

ΣΗΕΗΑΡ

Θετικό Οικογενειακό Περιβάλλον



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Αναπτυξιακά ορόσημα εφήβων

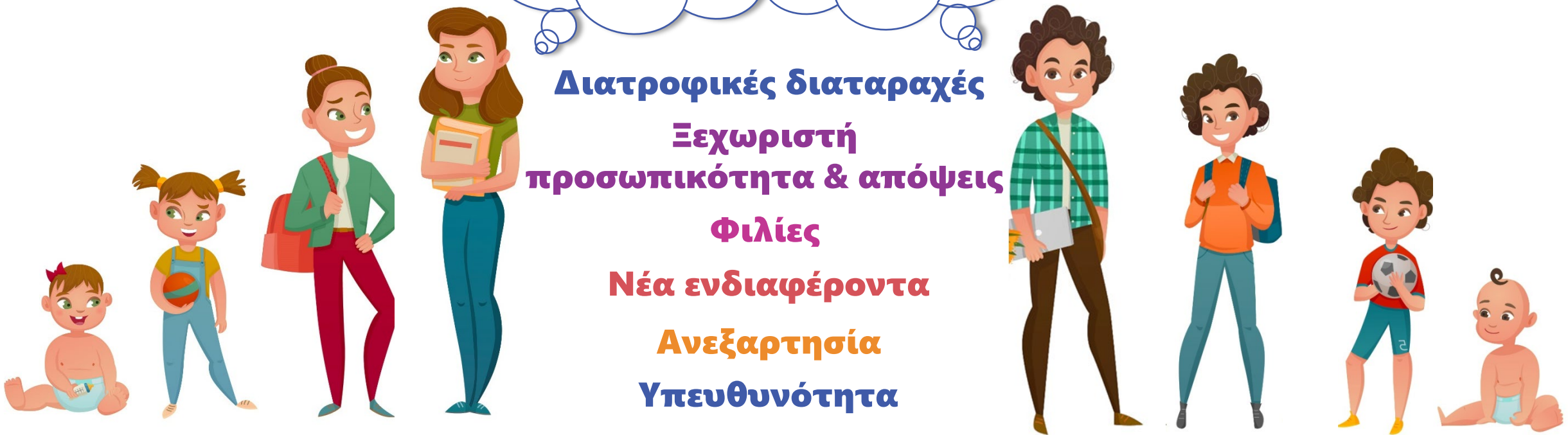
Σωματική διάπλαση
Σχήμα
Βάρος

Διατροφικές διαταραχές
Ξεχωριστή
προσωπικότητα & απόψεις
Φιλίες

Νέα ενδιαφέροντα

Ανεξαρτησία

Υπευθυνότητα



SHENAP

Αναπτυξιακά ορόσημα εφήβων



Συναισθηματικές & κοινωνικές αλλαγές

- ☐ Ενδιαφέρον για ρομαντικές σχέσεις και σεξουαλικότητα
- ☐ Μεγαλύτερη ανεξαρτησία από γονείς
- ☐ Βαθύτερη ανάγκη για φροντίδα, έκφραση και ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων
- ☐ Αφιέρωση λιγότερου χρόνου με τους γονείς και περισσότερο με φίλους
- ☐ Αίσθημα θλίψης

Μαθησιακά ενδιαφέροντα & σκέψεις

- ☐ Εκμάθηση εργασιακών συνηθειών
- ☐ Ανησυχία για το σχολικό και εργασιακό μέλλον
- ☐ Αιτιολόγηση προσωπικών επιλογών

Επικοινωνία

Επικοινωνία



Η αποστολή πληροφορίας από ένα πρόσωπο σε ένα άλλο

**Καλή
επικοινωνία**



Καλή σχέση

Επικοινωνία

Λεκτική

Μη λεκτική

Θετική

Αποτελεσματική

Αρνητική

Μη αποτελεσματική

Καλή γονεϊκή πρακτική & καλή επικοινωνία



Η καλή επικοινωνία είναι ένα από τα θεμέλια της καλής γονεϊκής πρακτικής

- ☐ Είναι σημαντικό σε στρεσογόνα γεγονότα
- ☐ Οι έφηβοι συναναστρέφονται περισσότερο με συνομηλίκους
- ☐ Η μειωμένη επικοινωνία με τους γονείς είναι φυσιολογικό μέρος της ανεξαρτητοποίησης

