

# ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

## Youth Power

### Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»  
[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)

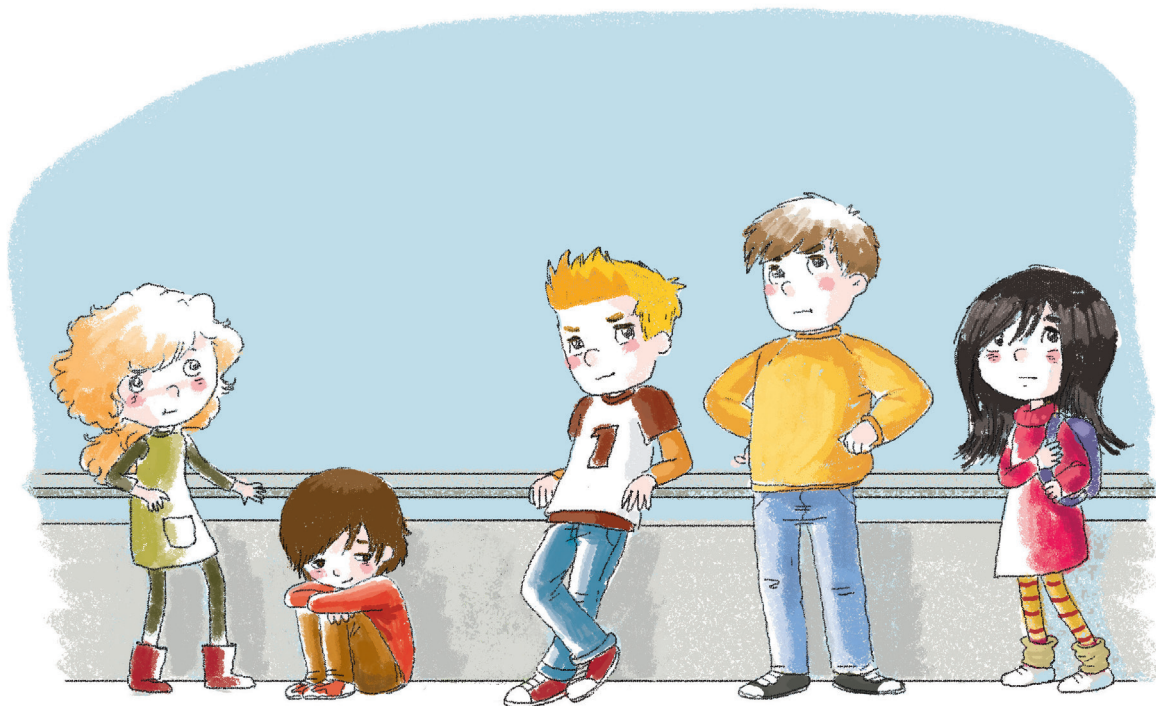


Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής  
Ιατρικής Ε.Ε.Ε.Ι.

[www.youth-med.gr](http://www.youth-med.gr)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΕΦΗΒΙΚΗΣ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



**Επιστημονική Επιμέλεια - Επιμέλεια Κειμένου**

**Άρτεμις Τσίτσικα**, Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών

**Επιστημονική Σύμβουλος**

**Σταυρούλα Παπαδάκου**, Παιδίατρος-Αναπτυξιολόγος, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής Ε.Ε.Ε.Ι.

**Έρευνα - συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού**

**Σωτηρία Μακαρώνη**, Ψυχολόγος Υγείας MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

**Ευαγγελία Σιαφαρικά**, Εκπαιδευτικός, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

Εικονογράφηση: Μάρω Αλεξάνδρου

Σχεδιασμός: Παναγιώτα Δημοπούλου

Παραγωγή: εκδόσεις Πεδίο

ISBN: 978-960-546-799-9



**Youth Power**  
**Πρόγραμμα Πρόληψης**  
**Συμπεριφορών**  
**Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές**  
**της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου**

**ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ**



## Λίγα λόγια για τους φορείς

Η **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)** της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παιδων «Π. & Α. Κυριακού», Πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα», στην οδό Μεσογείων, αριθμός 24.

Η λειτουργία της βασίζεται στις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για τις «φιλικές» προς τους εφήβους υπηρεσίες. Προσέρχονται έφηβοι (11-18 ετών) με οποιοδήποτε οργανικό ή ψυχοκοινωνικό αίτιμα, μαθησιακές δυσκολίες ή/και για απλή συμβουλευτική, πρόληψη, σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμούς κ.λπ. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως επίσημο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.

Η Μ.Ε.Υ. υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία (σε μαθητές και γονείς) σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων (Μνημόνιο Συνεργασίας, Ιούνιος 2010 - επικαιροποίηση 8 Μαρτίου 2016), καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης φοιτητών, εκπαιδευτικών, ιατρών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με την ηλικία αυτή. Ετησίως, κάθε άνοιξη, πραγματοποιείται το «Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής - State of the Art Adolescent Medicine Course», με συμμετοχή πολλών επιστημόνων και εκπαιδευτικών, καθώς και διεθνή συμμετοχή. Παράλληλα, η Μ.Ε.Υ. έχει ερευνητική δραστηριότητα γύρω από τους βασικούς πυλώνες της εφηβικής υγείας (διατροφή και παρεκτροπές, σεξουαλική ζωή, ψυχική υγεία, εμβολιασμοί και πρόληψη, αθλητισμός). Υπάρχουν συνεργασίες με φορείς της χώρας, ευρωπαϊκούς φορείς και εκπαιδευτικά ιδρύματα ανά τον κόσμο προκειμένου όλα τα προγράμματα να συντονίζονται με τις διεθνείς κατευθυντήριες αρχές για τους νέους.

Έως σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί τρία ευρωπαϊκά ερευνητικά/εκπαιδευτικά προγράμματα και ένα πρόγραμμα στρατηγικού πλαισίου αναφοράς (Ε.Σ.Π.Α.). Τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου έχουν ανακοινωθεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια και έχουν αποσπάσει 13 επιστημονικά βραβεία.

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)  
Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»  
Διευθύντρια: Καθηγήτρια **Μαρίζα Τσολιά**  
Επιστημονική Υπεύθυνος: Επίκ. Καθηγήτρια **Άρτεμις Τσίτσικα**

Η **Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)** ιδρύθηκε το 1992, με ιδρυτικό πρόεδρο τον καθηγητή Γεώργιο Μαραγκό, με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τους Έλληνες ειδικούς και εκπαιδευτικούς στην ιδιαιτερότητα της φροντίδας των εφήβων.

Όραμα της εταιρείας είναι η δημιουργία εξωτερικών ιατρείων, θαλάμων για εφήβους και συμβουλευτικών σταθμών γενικής εφηβικής ιατρικής, καθώς και η εκπαίδευση σε θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας μέσω προγραμμάτων στο σχολείο και ενημέρωσης γονεών.

Η Ε.Ε.Ε.Ι. στοχεύει στη σφαιρική και καθολική αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας των εφήβων και στη σπουδαιότητα της πρόληψης. Οι ειδικοί και εκπαιδευτικοί, που βρίσκονται κοντά στα παιδιά από τα πρώτα τους χρόνια, έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τις ανάγκες τους, να ενημερώνουν και να μπορούν να καθοδηγούν ορθά έως και την ενηλικίωση. Έτσι, το πέρασμα από την παιδική ηλικία και την εφηβεία στην ενήλικη ζωή θα είναι όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο.

Η Εταιρεία προσδοκά στη συμμετοχή της επιστημονικής και εκπαιδευτικής κοινότητας προκειμένου να συνεχίσει να κάνει πράξη το όραμά της. Για την υλοποίηση των στόχων της η Ε.Ε.Ε.Ι πραγματοποιεί επιστημονικές ημερίδες (διαλέξεις), μετεκπαιδευτικά φροντιστήρια, βιβλιογραφικές ενημερώσεις, συνεντεύξεις και διαβήματα στους αρμόδιους φορείς.

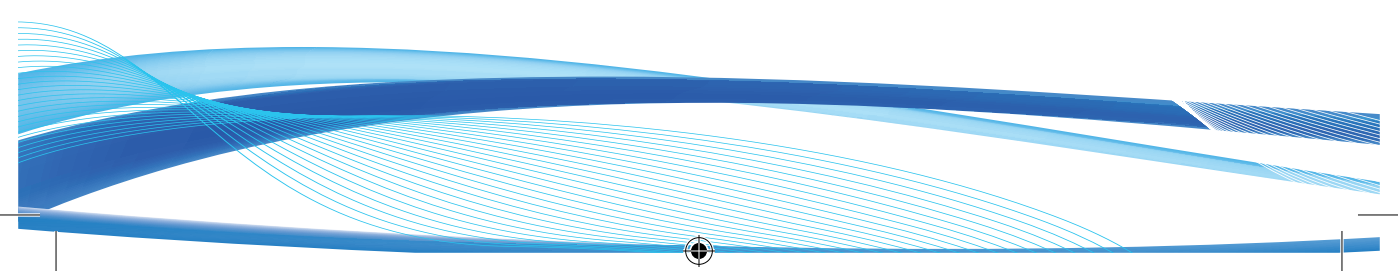
Καλεί, λοιπόν, όλους τους ενδιαφερόμενους (επιστήμονες, εκπαιδευτικούς, γονείς και την πολιτεία) να συμβάλουν στην πραγμάτωση των προαναφερόμενων στόχων.

Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)  
Πρόεδρος: **Σταυρούλα Παπαδάκου**

Η εταιρεία **ΟΠΑΠ Α.Ε.**, με βαθιές ρίζες στην ελληνική κοινωνία από την ίδρυσή της μέχρι σήμερα, έχει συνδέσει την επιχειρηματική της ανάπτυξη με την κοινωνική προσφορά. Από την αρχή της λειτουργίας του, ο ΟΠΑΠ έχει συνδυάσει το όνομά του με την προσφορά και τη δημιουργία προστιθέμενης αξίας για την ελληνική κοινωνία μέσω της υλοποίησης προγραμμάτων και ενεργειών με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων ανθρώπων.

Σε μια εποχή κατά την οποία οι κοινωνικές ανάγκες είναι εντονότερες από ποτέ, ο ΟΠΑΠ εφαρμόζει την αρχή της υπευθυνότητας στην καρδιά της επιχειρηματικής του δραστηριότητας, ακολουθώντας μια ολοκληρωμένη στρατηγική για το υπεύθυνο παιχνίδι, διασφαλίζοντας και προστατεύοντας το καταναλωτικό κοινό και ιδιαίτερα τους ανηλίκους και τις λοιπές ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες. Στο πλαίσιο αυτό και σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ), η εταιρεία αναπτύσσει και υλοποιεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης και ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής Life Coaching “Youth Power”. Συγκεκριμένα, η εταιρεία μέσα από την υλοποίηση αυτού του καινοτόμου προγράμματος αποδεικνύει με έμπρακτο τρόπο τη συνέπεια του Ομίλου στην υπεύθυνη επιχειρηματική δραστηριοποίηση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι εταιρείες ΟΠΑΠ Α.Ε. και ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΧΕΙΑ Α.Ε. είναι πιστοποιημένες από τον διεθνή οργανισμό World Lottery Association (WLA) για τις αρχές Υπεύθυνου Παιχνιδιού που εφαρμόζουν στην καθημερινή λειτουργία τους. Είναι οι μοναδικές ελληνικές εταιρείες που έχουν λάβει πιστοποίηση Επιπέδου 3, με ανώτατο το Επίπεδο 4, ως επιβεβαίωση της δέσμευσης του Ομίλου ΟΠΑΠ στην προστασία του καταναλωτή, αποτελώντας έτσι οργανισμό-πρότυπο στον κλάδο των τυχερών παιχνιδιών στην Ελλάδα.



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περιγραφή Youth Power για γονείς .....	9
<b>1. Εφηβεία και συμπεριφορές υψηλού κινδύνου .....</b>	<b>11</b>
1.1. Εισαγωγή .....	11
1.2. Ποιες είναι οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου; .....	11
1.3. Τι εξυπηρετούν οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου στην προεφηβεία και την εφηβεία; .....	12
1.4. Είναι πάντα αρνητική η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά; .....	14
<b>2. Ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη των συμπεριφορών     υψηλού κινδύνου στην εφηβεία .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Προστατευτικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική     θωράκιση των παιδιών .....</b>	<b>18</b>
• Αυτοεκτίμηση .....	18
• Όρια και κανόνες .....	21
• Σεβασμός .....	25
• Επικοινωνία .....	27
• Αξίες .....	30
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>37</b>





## Περιγραφή Youth Power για γονείς

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες

Το τμήμα του σχολείου όπου φοιτά το παιδί σας συμμετέχει στην υλοποίηση του Προγράμματος **Youth Power**, το οποίο αποτελεί μια ολοκληρωμένη παρέμβαση πρόληψης συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε από την Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής και απευθύνεται σε παιδιά που βρίσκονται στην προεφηβεία. Έχει στόχο, μέσω της βιωματικής προσέγγισης, να βοηθήσει τους συμμετέχοντες μαθητές της Ε' και Στ' Δημοτικού να αποκτήσουν γνώσεις αναφορικά με μια πλειάδα συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, όπως εξαρτησιογόνες ουσίες και εξαρτητικές συμπεριφορές (*κάπνισμα, αλκοόλ, υπερβολική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια*), διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και σχολικό εκφοβισμό, αλλά και να τους δώσει τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους θωρακίσουν ψυχικά απέναντι στις παραπάνω προκλήσεις.

Το πρόγραμμα παρέχει στα παιδιά ακριβείς πληροφορίες, ξεδιαλώνει αλήθειες και μύθους και επιδιώκει την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών και για τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Βασίζεται στη σύγχρονη μεθοδολογία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, τα οποία δεν περιορίζονται σε μια απλή ενημέρωση και συσσώρευση γνώσεων για εξειδικευμένα θέματα υγείας, αλλά στοχεύουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών, που προασπίζουν και προάγουν την υγεία μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση.

Η θεματολογία που επεξεργάζεται το πρόγραμμα περιλαμβάνει το κάπνισμα, το αλκοόλ, την προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια, την προβληματική ενασχόληση με το διαδίκτυο, τον εκφο-

βισμό στο σχολείο και στο διαδίκτυο, καθώς επίσης την ανάπτυξη υγιούς αυτοεκτίμησης, στρατηγικών αντίστασης, διαχείρισης σχέσεων και συναισθημάτων, παράλληλα με την καλλιέργεια κριτικής σκέψης απέναντι στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Πολύ σημαντικό ρόλο στο πρόγραμμα παίζει η συνειδητοποίηση της σημασίας της στοχοθεσίας και της σύνδεσης με τις προσωπικές αξίες, καθώς οι συμμετέχοντες μαθητές καλούνται να αναλογιστούν τι επιθυμούν για το μέλλον και να προβληματιστούν για το πώς μπορούν να το καταφέρουν αυτό μέσα από τις επιλογές και τις προτεραιότητές τους.

Οι αποφάσεις που κάθε παιδί παίρνει στη ζωή του δεν εξαρτώνται μόνο από τα «εφόδια» που το ίδιο έχει αποκτήσει, αλλά και από τη διαθεσιμότητα των υποστηρικτικών «σημαντικών» ενηλίκων στη ζωή του.

Το παιδί σας θα φέρει στο σπίτι κάποιες εργασίες για να ολοκληρωθεί κάθε εργαστήριο που γίνεται μέσω του προγράμματος στο σχολείο και για να το μοιραστεί μαζί σας.

Σας ενθαρρύνουμε να συμμετέχετε στη μαθησιακή διαδικασία με ερωτήσεις και συζήτηση γύρω από τις έννοιες που δουλεύονται σε κάθε εργαστήριο. Αναγνωρίζουμε και σεβόμαστε τις προσωπικές απόψεις που εσείς και τα μέλη της οικογένειάς σας έχετε σχετικά με τα θέματα που πραγματεύεται το πρόγραμμα. Κοινός στόχος όλων μας είναι να ενθαρρύνουμε το παιδί σας να παίρνει συνειδητές, υπεύθυνες και υγιείς αποφάσεις για τον εαυτό του. Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε πρόσθετη πληροφορία σχετικά με το πρόγραμμα. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση [info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)

Η συντακτική ομάδα

# 1

## Εφηβεία και συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

### 1.1. Εισαγωγή

Παρόλο που οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου δεν περιορίζονται σε μία μόνο αναπτυξιακή περίοδο της ζωής, η προεφηβεία και η εφηβεία έχουν εξαιρετικά μεγάλη σημασία· ο λόγος είναι ότι η αφετηρία και σε αρκετές περιπτώσεις η εγκαθίδρυση αυτών των συμπεριφορών συνδέονται με αυτή την αναπτυξιακή φάση. Η εφηβεία είναι η τελευταία φάση της ανάπτυξης στην πορεία του ατόμου προς την ωριμότητα και συνοδεύεται από ένα πλήθος σημαντικών αλλαγών – σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και νοητικών. Σηματοδοτεί, με άλλα λόγια, το πέρασμα από τον κόσμο του παιδιού στον κόσμο του εηλίκου.

Αυτή η αναπτυξιακή περίοδος είναι μια «πλατφόρμα» τόσο ευκαιριών όσο και κινδύνων. Αποτελεί ένα παράθυρο ευκαιρίας για την εδραίωση των βάσεων που είναι απαραίτητες για μια υγιή και παραγωγική ενήλικη ζωή, αλλά και για τη μείωση των πιθανοτήτων ανάπτυξης προβλημάτων κατά τα επόμενα χρόνια μέσα από την υιοθέτηση λειτουργικών συμπεριφορών και στάσεων. Την ίδια στιγμή είναι μια περίοδος κινδύνου. Έτσι δεν αποκλείεται είτε να εμφανιστούν προβλήματα υγείας με σοβαρές συνέπειες, είτε να εκδηλωθούν προβληματικές συμπεριφορές που μπορεί να έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μελλοντικά.

### 1.2. Ποιες είναι οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου;

**Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου** θεωρούνται αυτές που μπορεί να έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στη συνολική ανάπτυξη και ευημερία



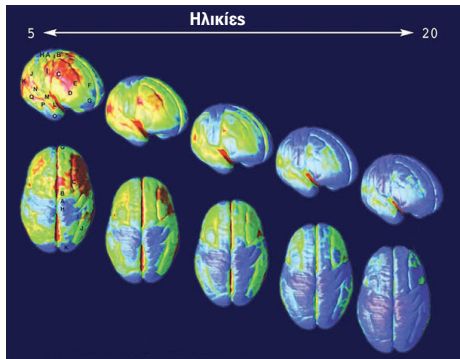
των παιδιών και των εφήβων ή θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν τις μελλοντικές τους επιτυχίες και τη φυσιολογική τους ανάπτυξη.

Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου	
Χρήση ουσιών	Χρήση και κατάχρηση ναρκωτικών, αλκοόλ, καπνού κτλ.
Τυχερά παιχνίδια και στοιχηματισμός	Παθολογική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια και στοιχηματισμός (π.χ. προσωπικές προκλήσεις των παιδιών μεταξύ τους κτλ.)
Διαδίκτυο	κατάχρηση, cyberbullying, υπερβολική ενασχόληση με παιχνίδια (gaming), κοινωνικά δίκτυα, τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο κτλ.
Διατροφή και σωματική δραστηριότητα	διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία), παχυσαρκία, ανθυγιεινή διατροφή, ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα
Βία και τραυματισμοί	επικίνδυνη οδήγηση, μη χρήση ζώνης και κράνους, οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, οδήγηση μοτοσυκλέτας, εκφοβισμός, επιθετικότητα, αυτοκτονικότητα και αυτοτραυματισμοί
Σεξουαλική συμπεριφορά	πρώιμη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, ανεπαρκής αντισύλληψη και προφύλαξη, πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι κτλ.

### 1.3. Τι εξυπηρετούν οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου στην προεφηβεία και την εφηβεία;

Η εφηβεία είναι μια πολύ ευαίσθητη περίοδος της ανάπτυξης, που χαρακτηρίζεται από αλλαγές στον εγκέφαλο, υψηλά επίπεδα συναισθηματισμού, παρορμητικότητα και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές.





**Εικόνα 1:** Εγκεφαλική ανάπτυξη σε υγιή παιδιά και εφήβους ηλικίας 5-20 ετών

πίσω από το μέτωπο. Μερικές φορές ονομάζεται και έδρα της **«νηφάλιας δεύτερης σκέψης»**. Πρόκειται για την περιοχή του εγκεφάλου η οποία είναι υπεύθυνη για τη σύνθετη επεξεργασία των πληροφοριών, καθώς και για σύνθετες διεργασίες, όπως η λήψη αποφάσεων, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η αντίληψη των συνεπειών των πράξεων και ο καθορισμός στόχων και σχεδίων. Ένας αναπτυσσόμενος προμετωπιαίος φλοιός μπορεί να συμβάλει στην κακή κρίση και στις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Όπως πολύ επιτυχημένα το περιγράφει ο καθηγητής αναπτυξιακής ψυχολογίας Laurence Steinberg, είναι σαν *«ο εφηβικός εγκέφαλος να έχει έναν πολύ καλά ανεπτυγμένο επιταχυντή, αλλά ένα μερικώς ανεπτυγμένο σύστημα φρένων»*.

Ενώ λοιπόν οι έφηβοι δείχνουν να διαθέτουν τις ικανότητες λογικής σκέψης, επεξεργασίας πληροφοριών και αντίληψης των επιζήμιων συμπεριφορών, δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα οφέλη που μπορεί να αποκομίσουν εκδηλώνοντας μια ριψοκίνδυνη συμπεριφορά.

Οι έφηβοι είναι πιο ευαίσθητοι στην επιβράβευση που προέρχεται από την ενασχόλησή τους με κάτι επικίνδυνο (π.χ. η αποδοχή από τους συνομηλίκους τους), ενώ συχνά είναι και περισσότερο ανθεκτικοί στις αρνητικές συνέπειες της χρήσης ουσιών (π.χ. στα hangovers) συγκριτικά με τους ενήλικες. Αρκετές φορές, προκειμένου να κερδίσουν την

Σύμφωνα με πολλές απεικονιστικές μελέτες, φαίνεται ότι ο εγκέφαλος δεν φθάνει στην πλήρη ανάπτυξή του κατά την εφηβεία, αλλά η ωρίμανσή του συνεχίζεται μέχρι το 25ο περίπου έτος της ηλικίας.

Μία από τις περιοχές του εγκεφάλου που φθάνει τελευταία σε πλήρη ωρίμανση είναι ο *προμετωπιαίος φλοιός*, ο οποίος βρίσκεται ακριβώς



αποδοχή των συνομηλίκων τους ή να αποφύγουν την απόρριψη, δεν αποκλείεται να πάρουν ρίσκα τα οποία ακόμα και οι ίδιοι αξιολογούν ως πολύ επικίνδυνα.

Το πλαίσιο της λήψης τέτοιων αποφάσεων επομένως έχει μεγάλη σημασία. Ένας έφηβος που σκέφτεται να πιει αλκοόλ, για παράδειγμα, μπορεί να αποφασίσει να μην το κάνει, αν οι φίλοι του αποδοκιμάζουν την κατανάλωση αλκοόλ. Έτσι, η αίσθηση ή η εκτίμηση του κινδύνου συσχετίζεται με σινιάλα και μηνύματα προερχόμενα από το άμεσο περιβάλλον τους.

Η επιθυμία του εφήβου να πειραματιστεί και να δοκιμάσει νέες συμπεριφορές, λοιπόν, συνδέεται εν μέρει με την προσπάθειά του να γίνει δημοφιλής και αρεστός στους συνομηλίκους του, να διαμορφώσει την «ταυτότητά» του και να αναπτύξει μια αίσθηση αυτονομίας, ανεξαρτησίας και ωριμότητας.

#### 1.4. Είναι πάντα αρνητική η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά;

Μέσα από τον πειραματισμό με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές οι έφηβοι δοκιμάζουν νέες δεξιότητες λήψης αποφάσεων, θέτουν σε αμφισβήτηση τους κανόνες και τις αξίες της συμβατικής εξουσίας και αναπτύσσουν ρεαλιστικές εκτιμήσεις του εαυτού τους, των γύρω τους αλλά και του κόσμου συνολικά.

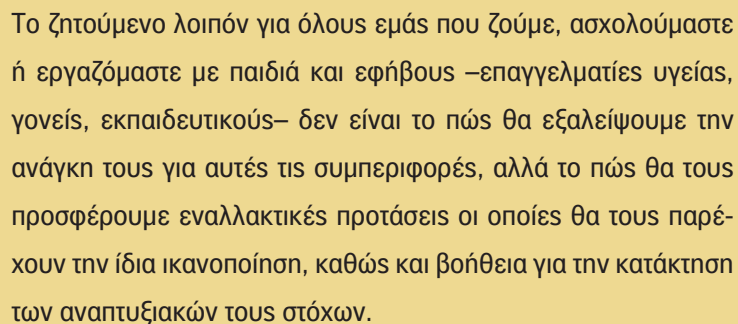
Με λίγα λόγια, η ανάληψη ρίσκων δεν έχει πάντα αρνητικά αποτελέσματα. Ορισμένοι αναπτυξιακοί σταθμοί της εφηβείας, όπως είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας, η εδραίωση της κοινωνικής θέσης και η δημιουργία ρομαντικών σχέσεων, απαιτούν από τον έφηβο να πάρει κάποια ρίσκα. Σε τέτοιες περιπτώσεις η ανάληψη κινδύνων μπορεί να έχει πραγματικά οφέλη, εφόσον θα καταλήξει σε μια πιο ασφαλή αίσθηση του εαυτού, σε αληθινές φιλίες και αγάπη. Το ρίσκο μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να γίνουν πιο ανθεκτικοί ψυχικά, καθώς μέσω της αντιμετώπισης των προκλήσεων μαθαίνουν να ανακαλύ-



ππου τις δυνατότητές τους και να κινητοποιούν τις προσωπικές τους εφεδρείες.

Όταν λοιπόν δεν τίθεται θέμα επικινδυνότητας, οι περισσότεροι ειδικοί αντιμετωπίζουν τον πειραματισμό και την εξερεύνηση του περιβάλλοντος από τους εφήβους ως αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξης μιας υγιούς και εξατομικευμένης αίσθησης του εαυτού.

Όλοι οι τρόποι με τους οποίους αναπτύσσονται οι έφηβοι –νοητικά, σωματικά, κοινωνικά, συναισθηματικά– τους προετοιμάζουν ώστε να πειραματιστούν με νέες συμπεριφορές καθώς μεταβαίνουν από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Η λειτουργία που επιτελούν οι ριψοκίνδυνες συμπεριφορές είναι κομβικής σημασίας για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και ωρίμανση των εφήβων.



Το ζητούμενο λοιπόν για όλους εμάς που ζούμε, ασχολούμαστε ή εργαζόμαστε με παιδιά και εφήβους –επαγγελματίες υγείας, γονείς, εκπαιδευτικούς– δεν είναι το πώς θα εξαλείψουμε την ανάγκη τους για αυτές τις συμπεριφορές, αλλά το πώς θα τους προσφέρουμε εναλλακτικές προτάσεις οι οποίες θα τους παρέχουν την ίδια ικανοποίηση, καθώς και βοήθεια για την κατάκτηση των αναπτυξιακών τους στόχων.





## 2

### Ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στην εφηβεία

Πολλοί γονείς αντιλαμβάνονται τη μετάβαση των παιδιών τους από την παιδική ηλικία στην προεφηβεία ως μια περίοδο έντονων προκλήσεων και αναταράξεων. Συχνά αναρωτιούνται πώς μπορούν να προλάβουν ή/και να διαχειριστούν τις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές των παιδιών τους. Σε αυτές τις προκλήσεις τα παιδιά μοιάζουν να θέλουν να διαχειριστούν μόνο τους τις νέες καταστάσεις. Οι γονείς πάλι, από την πλευρά τους, αισθάνονται κάποιες φορές ότι η συμμετοχή και η καθοδήγησή τους είναι μάταιη. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια.

*Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι επιζητούν την καθοδήγηση και τις συμβουλές των γονιών τους και αναγνωρίζουν ότι αυτοί παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή τους και ασκούν ικανή επιρροή, ακόμη κι αν στην καθημερινότητα μοιάζουν να αυτοσχεδιάζουν, χωρίς να υπολογίζουν συμβουλές και παραινήσεις. Στην πραγματικότητα, λοιπόν, οι έφηβοι όχι μόνο υπολογίζουν, αλλά και χρειάζονται τις συμβουλές των γονιών τους. Γι' αυτό οι γονείς είναι σημαντικό να εστιάζουν στο πώς θα σταθεροποιήσουν και θα βελτιώσουν τους τρόπους άσκησης επιρροής και καθοδήγησης στα παιδιά τους.*

Το κοινό χαρακτηριστικό των παιδιών που πέρασαν μια εφηβεία χωρίς να εκδηλώσουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και παρέμειναν λειτουργικά **φαίνεται να είναι η στενή σχέση και η καλή επικοινωνία με την οικογένεια.** Η καλή συναισθηματική σχέση με τους γονείς και η αίσθηση ότι αυτοί είναι διατεθειμένοι να ακούσουν με ενεργητικό τρόπο τις απόψεις και τις ιδέες των παιδιών τους δημιουργούν δικλείδες ασφαλείας και βοηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με πιο ορθή κρίση. Τα παιδιά που έχουν λάβει υποστήριξη και συμβουλές από τους γονείς, και γνωρίζουν ότι αυτοί βρίσκονται σταθερά κοντά τους και είναι συναισθηματικά συνδεδεμένοι μαζί τους, είναι πιο ικανά





να εκτιμήσουν σωστά ένα ρίσκο και τις συνέπειές του. Σε τέτοιες περιπτώσεις μάλιστα δεν θέλουν να προδώσουν την εμπιστοσύνη που τους δείχνουν οι γονείς. Όταν η σύνδεση παιδιού-γονιών είναι ικανοποιητική και η οικογένεια αποτελεί μια ασφαλή βάση, οι γονείς μπορούν πιο εύκολα να θέσουν τους απαραίτητους κανόνες όταν αυτό χρειαστεί.

**Πώς μπορούν τα παιδιά σας να νιώσουν τη συναισθηματική εγγύτητα, την αγάπη και το ενδιαφέρον σας για αυτά;**

- Περάστε συστηματικά χρόνο μαζί με το παιδί σε δραστηριότητες που απολαμβάνει.
- Προσπαθήστε να μιλάτε στο παιδί ανοιχτά και με ειλικρίνεια.
- Αναγνωρίστε και ενισχύστε τις δεξιότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού.
- Ακόμη κι αν προκύψουν διαφωνίες, τοποθετηθείτε με θετικό τρόπο, σκεφτείτε τι θα πείτε και δείξτε στο παιδί ότι έχετε ακούσει και τη δική του άποψη.
- Μην σταματάτε να συμβουλευέτε με σύντομο και σαφή τρόπο όταν βλέπετε ότι το παιδί αντιτίθεται σε όσα λέτε. Πολλές φορές το κάνει μόνο και μόνο για να διαφοροποιηθεί στη διαδικασία και να προβάλει τη νέα του ταυτότητα, και όχι γιατί διαφωνεί επί του περιεχομένου ή απορρίπτει την άποψή σας.
- Δείξτε ενδιαφέρον και ρωτήστε το παιδί για τα άτομα που επιλέγει να συναναστρέφεται.
- Συμφωνήστε να αφιερώνετε συστηματικά χρόνο και να έχετε επαφή κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή δείπνου, όπου όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται γύρω το τραπέζι.
- Αξιοποιήστε όποιες ευκαιρίες μπορεί να σας παρουσιαστούν καθημερινά για να πετύχετε μια ουσιαστική επικοινωνία με το παιδί σας (π.χ. πηγαίνοντας με το αυτοκίνητο στο σχολείο).



# 3

## Προστατευτικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική θωράκιση των παιδιών

### ✓ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η έννοια της αυτοεκτίμησης θεωρείται συνώνυμη με τη θετική άποψη του ατόμου για την αξία του και την ισορροπημένη αυτοαντίληψη των προσωπικών του χαρακτηριστικών. Είναι ουσιαστικά ο τρόπος που βλέπουμε και αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και η αξία που του αποδίδουμε. Έχει να κάνει με το πόσο πολύτιμος νιώθει κανείς μόνο και μόνο διότι είναι ο άνθρωπος που είναι, ανεξαρτήτως των επιτευγμάτων του. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πρόκειται για το συνολικό άθροισμα των αντιλήψεων του εαυτού μας σε σχέση με αυτά που καταφέρνουμε, αυτά που νιώθουμε, το πώς συμπεριφερόμαστε, το πώς μας συμπεριφέρονται οι άλλοι, τι συμβαίνει στη ζωή μας και ποια είναι η εικόνα του εαυτού μας.

### Στρατηγικές για να ενισχύσουμε στα παιδιά μια θετική εικόνα εαυτού

**Μάθετε να επαινείτε το παιδί σας.** Ο έπαινος είναι σαν ένα λεκτικό έπαθλο για τα παιδιά. Είναι καλύτερο να δίνεται για την προσπάθεια, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Χρειάζεται επίσης να είναι ειλικρινής και συγκεκριμένος. Θέλουμε να δώσουμε στα παιδιά μας το μήνυμα ότι η αγάπη μας δεν εξαρτάται από τα επιτεύγματά τους. Αν ένα παιδί πιστέψει ότι μπορεί να κερδίσει την αγάπη των γονιών του μόνο όταν παίρνει συγκεκριμένους βαθμούς ή όταν σημειώνει αθλητικές επιτυχίες, θα αρχίσει να νιώθει άγχος και να αναρωτιέται αν οι επιτυχίες



του είναι αρκετές για να ικανοποιήσουν τους γονείς του. Ακόμη μεγαλύτερη αξία έχει όταν επιβραβεύουμε το παιδί μας για τη διαχείριση μιας συμπεριφοράς που είναι δύσκολη (π.χ. «Είμαι πολύ περήφανη για το πόσο συνεργάσιμος ήσουν σήμερα με την αδερφή σου. Ξέρω ότι δεν σου είναι πάντα εύκολο, αλλά σήμερα τα κατάφερες!»). Σημαντικό είναι, τέλος, να εστιάζουμε στα θετικά πράγματα που κάνει το παιδί και όχι στα αρνητικά.

**Δώστε τους απεριόριστη αγάπη και στοργή.** Μην υποθέτετε ότι τα παιδιά σας ξέρουν πως τα αγαπάτε. Χρειάζεται να τους δείχνετε την αγάπη και τη στοργή σας τόσο με τα λόγια όσο και με τις πράξεις σας. Να τους λέτε συχνά ότι τα αγαπάτε γι' αυτό που είναι και η αγάπη σας να είναι άνευ όρων. Δείξτε τους τρυφερότητα αγκαλιάζοντάς τα, φιλώντας τα και κρατώντας τα στοργικά.

**Μην αποζητάτε την τελειότητα από τα παιδιά σας.** Κανείς δεν είναι τέλειος και τα παιδιά πρέπει να ξέρουν ότι οι γονείς τους τα αποδέχονται γι' αυτό που είναι. Μερικοί γονείς νομίζουν ότι πρέπει να πιέσουν τα παιδιά τους για να επιτύχουν. Στην πραγματικότητα ισχύει το αντίθετο. Τα παιδιά που έχουν την αποδοχή των γονιών τους αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και είναι πιο πιθανό να καταβάλλουν την προσπάθεια που χρειάζεται για να πετύχουν.

**Ρωτήστε τη γνώμη του παιδιού σας.** Ως ενήλικες θεωρούμε φυσικό να ζητήσουμε τη γνώμη των συναδέλφων μας στη δουλειά ή των φίλων μας στην προσωπική ζωή για διάφορα θέματα. Πολύ σπάνια όμως κάνουμε τέτοιες ερωτήσεις στα παιδιά μας. Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου σχετίζεται και με την αίσθησή του ότι οι απόψεις και τα συναισθήματά του έχουν αξία και είναι σημαντικά για τους άλλους. Ένας γονιός μπορεί να ενισχύσει πολύ την αυτοεκτίμηση του παιδιού του όταν κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης ζητήσει τη γνώμη του για κάτι. Είναι ωστόσο σημαντικό να μην ασκήσει στη συνέχεια κριτική για αυτό που πει το παιδί (π.χ. αν είναι κάτι ανέφικτο), αλλά να το



βοηθήσει μέσω διαλόγου να παράγει εναλλακτικές ιδέες. Σαφώς δεν εμπλέκουμε τα παιδιά σε θέματα που άπτονται της προσωπικής μας ζωής, αλλά αξιοποιούμε άλλες ευκαιρίες της καθημερινότητας.

**Κρατήστε τις υποσχέσεις που δίνετε τα παιδιά σας.** Η τήρηση των υποσχέσεων από μέρος σας δίνει στα παιδιά το μήνυμα ότι κρατάτε τον λόγο σας, δίνετε αξία στη σχέση που έχετε μαζί τους και τα αγαπάτε αρκετά ώστε να κάνετε την απαιτούμενη προσπάθεια για να πραγματοποιήσετε αυτό που υποσχεθήκατε. Ασφαλώς μερικές φορές δεν είναι εύκολο να τηρήσουμε κάποιες υποσχέσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις απολογηθείτε με ειλικρίνεια και ζητήστε συγγνώμη από τα παιδιά σας. Για αυτό λοιπόν προσπαθήστε να μην δίνετε υποσχέσεις που είναι δύσκολο να πραγματοποιήσετε.

**Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να πάρουν κάποιες αποφάσεις για τον εαυτό τους.** Η λήψη αποφάσεων είναι μια βασική δεξιότητα, η οποία γίνεται ακόμη πιο σημαντική καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν. Η λήψη αποφάσεων πρέπει να ξεκινά από μικρή ηλικία και στην αρχή να αφορά απλά πράγματα και καθώς ο έφηβος μεγαλώνει να αναπτύσσεται όλο και περισσότερο. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι σημαντικό να υποστηρίζουν τις επιλογές τους. Με αυτό τον τρόπο θα μάθουν ότι κάθε επιλογή έχει και συνέπειες.

**Δώστε στα παιδιά σας μερικές ευθύνες και την ελευθερία να αναλάβουν κάποιες πρωτοβουλίες.** Η ανάληψη ευθυνών ωφελεί ιδιαίτερα τα παιδιά γιατί τους δίνει το μήνυμα ότι τα θεωρείτε ικανά να κάνουν κάποια πράγματα και ότι τα εμπιστεύεστε. Οι ευθύνες μπορεί να είναι μικροδουλειές μέσα στο σπίτι, σε εβδομαδιαία ή καθημερινή βάση. Μην ξεχνάτε να επαινείτε το παιδί σας όταν κάνει αυτό που του έχετε αναθέσει. Αφήστε το να πάρει κάποιες πρωτοβουλίες και μην προσπαθείτε να το προστατεύσετε από δραστηριότητες και καταστάσεις που ενέχουν το ρίσκο της αποτυχίας. Είναι σημαντικό να μάθει ότι όλοι, μικροί και μεγάλοι, ορισμένες φορές δεν τα καταφέρνουν.



Αντί λοιπόν να είστε υπερπροστατευτικοί και να προσπαθείτε να προλάβετε τις ενδεχόμενες αποτυχίες τους, βοηθήστε τα παιδιά σας να διαχειριστούν τις απογοητεύσεις και τις ματαιώσεις τους με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Μόνο αν τα παιδιά βιώσουν και κάποιες απογοητεύσεις, θα μάθουν να τις διαχειρίζονται στο μέλλον.

**Περάστε χρόνο με τα παιδιά σας.** Αφιερώστε ορισμένο χρόνο με καθένα από τα παιδιά σας ξεχωριστά. Αυτός ο χρόνος δεν πρέπει να είναι αφιερωμένος στη μελέτη ή στις σχολικές εργασίες, αλλά μια δραστηριότητα χαλαρή και ευχάριστη τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Σημασία δεν έχει τόσο η διάρκεια του χρόνου, όσο να παίρνει το παιδί το μήνυμα ότι οι γονείς του δίνουν αξία στον χρόνο που περνούν μαζί του και είναι κάτι που το κάνουν με ευχαρίστηση.

## ✓ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Οι προσδοκίες των γονιών και οι κανόνες που θέτουν οι ίδιοι διαμορφώνουν ένα πλαίσιο λειτουργίας αλλά και υποστήριξης των παιδιών μέσα και έξω από το σπίτι.

Οι γονείς με τις προσδοκίες τους μπορούν να εκφράσουν το είδος των συμπεριφορών που αναμένουν από το παιδί. Οι προσδοκίες δεν αφορούν μόνο επιθυμητές επιδόσεις (π.χ. στο σχολείο ή σε κάποια γλώσσα, σπορ κτλ.), αλλά και επιθυμητές επιλογές συναναστροφών, συνηθειών και συμπεριφορών. Τα παιδιά μπορεί να ξέρουν ή να υποψιάζονται τις πεποιθήσεις των γονιών τους για διάφορα θέματα (π.χ. για τη χρήση παράνομων ουσιών), είναι όμως σημαντικό να τις ακούσουν λεκτικά από τους γονείς. Για να μην υπάρχουν λοιπόν «γκρίζες ζώνες» ως προς τις προσδοκίες, οι γονείς πρέπει να κουβεντιάζουν ανοιχτά και ευθέως με το παιδί ποιες είναι οι επικίνδυνες προκλήσεις στην καθημερινότητά του, ποιες μπορεί να είναι οι ρεαλιστικές συνέπειες κάποιων πράξεων και επιλογών, και πώς περιμένουν από

αυτό να τις αντιμετωπίσει σύμφωνα με την προσωπικότητά του, τις αρχές, τις αξίες αλλά και τις ανησυχίες της οικογένειάς του. Όταν εκφράζονται οι προσδοκίες, το παιδί καταλαβαίνει πόσο υπολογισιμες είναι οι συμπεριφορές του και πόσο σημαντικές οι επιλογές του.

Για αυτό τον λόγο είναι απαραίτητη η θέσπιση κανόνων για συγκεκριμένες συμπεριφορές. Με αυτό τον τρόπο θα υπάρχει μια συνέχεια μεταξύ προσδοκιών και πρακτικής εφαρμογής του πλαισίου που θέτει η οικογένεια. Η ρητή διατύπωση των κανόνων από τους γονείς βοηθά να αποφευχθεί οποιαδήποτε παρανόηση.

### **Τρόποι για να βοηθήσετε τα παιδιά σας που περνούν στην εφηβεία να σκεφτούν πριν ενεργήσουν:**

- Εκφράστε τις προσδοκίες σας, τους κανόνες που προκύπτουν από αυτές, αλλά και τις συνέπειες από τη μη τήρηση των κανόνων. Όσο καλύτερα καταλαβαίνει ο εφηβος τους κανόνες και τις συνέπειες που θα υπάρξουν, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να τους αποδεχτεί και να τους τηρήσει.
- Καθορίστε ποιες αποφάσεις και δραστηριότητες θα χρειαστούν τη γνωμοδότηση ή τη συμμετοχή ενός ενήλικα.
- Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει και να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής.
- Μιλήστε για τις περιπτώσεις όπου η απάντηση του παιδιού σας πρέπει πάντα να είναι αρνητική. Θέματα υγείας, ασφάλειας και αξιών δεν είναι διαπραγματεύσιμα και σε αυτά το παιδί πρέπει να λέει πάντοτε «όχι» (π.χ. όταν πιέζεται να συμμετάσχει σε παραβατικές πράξεις, σεξουαλικές δραστηριότητες, χρήση ναρκωτικών ουσιών και ό,τι άλλο εσείς θεωρείτε επικίνδυνο).
- Τονίστε τις θετικές επιλογές και αποφάσεις που έχει πάρει το παιδί, καθώς και τα ευεργετικά επακόλουθά τους.
- Ζητήστε από το παιδί να επαναξιολογήσει παλιές του αποφάσεις που είχαν αρνητικές συνέπειες, προσπαθώντας να μην υιοθετήσετε κριτική στάση.

Οι κανόνες βεβαίως έχει νόημα να αφορούν ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών. Εδραιώνουν ένα μοτίβο λειτουργίας για μια σειρά από θέματα, όπως τι ώρα πρέπει να επιστρέφει το παιδί ή ο έφηβος στο σπίτι, πώς θα περνά τον χρόνο του όταν ο γονιός δεν είναι στο σπίτι, πότε και πόσο θα ασχολείται με τη μελέτη, πώς θα χρησιμοποιεί το κινητό τηλέφωνο, πόσες ώρες θα περνά στον υπολογιστή, στο διαδίκτυο, στην τηλεόραση, στη βιντεοπαιχνίδια. Όρια και κανόνες πρέπει να τεθούν και για όλες τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, όπως η χρήση ουσιών, η κατανάλωση αλκοόλ, η παράνομη οδήγηση.

Όταν οι γονείς θέτουν κανόνες και όρια, είναι σχεδόν αναμενόμενο ότι τα παιδιά θα αντιδράσουν σε αυτά. Παρά ταύτα, τα περισσότερα παιδιά στην προεφηβεία περιμένουν ότι οι γονείς τους θα τους θέσουν κάποια όρια εν όψει τού γεγονότος ότι μεγαλώνουν και περνούν στην επόμενη αναπτυξιακή φάση. Έτσι, ακόμη κι όταν διαμαρτύρονται, ο γονιός θα πρέπει να ακούει τις αντιρρήσεις τους και κατόπιν να εξηγεί με επιχειρήματα τους λόγους για τους οποίους τέθηκαν κάποιοι κανόνες που ίσως δυσχεραστούν το παιδί.

#### **Μερικές ιδέες που μπορεί να σας βοηθήσουν να θεσπίσετε κανόνες και όρια στην οικογένεια:**

- ❖ Εστιάστε σε κανόνες που αφορούν την ασφάλεια του παιδιού. Δώστε έμφαση στη διάθεσή σας για καθοδήγηση και προστασία και όχι για επίδειξη εξουσίας, δύναμης και τιμωρητικής πρόθεσης.
- ❖ Δείξτε προθυμία να ανταλλάξετε απόψεις σχετικά με τους κανόνες, αλλά παραμείνετε σταθεροί στις θέσεις και στις τελικές αποφάσεις σας για τα θέματα αυτά.
- ❖ Πρώτα διατυπώστε τους απαραίτους κανόνες για την υγεία και την ασφάλεια, έτσι ώστε το παιδί σας να αντιληφθεί το πλαίσιο φροντίδας και υποστήριξης. Κατόπιν συζητήστε μαζί τους υπόλοιπους κανόνες. Καθώς ο έφηβός σας μεγαλώνει και διακρίνετε ωριμότητα και σοβαρότητα από τη μεριά του, μπορείτε, αν θέλετε, να φανείτε πιο ευέλικτοι και να επαναδιαπραγματευθείτε ορισμένους κανόνες.



