

πυξίδα

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑΝΑ.

2^η επιμορφωτική συνάντηση

**Συγκρούσεις και επιθετικότητα στην εφηβεία:
πώς μπορούν να τις διαχειριστούν
γονείς & εκπαιδευτικοί**

**Μαρία Κυριακίδου, Ψυχολόγος, Αν. Επιστημονικά Υπεύθυνη
24 Μάη 2023**

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!

Έχω 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

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

ΕΦΗΒΕΙΑ από τα 11-19 χρόνια

Εφηβεία ένα μετέωρο βήμα

Έφηβος: ούτε παιδί, ούτε ενήλικας

Αιωρείται

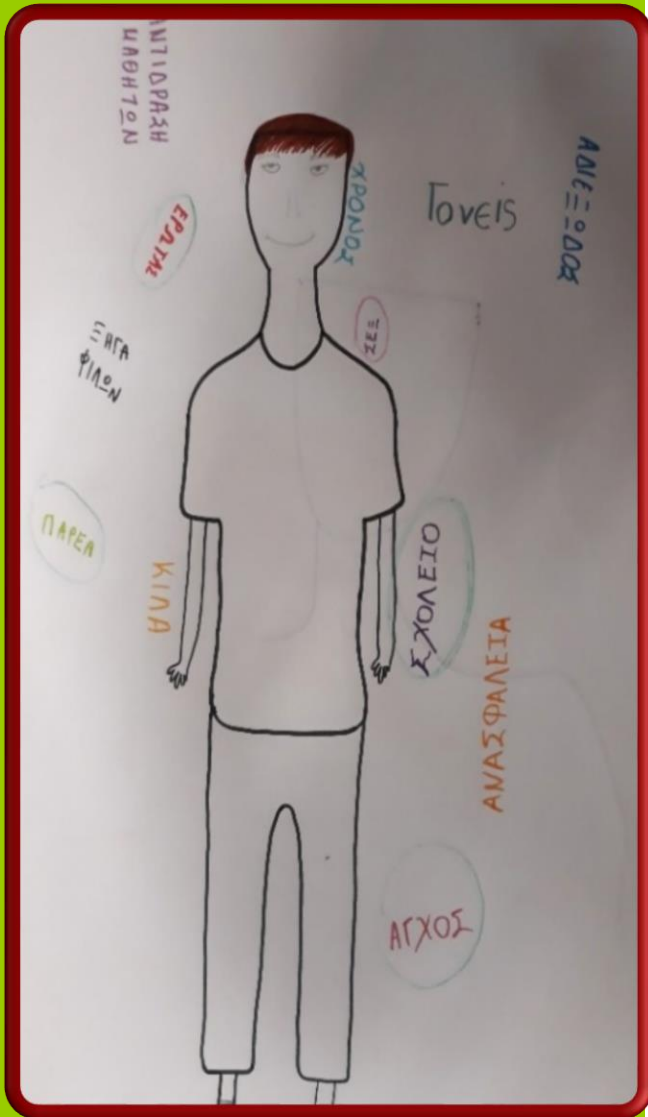
Ζει και κινείται

σε μια ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ,

σε ένα ΣΧΟΛΕΙΟ,

σε μια ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Κρίση της
εφηβείας



ΕΦΗΒΕΙΑ



- Εκρήξεις και θυμός στην εφηβεία
- Ευμετάβλητο συναίσθημα
- Δυσκολία ελέγχου της παρόρμησης
- Επιρροή συνομηλίκων
- Δυσκολία διαχείρισης άγχους
- Θέματα αυτοεικόνα
- Ανάγκη επιβεβαίωσης
- Αντιδραστικότητα & προκλητικότητα

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

Επιθετικότητα

- Ένα φυσιολογικό, αν και ενοχλητικό μέρος της διαδικασίας κοινωνικοποίησης
- Εμφανίζεται από τη βρεφική ηλικία
- Διαφοροποιούνται οι μορφές έκφρασης κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΜΕ...

- Συνομηλίκους
- Γονείς
- Εκπαιδευτικούς

Ασήμαντες διαφορές
ή και κρίσιμες
διαμάχες

Γιατί συγκρούονται οι έφηβοι;

- Με τους συνομηλίκους...
- Με τους γονείς...
- Με τους εκπαιδευτικούς...

