

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β3**  
**ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2013-2014 ( Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ)**  
**4<sup>Ο</sup> ΓΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ**

*ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Καλαμαρά Ευαγγελία, φιλόλογος*



**Σχέδιο της μαθήτριας Θεοδώρας**

**Κουτσώνα**

*«Πιο απαραίτητοι κι από τα πλούτη ή την εξουσία, οι φίλοι είναι πηγή ζωής αλλά και διέξοδος ή καταφύγιο σε μια δύσκολη στιγμή». Αριστοτέλης*



***Είναι σωτήριο να κοιτάζουμε μέσα μας. Ας ξεκινήσουμε από τα παιδιά!***



**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΓΚΑΛΙΟΥΡΗ ΛΟΥΪΖΑ

ΖΑΧΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΖΗΣΗ ΕΛΕΝΗ

ΚΑΛΤΣΟΥΚΑΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΚΟΥΤΣΩΝΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΚΙΟΣ ΝΙΟΣ

ΜΠΑΝΑΣΟΣ ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ

ΜΠΑΛΑΦΑ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΜΥΣΙΡΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΜΥΣΤΑΚΙΔΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΠΑΛΑΣΚΑ ΒΑΪΑ

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΠΡΑΣΣΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΑΝΑΓΟΥ ΕΛΕΝΑ

ΤΖΙΓΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΧΑΤΖΗΓΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1.Εσαγωγή
- 2.Στόχοι
- 3.Προβληματική του θέματος
- 3.Μεθοδολογία

### Α ΜΕΡΟΣ

**Κεφάλαιο Α΄:** «Τί είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις;

α.Κοινωνικός Εγκέφαλος

β.ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

- Α)Το ξύπνημα της σεξουαλικότητας
- Β) Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εφήβων μαθητών του Γυμνασίου και του Λυκείου.

γ. ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

- ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ
- 2) ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
- 3) Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ( «ΧΑΣΜΑ ΓΕΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ» )
- 4)ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ;

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄ :Η ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

1.ΠΩΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΦΙΛΙΑ

2. Η ΦΙΛΙΑ και σε άλλους τομείς;

3.Πώς χαλάει μία φιλία

4)Όταν ο φίλος μου απομακρύνεται πως πρέπει να τον προσεγγίσουμε;

5 ) Όταν η φιλία χαλάει πως πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα.

Η φιλία ένα σημαντικό μέρος στη ζωή του εφήβου

Β) ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΦΙΛΙΑΣ

Γ) ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Δ) Πώς να γίνετε καλύτεροι φίλοι με τους φίλους σας

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ Ε.Π.Ι.Ψ.Υ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄ «ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»**

1.ΠΡΟΛΟΓΟΣ

2. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΩΣΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

3.Σχέσεις των μελών της οικογένειας.

4. Γραφική παράσταση των χαρακτηριστικών ενός αποτελεσματικού γονέα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄:ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

### 1.ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

#### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

- ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΛΟΥΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΣ
- ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΜΜΑΘΗΤΩΝ

### ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ (ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΡΕΥΝΑ Ε.Π.Ι.Ψ.Υ )

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε : ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

#### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Α) Εξαρτημένοι έφηβοι

Β)Κατάθλιψη και Καταθλιπτικότητα στην Εφηβεία(απομονωμένος έφηβος)

Γ)ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δ)ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ -ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ Η ΒΙΑΙΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ΄:ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΥΠΟΨΗ Ο ΕΦΗΒΟΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΣΕΩΝ**

1)ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ-ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Presentation Transcript

#### **2.ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ**

Α.Αυτοεικόνα, ιδανικός εαυτός και Χαμηλή Αυτοεκτίμηση: Πως εμπλέκονται αυτές οι έννοιες;

Β.Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ (Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ)

Γ.Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ (ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ)

Δ.Η ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ (Η ΓΝΩΣΗ)

Ε. αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αυτοεικόνα, εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποδοχή του εαυτού, αυτοεπιβεβαίωση..

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

### **Β΄ΜΕΡΟΣ**

Α) ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Β)ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Γ΄) παράρτημα

Δ)ΠΗΓΕΣ

Ε)ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Φέτος, στο σχολικό έτος 2013-2014, στο πλαίσιο της “Ερευνητικής Εργασίας” β’ τετραμήνου(Project) μέσα από μια ποικιλία θεμάτων που κάλυπταν πολλά γνωστικά πεδία (λογοτεχνία, περιβαλλοντική μελέτη, χημεία, κοινωνικά θέματα, ψυχολογικά), διαλέξαμε να ασχοληθούμε με « τις διαπροσωπικές σχέσεις των εφήβων» και ειδικότερα να γνωρίσουμε καλύτερα τα χαρακτηριστικά της εφηβείας, τους παράγοντες που διαμορφώνουν την προσωπικότητα των νέων και τις σχέσεις τους σε οικογενειακό, φιλικό, σχολικό επίπεδο, την προβληματική τους συμπεριφορά και τους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων( αυτογνωσία, ενσυναίσθηση κ.α.)

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Να προσεγγίσουμε:

- ❖ Τον τρόπο επικοινωνίας των εφήβων σήμερα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στο περιβάλλον τους, είτε με τους άλλους είτε σε σχέση με τον εαυτό τους.
- ❖ Τους παράγοντες που διαμορφώνουν σήμερα την επικοινωνία τους( διασκέδαση, ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας και ενημέρωσης, κοινωνικές συνθήκες, βιολογικούς παράγοντες, ψυχολογικούς παράγοντες).
- ❖ Να φωτίσουμε τον τρόπο αλληλεπίδρασής τους με τους άλλους σε οικογενειακό, φιλικό και σχολικό επίπεδο.
- ❖ Να προσεγγίσουμε τους καλύτερους κατά το δυνατόν τρόπους συμπεριφοράς και εκ μέρους των εφήβων και των εμπλεκόμενων μελών(γονείς, καθηγητές, φίλοι).
- ❖ Να επισημάνουμε τις προβληματικές συμπεριφορές και τα αίτιά τους.
- ❖ Να αναζητηθούν τρόποι επίλυσης προβλημάτων.
- ❖ Να αποτελέσει η όλη εργασία έναυσμα για στροφή προς τον εαυτό και αναγνώριση των συναισθημάτων και συμπεριφορών των εφήβων(αυτογνωσία).
- ❖ Να τονιστεί η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθησης για απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων.
- ❖ Να αναπτύξουν οι μαθητές αυτενέργεια, δημιουργικότητα, κοινωνικές δεξιότητες μέσω της ομαδικής εργασίας και της αλληλεπίδρασης.
- ❖ Να ευαισθητοποιηθούν για τα προβλήματα της ηλικίας τους μέσω μιας πιο επιστημονικής προσέγγισης, μέσω της συζήτησης με ειδικό για θέματα ψυχολογικής υποστήριξης.

- ❖ Να αποκτήσουν τις αρετές της αγάπης και κατανόησης και προς τους άλλους αλλά και στον εαυτό τους.

Να εξοικειωθούν στην ομαδοσυνεργατική εργασία για να παράξουν το τελικό προϊόν της εργασίας. Έτσι, μέσα από τον καταμερισμό των ρόλων σε κάθε ομάδα και τη συνεργασία στη σύνθεση ενιαίας εργασίας, να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και αλληλεπίδρασης .

### ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ:

Έγινε προσπάθεια ώστε η γνώση να οικοδομηθεί μέσα σε συνθήκες κοινωνικής μάθησης, καθώς οι μαθητές στην μεγάλη τους πλειονότητα είχαν εσωτερικά κίνητρα για έρευνα και ενδιαφέρον για το αντικείμενό της.

Πέρα από τα γενικά θέματα, οι ομάδες χρειάστηκε να μπουν στην προβληματική που εμπεριείχε το υπόθεμα της καθεμιάς, όπως επίσης για τη συλλογή έγκυρων και αξιόπιστων ιστοσελίδων.

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Η εργασία εκπονήθηκε σε δύο επίπεδα:1) το θεωρητικό ,όπου οι μαθητές αναζήτησαν υλιό και συνέθεσα την εργασία,

2) βιωματικό , στο οποίο οι μαθητές α) **συναντήθηκαν με ψυχολόγο** και **συζήτησαν** θέματα που τους προβληματίζουν πάνω στις διαπροσωπικές τους σχέσεις , β) παρακολούησαν βίντεο από το you tybe με σχετικό περιεχόμενο και γ) δημιούργησαν: **βίντεο και πάουερ πόνιτ** για την παρουσίαση της εργασίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

### Τι είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις;

Διαπροσωπικός: Δια→δηλώνει μια σχέση συλλογικότητας.  
 Προσωπικός →δηλώνει εκείνον ή εκείνο που έχει σχέση ή ανήκει στο πρόσωπο.

Ο όρος **πρόσωπο** σημαίνει κυρίως έναν άνθρωπο που είναι συνειδητοποιημένος, έχει γνώση του ποιος είναι και ξέρει τι θέλει από τη ζωή του.

### **1.Κοινωνικός Εγκέφαλος**

Ο εγκέφαλος μας είναι σχεδιασμένος <<κοινωνικά>> οπότε παρασύρεται αμείλικτα σε μία μύχια ένωση με έναν άλλο εγκέφαλο κάθε φορά που υπάρχει εμπλοκή με ένα άλλο άτομο. Οπότε λογικό είναι οι σχέσεις μας να διαπλάθουν όχι μόνο την εμπειρία αλλά και τη βιολογία μας. Αυτή η λεγόμενη σύνδεση εγκεφάλου με έναν άλλο εγκέφαλο επιτρέπει στις σχέσεις να μας διαμορφώνουν με ήπιους τρόπους.(Γέλιο,αστεία) αλλά και βαθιούς (ενεργοποίηση συγκεκριμένων γονιδίων στα κύτταρα). Ο άνθρωπος καθώς είναι κοινωνικό ον, έχει την ικανότητα να χειρίζεται τα συναισθήματα του και στην εσωτερική δύναμη του να αναπτύσσει θετικές σχέσεις και στιγμές. Αυτό οδηγεί στην ερώτηση του τέστιν:(τι συμβαίνει καθώς συνδεόμαστε;). Αυτές λοιπόν οι θετικές σχέσεις και στιγμές έχουν κάποιες συνέπειες. Οι συνέπειες αυτών των στιγμών

είναι πολύ μεγάλες καθώς μέσα από αυτές διαπλάθουμε ο ένας τον άλλον. Ακολουθούν όμως και άλλα ερωτήματα.

1. Πώς μπορούμε να προετοιμάσουμε τα παιδιά μας ώστε να γίνουν ευτυχισμένοι ενήλικοι;
2. Πώς μπορεί ένας δάσκαλος ή ένας διευθυντής να επηρεάσει τον εγκέφαλο των μαθητών ή των υπαλλήλων έτσι ώστε αυτοί να προσφέρουν το καλύτερο τους εαυτό;
3. Πώς μπορούν να συνυπάρξουν ειρηνικά ομάδες ατόμων που αλληλοσκοτώνονται από τα μίση;

Πολύ όμορφο είναι να υπάρχουν αυτές οι σχέσεις, όμως... τι συμβαίνει όταν υπάρχει κοινωνική διάβρωση; Αυτές οι σχέσεις που δημιουργεί ο άνθρωπος φαίνεται ότι ασφυκτιούν ολοένα και περισσότερο. Αυτές οι σχέσεις έχουν οδηγήσει στην κοινωνική διάβρωση οι οποίες έχει πολλές όψεις. Για παράδειγμα:

1. Το ξέσπασμα βίας ενός παιδιού ίσως οικονομικών προβλημάτων.
2. Το ατύχημα ενός μοτοσικλετιστή και οι άνθρωποι του δεν ενδιαφέρονται.
3. Η συγκέντρωση μιας οικογένειας για να δειπνίσει μαζί, να περάσει όμορφες οικογενειακές στιγμές, πράγμα αδύνατον στις μέρες μας.
4. Επίσης τι γίνεται με τα άτομα που δεν μπορούν να δουν ο ένας τον άλλον λόγω μακρινής απόστασης;

Βέβαια κάποιος θα επικαλεστεί κάποιους συγκεκριμένους τρόπους οι οποίοι συνδέουν άτομα από εξωπραγματικές αποστάσεις. Για παράδειγμα: Η σύνδεση και η <<αποσύνδεση>> ατόμων με την τεχνολογία. Προσφέρει πολλές εκδοχές εικονικής επικοινωνίας σε συνθήκες πραγματικής απομόνωσης. Φυσικά αυτό μπορεί όμως να οδηγήσει στην υπέρφουσα αποσύνδεση. Για παράδειγμα: Τα ακουστικά που χρησιμοποιούμε όλοι μας έχουν οδηγήσει στην απομόνωση. Άνετα το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στον <<κοινωνικό αυτισμό>>. Εξάλλου η διαρκής σύνδεση μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας σημαίνει ότι ακόμη και όταν βρισκόμαστε σε διακοπές, η δουλειά εξακολουθεί να μας καταδιώκει.

## 2.ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Ο έφηβος συμπεριφέρεται άλλοτε ως παιδί και άλλοτε ως ενήλικος. Αυτό όμως δεν βοηθάει καθόλου την επικοινωνία του με τους γύρω του, είτε αυτοί είναι η οικογένειά του είτε οι φίλοι του. Σε αυτό το άρθρο θα αναζητήσουμε τα χαρακτηριστικά των νέων, αλλά και τους παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους.