- ❖ Μην γίνεστε απαγορευτικοί μόνο και μόνο για να δείξετε την ισχύ σας. Προσπαθήστε ακόμη να μην είστε αδιάκριτοι και παρεμβατικοί σε θέματα στα οποία το παιδί χρειάζεται τη διακριτικότητα και τον σεβασμό σας.
- ❖ Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς όταν πρόκειται να θέσετε κανόνες σχετικά με τη χρήση ουσιών. Δηλώστε ξεκάθαρα ότι δεν επιτρέπετε στα παιδιά σας να καπνίζουν, να πίνουν αλκοόλ και να κάνουν χρήση παράνομων ουσιών.
- ❖ Εξηγήστε ότι ακόμη και τα απλά, συμβατικά φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται με συνταγή ιατρού και υπό την επίβλεψη γονέα. Τονίστε επίσης ότι είναι εξαιρετικά επικίνδυνο και ίσως απειλητικό για τη ζωή να αποφασίσει κάποιο παιδί να κάνει χρήση φαρμάκων αλόγιστα και χωρίς οδηγίες.
- ❖ Μιλήστε στα παιδιά με λεπτομέρειες για τις συνέπειες των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν το ρίσκο που αναλαμβάνουν αν αποφασίσουν να μην ακολουθήσουν τους κανόνες.
- ❖ Δηλώστε κατηγορηματικά ότι θα υπάρξουν επιπτώσεις αν τα παιδιά παραβούν τους κανόνες. Οι επιπτώσεις δεν σχετίζονται μόνο με τιμωρία. Κρατούν τα παιδιά σε επαγρύπνηση και τα κάνουν πιο προσεκτικά μπροστά σε μια ριψοκίνδυνη πρόκληση. Τους δίνουν επίσης μια πειστική δικαιολογία για να αντισταθούν στις πιέσεις ή τις προτροπές των συνομηλίκων.
- ❖ Εάν το παιδί κάνει μια ριψοκίνδυνη επιλογή για την οποία υπάρχουν κανόνες, είναι σημαντικό να μείνετε σταθεροί στην επιβολή των συνεπειών για τις οποίες είχατε προειδοποιήσει. Αρκετοί γονείς δυσκολεύονται σ' αυτό τον τομέα, δίνοντας έτσι στο παιδί την εντύπωση ότι δεν πρόκειται να υποστεί το κόστος των επιλογών του.
- ❖ Καθορίστε συγκεκριμένες επιβραβεύσεις και ειδικά προνόμια που θα απολαμβάνει το παιδί όταν τηρεί τους κανόνες.
- ❖ Χρησιμοποιήστε τον έπαινο για να ενισχύσετε την επιλογή του παιδιού να μην εμπλακεί σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (π.χ. εκφράστε πόσο εκτιμάτε που επέλεξε να μην οδηγήσει παράνομα το αυτοκίνητο).





- ❖ Αναζητήστε μικρές αφορμές για να ξανασυζητήσετε πόσο το παιδί ωφελείται τηρώντας τους κανόνες που έχετε θέσει και γενικεύστε εξηγώντας πόσο χρήσιμο θα του φανεί αυτό στη μετέπειτα ζωή του.
- ❖ Ζητήστε από τα παιδιά να σας ενημερώνουν για το πού βρίσκονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ή των κοινωνικών συναναστροφών τους. Δείξτε ότι έχετε πρόθεση να εποπτεύετε διακριτικά την καθημερινότητά τους, είτε πρόκειται για το σχολείο είτε για τον ελεύθερο χρόνο τους.

## ✓ ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Καθώς εισέρχονται στην εφηβεία, τα παιδιά προσπαθούν να κατασκευάσουν την προσωπική τους ταυτότητα μέσα από πειραματισμούς, ενώ παράλληλα διεκδικούν όλο και μεγαλύτερη ανεξαρτησία, επιζητώντας τον σεβασμό των άλλων και ειδικά των γονιών τους.

Μερικές φορές οι ενήλικες αποδίδουν σε όλους ανεξαιρέτως τους εφήβους τον χαρακτηρισμό «δύσκολος» ή «αντάρτης». Κι όμως οι έφηβοι διαφέρουν μεταξύ τους στις αντιδράσεις και τις στάσεις τους, όπως συμβαίνει με όλα τα παιδιά από κάθε ηλικιακή ομάδα. Κάθε παιδί έχει ανάγκη να αντιμετωπίζεται με σεβασμό. Αυτό προϋποθέτει ότι οι ενήλικες αναγνωρίζουν και εκτιμούν τη διαφορετικότητά του, και ότι το βλέπουν ως ένα ξεχωριστό και μοναδικό άτομο. Ο σεβασμός όμως προϋποθέτει επιπλέον ότι *οι γονείς δείχνουν ενσυναίσθηση, προσπαθώντας να δουν τα πράγματα από την οπτική των παιδιών τους, και ότι σκέπτονται τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.* Ο σεβασμός κερδίζεται με σεβασμό και πρέπει να είναι αμφίδρομος. Τα παιδιά μπαίνοντας στην εφηβεία, αρχίζουν να ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τη δικαιοσύνη. Εφόσον καλούνται να σεβαστούν τους κανόνες, τις αξίες και τις ανησυχίες της οικογένειάς τους, περιμένουν και αυτά από τα υπόλοιπα μέλη να σεβαστούν την προσωπικότητα, τα γούστα και τις επιλογές τους. Αν οι γονείς δεν δείχνουν τον απαραίτητο σεβα-



σμό, τα παιδιά δεν βρίσκουν τον λόγο να κάνουν το ίδιο. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να δέχονται άκριτα κάθε επιλογή και ιδέα του παιδιού, αλλά να επεξεργάζονται αυτά που τους θέτει. Όλα αυτά γίνονται στο πλαίσιο ενός γόνιμου διαλόγου με αμοιβαίο σεβασμό, ακόμα κι αν τελικά τίθενται κανόνες και περιορισμοί.

Αντίθετα, όταν οι γονείς υποτιμούν τις απόψεις και τα πιστεύω του παιδιού τους και προσπαθούν να του ασκήσουν έλεγχο και να καταπνίξουν την ξεχωριστή υπόστασή του, το παιδί δεν θα νιώθει τον απαιτούμενο σεβασμό, ούτε θα αναπτύξει την τόσο απαραίτητη αυτοπεποίθηση. Ως έφηβος μάλιστα μπορεί να καταλήξει να μην σέβεται ο ίδιος τον εαυτό του. Και ένας έφηβος χωρίς αυτοσεβασμό είναι εύκολο να εμπλακεί σε δραστηριότητες και συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.

#### **Πώς να χτίσετε μια σχέση αλληλοσεβασμού με το παιδί σας:**

- Διατηρώντας τη συναισθηματική σας εγγύτητα, παραχωρήστε στο παιδί την ιδιωτικότητα και τον χώρο που όλο και περισσότερο ζητά, ώστε να αναπτυχθεί ως ξεχωριστό άτομο.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράζει και να αναπτύσσει τις απόψεις και τις ιδέες του.
- Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε τους φόβους και τους προβληματισμούς του παιδιού σας.
- Αναγνωρίστε και δείξτε κατανόηση για τις πολύ έντονες πιέσεις που δέχεται και για το άγχος που αισθάνεται ανά περιόδους.
- Μην επικρίνετε το παιδί σας επειδή έχει αρχίσει να απασχολείται με την προσωπική του ζωή και τα φλερτ, ούτε να κλευάζετε τα γούστα του.
- Μην απαγορεύετε στο παιδί σας να βιώνει με τον δικό του τρόπο ερωτικούς ενθουσιασμούς ή ερωτικές απογοητεύσεις.
- Μην απορρίπτετε τις απόψεις του παιδιού σας δίνοντας τέλος στη συζήτηση. Αντ' αυτού, προσπαθήστε να το εμπλέξετε σε μια υγιή αντιπαράθεση.



- ➔ Όταν είναι αναγκαίο να κάνετε το παιδί να πειθαρχήσει, εστιαστείτε στη μη επιτρεπτή ή μη αποδεκτή συμπεριφορά του και όχι στην προσωπικότητά του – χρησιμοποιώντας μάλιστα σκληρούς ή αφοριστικούς χαρακτηρισμούς.
- ➔ Μην αποδοκιμάζετε τις επιλογές του παιδιού σας στο ντύσιμο και στη διασκέδαση, ούτε τα γούστα του στη μουσική.
- ➔ Δείξτε ότι εκτιμάτε το παιδί σας για την προσφορά του στους άλλους και για τη συμβολή του στην οικογένεια.
- ➔ Αν το παιδί ανησυχεί ότι δεν ταιριάζει με τους συνομηλίκους του και δεν ενσωματώνεται στο περιβάλλον του, μπορείτε να επικαλεστείτε την αξία που το ίδιο πλέον δίνει στην ανεξαρτησία. Εξηγήστε του ότι αφού έχει καλλιεργήσει τα δικά του γούστα και τις δικές του επιλογές (με άλλα λόγια, τη μοναδικότητά του), μπορεί να διαμορφώσει το ίδιο τα κριτήρια αναφορικά με τα άτομα με τα οποία θα ταιριάζει. Έτσι το βοηθάτε να αυξήσει τον αυτοσεβασμό του.