Οι έφηβοι συνεχίζουν να θέλουν και να χρειάζονται:

- ☐ Να επικοινωνούν με τους γονείς τους
- ☐ Να νιώθουν κοντά με τους γονείς τους
- ☐ Να απευθύνονται στους γονείς τους όταν έχουν προβλήματα ή χρειάζονται να μιλήσουν

Γιατί η επικοινωνία είναι τόσο σημαντική;

**Οι έφηβοι περνούν
περισσότερο χρόνο μακριά
από την οικογένεια**



**Δεν είναι ακόμα
έμπειροι και χρειάζονται
συνεχή γονική καθοδήγηση**



Η ανάπτυξη και η διατήρηση θετικών και υποστηρικτικών οικογενειακών σχέσεων είναι ουσιαστικής σημασίας για την πρόληψη:

Βίας

- ☐ **Παιδικής κακοποίησης**
- ☐ **Νεανικής βίας**
- ☐ **Βία συντρόφων**

Οικογενειακή σύνδεση



Η οικογενειακή σύνδεση είναι απαραίτητη για έναν έφηβο/η γιατί δημιουργεί μια οικειότητα στη σχέση σας με το να είστε διαθέσιμοι και να ανταποκρίνεστε στο παιδί σας.

Οικογενειακή σύνδεση

Μη προγραμματισμένη

Προγραμματισμένη



Μη προγραμματισμένη ευκαιρία για σύνδεση



Οι καλύτερες ευκαιρίες για μη προγραμματισμένη σύνδεση είναι όταν το παιδί σας ξεκινά μια συνομιλία μαζί σας

Σε αυτές τις περιπτώσεις:

- ☐ Σταματήστε ότι κάνετε και συγκεντρωθείτε στη στιγμή
- ☐ Κοιτάξτε το παιδί σας ενώ σας μιλάει
- ☐ Δείξτε ενδιαφέρον
- ☐ Ακούστε χωρίς να διακόπτετε, να κρίνετε ή να διορθώνετε
- ☐ Απλά να είστε εκεί
- ☐ Κρατήστε επαφή
- ☐ Δημιουργήστε ευκαιρίες για μη προγραμματισμένη σύνδεση

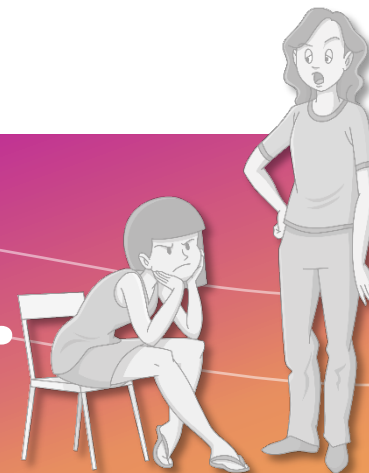
Προγραμματισμένη ευκαιρία για σύνδεση



Η προγραμματισμένη ευκαιρία για σύνδεση δείχνει ότι θέλετε να περνάτε χρόνο μαζί του/της

- ☐ Προγραμματίστε χρόνο μαζί
- ☐ Αφήστε τον/την έφηβο/η να διαλέξει τι θα κάνει, και ακολουθείτε τις οδηγίες του/της.
- ☐ Επικεντρωθείτε στο να απολαμβάνετε την παρέα του παιδιού σας
- ☐ Δείξτε ενδιαφέρον και αποδοχή, αντί να διορθώνετε το παιδί σας ή να δίνετε συμβουλές
- ☐ Συνεχίστε τη προσπάθεια και μείνετε θετικοί

Όταν το παιδί σας αρνείται να μιλήσει...