### Χαρακτηριστικά των εφήβων

Στην εφηβική ηλικία μπορούμε να συναντήσουμε και πολλά θετικά χαρακτηριστικά. Οι έφηβοι κυρίως είναι αυθόρμητοι και εκφράζουν άμεσα τα συναισθήματά τους. Αυτό φέρνει συχνά συγκρούσεις με πρόσωπα και θεσμούς (οικογένεια, γονείς, σχολείο). Επιπλέον έχουν ανάγκη από αναγνώριση, επιβεβαίωση και επιβράβευση. Η αδιαφορία από την πλευρά του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος, όπως και η επικριτική στάση απέναντί τους,



δημιουργεί αισθήματα απόρριψης και απογοήτευση. Είναι ιδεολόγοι και οραματιστές. Έχουν ιδανικά και πιστεύουν σε υψηλές αξίες, ονειρεύονται έναν καλύτερο κόσμο απαλλαγμένο από τον ωφελιμισμό και τον κυνισμό που χαρακτηρίζει τις σύγχρονες κοινωνίες των μεγάλων. Επίσης διακρίνονται από αποφασιστικότητα, ισχυρή θέληση και πάθος σε ό,τι πιστεύουν και υποστηρίζουν. Είναι ασυμβίβαστοι εξαιτίας της έλλειψης πείρας και του αυθορμητισμού, και τους χαρακτηρίζει επαναστατικότητα, αντικομφορμισμός και τάση για αμφισβήτηση. Έχουν κοινωνικές ευαισθησίες. Αντιδρούν στην αδικία και την εκμετάλλευση, τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες, την ασυνέπεια λόγων και πράξεων από την πλευρά των πολιτικών.



Οι έφηβοι όμως έχουν και **αρκετά αρνητικά χαρακτηριστικά**. Η προσωπικότητά τους δεν έχει διαμορφωθεί πλήρως για αυτό και η συμπεριφορά τους χαρακτηρίζεται από αστάθεια, όπως και οι απόψεις και οι αντιλήψεις τους. Είναι απρόβλεπτοι, καθώς στον ψυχικό τους κόσμο εναλλάσσεται η υπερβολική ανασφάλεια και η υπερβολική αυτοπεποίθηση. Είναι ενθουσιώδεις και άπειροι και αυτό τους κάνει ευάλωτους και ευεπηρεάστους. Έτσι παρασύρονται εύκολα, και εκτίθενται σε σοβαρούς κινδύνους. *Επιπρόσθετα* δεν έχουν αναπτυγμένη κριτική ικανότητα και ταυτόχρονα νιώθουν έντονη την ανάγκη να ανήκουν κάπου. Για αυτό και υιοθετούν συχνά λανθασμένα πρότυπα, όπως αυτά προβάλλονται από τα ΜΜΕ. Αμφισβητούν με στείρο και άγονο τρόπο παραδοσιακές και καθιερωμένες αξίες. Τέλος επιμένουν στις απόψεις τους και συχνά έρχονται σε σύγκρουση και γίνονται επιθετικοί και βίαιοι. Η βιαιότητα και η παραβατική συμπεριφορά εκφράζουν συχνά την αντίθεσή τους με την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν.

#### **A) Το ξύπνημα της σεξουαλικότητας**

Η έλξη για το άλλο φύλο, οι σεξουαλικές ορμές και η διέγερση δημιουργούν συχνά αναστάτωση και μπερδεμα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι αντιδράσεις αυτές είναι έμφυτες και δεν υπακούν σε κοινωνικές νόρμες που καθορίζουν τη σχέση μας με τους άλλους. Ο προσωπικός χώρος του εφήβου, πρακτικά και συμβολικά θα του

#### **A) Το ξύπνημα της σεξουαλικότητας**

προσφέρει ένα καταφύγιο από τους άλλους αλλά και χώρο και χρόνο να βυθιστεί στις σκέψεις του, να γνωρίσει σιγά σιγά τον εαυτό του αλλά και το σώμα του.



## **B) Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εφήβων μαθητών του Γυμνασίου και του Λυκείου.**

Ο μαθητής Γυμνασίου και του Λυκείου, είναι ένας μικρομέγας, που βρίσκεται στην περίοδο της εφηβείας. Η εφηβεία που είναι μια μεταβατική φάση ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση είναι μια από τις πιο κρίσιμες και της πιο περίπλοκες περιόδους της ζωής του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια της σημειώνονται ραγδαίες μεταβολές στο σώμα του, στο νοητικό, στο συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα της ζωής του νεαρού μαθητή. Ταυτόχρονα ο νέος προσπαθεί για πρώτη φορά στη ζωή του να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα.

Οι σωματικές μεταβολές, είναι πιθανόν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των μαθητών μας, όπως δυσκολίες στη δυνατότητα συγκέντρωσης τους. Η εφηβεία είναι περίοδος εσωτερικού αναβρασμού και συναισθηματικής αναστάτωσης. Συχνά στους εφήβους παρατηρούνται τρομερές μεταπτώσεις. Άλλοτε είναι χαρούμενοι και εύθυμοι και άλλοτε δύσθυμοι και μελαγχολικοί.

Σε καταστάσεις κρίσης, όπως διάλυση της οικογένειας, αλλαγή σχολείου, κάποια σοβαρή ασθένεια αντιμετωπίζουν δυσκολότερα τα συναισθήματα τους. Γι' αυτό το λόγο οι έφηβοι μαθητές της χρειάζονται τους παιδαγωγούς, αυτούς που οδηγούν το παιδί όπως λέει και η λέξη, γονείς και καθηγητές για να βοηθηθούν ώστε να ξεπεράσουν τα προβλήματα τους και να προσαρμοστούν στους καινούριους τους ρόλους.

## **Γ) ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΗΜΕΡΑ**

### **1) ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ**

Η ψυχαγωγία είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στο να περνούν ευχάριστα και δημιουργικά οι νέοι τον χρόνο τους ξεφεύγοντας από την καθημερινότητα. Υπάρχουν διάφορες μορφές ψυχαγωγίας. Τέτοιες είναι η μουσική, ο κινηματογράφος, το διαδίκτυο, το θέατρο, η ανάγνωση βιβλίων, τα ταξίδια κ.α. Η δημιουργική εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου, οδηγεί το άτομο στην απόκτηση μεγαλύτερης αποδοτικότητας για την κοινωνία αλλά και εφόσον τα άτομα προβαίνουν στον αυτοέλεγχο λιγοστεύουν τα πάθη και οι αδυναμίες τους. Ειδικά οι νέοι είναι σε θέση να ασχοληθούν με τα κοινά και να αποφεύγουν φαινόμενα εκτόνωσης, βίας, ναρκωτικών, περιθωριοποίησης και γενικότερα

αντικοινωνικής

συμπεριφοράς.

Η σωστή διαχείριση του ελεύθερου χρόνου συνεπώς και η εφαρμογή των μέσων ψυχαγωγίας με μέτρο επιφέρει την ισορροπία στο χαρακτήρα του νέου ενώ ο κορεσμός αυτών επιφέρει αρνητικές συνέπειες στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι νέοι ψυχαγωγούνται περνώντας την ώρα τους στο διαδίκτυο, βγαίνοντας έξω, πηγαίνοντας σε μπαρ και κλαμπ, καταναλώνοντας σημαντικές ποσότητες αλκοολούχων ποτών, παρακολουθώντας παθητικά τηλεοπτικά προγράμματα κ.α.

Όλα αυτά συντελούν στην ηθική και πνευματική αλλοίωση του χαρακτήρα τους με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε βιομηχανοποιημένους τρόπους εκμετάλλευσης του χρόνου τους( πχ ηλεκτρονικά παιχνίδια),σε αντικοινωνικές εκδηλώσεις και τη δημιουργία καταστροφικών τάσεων (χουλιγκανισμός, βία, ναρκωτικά κλπ),σε επιφανειακές εφήμερες ανθρώπινες σχέσεις, σε αδιαφορία για τα κοινά, σε χουλιγκανισμό αντί για άθληση, σε απομάκρυνση από αληθινές μορφές τέχνης .Οδηγείται στην πλήρη παθητικοποίηση έχοντας ως συνέπεια να καταβάλλεται από άγχος και να στρέφεται στην πλήξη.

Καταλήγει στον εφησυχασμό και στη φυγή από την κοινωνική πραγματικότητα η οποία λειτουργεί ως ασφαλιστική δικλείδα εκτόνωσης της κοινωνικής δυσαρέσκειας.

Με βάση τις παραπάνω αυτές μορφές ψυχαγωγίας, επιτυγχάνεται η έλλειψη επικοινωνίας, η εξασθένηση της κριτικής ,η αναπαραγωγή της κυρίαρχης ιδεολογίας και η απώλεια ικανοτήτων κοινωνικοποίησης .Αν ο νέος ικανοποιείται από τον τρόπο κατά τον οποίο ψυχαγωγείται και περνά το χρόνο του, οδεύει στον πνευματικό μαρασμό, στην πνευματική αποξένωση.

## **2) ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**

Οι καταγγελίες ενάντια στην τηλεόραση αυξάνονται συνεχώς. Η αντίδραση των πολιτών απέναντι στους ανεύθυνους εξουσιαστές των καναλιών είναι μία υγιής στάση. Όμως ενοχοποιούμε αποκλειστικά την τηλεόραση τείνουμε να υπεραπλουστεύσουμε την κατάσταση. Έτσι, ο παιδοψυχίατρος Χ. Βακαλόπουλος επιθυμεί να γίνουμε κοινωνοί των απόψεών του και των βιωμάτων του. Αρχικά, μας μεταφέρει την συνήθη τακτική των γονέων να εκφράζουν κατηγορίες ενάντια στην τηλεόραση είτε σε αυτή καθ' εαυτή σαν ενασχόληση(τηλεθέαση), είτε στο περιεχόμενό της. Παρόλα αυτά, έχει διαπιστωθεί ότι όταν υφίσταται μία δυσλειτουργική κατάσταση, παρατηρείται η συμμετοχή τριών ισότιμων παραγόντων στη δημιουργία του προβλήματος. Οι συνθήκες που επικρατούν στο κοινωνικό η φυσικό περιβάλλον- πλαίσιο , οι άλλοι άνθρωποι οι οποίοι σχετίζονται αμέσως η εμμέσως με το πρόβλημα και εμείς οι ίδιοι. Έτσι, κάνει σαφές ότι η ευθύνη σαν θεραπευτής είναι να βοηθάει τους πελάτες του να απολαμβάνει το 100% της ευθύνης τους, έτσι ώστε να μην επιτρέπουν στη μοιρολατρική στάση σύμφωνα με την οποία οι συνθήκες και η τύχη καθορίζουν τη ζωή όλων. Την ίδια ακριβώς στάση χρησιμοποιεί και απέναντι στην τηλεόραση. Αρχικά, διατυπώνει την απορία και ουσιαστικά θέτει ένα σημαντικό ερώτημα το οποίο αφορά την δημιουργική ικανότητα της κάθε οικογένειας και κατά πόσο έχει συρρικνωθεί ώστε να είναι αναγκαία η παρακολούθηση των δρωμένων από την τηλεόραση. Έπειτα, συνεχίζει διερωτώμενος αν τα μέλη της οικογένειας έχουν απολέσει τη χαρά και περιμένουν από μία τηλεοπτική πηγή να τους προσφέρει την ευχαρίστηση, έστω και προσωρινή και υποβαθμισμένη.

Επιπλέον, διατυπώνει και άλλα ερωτήματα τα οποία περικλύονται κυρίως γύρω από τους γονείς και αφορούν την απουσία διαθέσιμου χρόνου προς τα παιδιά, την μεγιστοποίηση των κινδύνων που ελοχεύουν, οι οποίοι οδηγούν τα παιδιά όλο και περισσότερο σε παθητικούς τηλεθεατές παραθέτοντας έμμεσα την άποψη ότι όσο οι γονείς ζουν με μία ψυχαναγκαστική ενασχόληση με τους κανόνες και όχι με τη βίωση της λαχτάρας για τη χαρά της ζωής, τα πράγματα δεν θα αλλάξουν σύντομα. Επιπροσθέτως, επισημαίνει με στόμφο το γεγονός ότι πολύ γονείς διαμαρτύρονται για το κακό που θεωρούν ότι κάνει στα παιδιά τους. Όμως, όταν καλούνται να κάνουν πράξεις και να εφαρμόσουν τις απόψεις τους διστάζουν και μένουν άπραγοι. Το κακό λοιπόν δεν απειλεί τα παιδιά στο μέλλον. Το κακό υφίσταται σήμερα στους ενήλικες. Η τηλεόραση είναι ανάγκη για τον άνθρωπο που έχει αναστείλει την ικανότητά του να παράγει σκέψη. Ακόμα διακρίνει άλλη μία κατηγορία γονέων η οποία διαμαρτύρεται για τη χρήση της τηλεόρασης με μόνο με τη χρήση ερωτηματολογίων που παρέχουν έτοιμες λύσεις. Αυτή η κατηγορία των γονέων είναι ένα με την τηλεόραση και μένουν ουσιαστικά στο αίτημα του καλύτερου περιεχομένου της τηλεόρασης.

### **3) Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

#### **Πόσο η χρήση των νέων τεχνολογιών βοηθάει στην επικοινωνία των νέων:**

Η σημερινή νεολαία έχει μεγαλώσει σε μία κοινωνία με το Internet ως βασικό στοιχείο της και οι περισσότεροι κατανοούν το Internet περισσότερο από τους γονείς τους. Έτσι, παρ' όλο που οι γονείς παρέχουν πλέον στα παιδιά τους υπολογιστή με πρόσβαση στο Internet γιατί το θεωρούν χρήσιμο εργαλείο για την εκπαίδευσή τους, την ενημέρωσή τους ακόμα και την επικοινωνία τους με τους γύρω, η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του τους ανησυχεί λόγω και της ελλιπούς κατανόησής του αλλά και των κινδύνων που όντως υπάρχουν. Έχουμε πλέον μια νέα διαμάχη στις οικογένειες με τους γονείς να φοβούνται τα αποτελέσματα της χρήσης του Internet από τα παιδιά τους, και τα παιδιά να μην δέχονται τις παρατηρήσεις των γονέων κατηγορώντας τους για ελλιπή γνώση του αντικειμένου.

Σύμφωνα με μία ανάλυση της i-SAFE America παρουσιάζονται οι διαφορές στην αντίληψη του Internet από γονείς και παιδιά.

