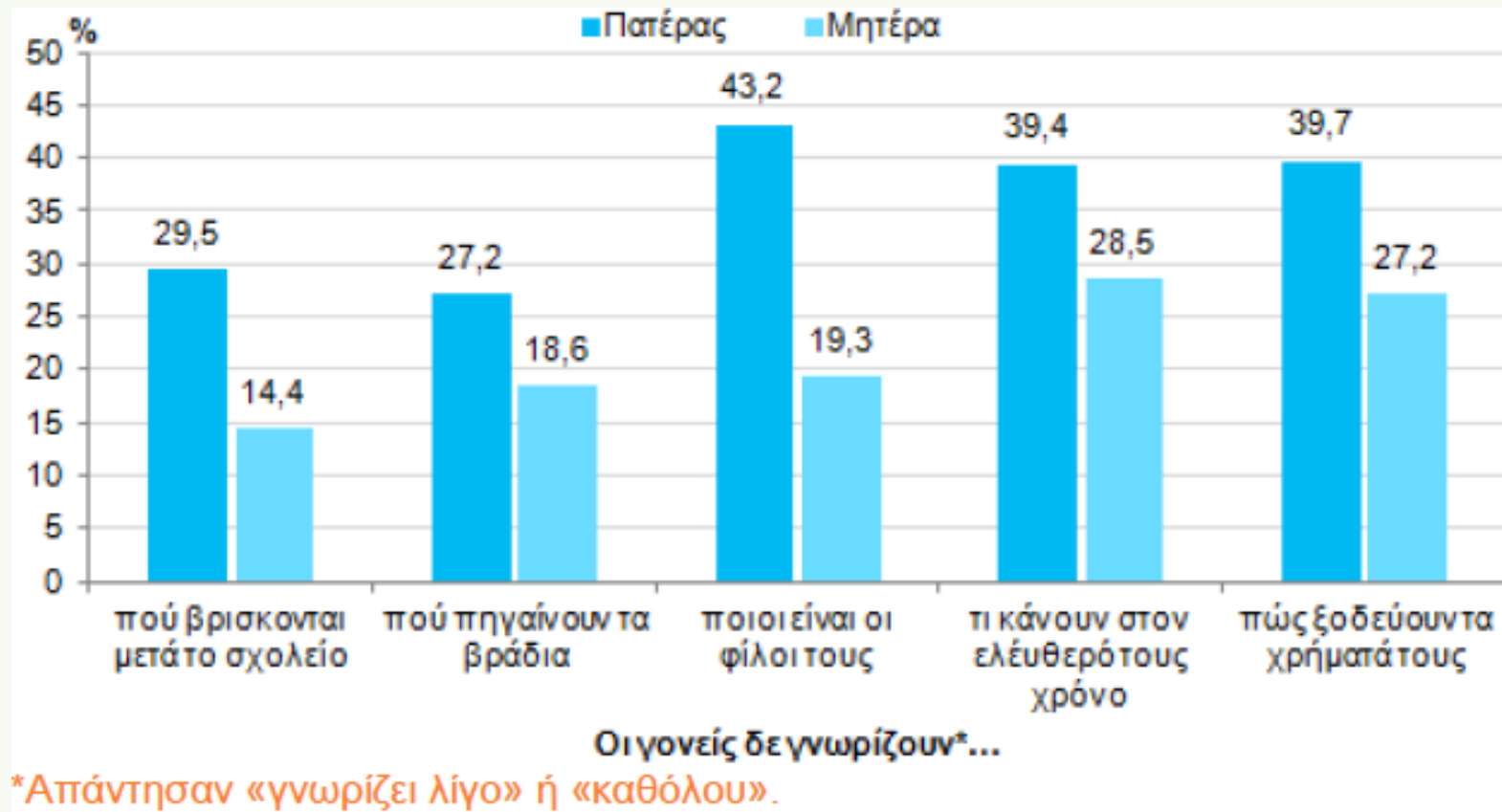
μητέρα



πατέρα



Ο πατέρας / Η μητέρα δε γνωρίζει για τις δραστηριότητες των εφήβων



ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: ΚΛΙΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ (29,2%)

- α) τους δέχονται όπως είναι
- β) χαίρονται που είναι συμμαθητές
- γ) είναι ευγενικοί και πρόθυμοι να βοηθήσουν