- ☐ Μη προγραμματισμένες συζητήσεις κατά τη διάρκεια της μέρας
- ☐ Να είστε ευγενικοί και να δείχνετε ενσυναίσθηση

- ☐ Χρήση ευγενικού λεξιλογίου
- ☐ Αγκαλιές
- ☐ Άγγιγμα στην πλάτη
- ☐ Χτύπημα της πόρτας πριν μπειτε στο δωμάτιο
- ☐ Μαγείρεμα ενός αγαπημένου γεύματος
- ☐ Σχεδιασμός διασκεδαστικών δραστηριοτήτων έκπληξη



Προσπαθήστε να είστε ευγενικοί, ακόμα και αν δεν το νιώθετε.

Εμπιστοσύνη

Εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της οικογενειακής ευημερίας, αντιπροσωπεύει τη φροντίδα και δημιουργεί τα θεμέλια για την μελλοντική ταυτότητα ενός παιδιού.

«Όλα είναι καλά»

Εμπιστοσύνη

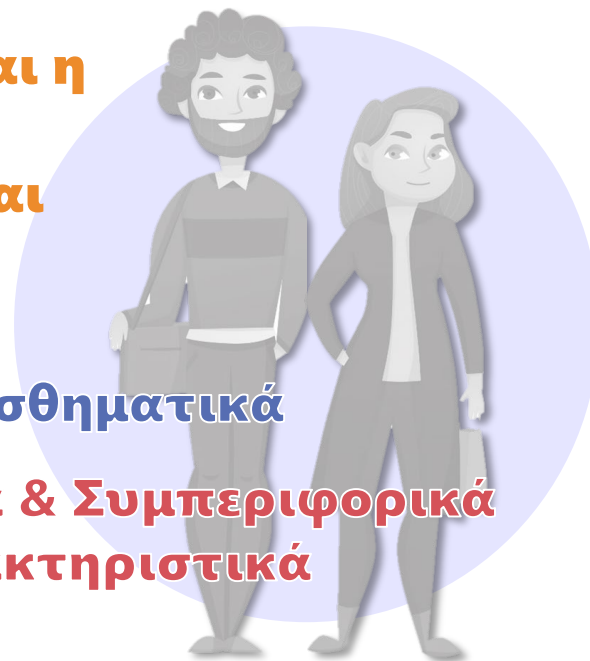
Το άτομο που οι άλλοι θα ήθελαν αυτός/αυτή να γίνει

Αυτό-πεποίθηση

Η εμπιστοσύνη και η δυσπιστία των παιδιών σχετίζεται με την αντίληψη των γονέων:

Συναισθηματικά

Προσωπικά & Συμπεριφορικά χαρακτηριστικά



Εμπιστοσύνη



Η παιδική ηλικία είναι η ιδανική ευκαιρία να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας

Ένα παιδί συνδέει την εμπιστοσύνη με:

- ☐ Συνεργασία
- ☐ Παιχνίδια
- ☐ Ανταλλαγή πληροφοριών
- ☐ Σιγουριά ότι δεν πρόκειται να ακολουθήσουν συνέπειες



Εμπιστοσύνη



Μέσω της εμπιστοσύνης:

- ☐ Τα παιδιά ανακαλύπτουν μια πιο ολοκληρωμένη και ξεκάθαρη αντίληψη για τον πατέρα
- ☐ Η κυριαρχία των στρατηγικών συναισθηματικής αντιμετώπισης με κακή απόδοση σχετίζεται θετικά με την κακή διαθεσιμότητα των γονέων
- ☐ Οι αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης σχετίζονται θετικά με τη διαθεσιμότητα του πατέρα και της μητέρας

Ενεργητική Ακρόαση

Ενεργητική Ακρόαση

**Χρειάζεται να μιλάτε
πολύ**



**Όσο λιγότερο μιλάτε, τόσες
περισσότερες ευκαιρίες δίνετε
στον εαυτό σας να καταλάβει**



- ☐ Μπορεί να αφαιρέσει την πίεση
- ☐ Να βρεθούν απαντήσεις και να λυθούν προβλήματα
- ☐ Καθιστά πιο πιθανό το παιδί να σας ρωτήσει τι πιστεύετε
- ☐ Η συζήτηση είναι καλή για τη διαδικασία σκέψης

