



Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»
Έδρα UNESCO Εφηβικής Ιατρικής



ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ

Φλώρα Μπακοπούλου

Παιδίατρος Εφηβικής Ιατρικής

Επιστημονική Υπεύθυνη

Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Κ.Ε.Ι.)

Έδρα UNESCO Εφηβικής Ιατρικής

Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

51^ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο

Αλεξανδρούπολη, 21-23 Ιουνίου 2013



Εφηβεία

Η εφηβεία διακρίνεται σε 3 περιόδους

- Πρώιμη (11-13 έτη)
- Μέση (14-18 έτη)
- Όψιμη (19-24 έτη)

Είναι η δεύτερη ευαίσθητη αναπτυξιακή περίοδος κατά την οποία η βιολογική και εγκεφαλική ωρίμανση οδηγούν σε νέες συμπεριφορές και δυνατότητες που επιτρέπουν τη μετάβαση στις σχέσεις με την οικογένεια, τους συνομηλίκους και σε θέματα υγείας.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2011; Catalano, Lancet 2012

Αναντιστοιχία (mismatch) βιολογικής & ψυχοκοινωνικής ωρίμανσης

1^η φορά στην ιστορία της εξέλιξης του ανθρώπου

Βιολογική ενήβωση -νευροενδοκρινικό στοιχείο - προηγείται σημαντικά της ηλικίας επιτυχούς λειτουργικότητας ως ενηλίκου - ψυχικό & κοινωνικό στοιχείο εφηβείας

▪ Σύγχρονες συνθήκες υγιεινής, διατροφής, ιατρικής η βιολογική ενήβωση π.χ. ηλικία εμμηναρχής έχει πέσει στο εξελικτικά καθορισμένο όριο

- Πολυπλοκότητα σύγχρονης κοινωνίας
- Προσδοκία παρατεταμένης μόρφωσης/εκπαίδευσης, καθυστερημένης αναπαραγωγικής διαδικασίας
- Καθυστέρηση ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης
- Καθυστέρηση πλήρους εγκεφαλικής ωρίμανσης έως 25 έτη

Η παρατεταμένη περίοδος εξάρτησης συμπίπτει με την αύξηση των συμπεριφορικών προβλημάτων στην εφηβεία

Εφηβεία και κίνδυνοι για την υγεία

Συχνή περίοδος για την έναρξη συμπτωμάτων και συμπεριφορών που οδηγούν σε διαταραχές στην ενήλικη ζωή.

Επικίνδυνες συμπεριφορές για την υγεία π.χ. παχυσαρκία, χρήση αλκοόλ, ουσιών και η ριψοκίνδυνη οδική συμπεριφορά συχνά εγκαθίστανται στην εφηβεία, παραμένουν στην ενήλικη ζωή, είναι αλληλένδετες και προλήψιμες.

Για ορισμένες διαταραχές (π.χ. κατάχρηση αλκοόλ, αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας), σε ποσοστό > 50% η πρώτη διάγνωση γίνεται πριν την ηλικία των 25 ετών.

Εφηβική Θνησιμότητα

Τα αίτια της εφηβικής θνησιμότητας σχετίζονται με μεταδοτικά νοσήματα (HIV/AIDS, φυματίωση, λοιμώξεις κατώτερου αναπνευστικού) και με μη μεταδοτικά νοσήματα - συμπεριφορικά προβλήματα (τροχαία ατυχήματα, βία, αυτοκτονίες, αλκοόλ, κάπνισμα, χρήση ουσιών, ριψοκίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, εφηβική εγκυμοσύνη)

Παρά κάποιες διαφορές μεταξύ των χωρών, τα αίτια της εφηβικής θνησιμότητας είναι κοινά σε παγκόσμιο επίπεδο



Αίτια Θνησιμότητας Εφήβων και Νέων 10-24 ετών: 2000-2009

ΕΛ.ΣΤΑΤ.