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ (39,6%)

- α) οι εκπαιδευτικοί τους δέχονται όπως είναι
- β) οι εκπαιδευτικοί νοιάζονται για εκείνους ως άτομα ,
- γ) για το εάν οι ίδιοι εμπιστεύονται τους εκπαιδευτικούς

Μιλώντας πιο πολύ για την οικογένεια

- Υποστήριξη
- Όρια
- Συμπαράσταση
- Κατανόηση
- Αγάπη
- Αποδοχή
- Εμπιστοσύνη
- Σεβασμός
- Ισότητα
- Η αδερφή μου
- Χρόνος όλοι μαζί
- Γιορτές

- Σχόλια & επικρίσεις
- Καχυποψία (παρανοϊκότητα)
- Πίεση να τα μαθαίνουν όλα
- Κατάκριση
- Αποκλεισμός
- Έλλειψη εμπιστοσύνης
- Έλλειψη προσωπικού χώρου
Απόρριψη & απομάκρυνση
- Διαχωρισμός & σύγκριση
- Καβγάδες
- Προσδοκίες για περισσότερα

«Να υπάρχει κατανόηση, σεβασμός και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον»

«Να με αντιμετωπίζουν ισότιμα, να σέβονται την προσωπικότητα μου και τις επιλογές μου.

Να είναι υποστηρικτικοί μαζί μου και να με ακούνε όταν τους λέω τα συναισθήματα μου και να μην είναι εγωιστές»

«Εμπιστοσύνη στήριξη να σε κάνουν να νιώθεις άνετα»

Μιλώντας πιο πολύ για το σχολείο

Τριήμερες - Εκδρομές

Το κυλικείο

Κενά

Καταλήψεις

Καβγάδες

Φιλίες

Η πλάκα

Σχέσεις - Παρέες

Να λέμε και κάτι παραπάνω

Κάτι μοντέρνο

Σεβασμός

Ομαδικότητα

Στήριξη

- Σχολιασμός
- Αδικία
- Δε σέβονται
- Καθηγητές που συμπεριφέρονται άσχημα
- Πίεση
- Αποβολές χωρίς λόγο
- Πολλές ωριαίες
- Τεστ & διαγωνίσματα
- Μαθήματα άχρηστα & δύσκολα
- Κακή διδασκαλία
- Χαζοί συμμαθητές
- Bullying

«Το βασικό είναι η αποδοχή, να με δέχονται έτσι όπως είμαι. Όσοι θέλουν, όσοι δε θέλουν δεν τους πιέζουμε»

«Το σχολείο δεν έχει τίποτα καλό. Θα ένιωθα καλά αν καιγόταν»

«Σεβασμό, ομαδικότητα, να δέχεται ο ένας τον άλλον χωρίς κριτική»

«Καλύτερους καθηγητές, πιο νέους. Να καταλαβαίνουν και να κάνουν πλάκα»

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΑΝΗΚΩ...

Είναι δύσκολα...

Έχει πολλή μοναξιά, ανασφάλεια. Τα βάζεις με τον αυτό σου, τον αμφισβητείς.

Αλλάζεις παρέα. Ψάχνεις μια που σε δέχεται όπως είσαι

Με την οικογένεια δεν είναι έτσι. Δεν έχεις επιλογή. Είναι αυτοί που είναι κι εσύ δεν μπορείς να τους αλλάξεις. Δεν μπορείς να αλλάξεις γονιό!

ETTIKOINORNIA





ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

πομπός \longleftrightarrow δέκτης

μήνυμα:

(πληροφορία -αφήγηση με λόγια

συναισθηματική φόρτιση -λεκτικά & εξωλεκτικά)

Πομπός & δέκτης

Εδώ και τώρα συνθήκες

Το περιβάλλον: πρόσωπα &
χώρος

Η φυσική κατάσταση

Τα προσωπικά συναισθήματα

Το επείγον της κατάστασης

Το δύσκολο της κατάστασης

Παρελθόν

Πώς μας άκουσαν εμάς ως
παιδιά

Αντιλήψεις -αξίες -
Προκαταλήψεις

Γλώσσα

Κουλτούρα

Η Ιστορία της σχέσης

Δραστηριότητα τι ακούμε τελικά;