Ενεργητική Ακρόαση

- ☐ Αφήστε τον/την έφηβο/η να ολοκληρώσει τις σκέψεις του/της
- ☐ Αφήστε τον/την να πει όλη την ιστορία
- ☐ Μην προσπαθήσετε να διορθώσετε αμέσως την κατάσταση
- ☐ Θυμηθείτε ότι το να ακούτε δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συμφωνείτε με όλα όσα λέει
- ☐ Προσπαθήστε να καταλάβετε
- ☐ Δεν χρειάζεται να διακόψετε, να συμφωνήσετε ή να διαφωνήσετε ή να βρείτε μια άμεση λύση

Απλοί «κανόνες» ενεργητικής ακρόασης

- ☐ Δώστε πλήρη προσοχή
- ☐ Επαναλάβετε πότε πότε

Λοιπόν, αναρωτιέσαι γιατί το κάνεις αυτό κάθε εβδομάδα, σωστά;

Ακούγεται ότι είναι δύσκολο να προετοιμάζεσαι για εξετάσεις κάθε εβδομάδα, σωστά;

Λοιπόν, θέλεις να αποτύχεις ξανά, σωστά;

Ξέρεις ότι πρέπει να προετοιμάζεσαι για τις εξετάσεις κάθε εβδομάδα, οπότε πήγαινε να το κάνεις αμέσως

Ξέχασα να προετοιμαστώ για τις εξετάσεις της εβδομάδας. Δεν ξέρω γιατί εμείς πρέπει να εξεταζόμαστε κάθε εβδομάδα. Δεν θέλω να το κάνω. Αυτό είναι χαζό!

SHEHAP

Απλοί «κανόνες» ενεργητικής ακρόασης

- ☐ Δώστε πλήρη προσοχή
- ☐ Επαναλάβετε πότε πότε
- ☐ Δείξτε ενδιαφέρον και κάντε περιστασιακά ερωτήσεις
- ☐ Ακούστε χωρίς κριτική
- ☐ Δείξτε κατανόηση
- ☐ Αφήστε «Ανοιχτή» παρά «Κλειστή» πόρτα στην επικοινωνία



Simple listening “rules” for active listening

- ☐ Δώστε πλήρη προσοχή
- ☐ Επαναλάβετε
- ☐ Δείξτε ενδιαφέρον και κάντε ερωτήσεις περιστασιακά
- ☐ Ακούστε χωρίς κριτική
- ☐ Δείξτε κατανόηση
- ☐ Αφήστε «Ανοιχτή» παρά «Κλειστή» πόρτα στην επικοινωνία



Συζήτηση

Δίαυλοι επικοινωνίας

Βοηθητικές φράσεις για να ανοίξουν οι διάυλοι επικοινωνίας:

Εξήγησε το μου.

Αυτό είναι
ενδιαφέρον.

Τι πιστεύεις για...

Υπάρχει κάτι άλλο
το οποίο θα ήθελες
να συζητήσουμε;

Ενδιαφέρομαι.

Θα ήθελα να το
ακούσω.

Καταλαβαίνω.

Ουάου!

Θα ήθελες να το
συζητήσουμε;»

Πες μου. Σε ακούω.

Πες μου πιο
πολλά για αυτό.



Θυμηθείτε, είναι εντάξει να μην
είστε τέλειοι από την πρώτη
φορά. Θέλει χρόνο...



SHENAP

Μην αποφεύγετε δύσκολες συζητήσεις



Συμπεριλαμβανομένου οποιουδήποτε θέματος που μπορεί να είναι αμήχανο ή αμφιλεγόμενο για εσάς ή για το έφηβο παιδί σας

Όπως:

- ☐ Σεξ
- ☐ Σεξουαλικός προσανατολισμός
- ☐ Αυνανισμός
- ☐ Αλκοόλ ή ναρκωτικά
- ☐ Ακαδημαϊκές δυσκολίες
- ☐ Αυτοτραυματισμός
- ☐ Μυστικά
- ☐ Δουλειά και χρήματα



Είναι καλύτερα να είστε προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσετε δύσκολες συζητήσεις ώστε να νιώθετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και άνεση.