## ✓ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία με τα παιδιά –και ειδικά στην αρχή της εφηβείας– αποτελεί πρόκληση για τους γονείς. Ειδικά σε μια εποχή όπου η πληροφορία φθάνει στο παιδί με διάφορους τρόπους (διαδίκτυο, τηλεόραση, σχολείο, συναναστροφές κτλ.), το στοίχημα για τον γονιό είναι να καταφέρει μέσω της επικοινωνίας να φιλτράρει, να αξιολογήσει, να διευκρινίσει και να διορθώσει την πληροφορία που έφτασε στο παιδί, και βέβαια να του δώσει ακόμη περισσότερες. Μέσω της επικοινωνίας τα παιδιά μοιράζονται με τους γονείς (και το αντίστροφο) τα συναισθήματά τους.

Η επικοινωνία είναι αμφίδρομη. Βελτιώνει την ικανότητά μας να συνδεόμαστε με τους άλλους και να βρίσκουμε έναν κοινό τόπο αλληλοκατανόησης. Η ικανοποιητική και λειτουργική επικοινωνία μεταξύ γονιών και εφήβων συμβάλλει στην οικοδόμηση υγιών και ισχυρών σχέσεων ανάμεσά τους.



Ένα εμπόδιο που πρέπει να ξεπεραστεί σε αυτό το πλαίσιο είναι η εύρεση κοινού χρόνου. Οι γονείς χρειάζεται να προγραμματίσουν τον χρόνο που θα αφιερώσουν στο παιδί κατά τη διάρκεια γευμάτων, εκδρομών ή το βράδυ πριν κοιμηθεί. Ο χρόνος που η οικογένεια περνά επικοινωνώντας αποτελεί μια πολύ μεγάλη επένδυση. Κρατά την οικογένεια συνδεδεμένη και ενισχύει την αίσθηση του παιδιού ότι ανήκει σε ένα σύστημα πρόθυμο να προσφέρει υποστήριξη και καθοδήγηση.

Παιδιά και έφηβοι έχουν τη δική τους κουλτούρα και γλώσσα. Κάποιες φορές οι γονείς είναι δύσκολο να καταλάβουν τα γούστα των παιδιών τους στη μουσική, τη διασκέδαση, τα βιντεοπαιχνίδια. Το ίδιο ισχύει και για τους κώδικες επικοινωνίας τους. Εδώ ακριβώς υπάρχει μια σημαντική πρόκληση για τους γονείς: εάν χλευάσουν τους κώδικες των παιδιών τους, θα αποτύχουν στη μεταξύ τους επικοινωνία. Η υπεροψία, οι ειρωνείες και ο σαρκασμός από τους γονείς απομακρύνουν τα παιδιά. Αντίστοιχα, τα κηρύγματα, η κριτική, η συνεχής αναφορά σε σφάλματα του παρελθόντος και οι απειλές αποτελούν μη αποτελεσματικές επικοινωνιακές προσεγγίσεις.

Μια τεχνική για την αποτελεσματική επικοινωνία είναι η **ενεργητική ακρόαση** που πρέπει να δείξουν οι γονείς, λειτουργώντας οι ίδιοι σαν ένα είδος καθρέφτη. Στην ενεργητική ακρόαση ακούμε προσεκτικά το παιδί, αποκωδικοποιούμε τα συναισθήματά του και του τα επιστρέφουμε, όπως το είδωλο στον καθρέφτη. Με αυτό τον τρόπο βοηθάμε το παιδί να εξετάσει πιο σφαιρικά και να σκεφτεί ξανά το πρόβλημά του.

Ας δούμε ένα παράδειγμα ενεργητικής ακρόασης. Ο γιος σας επιστρέφει στεναχωρημένος από το σχολείο και σας λέει με ένταση:

*Παιδί: Ο Μάριος μου πήρε την μπάλα σήμερα στο σχολείο και δεν μου την έδωσε πίσω!*

*Γονέας: Φαίνεσαι πολύ θυμωμένος και στεναχωρημένος... Δεν σου αρέσει όταν κάποιος παίρνει τα πράγματά σου, έτσι;*



Παιδί: *Ναι, με πειράζει πολύ... αύριο θα πάω και θα του τη ζητήσω πίσω.*

Μιλώντας με αυτό τον τρόπο ο γονιός προσπαθεί να καταλάβει τι νιώθει το παιδί και το εκφράζει με δικές του λέξεις για να βεβαιωθεί ότι κατάλαβε σωστά. Έτσι ο γονιός δεν στέλνει πίσω ένα δικό του μήνυμα, όπως γνώμη, συμβουλή ή κριτική (στο παραπάνω παράδειγμα «*τι να κάνουμε, έτσι είναι η ζωή σκληρή...*»), αλλά αποτυπώνει τη συναισθηματική χροιά που πιστεύει ότι άκουσε από το παιδί. Με την ενεργητική ακρόαση δίνουμε ανοιχτές απαντήσεις, οι οποίες καθρεφτίζουν τα συναισθήματα του παιδιού και αυτό που εννοεί.

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια προσπάθεια να ανακαλύψουμε αυτό που κρύβεται πίσω από τις δηλώσεις ενός ατόμου και να δείξουμε ότι καταλάβαμε ή ότι μας ενδιαφέρει να καταλάβουμε το πραγματικό νόημα του μηνύματός του. Στόχος της ενεργητικής ακρόασης είναι να τονωθεί το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης του παιδιού, ώστε να οδηγηθεί μόνο του στην επίλυση ενός προβλήματος.

Ο τρόπος για να εφαρμοστεί η ενεργητική ακρόαση συνίσταται ουσιαστικά στην ανακάλυψη των κρυμμένων μηνυμάτων κατά την επικοινωνία με κάποιον. Αναγνωρίζοντας το συναίσθημα που συνοδεύει μια δήλωση, δείχνουμε στον συνομιλητή μας ότι καταλαβαίνουμε το πραγματικό νόημα του μηνύματός του και τον βοηθάμε να νιώσει ασφάλεια.

Η ενεργητική ακρόαση μπορεί να βελτιώσει αισθητά τη ζωή της οικογένειας. Τα παιδιά νιώθουν ότι οι γονείς τους τα ακούν και ότι παίρνουν τα προβλήματά τους στα σοβαρά. Η ενεργητική ακρόαση μάλιστα δεν είναι χρήσιμη μόνο στις σχέσεις των γονιών με τα παιδιά, αλλά και στις σχέσεις των ενηλίκων μεταξύ τους. Επιπρόσθετα, ενισχύει την αυτοπεποίθηση του παιδιού, το οποίο, όταν αισθάνεται ότι είναι αποδεκτό ως άτομο και ότι οι γονείς του το θεωρούν ικανό να λύσει μόνο του τα προβλήματά του, όταν βρεθεί αντιμέτωπο με καινούρια προβλήματα θα προσπαθήσει με περισσότερη θέληση να βρει μόνο του λύσεις.



**Για να είναι αποτελεσματική η ενεργητική ακρόαση, χρειάζεται να υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις:**

- Μιλήστε στα παιδιά σας διατηρώντας μαζί τους οπτική επαφή και προσέχοντας τη γλώσσα του σώματός σας.
- Βρείτε τον χρόνο που χρειάζεται για να ακούσετε το παιδί. Αφήστε στην άκρη ό,τι κάνετε και συγκεντρωθείτε σε αυτό που σας λέει. Αν δεν μπορείτε, είναι προτιμότερο να του ζητήσετε να σας δώσει λίγο χρόνο να τελειώσετε ό,τι κάνετε, αντί να του μιλάτε με την πλάτη γυρισμένη ασχολούμενοι ταυτόχρονα με δύο ακόμη άσχετες εργασίες.
- Δώστε αξία στα προβλήματα των παιδιών, ακόμη και αν για εμάς τους μεγάλους μπορεί να φαίνονται ασήμαντα και να μας κάνουν να χαμογελούμε.
- Απαντήστε στις ερωτήσεις τους, γιατί αυτό τους δίνει το μήνυμα ότι εκτιμάτε την αξία τους και το δικαίωμά τους να μάθουν. Αν δεν ξέρετε κάτι, παραδεχτείτε το και βρείτε από κοινού την απάντηση, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

### ✓ ΑΞΙΕΣ

Στην πορεία της ανάπτυξής τους τα παιδιά και οι έφηβοι διαμορφώνουν ισχυρές αξίες και πεποιθήσεις οι οποίες προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από το οικογενειακό περιβάλλον. Και με οδηγό αυτή τη συνείδηση και την εσωτερική τους δύναμη, είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν προκλήσεις, ηθικά διλήμματα αλλά και μια ενδεχόμενη έκθεσή τους σε κίνδυνο. Κατά την εφηβεία αλλά και πιο πριν, τα παιδιά προσδιορίζουν τι είδους άτομα θέλουν να γίνουν και πώς επιθυμούν να τα βλέπουν οι άλλοι. Σε περιόδους αβεβαιότητας και πίεσης το σύστημα αξιών τους είναι αυτό που τα καθοδηγεί στη λήψη αποφάσεων.