Το ερώτημα βέβαια που απασχολεί όλους είναι κατά πόσο η χρήση των νέων τεχνολογιών στην επικοινωνία των εφήβων ειδικότερα προωθεί την καλύτερη επικοινωνία μεταξύ τους. Οπωσδήποτε, κατανοούμε ότι η μηχανή από μόνη της δεν είναι «κακό», αλλά απλά «μέσο» επικοινωνίας. Επομένως, η σωστή ή όχι χρήση του έγκειται στην προσωπική ευθύνη του καθενός. Όμως τα ερωτήματα που γεννώνται είναι εύλογα:

- ❖ Πόσο ώριμοι είναι οι σημερινοί νέοι ώστε να διακρίνουν τους κινδύνους από τη χρήση των νέων τεχνολογιών;

- ❖ Πόσο έχει υποκαταστήσει η κοινωνική δικτύωση την ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ τους :
- ❖ Πόσα like κάνει κάθε έφηβος καθημερινά αντί να συναντηθεί , να μιλήσει και να αλληλεπιδράσει με κάποιον φίλο του;

### ( «ΧΑΣΜΑ ΓΕΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ» )

\_Με τον όρο χάσμα γενεών αναφερόμαστε στην έντονη διαφοροποίηση, ανάμεσα στους νέους και τους μεγαλύτερους, ως προς τις αντιλήψεις, τις ιδέες και τον τρόπο ζωής γενικότερα. Από την είσοδο του διαδικτύου στη ζωή μας και μετά παρατηρείται μία νέα μορφή χάσματος, το λεγόμενο διαδικτυακό χάσμα γενεών.

Είναι ξεκάθαρα αντιληπτό από όλους μας ότι στα άτομα μικρότερης ηλικίας εντοπίζεται μία εκπληκτική ευχέρεια στη χρήση και κατανόηση των σύγχρονων τεχνολογιών και κατ'επέκταση του διαδικτύου. Αντιθέτως τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι πιο αποστασιοποιημένα σε ότι αφορά τη χρήση του διαδικτύου.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την έρευνα της Focus-Bari νέοι ηλικίας από 13 ως 17 ετών συνδέονται με το Διαδίκτυο σε ποσοστό 66,6% και από τα 18 ως τα 24 σε ποσοστό 59,2%. Αντιθέτως, από τα 45 ως τα 54, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε ποσοστό 17,7% ενώ πολύ μικρή επαφή με το διαδίκτυο παρατηρείται στα άτομα 55 έως 70 ετών με ποσοστό μόλις 4%.

Αυτό συμβαίνει διότι τα άτομα μικρότερων ηλικιών, μόλις από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, ήρθαν και έρχονται σε άμεση επαφή με το διαδίκτυο. Συνεπώς, η συγκεκριμένη ενασχόληση είναι για τα παιδιά αυτά κάτι φυσιολογικό και αναμενόμενο, όσο και αν εκπλήσσονται οι μεγαλύτεροι από την εξοικείωση τους αυτή.

Από την άλλη πλευρά, η μέση ηλικία παρουσιάζει μία στοιχειώδη ενασχόληση με το διαδίκτυο. Στην πλειοψηφία των ατόμων της συγκεκριμένης ηλικιακής κατηγορίας η επαφή τους με το διαδίκτυο προήλθε από το γεγονός ότι αποτελεί πλέον αναγκαίο εργαλείο για τα περισσότερα επαγγέλματα. Έτσι “αναγκάστηκαν” να βάλουν στη ζωή τους και κυρίως στη δουλειά τους το διαδίκτυο.

Όσον αφορά τα άτομα της τρίτης ηλικίας, η περιορισμένη επαφή τους με το διαδίκτυο οφείλεται στο διαφορετικό μοντέλο ζωής που έχουν συνηθίσει όπως και στη δυσκολία προσαρμογής και μάθησης της χρήσης των νέων τεχνολογιών της σύγχρονης εποχής.

Τέλος, άξιο αναφοράς είναι οι διαφορές στις τεχνολογικές και διαδικτυακές εμπειρίες που παρατηρούνται ακόμα και μεταξύ ατόμων με πολύ μικρή διαφορά ηλικίας λόγω της ραγδαίας ανάπτυξης της τεχνολογίας. Πώς είναι δυνατόν λοιπόν να μην δημιουργηθεί διαδικτυακό χάσμα ανάμεσα, λόγου χάρη, σε έναν παππού με το εγγόνι του!

χάσμα υπάρχει και στο διαδίκτυο.

Συμφωνα με αυτη την ερευνα τα ατομα ηλικιας απο 18-24 χρησιμοποιουν το ιντερνετ για ψυχαγωγια,εργασια,γνωριμιες και πληροφορηση.Ενω ατομα ηλικιας 35 με 54 για επαγγελματικους σκοπους.Το 82% των πρωτων για ληψη ειδησεων εναντι

του 65% των δευτερων.

Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που για την νέα γενιά το ίντερνετ είναι κομμάτι της προσωπικής τους ζωής. Σύμφωνα με το Παρατηρητήριο για την κοινωνία της πληροφορίας τα ποσοστά χρήσης εξελιγμένων διαδικτυακών υπηρεσιών που αντιστοιχούν στους νέους είναι τριπλασια των ποσοστών που αντιστοιχούν στο γενικό πληθυσμό.

Ενδιαφέρον έχει επίσης η έρευνα future scapes της Activmedia που μελέτησε τους λόγους χρήσης του διαδικτύου για τις διάφορες ηλικίες. Για παράδειγμα το 66% ατόμων άνω των 65 ετών δήλωσε πως Όλοι μας καθημερινά βιώνουμε το χάσμα των γενεών, το οποίο σύμφωνα με έρευνα που διοργάνωσε το ίδρυμα Gallup με συμμετοχή 40.000 χρηστών του ίντερνετ έδειξε πως το 50% το ίντερνετ έχει κάνει την ζωή τους πιο ενδιαφέρουσα ενώ μόλις το 50% ατόμων 25-34 απάντησε το ίδιο. Επίσης 46% άνω των 65 ετών δήλωσε πως η χρήση του διαδικτύου βελτιώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Την ίδια απάντηση έδωσε το 19% ανθρώπων 25 με 34.

### **3)ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ;**

*Ανεξάρτητα από την προσωπική μας φιλοσοφία υπάρχουν αρχές που βελτιώνουν τη διαπροσωπική επικοινωνία και συνεπώς τη σχέση μας με τους άλλους:*

- *Η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία, στην οποία δίνετε και παίρνετε.*
- *Χρειάζεται ισορροπία ανάμεσα στον χρόνο που θα ακούσετε και στον χρόνο που θα μιλήσετε.*
- *Ακούστε ενεργητικά, δηλαδή με διάθεση να καταλάβετε τον άλλον, και όχι με στόχο να καταρρίψετε τα επιχειρήματά του.*
- *Αποφεύγετε τις κρίσεις και τους χαρακτηρισμούς – μιλήστε γι' αυτό που σας ενοχλεί.*
- *Προσπαθήστε να δείξετε ότι καταλαβαίνετε τα συναισθήματα του συνομιλητή σας.*
- *Μην θυμώνετε όταν δεν σας καταλαβαίνουν, μπορεί να είστε λάθος εσείς!*
- *Μην ξεχνάτε ότι ο τρόπος που επικοινωνείτε με τους άλλους, καθορίζει το αν θα γίνετε κατανοητοί ή όχι.*
- *Χρησιμοποιείτε κάθε φορά μια μικρή περίληψη – ανακεφαλαίωση όσων ακούσατε, ως επιβεβαίωση ότι καταλάβατε.*

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄ :Η ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ**



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

**Η σπουδαιότητα της φιλίας :** Η φιλία είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στη ζωή κάθε ανθρώπου, όπως είναι και ο έρωτας. Άλλοι κάνουμε περισσότερους φίλους άλλοι λιγότερους, άλλες φιλίες είναι διαχρονικές άλλες σύντομες, άλλες φιλίες έχουν εντάσεις άλλες κυλούν ήρεμα μέσα στο χρόνο. Όπως και να έχει η φιλία είναι μία κοινωνική σχέση που από τη νηπιακή κιόλας ηλικία επιδιώκουμε να έχουμε και κάθε φίλος που έχουμε είναι διαφορετικός και παίζει διαφορετικό ρόλο στη ζωή μας. .Επίσης, η φιλία κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή του εφήβου. Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι σχέσεις του εφήβου με τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντικές και επηρεάζουν σημαντικά την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη.

Στην παιδική ηλικία αρχίζουμε να διαλέγουμε φίλους γιατί μοιάζουμε, γιατί έχουμε κοινά ενδιαφέροντα και καθώς οδηγούμαστε στην εφηβεία οι φίλοι μας γίνονται ακόμη πιο σημαντικοί για εμάς, ταυτιζόμαστε με αυτούς, μας στηρίζουν, σε αυτούς εμπιστευόμαστε τις επιθυμίες μας, τα όνειρά μας και τις δυσκολίες μας. Από την ενηλικίωση και μέχρι το τέλος της ζωής μας, οι φίλοι είναι οι άνθρωποι που έχουν τόσο κοινά ενδιαφέροντα όσο και πεποιθήσεις, συμπεριφορές και αξίες. Έτσι, οι φίλοι μας είναι συνήθως συμμαθητές, συνάδελφοι, άνθρωποι που συναντάμε στο γυμναστήριο, στη γειτονιά, άνθρωποι που με κάποιον τρόπο συναντιόνται οι ζωές μας. Όμως οι φίλοι μας δεν ταυτίζονται πάντα με τις αξίες μας και δεν ανήκουν στην ίδια κοινωνική ομάδα με εμάς. Μετά το πέρασμα της εφηβείας αποκτούμε τη δυνατότητα να ανεχόμαστε περισσότερο τους φίλους που δεν μας μοιάζουν.

Αυτό λοιπόν, που κάνει μία γνωριμία να μετατραπεί σε φιλία είναι τα περισσότερα κοινά χαρακτηριστικά αλλά και η αμοιβαία ανάπτυξη της εμπιστοσύνης. Έτσι διαλέγουμε κάποιον να γίνει φίλος μας γιατί με έναν τρόπο αναπτύσσεται εμπιστοσύνη, οικειότητα και συνεπώς αναπτύσσεται η αίσθηση της αφοσίωσης. Οι φίλοι λοιπόν, είναι σημαντικοί για εμάς γιατί μαζί με αυτούς αναπτύσσουμε την αίσθηση του «ανήκειν» σε μία ομάδα, όπου υπάρχει αμοιβαία κατανόηση, εμπιστοσύνη και αφοσίωση και αυτό ενισχύει την αυτοεικόνα και αυτοπεποίθησή μας. Οι φίλοι μπορούν να είναι υποστηρικτές μας σε θέματα αποφάσεων, στη διασκέδαση, σε συναισθηματικά προβλήματα, αλλά και σε πρακτικά θέματα (μας βοηθούν σε ανάγκες όπως να ποτίσουν τα λουλούδια μας όταν λείπουμε, να πάρουν το παιδί από το σχολείο, να ψωνίσουν για εμάς όταν είμαστε άρρωστοι). Όλα αυτά τα στοιχεία προσδοκάμε να έχουμε

από τις φίλιες μας. Η ύπαρξη φίλων στη ζωή μας θεωρείται καθοριστική για την ποιότητα ζωής και την ικανοποίηση από τη ζωή μας.

## ΦΙΛΙΑ

### 1. ΠΩΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΦΙΛΙΑ

Το να έχει κάποιος αληθινούς φίλους, είναι μεγάλη υπόθεση. Πότε όμως είναι μια φιλία αληθινή, προορισμένη να αντέξει στις τρικυμίες του χρόνου, και πότε είναι απλά και μόνο μια "παρέα", που σήμερα είναι και αύριο δε θα είναι;

Το βασικό που πρέπει κάποιος να κοιτάζει για να διαχωρίσει αυτές τις δύο καταστάσεις, είναι τα κίνητρα πίσω από το συναπάντημα. Σε μια αληθινή φιλία, βρίσκομαι μαζί με τον άλλο άνθρωπο για να μοιραστούμε την ίδια τη ζωή, τις χαρές και τις λύπες της. Ο αληθινός φίλος είναι συνοδοιπόρος μου, όχι μόνο στις εύκολες και ευχάριστες στιγμές, αλλά επίσης στις αναπόφευκτες περιόδους θλίψης και δυσκολίας. Σε μια γνήσια φιλία υπάρχει ο αμοιβαίος σεβασμός, ώστε να υπάρχει ώρα και χώρος για να εκφραστούν όλοι. Ο καλύτερος φίλος είναι αυτός που δε φοβάται να μας πει την αλήθεια, αν πιστεύει ότι σε κάτι έχουμε παρεκτραπεί. Είναι όμως παράλληλα έτοιμος να σεβαστεί τις επιλογές μας, έστω και αν διαφωνεί, χωρίς να φύγει από το πλευρό μας.

Σε αντίθεση, όταν μιλάμε για "σκέτη παρέα" τα κίνητρα είναι διαφορετικά: Εδώ δε συναντιόμαστε για να μοιραστούμε τη ζωή στην ολότητά της, αλλά μόνο για να ευχαριστηθούμε κάποια συγκεκριμένα πράγματα, πρόσκαιρα πράγματα, που τυγχάνει να μας αρέσουν και των δύο. Σε τέτοιες σχέσεις γνωρίζουμε κατά βάθος ότι υπάρχουν όρια στο τι μπορούμε να μοιραστούμε με τον άλλο. Όταν πια ο ένας από τους δύο βαρεθεί τη συγκεκριμένη απόλαυση που τους ένωνε, ή αν προκύψει εν τω μεταξύ κάποια διαφωνία, η "φιλία" αυτή εξανεμίζεται.

### 2. Η ΦΙΛΙΑ και σε άλλους τομείς:

Να γιατί είναι θησαυρός Κοντά στους φίλους μας αισθανόμαστε ευχάριστα, η διάθεσή μας βελτιώνεται και οι στενοχώριες εξαφανίζονται μονομιάς. Οι κοινωνιολόγοι διακρίνουν τρεις κατηγορίες φίλων και πέντε στάδια εξέλιξης.