Οφέλη δύσκολων συζητήσεων

- ❑ Η αντιμετώπιση δύσκολων συζητήσεων είναι σημάδι μίας υγιούς σχέσης
- ❑ Διατηρούν τη σχέση στενή και έμπιστη
- ❑ Το παιδί είναι πιο πιθανό να συζητήσει προβλήματα του/της στο μέλλον
- ❑ Βοηθούν τον/την έφηβο/η να διαχειριστεί δυσκολίες
- ❑ Δίνουν την ευκαιρία εξερεύνησης επιλογών



Προσπαθήστε να μην αποφύγετε τις δύσκολες συζητήσεις

- Εάν το κάνετε, το παιδί ίσως κάνει επιλογές με αρνητικές συνέπειες

Παράδειγμα

Ένας σεξουαλικά ενεργός έφηβος/η που δεν ζητά συμβουλές σχετικά με την αντισύλληψη μπορεί να καταλήξει με μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη ή μια σεξουαλικά μεταδιδόμενη λοίμωξη.

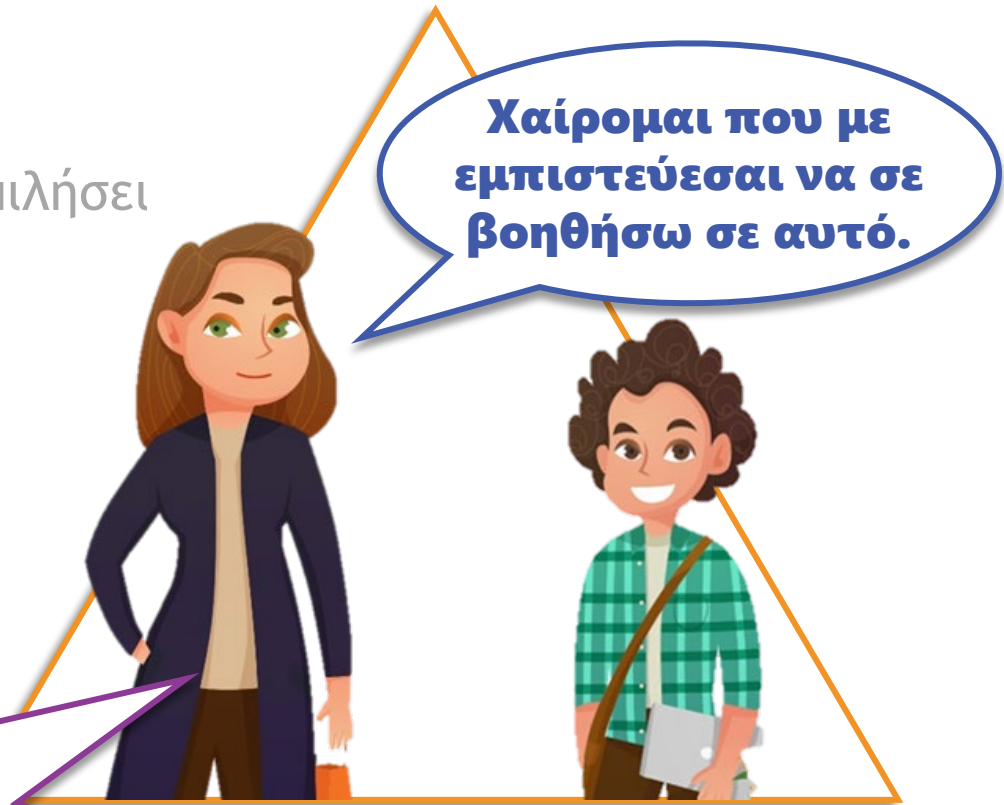


Συμβουλές για δύσκολες συζητήσεις

- ❑ Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι
- ❑ Πρώτα, πείτε ότι είστε χαρούμενοι που θέλει να σας μιλήσει
- ❑ Αν χρειαστεί πάρτε χρόνο
- ❑ Ακούστε το παιδί σας
- ❑ Πείτε στο παιδί πώς βλέπετε την κατάσταση
- ❑ Αποφύγετε να είστε επικριτικοί ή συναισθηματικοί
- ❑ Ευχαριστήστε το παιδί σας που ήρθε σε εσάς

Θα προτιμούσα αν δεν έκανες σεξ μέχρι να μεγαλώσεις αρκετά. Αλλά αν αυτό θέλεις, ας μιλήσουμε για να βεβαιωθούμε ότι είσαι όσο το δυνατόν πιο ασφαλής γίνεται.