- Τροχαία ατυχήματα ~ 66% (17,9/100.000/έτος)
- Ναρκωτικά ~ 15% (4/100.000/έτος)
- Αυτοκτονίες ~ 5% (1,3/100,000 /έτος)



Μείωση 39% κατά τη δεκαετία (από 33.6 σε 20.4/100.000; $p=0.0002$)



Τα 3 βασικά εξωτερικά αίτια θανάτου: ψυχοκοινωνικά-συμπεριφορικά & σε μεγάλο βαθμό προλήψιμα

Social determinants of adolescent health

- Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες υγείας (WHO) “οι καταστάσεις στις οποίες οι άνθρωποι γεννιούνται, αναθρέφονται, ζουν, εργάζονται και γερνούν”
- Οι καταστάσεις αυτές διαμορφώνονται από τις οικογένειες και τις κοινωνίες καθώς και από την οικονομία, την εξουσία και τις πολιτικές συνθήκες σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.
- Οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία στην εφηβεία συνήθως παραμένουν στην ενήλικη ζωή, συνεπώς οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την εφηβική υγεία είναι κρίσιμοι για την υγεία του πληθυσμού γενικότερα.

Οι ισχυρότεροι καθοριστικοί παράγοντες της εφηβικής υγείας είναι η οικονομική κατάσταση μιας χώρας , η εισοδηματική ανισότητα και η πρόσβαση στην εκπαίδευση.

Άμεσοι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες: συνθήκες της καθημερινής ζωής

- Οικογένεια
- Γειτονιά
- Συνομήλικοι
- Σχολείο

Η τάση των εφήβων για επιζήμιες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές σχετίζεται με περιβαλλοντικούς και προσωπικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων της ευαλωτότητας και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο stress.

- Η βελτίωση της εφηβικής υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο απαιτεί τη βελτίωση της καθημερινής ζωής με την οικογένεια και τους συνομηλίκους, στα σχολεία, του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος με επκέντρωση σε προστατευτικούς παράγοντες.
- Η συμπεριφορά των γονέων αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα για την εφηβική υγεία
- Η ανάγκη εξοικονόμησης εισοδήματος σε συνδυασμό με την κακή υγεία των γονέων που σχετίζεται με την ανισότητα και την υποβάθμιση μπορεί να περιορίσουν την ικανότητα των γονέων να υποστηρίξουν και να προστατέψουν τους νέους – έλλειψη θετικής επικοινωνίας, παρακολούθησης συμπεριφοράς
- Οι παρεμβάσεις στην οικογένεια πρέπει να έχουν ως στόχο την ανάπτυξη Ψυχικής Ανθεκτικότητας



Ψυχική Ανθεκτικότητα

- Η προσέγγιση με βάση την “ψυχική ανθεκτικότητα” παρέχει ένα εννοιολογικό πλαίσιο για την κατανόηση του γιατί ορισμένοι νέοι που εκτίθενται σε αρνητικές περιβαλλοντικές επιδράσεις δεν εμφανίζουν τις αναμενόμενες ανεπιθύμητες εκβάσεις που σχετίζονται με τις καταστάσεις αυτές.
- Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική διαδικασία όπου το άτομο επιδεικνύει θετική προσαρμογή παρά τις αντίξοες εμπειρίες της ζωής, έχει δισδιάστατη έννοια που εμπεριέχει την έκθεση στην αντιξοότητα και την εκδήλωση θετικής προσαρμοστικής έκβασης



Ψυχική Ανθεκτικότητα - Ορισμός

Ικανότητα του ατόμου, παρά τις αντιξοότητες, να εκδηλώνει συμπεριφορές που προάγουν την υγεία του και να αποφεύγει τις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές

Απαραίτητη για την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, η ποιότητα που ενεργοποιεί ορισμένους νέους να βρουν νόημα στη ζωή τους παρά το μειονεκτικό περιβάλλον τους, τα προβλήματα ή τις αντιξοότητες που εκτίθενται και τις πιέσεις που βιώνουν.