Ο Ζίγκμουντ Φρόιντ είχε πει ότι συναισθηματικά υγιής είναι εκείνος που μπορεί να δημιουργήσει μια σωστή ερωτική σχέση και να συνυπάρξει αρμονικά με άλλους ανθρώπους στο επαγγελματικό του περιβάλλον. Ο διαπρεπής Αυστριακός ψυχίατρος Άλφρεντ Άντλερ συμπλήρωσε ότι η κατάκτηση της ψυχικής υγείας προϋποθέτει ένα ακόμα στοιχείο: την ανάπτυξη της κοινωνικότητας, της ικανότητας να κάνουμε βαθιές και



αληθινές φιλίες. Πιο απαραίτητοι κι από τα πλούτη ή την εξουσία, όπως έλεγε ο Αριστοτέλης, οι φίλοι είναι πηγή ζωής αλλά και διέξοδος ή καταφύγιο σε μια δύσκολη στιγμή.

Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι η φιλία θεραπεύει το στρες και την κατάθλιψη, ευνοεί την ανάπτυξη των νοητικών λειτουργιών και μειώνει τα εμφράγματα. Για τα παιδιά αποτελεί βασικό στάδιο της ανάπτυξής τους και για τους ηλικιωμένους πηγή νεότητας. Ο Γκαίτε συμβούλευε να μην εξαπατούμε τους φίλους μας ακόμα κι αν εκείνοι μας εξαπάτησαν πρώτοι, ενώ ο Βίκτορ Ουγκό υποστήριζε ότι η φιλία μοιάζει με τα παλιά κιτρινωμένα βιβλία που η πάροδος του χρόνου τούς προσδίδει μεγαλύτερη αξία. ( Τσάρκα και ) Η Αμερικανίδα κοινωνιολόγος Γιαν Γιάγκερ κατατάσσει τους φίλους σε τρεις κατηγορίες: τους περιστασιακούς, τους στενούς και τους κολλητούς. Οι πρώτοι είναι οι πιο συχνοί, εντοπίζονται κυρίως στο επαγγελματικό περιβάλλον και η σχέση μαζί τους δεν είναι δεσμευτική. Μ' αυτούς κουτσομπολεύουμε, πάμε βόλτες, μοιραζόμαστε την αγάπη μας για το ποδόσφαιρο. Δεν πειράζει που δε βρισκόμαστε συχνά, γι' αυτό και τα μυστικά που αποκαλύπτουμε είναι λίγα και ελάχιστος σημασίας. Αντίθετα, με τους στενούς μας φίλους βρίσκουμε παρηγοριά, μοιραζόμαστε μαζί τους τις βαθύτερες σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Οι δεσμοί μιας τέτοιας φιλίας στηρίζονται στην εντιμότητα και στην αγάπη και μας επιτρέπουν σε κάθε περίπτωση να είμαστε ο εαυτός μας. Μας δίνουν έναν ώμο για να κλάψουμε αλλά και να μοιραστούμε τις χαρές μας. Όσο για τους κολλητούς, είναι οι πιο στενοί από τους στενούς μας φίλους. Μαζί τους το συναισθηματικό δέσιμο είναι απόλυτο, το ίδιο και η αμοιβαία εμπιστοσύνη. Αν χρειαστεί τρέχουμε κοντά τους μέσα στα άγρια μεσάνυχτα ή γυρίζουμε άρον άρον από τις διακοπές μας. "Για να θεωρήσουμε κάποιον φίλο μας ως κολλητό, πρέπει να έχει φανεί συνεπής και έντιμος απέναντί μας για πολλά χρόνια" τονίζει ο ψυχολόγος Γιώργος Πιντέρης. Και συνεχίζει: "Η συνέπεια και η εντιμότητα οδηγούν στην εμπιστοσύνη, η οποία αποτελεί κολόνα κάθε υγιούς διαπροσωπικής σχέσης, άρα και της φιλίας".

Βήμα προς βήμα οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι προσωπικές σχέσεις διέρχονται από πέντε φάσεις: τη γνωριμία, τον πειραματισμό, την ενδυνάμωση, την αφομοίωση και την ένωση. Γνωριμία είναι η στιγμή κατά την οποία δύο άτομα συναντιούνται και ενστικτωδώς, με την πρώτη ματιά και τις πρώτες κουβέντες, αποφασίζουν αν θα συνεχίσουν μαζί ή όχι. Η ένωση αυτή είναι η φάση της μεγαλύτερης οικειότητας που, υπό ειδικές συνθήκες, αντιστοιχεί με τον έρωτα. Μέχρι η απλή γνωριμία φτάσει στην κορυφαία αυτή φάση και να γίνει πιο βαθιά, σε όλο το διάστημα που μεσολαβεί είτε σταθεροποιείται είτε σπάει τους δεσμούς φιλίας, είτε τους ενισχύει είτε τους γυρίζει σε προηγούμενη φάση. Αγχολυτικοί Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ταχύτητα και ο τρόπος με τον οποίο περνάμε από το ένα στάδιο στο άλλο εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες που αφορούν κυρίως στο χαρακτήρα, στην ηλικία και στο φύλο. Στις πρώτες συναντήσεις

ανάμεσα σε νεαρούς και ηλικιωμένους, οι τελευταίοι συνηθίζουν να αποκαλύπτουν πονεμένες πλευρές της ζωής τους, προκαλώντας δυσκολίες στην επικοινωνία με τους νεότερους. Πολλές μελέτες αποκάλυψαν ότι όποιος διαθέτει ένα δίκτυο στενών φίλων έχει μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και επιβιώνει ευκολότερα σε περιπτώσεις καρκίνου ή καρδιακής προσβολής. Και όχι μόνο. Αντέχει καλύτερα στις θεραπείες, η διατροφή του είναι πιο ισορροπημένη, αντιδρά με λιγότερο άγχος στις δυσκολίες κι αντιμετωπίζει πιο πρόθυμα την κούραση. Ακόμα κι όταν πρέπει να κόψει το αλκοόλ, το κάπνισμα ή να κάνει δίαιτα τα καταφέρνει πιο εύκολα, πόσο μάλλον αν προσπαθεί να επιτύχει αυτούς τους στόχους μαζί με κάποιο φίλο του. Πηγή ελπίδας Αν ο ρόλος της φιλίας είναι σημαντικός για τους ενήλικους, για την ψυχολογία των παιδιών είναι παραπάνω από ζωτικός. Έρευνα στις ΗΠΑ κατέδειξε ότι τα παιδιά που φτάνουν στο Δημοτικό χωρίς να έχουν αναπτύξει φιλικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους είναι λιγότερα πρόθυμα να μάθουν, δεν καταφέρνουν να συντονιστούν με την υπόλοιπη τάξη και η βαθμολογία τους είναι πιο χαμηλή. Μάλιστα ελλοχεύει ο κίνδυνος αυτά τα προβλήματα να συνεχιστούν στην εφηβεία και πέρα απ' αυτή, σηματοδύοντας ανεξίτηλα την ψυχή τους. Το φαινόμενο παρατηρείται ακόμα πιο έντονα στα άτομα με αναπηρίες. Χάρη σε μια φίλια οι άνθρωποι αυτοί μπορούν να ενσωματωθούν ευκολότερα στο κοινωνικό σύνολο και να βρουν ένα νόημα στη ζωή τους. Στην αντίθετη περίπτωση, συνήθως περιθωριοποιούνται και εγκαταλείπουν κάθε προσπάθεια να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή.

#### Διαφορά κουλτούρας:

Η φιλία προσλαμβάνει διαφορετικό χαρακτήρα ανάλογα με τον πολιτισμό και τις ιδιαίτερες συνθήκες που πηγάζουν μέσα απ' αυτόν στις διάφορες κοινωνίες. Σε κάποιες περιοχές βαθιές φιλίες δημιουργούνται μέσα στους κόλπους της ίδιας της οικογένειας κι αυτοί που εμείς αποκαλούμε φίλους συνήθως ανήκουν στο εξωοικογενειακό περιβάλλον. Στις ΗΠΑ οι νεαροί Αφροαμερικανοί, εξαιτίας της ιστορίας τους, θεωρούν φίλους όσους ανήκουν στην εθνική τους ομάδα με το σχολείο και τα κοινά ενδιαφέροντα έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Σε κάθε περίπτωση οι φίλοι είναι μια προσωπική και ελεύθερη επιλογή, σε αντίθεση με τους συγγενείς και τους συναδέλφους.

### 3) Πώς χαλάει μία φιλία

Όπως και οι περισσότερες σχέσεις έτσι και οι φιλίες δεν διαρκούν για πάντα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν φιλίες που κρατάνε μία ζωή. Τις περισσότερες φορές οι φιλίες σβήνουν και αποδυναμώνονται φυσικά με το πέρασμα του χρόνου, ή επειδή κάποιοι μετακομίζουν, άλλοι αναλαμβάνουν νέες ευθύνες στη ζωή τους με αποτέλεσμα να απομακρύνονται. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι η φιλία έληξε πραγματικά. Πολλές φορές η απομάκρυνση των δύο φίλων είναι και ένα απαραίτητο αναπτυξιακό στάδιο της φιλίας όπου μετά από καιρό οι φίλοι έχουν ωριμάσει, έχουν προσαρμοστεί στις ζωές τους και

επιστρέφουν χτίζοντας ξανά τη σχέση, και αυτή τη φορά πιο ισχυρή.

Σε άλλες περιπτώσεις οι φιλίες μπορεί να διακόπτονται απότομα λόγω κάποιας παρεξήγησης η οποία μπορεί να επιφέρει ακόμα και συγκρούσεις μεταξύ των φίλων. Δεν είναι σπάνιες οι φορές που φιλίες χαλάνε λόγω αισθημάτων ζήλειας ή ανταγωνισμού μεταξύ των δύο φίλων. Ο ανταγωνισμός και η ζήλεια είναι συναισθήματα που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ των φίλων χωρίς αυτά να επηρεάζουν τη φιλία τους, όταν όμως παρουσιάζονται σε υπέρμετρο βαθμό τότε κάποιος από τους δύο ενοχλείται και απομακρύνεται. Εξίσου συνηθισμένες αιτίες είναι και το αίσθημα προδοσίας της εμπιστοσύνης ή και η αίσθηση ότι ο ένας από τους δύο δεν δίνει την κατάλληλη προσοχή στον άλλο και συμπεριφέρεται εγωκεντρικά.

#### **4 ) Όταν ο φίλος μου απομακρύνεται πως πρέπει να τον προσεγγίσουμε;**

Όταν ένας φίλος απομακρύνεται είναι καλό να αναρωτηθούμε τι συμβαίνει. Μία ανασκόπηση των προηγούμενων συναντήσεών μας και συνομιλιών μας μπορεί να είναι αποκαλυπτική του τι συμβαίνει. Μήπως ο φίλος μας είχε παράπονα από εμάς, υπήρχε κάτι που τον απασχολούσε; Αντιμετώπιζε κάποιες δυσκολίες στην προσωπική του ζωή; Ποια ήταν η δική μας συμπεριφορά; Ήμασταν συνεπής απέναντι στο φίλο μας; Όποια και αν υποθέσουμε ότι μπορεί να είναι η αιτία είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να επικοινωνήσουμε μαζί του και να προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε αν υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιωθεί η σχέση μας ή απλά να μάθουμε ποιοι ήταν τελικά οι λόγοι που τον κάνουν να θέλει να απομακρυνθεί. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν πρέπει να γίνουμε πειστικοί γιατί η φιλία είναι μία αμοιβαία επιλογή και όπως μπορούμε να επιλέξουμε κάποιον να γίνει φίλος μας έτσι και εκείνος μπορεί να επιλέξει να διακόψει μία φιλία. Συνεπώς θα πρέπει να δεχθούμε το γεγονός ότι ο άλλος μπορεί απλά να μην θέλει άλλο.

Παρ' όλ' αυτά είναι καλό να μένουμε ανοιχτοί και να μην κλείνουμε όλες τις διόδους επικοινωνίας, καθώς η απομάκρυνση μπορεί να είναι προσωρινή. Αν επιθυμούμε κάποια στιγμή την επανασύνδεση καλό είναι να επικοινωνούμε μαζί του σε γιορτές ώστε να υπάρχει μία δίοδος επικοινωνίας για πιθανή επανασύνδεση.

#### **5 ) Όταν η φιλία χαλάει πως πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα**

Είναι δύσκολο να καταλάβουμε και να αποδεχθούμε ότι η φιλία μας έληξε. Όπως κάθε απώλεια έτσι και η «απώλεια» ενός φίλου, είναι μία επίπονη συναισθηματικά διεργασία και ακολουθεί ανάλογα στάδια με αυτά του πένθους. Αρχικά είναι δύσκολο να το δεχθούμε, αρνούμαστε ότι αυτό συμβαίνει, καθώς όμως παγιώνεται η νέα κατάσταση έρχονται συναισθήματα θυμού είτε για τον φίλο μας είτε και την ίδια μας τη συμπεριφορά. Σε αυτή τη φάση έχουμε ανάγκη

να κατηγορήσουμε τον άλλον, ψάχνοντας να βρούμε μία αιτία. Είναι καλό να μην βιαστούμε να βγάλουμε συμπεράσματα και κυριότερα να μην βιαστούμε να κατηγορήσουμε ανοιχτά τον άλλο σε κοινούς φίλους και γνωστούς .

Σύντομα έρχεται η αποδοχή και η αναγνώριση της «απώλειας» η οποία συνοδεύεται με αισθήματα θλίψης και μοναξιάς. Σε αυτή τη φάση είναι καλό να στρεφόμεστε σε άλλα σημαντικά πρόσωπα για εμάς, σε άλλους φίλους αλλά και να δραστηριοποιούμαστε ώστε να νιώσουμε καλύτερα αλλά και να χτίσουμε νέες συναισθηματικές σχέσεις. Είναι καλό να συζητάμε για τα συναισθήματά μας στους φίλους μας χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κατηγορούμε τον άλλον. Στη φάση της αποδοχής συχνά αναζητούμε τις αιτίες που οδήγησαν στη διακοπή της φιλίας. Είναι καλό να προσπαθήσει κανείς να καταλάβει τις αιτίες γιατί αυτό θα τον οδηγήσει σε αυτογνωσία και συνεπώς θα τον βοηθήσει να χτίσει πιο σταθερές φιλίες στο μέλλον.