Χαίρομαι που με εμπιστεύεσαι να σε βοηθήσω σε αυτό.



Συζήτηση για τη σεξουαλική παρενόχληση



Σεξουαλική παρενόχληση είναι κάθε είδος σεξουαλικής δραστηριότητας που γίνεται ενάντια στη θέληση κάποιου.

- ☐ Υπάρχει μη βίαιη κακοποίηση ή βίαιη σεξουαλική επίθεση.
- ☐ Ο δράστης μπορεί να είναι ξένος, στενός φίλος ή μέλος της οικογένειας.



Ενημερώστε το παιδί σας για τον βιασμό και την κακοποίηση, καθώς 10/100 εφήβους έχουν κακοποιηθεί σωματικά από σύντροφο τους

Βοηθητικές πληροφορίες για έναν/μία έφηβο/η:

- ☐ Να αποφύγει απομονωμένων μέρη
- ☐ Να εμπιστευτεί το ένστικτό της/του
- ☐ Να μην φοβηθεί να είναι κακός/η
- ☐ Να αποφύγει το αλκοόλ και τα ναρκωτικά
- ☐ Να βγει έξω με παρέα και όχι μόνος/η μόνο με το ραντεβού του/της
- ☐ Να μην κρατάει μυστικά

Άλλα θέματα για συζήτηση

Είναι σημαντικό να συζητηθεί με τον/την έφηβο/η σχετικά...

- ☐ Ασφάλεια στο δρόμο
- ☐ Αυτοκτονία και προειδοποιητικά σημάδια
- ☐ Σημασία επιλογής φίλων

Κάντε σχέδια και οργανώστε μαζί:

- ☐ Πως θα ξέρετε που είναι
- ☐ Αν θα είναι παρών ενήλικας
- ☐ Πότε θα σας πάρει τηλέφωνο
- ☐ Πού μπορείτε να τον/την βρείτε
- ☐ Τι ώρα να τον/την περιμένετε στο σπίτι



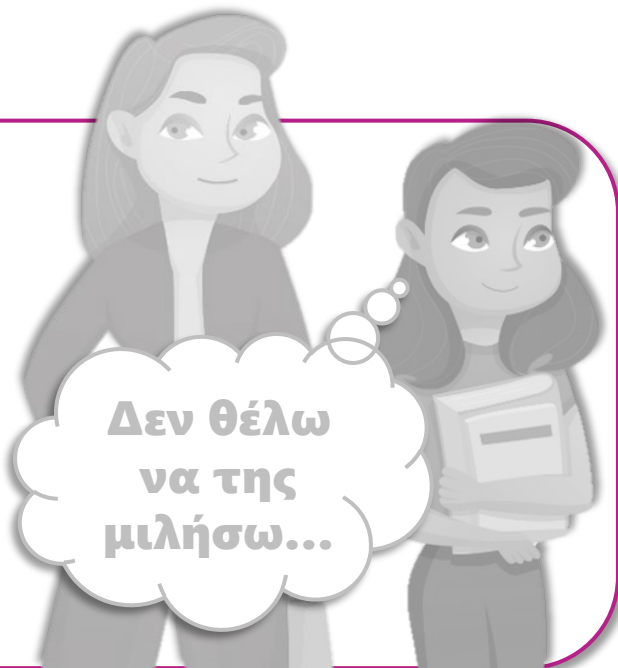
Όταν το παιδί σας δεν θέλει να μιλήσει...



Η απροθυμία μπορεί να έχει να κάνει με την ηλικία, το φύλο ή προηγούμενη εμπειρία.