Garmezy, 1991; Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Resnickl, 2000; Rutter, 1993



Ψυχική Ανθεκτικότητα - Ορισμός

- Ιδιότητα επανάκαμψης από τις αντιξοότητες, ικανότητα ανάρρωσης από τις αποτυχίες
- Παρόμοια με την άνωση: όταν ωθούνται στο νερό, τα σώματα επανέρχονται ενστικτωδώς στην επιφάνεια
- Δεν είναι η μη τρωτότητα, ούτε η τελειότητα, ούτε η απομόνωση από όλους τους κινδύνους
- Δεν αποτελεί γνώρισμα ‘τέλειων ανθρώπων’
Τελειομανείς: φοβούνται να κάνουν λάθος, τα καταφέρνουν καλά, αλλά δεν παίρνουν ρίσκα για να φτάσουν στις μέγιστες δυνατότητές τους
- Οι ανθεκτικοί άνθρωποι: πιο πετυχημένοι επειδή αγγίζουν τα όριά τους και μαθαίνουν από τα λάθη τους



Ψυχική Ανθεκτικότητα

Δεν είναι μια απλή, μονομερής έννοια αλλά χαρακτηρίζεται από 7 αναπόσπαστα, αλληλοσχετιζόμενα χαρακτηριστικά (7c):

- 1.Επάρκεια (competence)
- 2.Αυτοπεποίθηση (confidence)
- 3.Σύνδεση (connection)
- 4.Χαρακτήρα (character)
- 5.Συμβολή (contribution)
- 6.Αντιμετώπιση (coping)
- 7.Έλεγχο (control)



Επάρκεια (competence)

- Δεξιότητα αποτελεσματικής αντιμετώπισης καταστάσεων
- Αποκτάται μέσω της πραγματικής εμπειρίας



Αυτοπεποίθηση (confidence)

- Ακέραιη πίστη του ατόμου στις ικανότητές του
- Έχει τις ρίζες της στην επάρκεια
- Οι έφηβοι αποκτούν αυτοπεποίθηση αποδεικνύοντας την επάρκειά τους σε πραγματικές καταστάσεις



Αυτοπεποίθηση (confidence)

Εντοπίστε τους εφήβους όταν κάνουν κάτι καλό!

- Αυτό το κάνουμε όλη την ώρα με τα πολύ μικρά παιδιά. Κάνουμε μεγάλο θέμα για κάθε αναπτυξιακό βήμα και μικρό επίτευγμα.
- Τι έχει συμβεί στα λίγα χρόνια που μεσολάβησαν; Γιατί σταματήσαμε να ενθουσιαζόμαστε από τις καλές τους συμπεριφορές και τα κατορθώματά τους; Γιατί εστιάζουμε στα λάθη τους και δεν προσπαθούμε να εντοπίσουμε τι κάνουν καλά ενισχύοντας τις καλές τους συμπεριφορές;

Ακόμα αναζητούν την προσοχή και την αποδοχή μας



Αυτοπεποίθηση (confidence)

Προσφέρετε γνήσιο έπαινο, όχι υπερβολικό

- Ο έπαινος είναι ένας ισχυρός τρόπος να ενθαρρύνετε θετικές συμπεριφορές
- Κανείς δεν είναι τέλειος. Αν κάποιος ξέρει ότι ο έφηβός σας δεν είναι τέλειος, αυτός είναι ο ίδιος ο έφηβος.
- Ένας νέος μπορεί συνειδητά ή ασυνείδητα να αποφασίσει να πηδήξει από αυτό το βάρθρο για να δείξει στον κόσμο ότι δεν είναι τέλειος. Μπορεί να είναι πολύ πιο δύσκολο να επανακάμψει από μια αποτυχία, επειδή οι τέλειοι άνθρωποι δεν μπορούν να αποτυγχάνουν.