### **Η φιλία ένα σημαντικό μέρος στη ζωή του εφήβου**

Οι φίλοι είναι ένα πολύ ιδιαίτερο κεφάλαιο στη ζωή του εφήβου και όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι το παιδί να ανοίγεται από νωρίς και να δημιουργεί παρέες με συνομηλίκους του, όμως αυτό γίνεται κυρίαρχη ανάγκη του στην εφηβεία.



Με τον όρο φιλία, ο έφηβος εννοεί την στενή σχέση που δημιουργεί με άτομα της ίδιας ηλικίας ή και λίγο μεγαλύτερα από εκείνον, η οποία χαρακτηρίζεται από υποστήριξη, εμπιστοσύνη, δέσμευση, μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων, στοργή και αμοιβαιότητα.

### **Β) ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΦΙΛΙΑΣ**

Τα στοιχεία που βοηθούν τον έφηβο να δημιουργήσει φιλικές σχέσεις, είναι η ομοιότητα με τους φίλους του, καθώς επιθυμεί να μοιάζει, να έχει τα ίδια ενδιαφέροντα, τα ίδια γούστα μ' εκείνους και συγχρόνως να βρίσκεται συνέχεια μαζί με την παρέα του. Οι φιλίες που αναπτύσσονται ανάμεσα σε εφήβους του ίδιου φύλου είναι συνήθως πολύ στενές και επιτρέπουν στη συνέχεια τη δημιουργία μίας στενής σχέσης με άτομα του αντίθετου φύλου.

Η φιλία φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για τον έφηβο, καθώς τον βοηθά να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένεια του και να εξερευνήσει τον κόσμο έξω από αυτήν. Μέσα από την φιλία, αρχίζει να μαθαίνει πράγματα για τον εαυτό του,

τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Αρχίζει να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, να συζητά τις ανάγκες του, τις ανησυχίες του και τα θέματα που τον απασχολούν με άτομα που φαίνεται ότι μπορούν να τον καταλάβουν περισσότερο απ' ό,τι οι γονείς του και οι άλλοι ενήλικες. Αυτός ο κοινός χρόνος που αφιερώνει με τους φίλους του δίνει μεγάλη ευχαρίστηση. Είναι πολύ σημαντικό για τον έφηβο να αισθάνεται ότι τον αποδέχονται οι φίλοι του, έτσι όπως είναι, και ότι ανήκει σε μια ομάδα. **Έτσι, με την βοήθεια τους ενισχύει την αυτοεκτίμηση του και την εικόνα του εαυτού του.**

Συχνά, οι φίλοι, που επιλέγει ο έφηβος να κάνει παρέα, φαίνεται να έχουν παρόμοιους στόχους και σχέδια για το μέλλον.

Ο έφηβος θέλει να μοιραστεί, να ζήσει εμπειρίες και έντονα συναισθήματα και να εμπιστευτεί το φίλο του που θα τον καταλάβει. Μαζί του θα μπορέσει να αναπτύξει νέα ενδιαφέροντα, να έχει το δικό του κόσμο έξω από τις συνήθειες της οικογένειας. Ο φίλος είναι για τον έφηβο ένα άνοιγμα προς όλα τα ζητήματα που τον απασχολούν, γιατί τον ενθαρρύνει και τον προτρέπει να επιβεβαιωθεί απέναντι στους γονείς. Είναι ο καθρέφτης μέσα στον οποίο αναζητά τη νέα του ταυτότητα, που του καλύπτει το κενό της οικογένειας, που μοιράζεται μαζί του τα όρια, τα φυσικά και ψυχικά, που τον καταλαβαίνει χωρίς να δίνει εξηγήσεις, που τον δέχεται χωρίς να τον κατηγορεί και χωρίς να του δίνει συμβουλές, όπως γίνεται με τους γονείς του. Ο έφηβος έχει συναισθηματική εξάρτηση από το φίλο του και μάλιστα σε κάποιες περιπτώσεις δείχνει υποταγή στην ομάδα των φίλων. Ένας έφηβος χωρίς φίλους είναι ένας έφηβος δυστυχισμένος.

Συχνά προσπαθεί και ο ίδιος να τους μιμηθεί και να ταυτίσει τα πιστεύω του με τα δικά τους, με σκοπό να γίνει αποδεκτός από την ομάδα και να ενταχθεί πιο εύκολα σ' αυτήν. Παράλληλα, επειδή ο έφηβος δεν μπορεί να πάρει κάποιες αποστάσεις από τους φίλους του, η σχέση του μαζί τους είναι τόσο στενή και σημαντική για εκείνον, που τον εμποδίζει να σχηματίσει αντικειμενική γνώμη γι' αυτούς. Στα μάτια του φίλου του βλέπει τον ιδανικό φίλο που πάντα ήθελε να έχει, χωρίς αυτό βέβαια να είναι πολλές φορές αληθινό. Καθώς ο έφηβος παρατηρεί στο φίλο τον ίδιο του τον εαυτό, αγαπά περισσότερο την εικόνα που έχει σχηματίσει για εκείνον- και όχι αυτό που πραγματικά είναι.

#### ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Από την άλλη, οι συγκρούσεις αποτελούν συνηθισμένο φαινόμενο στις σχέσεις των εφήβων. Όταν λοιπόν υπάρχουν αυτές οι συγκρούσεις μέσα στις παρέες των συνομηλίκων, συχνά τα μέλη απορρίπτουν εκείνον που τις δημιουργεί και στην θέση του μπορεί να πάρουν κάποιον άλλο.

#### Γ) ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ο αποκλειστικός χαρακτήρας της φιλίας προκαλεί κάποιες φορές ανησυχία στους γονείς, ιδιαίτερα όταν ο φίλος ή η φίλη είναι άτομο που δεν εγκρίνουν ή δεν γνωρίζουν. Ο έφηβος πολλές φορές αρνείται να συνοδεύσει τους γονείς του σε εξόδους ή να συμμετάσχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις, καθώς επιλέγει να βρίσκεται και να περνάει πολύ χρόνο με την παρέα του. Αυτή η συμπεριφορά του

εφήβου ταράζει τους γονείς, οι οποίοι αισθάνονται ότι χάνουν το παιδί τους και συχνά οδηγούνται σε αδικαιολόγητες πράξεις και τιμωρίες, σε έντονες παρεμβάσεις, προσπαθώντας να επιβάλλουν την δική τους γνώμη και να ελέγξουν την κατάσταση. Μ αυτόν τον τρόπο πιστεύουν ότι θα μπορέσουν να τους κρατήσουν λίγο περισσότερο κοντά τους.

Οι γονείς λοιπόν χρειάζεται να είναι συναισθηματικά κοντά στους εφήβους, να έχουν την ικανότητα ν'αντέξουν και να σηκώσουν την επιθετικότητα, την άρνηση καθώς και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που προβάλλει ο έφηβος επάνω τους. Στην ουσία ο έφηβος περιμένει από τους γονείς του αποδοχή, φιλικότητα, κατανόηση και ενθάρρυνση, ώστε να καταφέρει να τους απομυθοποιήσει, να απομακρυνθεί από εκείνους, δημιουργώντας τις δικές του σχέσεις, και να ενηλικιωθεί ομαλά. Όταν οι γονείς καταφέρνουν να αντέξουν αυτή την προσπάθεια του εφήβου, τότε και ο ίδιος καταφέρνει να βρει την δική του ταυτότητα και την δική του πορεία ζωής

Οι φίλοι είναι πολύ σημαντικοί για τον έφηβο, παρά τις απόψεις των γονιών που συχνά θεωρούν επιφανειακές τις παρέες τους. Η φιλία συνιστά μια αληθινή ανακάλυψη στο χρόνο και κινητοποιεί ένα μεγάλο μέρος της συναισθηματικής ζωής του εφήβου. Παρ' όλα αυτά κάποιες φορές απογοητεύεται από τις φιλικές του σχέσεις ή ακόμη όταν κάποιος φίλος του δεν τον καταλαβαίνει.

Αυτές οι στιγμές είναι σημαντικές γιατί ο έφηβος μαθαίνει επίσης ότι οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων δεν είναι τόσο εύκολες όσο φαίνονται, τίποτε δεν είναι σίγουρο και πρέπει να μάθει να δέχεται τον άλλο με τα διαφορετικά του στοιχεία αν θέλει να διατηρήσει αυτή τη σχέση.

#### **Δ) Πώς να γίνετε καλύτεροι φίλοι με τους φίλους σας**

Όλοι είχαμε ή έχουμε στη ζωή μας φίλους, που αποτελούν το στήριγμά μας ή τουλάχιστον έτσι λέμε, γιατί πολλές φορές κάνουμε να τους δούμε μέρες ή και μήνες και δεν τηλεφωνούμε καν να δούμε τι κάνουν. Εκτός από τη δικαιολογία ότι πραγματικά τους αγαπάμε και τους έχουμε στην καρδιά μας ακόμα και αν δεν τους βλέπουμε, τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για να γίνουμε καλύτεροι φίλοι προς τους φίλους μας;





**Οι φιλίες αποτελούν ένα σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Είναι όμως γεγονός ότι η φιλία δεν είναι μια εύκολη ή απλή υπόθεση.**

Σύμφωνα με την άποψη των ειδικών, μεγάλη σημασία σε μια φιλία έχουν όσα προσφέρει κάποιος στους φίλους του σε ψυχολογικό επίπεδο κι όχι τόσο όλα τα συμβατικά πράγματα που κάνουν οι φίλοι μεταξύ τους. Διαβάστε παρακάτω μερικούς τρόπους για να συσφίξετε τις σχέσεις σας με τους φίλους σας και να επωφεληθείτε από τα ψυχολογικά και συναισθηματικά

**Για πολλούς ανθρώπους το να κάνουν ή να διατηρούν φίλους είναι δύσκολο.** Διάφορες συνθήκες της ζωής ,μπορούν να μας απομακρύνουν από φίλους που είχαμε και να καταστήσουν επιτακτική την ανάγκη για νέες φιλίες. Επιπρόσθετα υπάρχουν καταστάσεις όπου οι φτωχές κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες ή ακόμη η ντροπαλότητα κάποιου ατόμου, το εμποδίζουν από του να κάνει τα πρώτα βήματα για να δημιουργήσει σχέσεις και φιλίες.

**Είναι σημαντικό να κάνουμε αρχικά μια αυτοεξέταση και να κατανοήσουμε το τι ζητάμε και το τι επιδιώκουμε από μια φιλία.**

**Οι παράγοντες που πρέπει να λάβουμε υπ' όψη είναι:**

**Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να κάνουν φίλους.** Οι λόγοι είναι πολλοί. Μπορεί να είναι ντροπαλοί ή ακόμη να μην έχουν τις κοινωνικές εκείνες δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να αρχίσουν εύκολα μια συνομιλία.

Στις περιπτώσεις αυτές μερικές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Για παράδειγμα η συμμετοχή σε ομάδες που έχουν κοινά ενδιαφέροντα, μπορούν να κάνουν τις πρώτες επαφές και συνομιλίες πιο εύκολες. Επίσης μπορούμε να μάθουμε πολλά κοιτάζοντας πως ενεργούν άλλοι άνθρωποι που κάνουν πιο εύκολα σχέσεις.

**Παράλληλα είναι απαραίτητο όταν συνομιλούμε με άλλους να τους ακούμε προσεκτικά, κοιτάζοντας στα μάτια και αποφεύγοντας να αναφερόμαστε πάντοτε στο δικό μας εαυτό. Και ας μην ξεχνάμε τη μεγάλη δύναμη που έχει το χαμόγελο.**

Όταν συναντούμε κάποιο νέο άνθρωπο είναι πολύ καλύτερα να τον κάνουμε να μιλά για τον εαυτό του, τα δικά του ενδιαφέροντα ακούγοντας προσεκτικά παρά να το βομβαρδίζουμε με τα δικά μας.

**Υπάρχουν πολλοί χώροι στους οποίους μπορούμε να συναντήσουμε νέους ανθρώπους και να κάνουμε νέες φιλίες:** Στο περιβάλλον του σχολείου, σε ομάδες που έχουν κοινά ενδιαφέροντα ή χόμπι, σε εθελοντικούς οργανισμούς, δια μέσου της οικογένειας και των συγγενών μας και λαμβάνοντας μέρος στις εκδηλώσεις που μας καλούν.

**Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι κάτι που μπορούμε να το μάθουμε. Ακόμη είναι δυνατό να βελτιώσουμε αυτές που ήδη έχουμε και να τις εμπλουτίσουμε.**

**ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ, χρόνος, προσοχή και εμπιστοσύνη. Με αυτό τον τρόπο η φιλία μπορεί να αποτελέσει ένα βασικό εφόδιο και υποστήριξη στις πολλαπλές δυσκολίες της καθημερινής ζωής.**

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ**



Οι φίλοι λοιπόν, είναι σημαντικοί για εμάς γιατί μαζί με αυτούς αναπτύσσουμε την αίσθηση του «ανήκειν» σε μία ομάδα, όπου υπάρχει αμοιβαία κατανόηση, εμπιστοσύνη και αφοσίωση και αυτό ενισχύει την αυτοεικόνα και αυτοπεποίθησή μας. Οι φίλοι μπορούν να είναι υποστηρικτές μας σε θέματα αποφάσεων, στη διασκέδαση, σε συναισθηματικά προβλήματα, αλλά και σε πρακτικά θέματα (μας βοηθούν σε ανάγκες όπως να ποτίσουν τα λουλούδια μας όταν λείπουμε, να πάρουν το παιδί από το σχολείο, να ψωνίσουν για εμάς όταν είμαστε άρρωστοι). Όλα αυτά τα στοιχεία προσδοκάμε να έχουμε από τις φίλιες μας. Η ύπαρξη φίλων στη ζωή μας θεωρείται καθοριστική για την ποιότητα ζωής και την ικανοποίηση από τη ζωή μας.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ Ε.Π.Ι.Ψ.Υ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

Οι φιλικές σχέσεις και η έννοια της φιλίας αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στη ζωή των εφήβων, επηρεάζοντας πολύπλευρα την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη, ενώ ταυτόχρονα συντελούν στην ομαλή προσαρμογή τους στην ενήλικη ζωή. Οι έφηβοι συναναστρέφονται καθημερινά με συνομηλίκους στο πλαίσιο του σχολείου, του φροντιστηρίου και της γειτονιάς, μοιράζονται κοινές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, και μέσω αυτής της διαδικασίας διαμορφώνουν τελικά τις φιλιές τους. Μέσα από τη συναναστροφή και την επικοινωνία με φίλους, οι έφηβοι έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες, να ανταλλάξουν και να διαμορφώσουν απόψεις, καθώς επίσης και να καλύψουν βασικές συναισθηματικές τους ανάγκες, όπως για παράδειγμα η συναισθηματική στήριξη και η κοινωνική αποδοχή.

Η ύπαρξη μίας τουλάχιστον στενής φιλικής σχέσης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, ιδιαίτερα σε ότι αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, καθώς και τη σχολική προσαρμογή, ενώ επιπλέον συνδέεται με την απουσία ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Έφηβοι που είναι απομονωμένοι και δεν έχουν παρέες είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής, να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και να γίνουν θύματα οποιασδήποτε μορφής κακομεταχείρισης ή βίας από συνομηλίκους τους.

Τα ευρήματα της έρευνας παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ανά ηλικία καθώς και διαχρονικά, όπου είναι δυνατό.

### ΚΥΡΙΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Στην πλειονότητά τους (80,8%) οι έφηβοι αναφέρουν τουλάχιστον 3 στενούς φίλους, ενώ το 17,9% έχουν 1 με 2 στενούς φίλους. Τουλάχιστον 3 στενούς φίλους έχουν σε υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια από ότι τα κορίτσια (83,4% και 78,4%, αντίστοιχα), ενώ δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων (80,3% των 11χρονων, 81,7% των 13χρονων και 80,4% των 15χρονων).

- Οι έφηβοι στη συντριπτική πλειονότητα διατηρούν στενές φιλικές σχέσεις με άτομα του ίδιου φύλου (97,8% τα αγόρια και 97,6% τα κορίτσια). Στην πλειονότητά τους, επίσης, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια έχουν τουλάχιστον ένα στενό φίλο του άλλου φύλου (78,5% και 78,8%, αντίστοιχα), ενώ το ποσοστό αυτό αυξάνεται με την ηλικία, κυρίως στα αγόρια (το 74,9% των 11χρονων, το 79,2% των 13χρονων, το 81,4% των 15χρονων).
- Η μεγάλη πλειονότητα των εφήβων (89,9%) αναφέρουν ότι τους είναι εύκολο να μιλήσουν στον καλύτερό τους φίλο για κάτι που τους απασχολεί, σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (92%) από τα αγόρια (87,6%). Όταν οι έφηβοι θέλουν να μοιραστούν κάτι που τους απασχολεί, μιλούν ευκολότερα σε φίλους του ίδιου φύλου (82%) από ότι του άλλου φύλου (52,4%).
- Σχεδόν 1 στους 2 εφήβους (45,4%) αναφέρει ότι επικοινωνεί καθημερινά με τους φίλους του χρησιμοποιώντας κινητά τηλέφωνα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης που προσφέρει το ίντερνετ (π.χ. facebook, twitter) , ενώ 1 στους 10 (10,1%) δεν τα χρησιμοποιεί σχεδόν ποτέ. Με την ηλικία, αυξάνεται ο αριθμός των εφήβων που χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση το τηλέφωνο ή το ίντερνετ για να επικοινωνούν με την παρέα τους, ενώ η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων διευρύνεται υπέρ των κοριτσιών.
- Στην ερώτηση σχετικά με το πόσο συχνά συναντιούνται με τους φίλους τους αμέσως μετά το σχολείο, 1 στους 4 εφήβους απάντησε κάθε μέρα. Ένας στους 3 εφήβους (34,2%) συναντιέται με φίλους αμέσως μετά το σχολείο 1-2 μέρες την εβδομάδα, ενώ για το 16% κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει καθόλου. Περισσότερα αγόρια από ότι κορίτσια συναντούν τους φίλους τους καθημερινά αμέσως μετά το σχολείο.
- Ένας στους 4 εφήβους (25,3%) δεν βγαίνει καθόλου το βράδυ έξω με την παρέα του, κυρίως τα κορίτσια (29,3%, έναντι 21% των αγοριών). Με την ηλικία μειώνεται σημαντικά αυτό το ποσοστό (49,2% οι 11χρονοι, έναντι 18,1% των 13χρονων και 7,3% των 15χρονων). Αντίθετα, το 25,2% των μαθητών βγαίνουν έξω με τους φίλους τους 2 βράδια την εβδομάδα. Επίσης, 1 στους 7 μαθητές (14,2%) αναφέρει ότι βγαίνει με την παρέα του τουλάχιστον 4 βράδια την εβδομάδα, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13 και 15 ετών.
- Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα οι 15χρονοι μαθητές συναντιούνται με τους φίλους τους και συζητούν (85,6%), βγαίνουν έξω για διασκέδαση (83,8%), ακούν μουσική ή χορεύουν (54,7%), ή αθλούνται (50,8%). Τα 15χρονα αγόρια έχουν μεγαλύτερο εύρος δραστηριοτήτων με τους φίλους τους σε εβδομαδιαία βάση. Συγκεκριμένα, εκτός από το να συζητούν ή να βγαίνουν για διασκέδαση, αθλούνται όλοι μαζί ή παίζουν παιχνίδια (επιτραπέζια ή ηλεκτρονικά παιχνίδια).
- Το ποσοστό χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών (καπνού, αλκοόλ και κάνναβης) διερευνήθηκε στους 15χρονους μαθητές ανάλογα με το αν γίνεται χρήση από φίλους. Οι 15χρονοι έφηβοι με αρκετούς φίλους καπνιστές αναφέρουν σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό ότι καπνίζουν και οι ίδιοι καθημερινά (19,9%), συγκριτικά με όσους αναφέρουν λίγους φίλους καπνιστές ή

ακόμα και κανένα (2%). Επίσης, οι 15χρονοι έφηβοι με αρκετούς από τους φίλους τους να πίνουν οινοπνευματώδη ποτά, αναφέρουν σε τετραπλάσιο ποσοστό ότι οι ίδιοι συνήθως πίνουν τουλάχιστον 3 ποτά σε μία συνηθισμένη τους έξοδο (28,2%) συγκριτικά με όσους έχουν πολύ λίγους φίλους που πίνουν (6,5%). Οι 15χρονοι με έστω και ένα φίλο που να κάνει χρήση κάνναβης απαντούν σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (28,9%) ότι έχουν κάνει και οι ίδιοι χρήση τουλάχιστον 1 φορά, συγκριτικά με όσους δεν έχουν κανένα φίλο που να κάνει χρήση κάνναβης (1,7%).

- Οι έφηβοι που δεν συναντούν τους φίλους τους συχνά (από 0 έως και 2 μέρες την εβδομάδα) αμέσως μετά το σχολείο αναφέρουν ότι οι γονείς τους γνωρίζουν πού βρίσκονται με την παρέα τους σε υψηλότερο ποσοστό (87,7%) σε σύγκριση με όσους συναντούν τους φίλους τους συχνότερα (77,8%).

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Στην πλειονότητά τους οι έφηβοι έχουν πολλούς φίλους, κυρίως του ίδιου φύλου, συζητούν μαζί τους θέματα προσωπικής σημασίας και επιδιώκουν με διάφορους τρόπους τη συναναστροφή. Επίσης, οι έφηβοι με πολλούς στενούς φίλους δεν εμφανίζουν συμπτώματα διαταραχής συναισθήματος. Οι μαθητές φαίνεται να διατηρούν στενές φιλικές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη και αλληλοϋποστήριξη. Οι έφηβοι ηλικίας 15 ετών συναντούν σε εβδομαδιαία βάση την παρέα τους και συζητούν, βγαίνουν έξω για διασκέδαση, ακούν μουσική ή χορεύουν, όπως επίσης αθλούνται όλοι μαζί. Η επικοινωνία με τους φίλους φαίνεται να αποτελεί σημαντική παράμετρο των σχέσεών τους, καθώς όταν δεν συναντιούνται, πολλοί έφηβοι αναφέρουν ότι επικοινωνούν σε καθημερινή βάση με τους φίλους τους μέσω των κινητών τους τηλεφώνων και των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης του ίντερνετ. Η συναναστροφή των εφήβων με άτομα που εμπλέκονται σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (π.χ. επιθετικότητα, χρήση ουσιών) συνδέεται με την υιοθέτηση παρόμοιων συμπεριφορών από τους ίδιους, αν και έχει επίσης αποδειχθεί ότι οι ίδιες οι συμπεριφορές συχνά αποτελούν κριτήριο επιλογής της παρέας. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν, επίσης, πως με την ηλικία αυξάνεται ο αριθμός των εφήβων που συναντούν τους φίλους τους αμέσως μετά το σχολείο, όπως και όσων βγαίνουν έξω τα βράδια. Ακόμα, διαπιστώνεται ότι στην πλειονότητά τους οι γονείς γνωρίζουν για τις συναντήσεις των εφήβων με την παρέα τους, αλλά η γνώση τους φαίνεται να περιορίζεται όσο αυξάνεται η συχνότητα των συναντήσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής γίνεται ελεύθερα από τα μέλη της οικογένειας. Οι άνθρωποι που δημιουργούν οικογένεια θεωρούνται υπεύθυνα άτομα, τα οποία έχουν το δικαίωμα να ρυθμίζουν τα ίδια την οικογενειακή τους ζωή. Όμως, οι ρόλοι, τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις, καθώς και οι σχέσεις των μελών της οικογένειας δεν θα πρέπει να προσβάλουν την ανθρώπινη προσωπικότητα και αξιοπρέπεια.

Τα μέλη μιας οικογένειας συμβιώνουν, αναπτύσσουν μεταξύ τους σχέσεις και αναλαμβάνουν ρόλους. Οι σχέσεις μελών της οικογένειας βασίζονται στις αρχές της **ισότητας** και του **σεβασμού** της ανθρώπινης προσωπικότητας.

# Οικογένεια

Η ανθρώπινη **οικογένεια** (Family) είναι μια θεσμοθετημένη βιο-κοινωνική μονάδα (biological group) που αποτελείται από δύο τουλάχιστον ενήλικα άτομα ετερόφυλα και μη συγγενικά εξ αίματος που έχουν συζευχθεί καθώς και (τα κατιόντα μέλη) τέκνα αυτών, η καλούμενη έτσι και "πυρηνική οικογένεια". Ελάχιστες λειτουργίες αυτών των ομάδων πυρήνων (στην ευρύτερη μορφή τους) είναι η παροχή ικανοποίησης και ελέγχου των αναγκών του **θυμικού** (affectional needs) - συμπεριλαμβανομένων και των σεξουαλικών σχέσεων- καθώς και η διατήρηση μιας "κοινωνικο-πολιτιστικής" κατάστασης (sociocultural situation) για την ανατροφή και ομαλή κοινωνικοποίηση των κατιόντων μελών της (τέκνων)

Η διάρθρωση της δομής, της κάθε οικογένειας, που σχετίζεται τυπικά μέσω της **συγγένειας** ή της **ιδιοκτησίας** και όπως έχει εξελιχθεί αυτή μέχρι σήμερα, περιλαμβάνει διάφορους "τύπους" οικογένειας που αναλύονται παρακάτω.

Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη για σύντροφο, όχι μόνο για αναπαραγωγή, αλλά για ψυχική, νοητική και συναισθηματική ολοκλήρωση.

Αν και πολλοί (συμπεριλαμβανομένων των κοινωνιολόγων) αντιλαμβάνονται τη **συγγένεια** ως συγγένεια αίματος, στην **κοινωνική ανθρωπολογία** ο όρος αίμα αντιμετωπίζεται ενίοτε μεταφορικά και όχι ως απότοκος της γενετικής συγγένειας.

Στη νεότερη Ελλάδα χρησιμοποιούμε τον όρο «οικογένεια» υπό την ευρεία και στενή σημασία της, εννοώντας αφενός το **γένος**, τη γενιά, τους συγγενείς, αφετέρου τα συγγενικά πρόσωπα που βρίσκονται κάτω από μία στέγη, ή τους συγγενείς οι οποίοι κατοικούν σε περισσότερα οικήματα, θεωρούμενα ως ενιαίο **αρχιτεκτονικό** σύνολο (**οικία**). Βασική προϋπόθεση της οικογένειας με μια στενή έννοια είναι η ανταλλαγή οικιακών υπηρεσιών. Αυτή η μορφή οικογένειας αναδεικνύει χαρακτηριστικά όπως η κοινή **οικονομία** (**συνεργασία**, **ιδιοκτησία**) και η κοινή **κατανάλωση**, (κοινό μαγειρείο).

Η οικογένεια έχει παγκοσμίως αλλά και στην Ελλάδα πολλές μορφές. Τα μεμονωμένα άτομα δεν αποτελούν οικογένεια και ορίζονται για λόγους πρακτικούς ως «μονήρη». Συνήθως σε μια τοπική κοινωνία συνυπάρχουν περισσότεροι τύποι οικογενειών, πράγμα που οφείλεται στον κύκλο ανάπτυξης της οικιακής ομάδας σε μια δεδομένη στιγμή. Ακόμη μπορεί μερικοί τύποι να μην απαντώνται καθόλου σε μια τοπική κοινωνία. Τέλος, οι πηγές πληροφοριών για την οικογένεια είναι: δημοτολογία, απογραφές πληθυσμού, περιηγητικά κείμενα, συλλογές λαογραφικού υλικού, δημοσιευμένα κείμενα λαϊκής φιλολογίας, μελέτες.