Η οικογένεια βοηθά το παιδί να αισθανθεί ότι αποτελεί πολύτιμο μέλος ενός συνόλου. Το τροφοδοτεί με πρότυπα για να κάνει τις ταυ-



τίσεις του και να υιοθετήσει ξεκάθαρες αξίες. Οι γονείς είναι τα πρώτα και διαχρονικά πρότυπα ηθικής για τα παιδιά τους· οι αξίες που προσβέουν αποτελούν το σημείο αναφοράς για τον τρόπο με τον οποίο το αναπτυσσόμενο άτομο θα διαμορφώσει την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του. Οι έφηβοι όμως «καραδοκούν», αναζητώντας σημεία απόκλισης μεταξύ των λόγων και των πράξεων των γονιών τους. Όλοι οι άνθρωποι συμβαίνει να έχουν στιγμές αδυναμίας και ασυνέπειας· αν όμως αυτό είναι μόνιμο, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στον τρόπο με τον οποίο το παιδί εσωτερικεύει τη χρησιμότητα των αξιών και να του καλλιεργήσει μια τάση για επαναστατικότητα και απόρριψη του γονέα ως προτύπου.

Όταν οι συμπεριφορές των γονιών διέπονται από τις αξίες για τις οποίες μιλούν στα παιδιά, τότε αυτά βλέπουν **τον γονέα ως πηγή κύρους** και υιοθετούν αυτή τη σύνδεση θεωρίας και πράξης. Πολλές φορές μάλιστα οι πράξεις των γονιών μιλούν από μόνες τους (π.χ. αν θα βοηθήσουν έναν ηλικιωμένο να περάσει το φανάρι ή αντίθετα αν πετούν αντικείμενα στο γήπεδο, βλάπτοντας ανθρώπους και περιουσίες). Έχει διαπιστωθεί ότι όταν οι γονείς κάνουν κατάχρηση προϊόντων καπνού, αλκοόλ ή παράνομων ουσιών, τότε και τα παιδιά τους έχουν πολλές πιθανότητες και ευκαιρίες (ακόμα και στο ίδιο τους το σπίτι) να αναπτύξουν παρόμοιες συνήθειες.

**Πέραν του να αποτρέψετε λεκτικά το παιδί σας από ριψοκίνδυνες συμπεριφορές και συνήθειες, δείξτε ότι κι εσείς συμπεριφέρεστε με βάση τις αξίες για τις οποίες του έχετε μιλήσει:**

- ☞ Σκεφτείτε ότι η δική σας στάση και συμπεριφορά σε σχέση με τις ουσίες και τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να επηρεάσει το παιδί σας.
- ☞ Αν καπνίζετε, καλό είναι να το κόψετε.
- ☞ Αποφεύγετε να πίνετε ποτά ή/και να καπνίζετε μαζί με το παιδί σας.
- ☞ Μην επιτρέπετε στα παιδιά σας να καπνίζουν ή να πίνουν αλκοόλ στο σπίτι.



- Μην έχετε αλκοολούχα ποτά σε προσβάσιμο σημείο στο σπίτι.
- Μην παίζετε με τα παιδιά σας τυχερά παιχνίδια.
- Μην στέλνετε τα παιδιά σας να αγοράσουν καπνό, αλκοόλ ή τυχερά παιχνίδια για εσάς.
- Αντί να μιλάτε για τα αποτελέσματα των αγώνων, καλλιεργήστε τους την αγάπη για το παιχνίδι και τη σημασία της καλής επίδοσης.
- Σεβαστείτε τον χρόνο που περνάτε όλοι μαζί ως οικογένεια και μην κοιτάζετε όλη την ώρα το τηλέφωνό σας ή το τάμπλετ σας για να απαντήσετε σε μηνύματα που αφορούν τη δουλειά ή άλλα θέματα.
- Ενθαρρύνετε και άλλα μέλη της οικογένειας ώστε να δείξουν με χειροπιαστό τρόπο στο παιδί ότι οι αξίες είναι για να μας καθοδηγούν και να επιλέγουμε πώς θα λειτουργούμε.
- Μην οδηγείτε μετά από κατανάλωση αλκοόλ.
- Μην φανείτε ελαστικοί όταν μιλάτε για παραβατικές ή επικίνδυνες συμπεριφορές τρίτων, ακόμα κι αν είναι κοντινά σας πρόσωπα.
- Καταδικάστε τη βία και την επιθετική συμπεριφορά από όπου και αν προέρχεται και μην προτείνετε στα παιδιά σας να λύνουν τα προβλήματα τους με αυτό τον τρόπο.
- Προωθήστε τον αυτοσεβασμό κάνοντας συνετές επιλογές και φροντίζοντας τον εαυτό σας.

Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, οι γονείς μπορούν, χρησιμοποιώντας απλούς όρους και την κατάλληλη γλώσσα, να του μιλήσουν για οικογενειακές αξίες που θεωρούν κρίσιμο να το καθοδηγήσουν. Αφορμές για μια τέτοια συζήτηση δίνουν ποικίλα ερεθίσματα: από παιδικά παραμύθια και τη μυθολογία έως περιστατικά της σχολικής ζωής, της επικαιρότητας και, φυσικά, της ιστορίας της οικογένειας. Η τιμιότητα, η καλοσύνη, ο ανθρωπισμός, η δέσμευση στην οικογένεια, η υπευθυνότητα, ο υγιής τρόπος ζωής, η αυτοπροστασία, το θάρρος, η αυτοπειθαρχία κτλ. μπορούν να περάσουν στο αξιακό σύστημα του



νέου ανθρώπου μέσω του πώς η οικογένειά του σκέπτεται, πράττει και τον καθοδηγεί. Σε κοινές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, σε προγραμματισμένες εβδομαδιαίες συναντήσεις της οικογένειας αλλά και κατά τις ώρες των γευμάτων, είναι σημαντικό ο καθένας να έχει τον χρόνο να μιλήσει, να καταθέσει εμπειρίες και τους προβληματισμούς του για το πώς λειτουργούν οι άνθρωποι και να εμπνεύσει τους άλλους.



## Αντί επιλόγου

Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη ότι τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι αναπτύσσονται και προοδεύουν σε μεγάλο βαθμό χάρη σε γονείς σαν κι εσάς, που προσφέρουν απλόχερα την αγάπη και την υποστήριξή τους!

Αναμφίβολα, το πέρασμα των παιδιών στην προεφηβική και την εφηβική ηλικία είναι δύσκολο. Ακόμη και γονείς που θεωρητικά τα κάνουν όλα σωστά είναι πιθανό να βρεθούν αντιμέτωποι με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές των παιδιών τους. Παρά τον δύσκολο ανταγωνισμό των λοιπών παραγόντων που επηρεάζουν τη ζωή των παιδιών τους καθώς μεγαλώνουν, οι γονείς παραμένουν οι πρώτοι και καλύτεροι σύμμαχοι στη ζωή του παιδιού.

Δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί ούτε τέλειοι! Επικεντρωθείτε μόνο στο πώς να είστε εσείς ο γονιός και από ποιον και πού να ζητήσετε βοήθεια αν τη χρειαστείτε. Το μεγάλωμα των παιδιών μας και η πορεία τους προς την αυτονομία και αργότερα προς την ενηλικίωση είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι που μπορεί να έχει προκλήσεις, σίγουρα όμως έχει και πολλές χαρές!

### ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ

**Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.),** Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», Λεωφόρος Μεσογείων 24, 6ος όροφος, Αθήνα 11527

τηλ. +30210 77 10 824

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr), [www.youth-med.gr](http://www.youth-med.gr)

[info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr), [info@youth-med.gr](mailto:info@youth-med.gr)

**Γραμμή για την Τεχνολογία ΜΕ Υποστηρίζω 80011 80015**



## Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Cole, M. & Cole, S. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών. Εφηβεία, Γ' Τόμος*. Αθήνα: Τυπωθήτω – Δαρδανός.
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 77-85.
- Gogtay, N., Giedd, J.N., et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174-8179.
- Hurrelmann, K. & Richter, M. (2006). Risk behaviour in adolescence. The relationship between developmental and health problems. *Journal of Public Health*, 14, 20-28.
- Jessor, R. (Eds) (1998). *New perspectives on adolescent risk behaviour*. New York: Cambridge University Press.
- Reyna, V. F. & Farley, F. (2006). Risk and rationality in adolescent decision-making: Implications for theory, practice, and public policy. *Psychological Science in the Public Interest*, 7, 1-44.
- Richter, M. (2010). *Risk Behaviour in Adolescence. Patterns, Determinants and Consequences*. Heidelberg: VSVerlagfürSozialwissenschaften.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28, 78-106. doi:10.1016/j.dr.2007.08.002..
- Τζαβέλα, Ε. & Τσίτσικα, Α. (2016). «Προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης κατά του εκφοβισμού και νέες τάσεις». Στο Και όμως δεν είναι πείραγμα... Ο εκφοβισμός στο περιβάλλον του παιδιού και του εφήβου, σσ. 147-181. Αθήνα: Πεδίο.
- Τσίτσικα, Α. (2006). *Εφηβεία: Από το Α έως το Ω*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Τσίτσικα, Α. (2016). Μαθαίνεται η ζωή; Η εκπαιδευτική τάση του «life coaching». Καθημερινή 15/5/16, Περιοδικό «Κ», τεύχος 676, σσ. 52-55.
- Τσίτσικα, Α., Παπαδάκου Σ., Σάκου Ε. (2016). «Προσέγγιση των Εφήβων και των Γονέων τους στο θεραπευτικό πλαίσιο». Στο Και Ξαφνικά όλα αλλάζουν... Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας, σσ. 235-241. Αθήνα: Πεδίο.
- WHO Department of Child and Adolescent Health and Development (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Geneva: World Health Organization.