‘Είσαι το τέλειο παιδί για μένα’ - αγαπάτε τις ατέλειές του



Αυτοπεποίθηση (confidence)

- Θέστε λογικές προσδοκίες
- Μη δίνετε έμφαση στην Ανεπάρκεια
- Παίξτε με τις δυνάμεις εν μέσω των προβλημάτων

Οι έφηβοι κάνουν λάθη, ίσως και σοβαρά λάθη

Αν εστιάσουμε μόνο στα λάθη, είναι σα να κρεμάμε ένα βαρίδι στα πόδια τους που τους δυσκολεύει περισσότερο να ανακάμψουν

Αν αναγνωρίσουμε τις δυνάμεις τους και τους υπενθυμίσουμε τις ικανότητές τους να επιτύχουν, τους ενεργοποιούμε να μεταμορφώσουν την αποτυχία σε μια διδακτική εμπειρία από την οποία μπορούν να ανακάμψουν.



Σύνδεση (connection)

- Οι έφηβοι που έχουν στενούς δεσμούς με την οικογένεια, τους φίλους, το σχολείο και την κοινότητα είναι πιθανότερο να έχουν μια στέρεα αίσθηση ασφάλειας που παράγει ισχυρές αξίες και τους αποτρέπει από την αναζήτηση καταστροφικών εναλλακτικών της αγάπης και της προσοχής
- Η οικογένεια είναι η κεντρική δύναμη στη ζωή κάθε εφήβου, αλλά οι συνδέσεις με αστικές, εκπαιδευτικές, θρησκευτικές και αθλητικές ομάδες, μπορούν επίσης, να αυξήσουν την αίσθηση του νέου ότι ανήκει σε έναν ευρύτερο κόσμο και είναι ασφαλής μέσα σε αυτόν
- Η σύνδεση σχετίζεται με λιγότερα συμπεριφορικά και ψυχικά προβλήματα στην εφηβεία, ειδικότερα για τις νέες γυναίκες.



Χαρακτήρας (character)

- Οι έφηβοι χρειάζονται μια θεμελιακή αίσθηση του σωστού και του λάθους για να κάνουν φρόνιμες επιλογές, να συνεισφέρουν στον κόσμο και να γίνουν ώριμοι ενήλικες
- Ο έφηβοι με χαρακτήρα έχουν μεγαλύτερη άνεση στο να εμμένουν στις αξίες τους και να επιδεικνύουν στάση ενδιαφέροντος προς τους άλλους



Συμβολή (contribution)

- Σημαντικό μάθημα για τους εφήβους όταν συνειδητοποιήσουν ότι ο κόσμος γίνεται καλύτερος επειδή *ανήκουν και αυτοί σε αυτόν*
- Οι έφηβοι που κατανοούν τη σπουδαιότητα της προσωπικής συμβολής αποκτούν μια αίσθηση σκοπού που μπορεί να τους κινητοποιήσει
- Κάνουν επιλογές που βελτιώνουν τον κόσμο, ενισχύουν την επάρκειά τους, το χαρακτήρα τους και την αίσθηση σύνδεσης



Αντιμετώπιση (coping)

- Οι έφηβοι που μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν το στρες αποτελεσματικά είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της ζωής
- Η καλύτερη προστασία έναντι ανασφαλών, ανησυχητικών συμπεριφορών είναι ένα ευρύ ρεπερτόριο δεξιοτήτων και θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης και μείωσης του στρες



Έλεγχος (control)

- ✓ Όταν οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι αυτοί μπορούν να ελέγξουν την έκβαση των αποφάσεων και πράξεών τους, είναι πιθανότερο να μάθουν πως έχουν την ικανότητα να κάνουν αυτό που χρειάζεται για να επανακάμψουν
- ✓ Αν οι γονείς παίρνουν όλες τις αποφάσεις, οι έφηβοι χάνουν τις ευκαιρίες να αποκτήσουν τον έλεγχο
- ✓ Ένας έφηβος που νιώθει ότι 'πάντα κάτι μου συμβαίνει' τείνει να γίνεται παθητικός, απαισιόδοξος και καταθλιπτικός
- ✓ Θεωρεί τον έλεγχο ως κάτι εξωτερικό - οτιδήποτε κάνει δεν έχει πραγματικά σημασία επειδή δεν έχει τον έλεγχο του αποτελέσματος
- ✓ Ο ανθεκτικός έφηβος γνωρίζει ότι έχει εσωτερικό έλεγχο. Με τις επιλογές και τις πράξεις του προσδιορίζει το αποτέλεσμα και γνωρίζει ότι μπορεί να κάνει τη διαφορά



Το δίκτυο των 7 C

Οι έφηβοι πρέπει να νιώσουν **επάρκεια** για να αποκτήσουν **αυτοπεποίθηση**.