Σύγκρουση μέρος της ζωής - όχι απαραίτητα κακό

- Η συνύπαρξη ενέχει εν δυνάμει τη σύγκρουση λόγω της διαφορετικότητας
- Ο τρόπος επίλυσης των συγκρούσεων:
ο πιο κρίσιμος παράγοντας στις σχέσεις



Συγκρούσεις μεταξύ συνομηλίκων

- Ισότιμη σχέση μεταξύ εμπλεκομένων
- Πιθανώς μέσα σε φιλική σχέση
- Μπορεί να προκύπτει από τις συγκυρίες
- Μπορεί να συμβεί μόνο μια ή κάποιες φορές
- Δεν επιφέρει σοβαρές συνέπειες
- Δεν αποσκοπεί στην απόκτηση δύναμης
- Ακολουθεί συχνά μεταμέλεια από τους εμπλεκόμενους

Διαφορετικές
ανάγκες των
εμπλεκόμενων

ΠΡΟΣΟΧΗ!!

Υπάρχουν και καταστάσεις όπου χάνεται ο έλεγχος

Συγκρούσεις μεταξύ ενηλίκων κι εφήβων

Πώς νιώθατε εσείς όταν οι δικοί σας
γονείς/κηδεμόνες ή εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούσαν

την αυθεντία ή την εξουσία τους

για να σας πείσουν για κάτι;

Οι συμμετέχοντες/ουσες είπαν:

Δυσφορία καλυμμένη - Αποδοχή της εξουσίας των ενηλίκων

Καταπίεση (πιο αποδεκτή)- Απομόνωση, στεναχώρια, μοναξιά

Αδικία - Ανημπόρια για αντίδραση - Θυμός - Αντίδραση

Δεν τολμούσαμε να αμφισβητήσουμε

Βρίσκαμε ένα μέτωπο απέναντι μας δη. Εκπαιδευτικοί + Γονείς

Υπερβολικός έλεγχος, γιατί είχα αυτοέλεγχο

Ότι δε με ξέρουν και δε λαμβάνουν υπόψη το χαρακτήρα μου

Αδικία για τη διαφορετική μεταχείριση των φύλων

Το περιβάλλον δηλ. χωριό ή πόλης επηρέαζε τη δική τους και τη δική μας αντίδραση

Η σχέση γονιού/κηδεμόνα-εφήβου αλλά και εκπαιδευτικού – μαθητή/τριας έχει πολλές «ευκαιρίες» για σύγκρουση

Ας μην ξεχνάμε η σύγκρουση μπορεί να είναι μια ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων

...Όταν δεν υπερισχύει η άποψη μόνο εγώ έχω δίκιο

...Όταν δίνει τη δυνατότητα στα εμπλεκόμενα πρόσωπα να εκφράσουν τις ανάγκες τους, να ακούσουν τις ανάγκες των άλλων

ΤΡΟΠΟΣ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ:

A) Η σχέση με τα παιδιά είναι αγώνας εξουσίας:

ανταγωνισμός επιθυμιών κι αναγκών, μάχη που έχει νικητή και ηττημένο

Ο ενήλικας νικά- Το παιδί χάνει:

το παιδί υποχωρεί δυσαρεστημένο, με τα φτερά κάτω, θυμωμένο για να αποφύγει συνέπειες, την τιμωρία

Το παιδί νικά- Ο ενήλικας χάνει:

Ο ενήλικας υποχωρεί δυσαρεστημένος, με τα φτερά κάτω, θυμωμένο για να αποφύγει την αντίδραση, να μη χάσει αγάπη

Το κάθε πρόσωπο
θέλει να γίνει το
δικό του - Δε
νοιάζεται για τις
ανάγκες του άλλου

Αλλά όταν κάποιος νικά Κάποιος χάνει

**Η ΕΠΙΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ ΕΝΗΛΙΚΑ
προκαλεί πολλά και διαφορετικά συναισθήματα και
συμπεριφορές:**