Παράδειγμα

Μερικοί έφηβοι μπορεί να είχαν λάβει στο παρελθόν μια οργισμένη ή αποδοκιμαστική απάντηση από τους γονείς τους στο παρελθόν και τώρα μπορεί να μην θέλουν να συζητήσουν αμφιλεγόμενα θέματα μαζί τους.



Σε αυτές τις περιπτώσεις:

- ☐ Προσπαθήστε να αφιερώσετε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να μιλήσετε
- ☐ Βρείτε έναν άλλο ενήλικα εμπιστοσύνης

Τεχνικές θετικής γονεϊκής πρακτικής

- ☐ Γονεϊκή καθοδήγηση
- ☐ Μάθετε για την γονεϊκή επιρροή
- ☐ Ο ρόλος της γονεϊκής επιρροής στην αποδοχή του σεξουαλικού προσανατολισμού
- ☐ Επικοινωνία γονέα-εφήβου για το σεξ
- ☐ Υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας

Βιβλιογραφία

- Alabama Cooperative Extension System. (2021). *Communicating with your teen*. https://www.aces.edu/wp-content/uploads/2021/10/HE-0780_PrinciplesOfParenting_CommunicatingWithTeen_101521L-G.pdf
- British Columbia. (n.d.). *Pregnancy & Parenting: Tricky Conversations*. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-teens-12-18-years/caring-your-teen/tricky-conversations>.
- CDC. (2017). *Positive Parenting Tips for Healthy Child Development*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/teen-15-17-w-npa.pdf>
- CDC. (n.d.). *Positive Parenting Practices*. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting.htm#print>
- Coleman J. (2018). *Why Won't My Teenager Talk To Me?* London: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203711583>
- Geurtzen, N., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Tak, Y.R., & van Zundert, R.M.P. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>.
- Guan, S-S.A., & Fuligni, A.J. (2016). Changes in parent, sibling, and peer support during the transition to young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 26(2), 286-299. <https://doi.org/10.1111/jora.12191>.
- Healthwise Staff (2021). *Talking With Your Child About Sex*. British Columbia. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/talking-your-child-about-sex#hw-references>.
- Holman A., & Koenig-Kellas J. (2016). "Say something instead of nothing": Adolescents' perceptions of memorable conversations about sex-related topics with their parents. *COMMUNICATION MONOGRAPHS*, 85(3), 357–379. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1080/03637751.2018.1426870>.

Βιβλιογραφία

- Kostromina, S., Gurieva, S. , Borisova, M., & Khomyakova, E. (2016). Trust in and Perception of Parents in Children with Different Coping Strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 233, 35–4. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.123>.
- Lubell, K.M., Lofton, T., & Singer, H.H. (2008). *Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. https://stacks.cdc.gov/pdfjs/web/viewer.html?file=https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5273/cdc_5273_DS1.pdf
- NCSBY. (n.d.). *Communicating with your adolescent*. <https://www.ncsby.org/content/communicating-your-adolescent>.
- Rankin Williams, L., & Anthony, E.K. (2015). A model of positive family and peer relationships on adolescent functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(3), 658-667. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9876-1>.
- Tilton-Weaver, L. (2014). Adolescents' information management: Comparing ideas about why adolescents disclose to or keep secrets from their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 803-813. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0008-4>.
- Vaterlaus, J., Mitchell, B., Troy, E., & Schmitt-Wilson, S. (2019). Parent-child time together: The role of interactive technology with adolescent and young adult children. *Journal of Family Issues*, 40(15), 2179-2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X19856644>.
- Warren, R., & Aloia, L. (2018). Parent-adolescent communication via mobile devices: Influences on relational closeness. *Journal of Family Issues*, 39(15), 3778-3803. <https://doi.org/10.1177/0192513X18793924>.
- Zolten, K., & Long, N. (2008). *Parent/Child Communication*. Center of Effective Parenting. <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>.

Image credits: <https://pixabay.com/el/> & <https://www.freepik.com/>

***Χρειάζεται χρόνος και
προσπάθεια για να χτίσετε
ένα θετικό οικογενειακό
περιβάλλον και όλοι
μπορούμε να το κάνουμε!***