Χρειάζονται **βαθιά σύνδεση** με τουλάχιστον έναν ενήλικο για να ενισχύσουν την **επάρκεια**



Χρειάζονται **χαρακτήρα** για να μάθουν πώς να συμβάλλουν στις οικογένειές τους και στον κόσμο, και ο χαρακτήρας σφυρηλατείται μέσω των βαθιών συνδέσεων με τους άλλους



Η **συμβολή** χτίζει το χαρακτήρα και δυναμώνει περαιτέρω τις συνδέσεις



Οι έφηβοι που συμβάλλουν στις κοινωνίες αποκτούν **αυτοπεποίθηση** καθώς νιώθουν όλο και πιο **επαρκείς** και αυτό τους δίνει μια αυξημένη **αίσθηση ελέγχου**



Οι έφηβοι με **αίσθηση ελέγχου** πιστεύουν στην ικανότητά τους να λύνουν τα προβλήματα, έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν επίμονα ένα πρόβλημα μέχρι να βρουν μια λύση



Όταν οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι μπορούν να ελέγξουν την έκβαση των αποφάσεων και των πράξεών τους, είναι πιθανότερο να μάθουν πως έχουν την ικανότητα να κάνουν αυτό που χρειάζεται για να επανακάμψουν



Πόσο ελεγκτικοί πρέπει να είμαστε;

4 τρόποι ανατροφής

- ✓ Αυταρχικός (Authoritarian)
- ✓ Παραχωρητικός (Permissive)
- ✓ Αδιάφορος (Disengaged)
- ✓ Διαλεκτικός (Authoritative)



Αυταρχικός (Authoritarian)

Κάνε αυτό που λέω! Γιατί; Επειδή το λέω εγώ.

Μην αμφισβητείς την εξουσία μου. Μέχρι να γίνεις 18, εγώ είμαι το αφεντικό σε αυτό το σπίτι!



Αυταρχικός (Authoritarian)

- Προσέχουν μέχρι ένα συγκεκριμένο σημείο αλλά μπορεί μετά να επαναστατήσουν άγρια.
- Ακόμα και αν παραμείνουν υπάκουοι, μπορεί να γίνουν απρόθυμοι ή ανίκανοι να παίρνουν δικές τους αποφάσεις και αντί αυτού να αναζητούν φιγούρες εξουσίας για να τους ελέγχουν ακόμα και στην ενήλικη ζωή τους.
- Δεν υπάρχει τίποτα μαγικό μετά τα 18! Θέλουμε τους εφήβους να έρχονται σε μας για καθοδήγηση και παρηγοριά κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους



Παραχωρητικός (Permissive)

- Δίνει υπέροχη υποστήριξη και αγάπη
- Λέει ‘σε εμπιστεύομαι’ αντί να θέτει κατάλληλα όρια
- Αντιμετωπίζει τον έφηβο σαν φιλαράκι
- Φοβάται ότι ο έφηβος δε θα τον αγαπάει ή δε θα τον συμπαθεί αν συγκρουστεί μαζί του



Παραχωρητικός (Permissive)

- Οι έφηβοι γνωρίζουν πόσο αγαπητοί είναι, αλλά ορισμένες φορές επιθυμούν όρια, επειδή μπορεί να είναι η συνείδησή τους (ενοχή) που θέτει όρια.
- Ορισμένες φορές χρειάζεται να ωθήσουν τη συμπεριφορά τους στα άκρα για να τραβήξει την προσοχή που εκλιπαρούν από τους γονείς.