## 2. ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΩΣΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ:

Μέσα στην οικογένεια η προσωπικότητά μας προστατεύεται και αναπτύσσεται. Δεν πρέπει να καταπιέζεται ή να προσβάλλεται (π.χ. άσκηση σωματικής ή ψυχολογικής βίας). Οι σύζυγοι φροντίζουν από κοινού, με ισότιμο τρόπο, για την αντιμετώπιση των οικογενειακών αναγκών. Οι βιολογικές και

ψυχολογικές ανάγκες των μελών της οικογένειας ικανοποιούνται με τη σωστή οργάνωση και λειτουργία του νοικοκυριού. Κάθε σύζυγος συμβάλλει ανάλογα με τις ιδιαίτερες δυνατότητές του. Για παράδειγμα, όταν ο ένας από τους δύο γονείς εργάζεται, οι οικιακές εργασίες γίνονται κυρίως από το γονέα που δεν εργάζεται, επειδή αυτός έχει περισσότερο διαθέσιμο χρόνο.

Στις σύγχρονες κοινωνίες χρειάζεται να προσπαθήσουμε πολύ για να χτίσουμε υγιείς σχέσεις με τους άλλους. Ιδιαίτερα μέσα στην οικογένεια είναι απαραίτητο να αναλαμβάνουμε τους ρόλους μας ακόμη και όταν αυτοί έρχονται σε σύγκρουση μεταξύ τους, π.χ. οι εργαζόμενοι γονείς, ιδίως οι εργαζόμενες μητέρες, έχουν πολλές υποχρεώσεις μέσα και έξω από την οικογένεια. Υπάρχουν περιπτώσεις που η αδυναμία των συζύγων να αναπτύξουν μεταξύ τους υγιείς σχέσεις οδηγεί στο χωρισμό τους, στο διαζύγιο.

Ορισμένα από τα μέλη της οικογένειας, όπως τα μικρά παιδιά, τα άτομα με αναπηρίες και οι ηλικιωμένοι (παππούς, γιαγιά), χρειάζονται περισσότερη στήριξη και βοήθεια. Η οικογένεια οφείλει να περιβάλλει με αγάπη τα μέλη αυτά που έχουν ιδιαίτερες ανάγκες.

Τα μικρά παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι οι γονείς και τα μεγαλύτερα μέλη της οικογένειας τα αγαπούν. Αλλά και οι ηλικιωμένοι αισθάνονται την ανάγκη να νιώθουν ότι είναι χρήσιμοι και ότι έχουν το σεβασμό και την αγάπη των νεότερων μελών της οικογένειας. Οι σχέσεις των ηλικιωμένων με τα εγγόνια είναι τρυφερές και πολλές φορές η βοήθεια τους στην οικογένεια είναι πολύτιμη, π.χ. φροντίζουν τα παιδιά, όταν οι γονείς εργάζονται, βοηθούν οικονομικά το ζευγάρι κ.λπ. Στις μέρες μας, δυστυχώς, δεν αναγνωρίζεται πάντα η προσφορά των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας και πολλοί ηλικιωμένοι ζουν μακριά από τα παιδιά και τις οικογένειές τους.

Οι δυσκολίες της ζωής και τα καθημερινά προβλήματα είναι δυνατό να προκαλέσουν διαφωνίες και εντάσεις μέσα στην οικογένεια. Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστούν αυτά είναι ο διάλογος και η αλληλοκατανόηση. Όταν τα μέλη της οικογένειας συζητούν με ειλικρίνεια και εκφράζουν ελεύθερα τη γνώμη τους, αλλά και σέβονται τη γνώμη των άλλων, δεν μπορεί παρά να βρεθούν ικανοποιητικές λύσεις στα προβλήματα που απασχολούν την οικογένεια.

Η σημασία των οικογενειακών σχέσεων φαίνεται στις σχέσεις γονέων και παιδιών. Οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και προσπαθούν να τα προστατεύσουν από κάθε είδους κίνδυνο. Τα παιδιά, ιδιαίτερα οι έφηβοι, πολλές φορές παρεξηγούν ή αμφισβητούν τα κίνητρα των γονέων τους και έρχονται σε σύγκρουση μ' αυτούς. Για να αποκατασταθούν οι σχέσεις των γονέων με τα παιδιά απαιτείται διάλογος και αμοιβαία εμπιστοσύνη.

### 3.Σχέσεις των μελών της οικογένειας.

**«Παιδιά στην εφηβεία, Γονείς σε κρίση!»:** Προσπαθώντας να δώσουμε έναν ορισμό για το τι είναι εφηβική ηλικία, μπορούμε να πούμε πως είναι η αναπτυξιακή περίοδος μεταξύ παιδικής ηλικίας και ενήλικης ζωής, με περίοδο

έναρξης τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και αποκορύφωση την απόκτηση του ενήλικου ρόλου και το σχηματισμό προσωπικής ταυτότητας.

Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές στα ακόλουθα επίπεδα:

- **Σωματικό/φυσιολογικό:** ανάπτυξη δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου, αναπαραγωγική ικανότητα.
- **Ψυχολογικό:** τάση προς αυτονόμηση, έντονη διεκδίκηση ανεξαρτησίας, σύστημα αξιών.
- **Γνωστικό:** η σκέψη μετακινείται από το συγκεκριμένο στο αφηρημένο.
- **Συναισθηματικό:** θυμός, απογοήτευση, θλίψη, οργή, αλλαγή από την ατομοκεντρική διάθεση στο «μαζί» όσον αφορά τους συνομηλίκους.
- **Κοινωνικό:** επιρροές από συνομηλίκους, διαμόρφωση πιο σταθερών και στενών σχέσεων, αποφάσεις σχετικά με την επιλογή επαγγέλματος.

Αυτήν ακριβώς την περίοδο, τόσο ξαφνικά, οι γονείς παρατηρούν πως έχουν ένα άλλο παιδί. Οι παρακάτω φράσεις, εν μέρει, αντικατοπτρίζουν τις αγωνίες των γονέων: «Μα ήταν καλό παιδί, τι έγινε έτσι ξαφνικά;», «Ήταν μαθήτρια του 20 και τώρα δεν μαζεύεται», «Δε σέβεται κανέναν, συνέχεια αντιμιλάει», «Θέλει να αγοράσει μολύβι ματιών και ρούζ, είναι δυνατόν να πάει βαμμένη στο σχολείο;»

Οι γονείς δικαιολογημένα αντιδρούν, βλέποντας αλλαγές στη συμπεριφορά του έφηβου παιδιού τους καθώς διακατέχονται από συναισθήματα φόβου και ανησυχίας για τη σωματική τους ακεραιότητα, τη μαθησιακή τους πορεία, τους στόχους που θέτει το παιδί τους, τους ανθρώπους που συναναστρέφεται και επηρεάζεται, τους ηθικούς κώδικες που υιοθετεί.

**Πότε όμως ο φόβος και η ανησυχία των γονέων, το νοιάξιμο και η φροντίδα για τα έφηβα παιδιά τους γίνεται θυμός και απαξιωτικά σχόλια και ξεκινά το «παιχνίδι εξουσίας και του ισχυρού» μεταξύ εφήβου και γονέα;**

Η παρορμητικότητα και οι συναισθηματικές αντιδράσεις των εφήβων μοιάζουν συχνά υπερβολικές και σχεδόν πάντα έχουν ως στόχο πρόσωπα εξουσίας, πρόσωπα που ξέρουν πως ό, τι και αν γίνει θα τους σταθούν. Οι πράξεις τους παρουσιάζουν μεγάλη ασυνέπεια. Είναι απόλυτα φυσιολογικό για ένα έφηβο να συγκρούεται έντονα με τον πατέρα του και την αμέσως επόμενη στιγμή να γελά και να είναι σε κατάσταση ευφορίας μιλώντας με έναν φίλο του στο τηλέφωνο.

**Τι μπορούν να κάνουν όμως οι γονείς;**

#### **4.Χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού γονέα**

- **Δείχνοντας αγάπη:** οι έφηβοι χρειάζονται ενήλικες που να είναι «εκεί» για αυτούς, να μπορούν να κάνουν μια υγιή σύνδεση μαζί τους, να μπορούν να επικοινωνήσουν, να περάσουν χρόνο μαζί, να δείξουν αυθεντικό ενδιαφέρον και νοιάξιμο. Μ' αυτόν τον τρόπο οι έφηβοι μαθαίνουν να φροντίζουν και να αγαπούν τους ανθρώπους γύρω τους.
- **Παρέχοντας υποστήριξη:** οι έφηβοι έχουν ανάγκη από υποστήριξη καθώς έρχονται αντιμέτωποι με προβλήματα που μπορεί να μοιάζουν ασήμαντα στους γονείς αλλά τους ίδιους τους επηρεάζουν ποικιλοτρόπως. Θέλουν επιβράβευση όταν έχουν δώσει τον καλύτερό τους εαυτό για κάτι. Χρειάζονται συνεχή



ενίσχυση για να αναπτύξουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά και να δώσουν έμφαση στις δεξιότητές τους.

- **Θέτοντας όρια:** οι έφηβοι χρειάζονται γονείς οι οποίοι με συνέπεια να παρέχουν δόμηση και επίβλεψη, κατάλληλη κάθε φορά με την ηλικία του εφήβου. Η οριοθέτηση κρατά ασφαλείς τους εφήβους τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Οι γονείς, είναι ξεκάθαρα, πως πρέπει να θέτουν περιορισμούς στις επιθυμίες των εφήβων παιδιών τους και να βάζουν όρια, τα οποία κάθε φορά πρέπει να είναι ξεκάθαρα στους εφήβους και να εξηγείται ο λόγος της απόφασής τους.

- **Ο γονιός ως πρότυπο:** οι έφηβοι χρειάζονται ισχυρά πρότυπα ρόλων, πρότυπα με τα οποία θα ταυτιστούν μαζί τους και θα υιοθετήσουν στάσεις και συμπεριφορές τους. Οι πράξεις μιλάνε πάντα δυνατότερα από τα λόγια οπότε οι γονείς πρέπει να υιοθετούν συμπεριφορές και αξίες τις οποίες ελπίζουν πως και το έφηβο παιδί τους θα αναπτύξει. Οι έφηβοι εξερευνούν τις πιθανότητες «του ποιοι μπορούν να γίνουν». Επηρεάζονται από όλους και όλα, γονείς, συνομηλίκους, διάσημες προσωπικότητες.

- **«Δείχνοντας» την υπευθυνότητα:** δεν έχουμε γεννηθεί, γνωρίζοντας πώς να συμπεριφερόμαστε υπεύθυνα. «Το αίσθημα της υπευθυνότητας» διαμορφώνεται στο πέρασμα του χρόνου, για όλους. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και αργότερα που μεταβαίνουν στην εφηβική ηλικία πρέπει να μαθαίνουν να είναι πιο υπεύθυνα όπως με το να καθαρίζουν το δωμάτιό τους, να κάνουν τις σχολικές τους εργασίες χωρίς γκρίνιες και παράπονα, βοηθώντας στην προετοιμασία του μεσημεριανού, η παραδοχή των καλών αλλά και άσχημων επιλογών που μπορεί να κάνουν κ.α., γεγονότα, όλα, **που συνεισφέρουν σ' ένα καλό κλίμα μέσα στην οικογένεια.**

- **Παρέχοντας εμπειρίες:** οι έφηβοι θέλουν να εξερευνήσουν ό, τι τους είναι άγνωστο και να κάνουν νέα πράγματα. Μπορεί να θέλουν να δοκιμάσουν καινούρια αθλήματα, να πειραματιστούν με διάφορες μορφές τέχνης, να συμμετέχουν σε δραστηριότητες στην κοινότητα. Δημιουργήστε κατάλληλα περιβάλλοντα όπου θα μπορούσαν να ανθίσουν οι ικανότητές τους και συμμετέχετε μαζί τους, οι έφηβοι το έχουν ανάγκη. Πολλές φορές βέβαια θα πειραματιστούν και με ερεθίσματα που δεν είναι αρεστά στους γονείς και αποδεκτά για την ηλικία τους όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, οι βόλτες με μηχανάκι. Οι γονείς πρέπει να δείξουν υπομονή και κατανόηση. **Είναι καλό οι γονείς να φέρνουν στο μυαλό τους τον εαυτό τους στην εφηβική ηλικία για να θυμούνται πως τον γονιό τους τότε, τον θέλανε σύμμαχο και όχι εχθρό.**

- **Δείχνοντας σεβασμό:** υπάρχει η τάση, οι ενήλικες να βάζουμε σε όλους τους εφήβους την ταμπέλα του «δύσκολου ή του αντάρτη». Οι έφηβοι όμως ποικίλουν στις αντιδράσεις και στάσεις τους όπως συμβαίνει με όλα τα παιδιά, κάθε ηλικιακής ομάδας. Ο κάθε έφηβος έχει ανάγκη να αντιμετωπίζεται με σεβασμό και αυτό προϋποθέτει πως οι ενήλικες θα αναγνωρίσουν και θα εκτιμήσουν τη διαφορετικότητά τους και θα τον δουν ως μοναδικό άτομο. Σεβασμός επίσης σημαίνει πως οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν ενσυναίσθηση,

προσπαθώντας να δουν τα πράγματα από τη μεριά των έφηβων παιδιών τους και να σκεφτούν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους. **Ο σεβασμός πάντα κερδίζεται με σεβασμό.**

**Δεν υπάρχουν τέλειοι γονείς ούτε εγχειρίδιο του καλού γονέα.** Αυτό που χρειάζεται είναι ωριμότητα στις αντιδράσεις, προσωπική δουλειά του κάθε γονέα για να ενημερώνεται σχετικά με θέματα που αφορούν την εφηβική ηλικία, συνεχή κριτική των αντιλήψεων και συμπεριφορών μέχρι σήμερα απέναντι στους εφήβους, ενδιαφέρον και κατανόηση.