Επιθετική ή παθητική αντίδραση: δεν ευνοεί την ορθή κρίση του εφήβου

Παράπονο και αδικία

Αντίδραση, επαναστατικότητα, επιθετικότητα

Δυσaréσκεια, θυμό, οργή

Μεγάλη θλίψη, απογοήτευση, απόσυρση

Φόβο και απόκρυψη πληροφοριών, συναισθημάτων και εμπειριών

Επίρριψη ευθυνών σε άλλους

Αρνητικές συμμαχίες εναντίον των ενηλίκων

Αναγκαστική συμμόρφωση, υποταγή

Υιοθέτηση μιας στάσης του «πλάγιου τρόπου» και της κολακείας

Απόσταση από τον ενήλικα

«Σπασμένα φτερά»

Κακή κληρονομιά για τη δική του ζωή

ΤΡΟΠΟΣ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ:

Β) ΕΠΙΛΥΣΗ χωρίς ήττα

σχέση με τα παιδιά είναι επικοινωνία και συνεργασία:

Ο ενήλικας - Το παιδί Η σύγκρουση ενέχει σύγκρουση αναγκών οπότε

- Εκφράζονται οι ανάγκες της κάθε πλευράς, με ειλικρίνεια
- Ακούγονται προσεκτικά και οι δύο πλευρές, χωρίς επίκριση
- Αναζητούνται πιθανές λύσεις που εξυπηρετούν και τις δυο πλευρές

Προσοχή!
Δε βοηθούν
ύπουλοι χειρισμοί κι ενοχοποίηση
επίκριση και υποδείξεις
ταπείνωση

ΒΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Προσδιορισμός προβλήματος (με όρους σύγκρουσης αναγκών)

Εξεύρεση πιθανών λύσεων

Αξιολόγηση των λύσεων

Λήψη αποφάσεων

Τρόπος εφαρμογής της απόφασης

Αξιολόγηση της επιτυχίας της λύσης

Gordon 2011

Ο ενήλικας χρειάζεται να αντιστέκεται σθεναρά στην πρόκληση και την αρνητική συμπεριφορά του ανήλικου, για να μειώσει προστριβές κι εκρήξεις και ενδυναμώσει την εξουσία του!
Omer 2011

Όταν η σύγκρουση σε ένα περιβάλλον αντιμετωπίζεται ως αναμενόμενη κατάσταση, την οποία οι εμπλεκόμενοι μπορούν να διαχειριστούν, μπορεί να είναι και ευεργετική!!

Μαθαίνει στα παιδιά πώς να αντιμετωπίσουν αντίστοιχες καταστάσεις στην προσωπική τους ζωή
Στο παρόν, αλλά και στο μέλλον!!

ΗΡΕΜΗ ΔΥΝΑΜΗ **μια νέα μορφή «εξουσίας»**



- **Παρουσία** (κατάλληλη εγγύτητα: εγγύτητα-όχι απόσταση & όρια)
- **Υποστήριξη** (από ένα «δίκτυο» του ενήλικα)
- **Αυτοέλεγχος**
- **Διαφάνεια** (ο «αρχηγός» είναι πρόθυμος να αναγνωρίσει τα λάθη του)
- **Σεβασμός στην ανεξαρτησία του άλλου**

(Omer 2011)

Ο ρόλος μας στις συγκρούσεις

- Εμείς ένα θετικό πρότυπο επικοινωνίας
- Οι αξίες μας: αλτρουϊσμός, σεβασμός
- Η επίγνωση και η παρατήρηση της δικής μας συμπεριφοράς
- Η **ενίσχυση** των κοινωνικών δεξιοτήτων των εφήβων
- Η **επιβράβευση** θετικών συμπεριφορών
- Η **οριοθέτηση** συμπεριφορών
- Η **αναγνώριση & κατάλληλη αντιμετώπιση** των γνωστικών και συναισθηματικών αλλαγών των εφήβων
- Η διάθεση μας να επιλύσουμε τη σύγκρουση και να διατηρήσουμε το σύνδεση

Ως σημαντικοί ενήλικες δε χρειάζεται και δεν μπορούμε να είμαστε τέλειοι,
Χρειάζεται να προσπαθούμε για μια σχέση εμπιστοσύνης & συναισθηματικής ασφάλειας

Σας ευχαριστώ για την προσοχή!



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.ΚΑ.ΝΑ.

2310-20.20.15 & 20.44.53

www.pyxida.org.gr

mkyriakidou@pyxida.org.gr