Αδιάφορος (Disengaged)

- Πολύ απασχολημένος με άλλα πράγματα για να παρακολουθεί στενά τις δραστηριότητες και συμπεριφορές του εφήβου ή για να θέτει όρια
- Δε λέει τίποτα ή λέει ‘κάνε αυτό που θες’
- Όταν ξεσπούν μείζονα προβλήματα μπορεί να φερθεί σκληρά στον έφηβο, καταλήγοντας σε ασυνέπεια και αντιφατικά μηνύματα.



Διαλεκτικός (Authoritative)

- Θέτει λογικά όρια, περιμένει καλή συμπεριφορά, προσφέρει πολλή αγάπη, ενθαρρύνει τον έφηβο να κάνει επιλογές και να είναι ανεξάρτητος αλλά όταν πρόκειται για μείζονα ζητήματα – *‘κάνε αυτό που λέω’*
- Περισσότερο πιθανό οι έφηβοι να μην εμπλακούν σε ανησυχητικές συμπεριφορές και να γίνουν ψυχικά ανθεκτικοί.
- Ευκαιρίες να κερδίσουν περισσότερη ανεξαρτησία, με στενή επιτήρηση και ξεκάθαρα όρια

Διαλεκτικός (Authoritative)

- Οι διαλεκτικοί γονείς προάγουν την κοινωνικοποίηση, την σχολική επιτυχία και την αυτοπεποίθηση και προστατεύουν πολλές ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένων των σεξουαλικών συμπεριφορών κινδύνου, εφηβικής εγκυμοσύνης, βίας και χρήσης ουσιών με τη στενή επιτήρηση, τη στάση και το παράδειγμά τους

Ξεπερνώντας την αυταρχική πλευρά μας

Η σωματική τιμωρία ή η επιβολή εξουσίας κάνει τον έφηβο να νιώθει θύμα και τον εμποδίζει να πάρει κάποιο μάθημα, να μάθει την αυτοπειθαρχία και την υπευθυνότητα.

Δίνοντας στον εαυτό μας άδεια να μην είναι παραχωρητικός

- Οι έφηβοι φαίνεται να εκτιμούν περισσότερο τους παραχωρητικούς γονείς
- Παίρνουν περισσότερα και έχουν λιγότερους κανόνες να ακολουθήσουν
- Ενώ φαίνεται καλός τρόπος βραχυπρόθεσμα, μπορεί να αναθρέψει πιο νευρωτικούς εφήβους επειδή εξαναγκάζονται να αυτοελέγχονται μέσω της ενοχής. Όταν οι γονείς δε θέτουν όρια, οι έφηβοι πρέπει να θέσουν τα δικά τους, χωρίς τη σοφία ή την εμπειρία της ζωής που υποδεικνύει πού πρέπει να τεθούν αυτά τα όρια.

Δίνοντας στον εαυτό μας άδεια να μην είναι παραχωρητικός

- Οι γονείς κάνουν μεγάλη χάρη στους εφήβους θέτοντας κατάλληλα όρια
- Μπορούμε να είμαστε διαφορετικοί από τους αυταρχικούς γονείς μας
- Με μια διαλεκτική προσέγγιση μπορούμε να κατακλύσουμε τα παιδιά μας με στοργή και να εξηγήσουμε τους κανόνες. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας, επειδή οι έφηβοι θα αποκτήσουν αίσθηση ελέγχου, ένα ζωτικό συστατικό της ανθεκτικότητας, μόνο αν καταλάβουν ότι οι πράξεις τους οδηγούν σε συνέπειες



Οδηγίες για Γονείς

Όταν νιώθετε αντιφατικά γιατί δεν ενδίδετε πάντα στις παρορμητικές απαιτήσεις του εφήβου σας, θυμηθείτε 2 πράγματα

1. Τα ξεκάθαρα όρια δημιουργούν μια αίσθηση ασφάλειας, οι έφηβοι θέλουν να ξέρουν πού στέκονται
2. Μερικές φορές το να πείτε ‘όχι’ είναι ο καλύτερος τρόπος να δείξετε την αγάπη σας



ΜΜΕ

Μην υποθέτετε ότι οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν τις ειδήσεις χωρίς να επηρεαστούν βαθιά