Τι δε βοηθά την επικοινωνία

Κριτική

Αυστηρή αυτοκριτική

Προκαταλήψεις

Εύκολες προτάσεις

Χαρακτηρισμοί

Απόρριψη

Επιμονή στο δικό μας

Άγχος

Να επαναλαμβάνουμε μηχανικά

Η κακή στιγμή

Να ακούμε χωρίς να καταλαβαίνουμε

Βιασύνη ανυπομονησία

*Τι βοηθά την
επικοινωνία*

Η άδεια στον εαυτό μου να μην
έχω την έτοιμη απάντηση

Η αποδοχή του άλλου

Ο προσανατολισμός στη
φροντίδα της σχέσης με τον
άλλον

Ενδιαφέρον να καταλάβω
τι λέει ο/η άλλος/η

Διάθεση να ακούσω καλά πριν απαντήσω

Τσεκάρισμα αν άκουσα καλά

Διάθεση να μπω στη θέση του άλλου

Αυτοσεβασμός & αυτοαποδοχή

ΔΥΣΚΟΛΑ & ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

Θέματα Σεξουαλικότητας

Απώλειες

Εικόνα σώματος

Παρενοχλήσεις

Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές

Χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών

Λάθη που έκαναν ή κίνδυνοι

στους οποίους μπήκαν



Η καλή επικοινωνία είναι η γέφυρα για τη σχέση μας με τον έφηβο!

Αυτά που μοιράζεται κι αυτά που χρειάζεται να μοιραστεί
είναι σοβαρά για αυτόν/ή!

Η παρουσία μας και η στάση μας απέναντι του είναι καθοριστικά!

Η παρουσία ενός υποστηρικτικού ενήλικα έχει...

ειλικρινές ενδιαφέρον, έκδηλο νοιάξιμο, προσεκτική και με σεβασμό ακρόαση,
ψυχραιμία, πρόσκληση για μοίρασμα, διάθεση για σύνδεση,
δεν έχει βάθος, δεν έχει τελειότητα, έχει αναγνώριση των λαθών.

1. Διαταγή, Καθοδήγηση
2. Προειδοποίηση, απειλή
3. Ηθικολογία, Κήρυγμα
4. Συμβουλή, Λύση, Υπόδειξη
5. Πειθώ με λογική επιχειρηματολογία, παράθεση γεγονότων
6. Κριτική, Επίκριση, Κατηγορία
7. Χαρακτηρισμοί, Ταμπέλες, Γελοιοποίηση
8. Ερμηνεία, Ανάλυση, Διάγνωση
9. Έπαινος, Επιδοκιμασία
10. Καθησυχασμός, Παρηγόρια
11. Ερωτήσεις, ανάκριση
12. Αλλαγή θέματος, Σαρκασμός, Χιούμορ, Εκτροπή συζήτησης

Τα δώδεκα εμπόδια
της επικοινωνίας

Gordon 2011

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

«Σταματώ να μιλώ. Νιώθω απομονωμένος»

«Νιώθω ότι γίνομαι αμυντική και αντιδραστική»

«Θέλω να τσακωθώ, να αντεπιτεθώ»

« Νιώθω ανεπαρκής, κατώτερος»

«Νιώθω μνησικάκη και θυμωμένη»

«Νιώθω ένοχος και κακός»

«Νιώθω πως πιέζομαι να αλλάξω-πως δεν είμαι αποδεκτός έτσι όπως είμαι»

«Νιώθω ότι το άλλο άτομο δε μου έχει εμπιστοσύνη ότι θα λύσω το πρόβλημα μου»

«Νιώθω ότι μου φέρονται πατερναλιστικά, σα να ήμουν παιδί»

«Νιώθω ότι δε με καταλαβαίνουν»

«Νιώθω ότι τα συναισθήματα μου θεωρούνται υπερβολικά και αδικαιολόγητα»

«Νιώθω ότι με διέκοψαν»

«Νιώθω ματαίωση και εκνευρισμό»

«Νιώθω σα να είμαι στο εδώλιο και με κρίνουν»

«Νιώθω ότι ο ακροατής απλώς δεν ενδιαφέρεται»

Gordon 2011

Σας ευχαριστώ!

**ΠΥΞΙΔΑ Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και
Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
2310-20.20.15 & 2310-20.44.53**

www.pyxida.org.gr

info @ pyxida.org.gr