Μπορεί να αποκτήσουν χρόνιες φοβίες χωρίς να τις εκφράζουν.
Είναι σημαντικό να γνωρίζουν τι συμβαίνει στον κόσμο, όμως ο χρόνος έκθεσής τους στα ΜΜΕ πρέπει να ελέγχεται και οι γονείς να τους βοηθούν να επεξεργάζονται τα μηνύματα

Οι γονείς πρέπει να περιορίζουν τις αναφορές σε μείζονα δυσάρεστα γεγονότα

Η επαναλαμβανόμενη έκθεση μπορεί να εγγράψει εικόνες στο υποσυνείδητο

Μην κακομαθαίνετε τους εφήβους

- Οι γονείς που ακούνε τους εφήβους με αμέριστη προσοχή είναι λιγότερο πιθανό να νιώσουν την υποχρέωση να τους κατακλύσουν με υλικά αγαθά ή να ικανοποιήσουν όλες τους τις επιθυμίες.
- Βοηθήστε τους εφήβους να μάθουν την υπομονή. Αν θέλουν κάτι, μπορεί να χρειαστεί να περιμένουν.
- Είναι τελείως αποδεκτό να τους εξηγήσετε ότι κάτι κοστίζει πάρα πολλά χρήματα για να το αγοράσετε.
- Προσφέρετε στον έφηβο ένα ασφαλές σπίτι, κατάλληλα ρούχα, θρεπτικό φαγητό και πολλή αγάπη.
- Όταν οι έφηβοι μαθαίνουν να κερδίζουν σε βάρος των γονιών, αφομοιώνουν ένα επικίνδυνο δίδαγμα, ότι οι ανάγκες τους είναι πιο σημαντικές από τις ανάγκες των άλλων. Γι αυτό, το να υποχωρείτε σε μια έκρηξη θυμού ή να νιώθετε ενοχές όταν δυσκολεύεστε κάνει μεγάλη ζημιά στους εφήβους.
- Ποτέ μην ανησυχήσετε ότι θα κακομάθετε το παιδί σας με αγάπη.



Οδηγίες για Γονείς

Για να γίνουν δυνατοί, οι έφηβοι χρειάζονται

Αγάπη χωρίς όρους

Απόλυτη ασφάλεια

Βαθιά σύνδεση με τουλάχιστον 1 ενήλικο

- Ορισμένες φορές το καλύτερο πράγμα που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν τους εφήβους να μάθουν, είναι να βγούν από το δρόμο τους.
- Οι έφηβοι δρουν σύμφωνα με τις προσδοκίες των γονιών τους γι' αυτούς.
- Το να ακούνε τους εφήβους με προσοχή είναι πιο σημαντικό από οτιδήποτε μπορούν να πουν οι γονείς. Αυτό πρέπει να εφαρμόζεται τόσο σε καταστάσεις ρουτίνας όσο και σε στιγμές κρίσης.



Οδηγίες για Γονείς

- Τίποτα από αυτά που λένε οι γονείς δεν είναι τόσο σημαντικά όσο αυτά που τους βλέπουν οι έφηβοι να κάνουν οι ίδιοι σε καθημερινή βάση.
- Οι έφηβοι μπορούν να κάνουν θετικά βήματα όταν έχουν αυτοπεποίθηση. Αποκτούν αυτοπεποίθηση όταν έχουν ισχυρούς λόγους να πιστεύουν ότι είναι ικανοί.
- Για να αναπτύξουν δύναμη να ξεπερνούν τις προκλήσεις, πρέπει να ξέρουν ότι μπορούν να ελέγχουν πάντοτε ό,τι τους συμβαίνει.
- Οι έφηβοι με ευρύ φάσμα στρατηγικών θετικού χειρισμού καταστάσεων θα είναι προετοιμασμένοι να ξεπεράσουν οποιαδήποτε κρίση και θα είναι λιγότερο πιθανό να δοκιμάσουν ριψοκίνδυνες συμπεριφορές.



Ευχαριστώ θερμά