**Η συμπεριφορά των γονέων στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους μπορεί να παρουσιαστεί γραφικά με το παρακάτω σχήμα:**

➤ **\*Υπεραπασχόληση με το παιδί ( όταν εκδηλώνεται με στοργή)**

➤ **\*Ευπρέπεια**

➤ **\*Ευγένεια**

➤ **Όταν δείχνουν εχθρικότητα και έχουν Παράλογες Απαιτήσεις,**

➤ **αποτελέσματα είναι:**

➤ **Υπακοή**

➤ **\*Υποτακτικότητα**

➤ **\*Υποχωρητικότητα**

➤ **\*Υπερπροστατευτικότητα**

➤ **\*Εξάρτηση**

➤ **\*Άφιλη διάθεση \*Μη δημιουργική διάθεση**

➤ **\*Ελάχιστη επιθετικότητα**

➤ **\*Αυστηρή τήρηση των κανόνων συμπεριφοράς**

➤ **Απολυταρχικότητα**

➤ **Νευρωσικά προβλήματα( εσωτερικές συγκρούσεις)**

➤ **\*Καβγάδες και ντροπαλότητα**

➤ **\*Δεσποτισμός απέναντι στους συνομήλικου**

➤ **\*Κοινωνική απομόνωση**

➤ **\*Δυσκολία στην ανάληψη του ρόλου του ενηλίκου**

➤ **\*Ανταγωνιστικότητα**

**Αποδοχή -Ελευθερία**

➤ **\*Συνεργατικότητα**

➤ **\*Ικανότητα ανάληψης του ρόλου του ενηλίκου**

➤ **\*Ελάχιστες αυτοκαταστροφικές τάσεις**

➤ **\*Ενεργητικότητα**

➤ **\*Εξωστρέφεια**

➤ **\*Δημοκρατικότητα**

➤ **\*Ριζικότητα**

➤ **\*Δημιουργικότητα**

➤ **\*Συντελεστική επιθετικότητα**

➤ **Χαλαρή τήρηση των κανόνων συμπεριφοράς –Ανεκτικότητα-**

**Παραμέληση :**

- \*Αυτοκαταστροφικές τάσεις
- \*Εγκληματικότητα
- \*Μη-συμμόρφωση
- \*Μέγιστη και ελάχιστη ελεγχόμενη επιθετικότητα
- \*Ψυχρότητα
- \*Αδιαφορία

### **ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ Ε.Π.ΙΨ.Υ )**

Ο πυρήνας στη ζωή των εφήβων είναι το οικογενειακό τους περιβάλλον και ως εκ τούτου διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε όλο το φάσμα της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.

Το κοινωνικοοικονομικό προφίλ της οικογένειας έχει συνδεθεί με τη σχολική επίδοση, την επιθετικότητα και τη σχολική βία, τις διατροφικές συνήθειες και την παχυσαρκία, τη χρήση οιοπνευματωδών, το κάπνισμα, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την ψυχική υγεία. Η υγεία των εφήβων σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με το επίπεδο και την ποιότητα των σχέσεων που αναπτύσσονται στην οικογένεια. Η καλή επικοινωνία με τους γονείς αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και για πολλά ψυχοσωματικά προβλήματα.

Οι γονείς επιλέγουν διαφορετικούς τρόπους και στρατηγικές για τη διαπαιδαγώγηση των εφήβων, που έχουν να κάνουν με το κατά πόσο τους τιμωρούν, με το εάν συζητούν μαζί τους για λάθη που κάνουν ή με το εάν έχουν αδιάφορη στάση απέναντί τους. Οι έφηβοι που έχουν αυστηρούς/προσηνείς γονείς είναι περισσότερο πιθανόν να αναπτύξουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, να έχουν καλύτερη επίδοση στο σχολείο, να είναι λιγότερο ευάλωτοι σε πιέσεις που δέχονται από τους συνομηλίκους τους και να αποφεύγουν συμπεριφορές κινδύνου όπως η χρήση ουσιών και η πρόωγη έναρξη της σεξουαλικής ζωής. Από την άλλη, οι έφηβοι με ενδοτικούς/αδιάφορους γονείς είναι πιθανόν να είναι επιρρεπείς σε συμπεριφορές κινδύνου.

Τα στοιχεία παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ανά ηλικία και όπου είναι δυνατό διαχρονικά.

### **ΚΥΡΙΑ ΕΥΡΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

- Το 85,3% των μαθητών αναφέρουν ότι ζουν και με τους δύο βιολογικούς γονείς. Ένας στους 10 εφήβους (10,3%) ζει μόνο με έναν βιολογικό γονιό, ενώ το 2,9% ζουν σε οικογένεια αναδομημένης μορφής. Επιπλέον, 1 στους 6 εφήβους (15,8%) αναφέρει ότι μένει μαζί στο σπίτι η γιαγιά ή/και ο παππούς (οικογένεια διευρυμένης μορφής).
- Στη μεγάλη πλειονότητά τους οι γονείς των εφήβων εργάζονται, περισσότερο ο πατέρας από ότι η μητέρα (92,3% και 68,3%, αντίστοιχα). Δύο στους 3 εφήβους (65,2%) αναφέρουν ότι εργάζονται και οι δύο γονείς τους, ενώ το 6% έχει τουλάχιστον ένα γονιό άνεργο. Ως συνηθέστεροι λόγοι για τον πατέρα που δεν εργάζεται αναφέρονται η συνταξιοδότηση, η ασθένεια ή η φοιτητική ιδιότητα (52,5%) και η ανεργία (32,4%). Ως κυριότερη αιτία μη

απασχόλησης της μητέρας σε εργασία εκτός σπιτιού αναφέρεται η φροντίδα άλλων ατόμων ή/και του νοικοκυριού.

- Δύο στους 3 εφήβους (64,7%) πιστεύουν ότι η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους είναι καλή, το 26,8% την αξιολογεί στο μέσο όρο, ενώ όχι πολύ καλή ή καθόλου καλή μόνο το 8,4% των εφήβων. Μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων, σε μεγαλύτερο ποσοστό οι 11χρονοι (72,4%) χαρακτηρίζουν την οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους ως καλή συγκριτικά με τους 13χρονους (63,3%) και τους 15χρονους (57,7%).

- 9 στους 10 (91%) εφήβους ανέφεραν την ύπαρξη ενός τουλάχιστον αυτοκινήτου στην οικογένεια και 7 στους 10 (72,4%) πως έχουν το δικό τους δωμάτιο στο σπίτι. Σε ποσοστό 60,3%, οι έφηβοι έχουν κάνει τουλάχιστον 2 φορές διακοπές με την οικογένειά τους τον τελευταίο χρόνο. Τέλος, η πλειονότητα των εφήβων (92,6%) έχουν τουλάχιστον έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι.

- Για την πλειονότητα των εφήβων οι σχέσεις στην οικογένεια είναι από πολύ καλές έως άριστες. Οι 11χρονοι αντιλαμβάνονται τις σχέσεις στην οικογένεια ως πολύ καλές ή άριστες σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό σε σύγκριση με τους 13χρονους και τους 15χρονους. Επίσης, μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών από ό,τι κοριτσιών αναφέρουν πολύ καλές έως άριστες σχέσεις στην οικογένεια.

- Η πλειονότητα των μαθητών αναφέρουν ότι είναι κατά κανόνα εύκολο να μιλήσουν με τους γονείς τους. Η ευκολία με την οποία οι έφηβοι επικοινωνούν με τους γονείς τους φαίνεται να συνδέεται με το φύλο και την ηλικία τους σε συνδυασμό και με το φύλο του γονιού. Έτσι, τα κορίτσια θεωρούν πιο εύκολο από ό,τι τα αγόρια να μιλήσουν με τη μητέρα τους για κάτι που τους απασχολεί (85,6% και 81,5%, αντίστοιχα). Στην περίπτωση του πατέρα, ωστόσο, τα κορίτσια επικοινωνούν εύκολα σε σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό (52,2%) σε σύγκριση με τα αγόρια (77,5%). Επιπλέον, σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό 11χρονων αναφέρουν ότι επικοινωνούν εύκολα με τους γονείς (74% με τον πατέρα, 91,5% με τη μητέρα) σε σύγκριση με τους 13χρονους (61,9% με τον πατέρα, 81,8% με τη μητέρα) και τους 15χρονους (56,7% με τον πατέρα, 76,9% με την μητέρα). Όσον αφορά τα μεγαλύτερα αδέρφια, στην πλειονότητά τους οι έφηβοι βρίσκουν την επικοινωνία μαζί τους εύκολη (68,8% και 78,9% για τον μεγαλύτερο αδελφό και τη μεγαλύτερη αδελφή, αντίστοιχα).

- Οι έφηβοι απάντησαν σε ερωτήσεις για τις δραστηριότητες που κάνουν μαζί ως οικογένεια. Από τις απαντήσεις τους προκύπτει πως οι έφηβοι τρώνε συχνά με τους γονείς τους (82,7%), κάθονται και συζητούν (60,9%) ή παρακολουθούν τηλεόραση και DVD (60%). Χαμηλότερα, συγκριτικά, ποσοστά εφήβων αναφέρουν ότι συχνά όλοι μαζί παίζουν στο σπίτι (28,2%), κάνουν περίπατο (19,4%) ή αθλούνται (14,6%).

- Στους εφήβους έγινε ερώτηση σχετικά με το βαθμό στον οποίο οι γονείς τους γνωρίζουν πού βρίσκονται μετά το σχολείο, πού πηγαίνουν τα βράδια,

ποιοι/-ες είναι οι φίλοι/-ες τους, πώς ξοδεύουν τα χρήματά τους, και τι κάνουν στον ελεύθερό τους χρόνο. Σύμφωνα με τις απαντήσεις της πλειονότητας των εφήβων, οι γονείς γνωρίζουν καλά πού βρίσκονται μετά το σχολείο (82,8%), ποιοι/-ες είναι οι φίλοι/-ες τους (80%), πού πηγαίνουν τα βράδια (77,8%), τι κάνουν στον ελεύθερό τους χρόνο (70,3%) και πώς ξοδεύουν τα χρήματά τους (70%). Η μητέρα εμφανίζεται σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό ενήμερη σε σχέση με τον πατέρα για τις δραστηριότητες και τις ασχολίες του παιδιού έξω από το σπίτι. Επιπλέον, οι γονείς των κοριτσιών γνωρίζουν σε σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό από τους γονείς των αγοριών πού βρίσκονται μετά το σχολείο, πού πηγαίνουν τα βράδια, ποιοι/-ες είναι οι φίλοι/-ες τους, πώς ξοδεύουν τα χρήματά τους. Επίσης, με την ηλικία μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που απαντούν ότι οι γονείς τους γνωρίζουν καλά τις δραστηριότητές τους .

- Δύο στους 3 εφήβους (67,5%) αναφέρουν ότι έχουν συναισθηματική στήριξη από τους γονείς τους, σε παρόμοια ποσοστά αγόρια και κορίτσια. Με την ηλικία, μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι έχουν συναισθηματική στήριξη από τους γονείς τους (από 78,3% στους 11χρονους, σε 66,5% στους 13χρονους και 56,7% στους 15χρονους). Η μητέρα φαίνεται να στηρίζει συναισθηματικά τους εφήβους περισσότερο από ότι ο πατέρας (61,6% και 44,1%, αντίστοιχα). Ενώ ο πατέρας φαίνεται να στηρίζει συναισθηματικά σε παρόμοια ποσοστά τα αγόρια και τα κορίτσια, η μητέρα φαίνεται να στηρίζει συναισθηματικά περισσότερο τα κορίτσια.

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Στη χώρα μας ο πιο διαδεδομένος τύπος οικογένειας είναι η πυρηνική. Αρκετοί έφηβοι αναφέρουν ότι ζουν σε οικογένεια διευρυμένης μορφής. Οι περισσότεροι έφηβοι στην Ελλάδα δηλώνουν ικανοποιημένοι από την οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους την οποία, στην πλειονότητα τους, χαρακτηρίζουν από καλή έως πολύ καλή. Όσον αφορά τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια, οι έφηβοι στην πλειονότητά τους εμφανίζονται πολύ ικανοποιημένοι τόσο από τις σχέσεις με τους γονείς τους όσο και από τις σχέσεις με τα μεγαλύτερα αδέρφια τους. Οι έφηβοι περνούν κάποιες ώρες με τους γονείς τους και τα αδέρφια τους σε καθημερινή βάση κάνοντας διάφορα πράγματα. Οι γονείς δείχνουν να έχουν γνώση για το πώς περνούν οι έφηβοι τις ώρες τους εκτός σχολείου, περισσότερο η μητέρα από τον πατέρα και οι γονείς των κοριτσιών από τους γονείς των αγοριών. Επιπλέον, όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι, η γνώση των γονιών σχετικά με τις δραστηριότητές τους περιορίζεται.

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄</b>
--------------------

<b>ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Δ΄</b>
---------------------------------

<b>1.ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ</b>
--



### **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

- i. Ξεκινώντας ας δώσουμε ένα παράδειγμα. Οι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου βιώνουν έντονα το στάδιο της προσαρμογής, ιδίως αυτή την εποχή. Τα διαγωνίσματα τους προκαλούν ένα μικροπανικό τον οποίο σας τον μεταφέρουν και σε εσάς. Εδώ χρειάζεται η διακριτική παρέμβαση του παιδαγωγού. Να τους βοηθήσει να καταστρώσουν ένα πρόγραμμα μελέτης. Να αποκλείσουν τις κακές συνήθειες όπως η τηλεόραση και τα βιντεοπαιχνίδια κάθε είδους και να στρωθούν στη μελέτη, να τους καθοδηγήσει να φτιάξουν ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα χωρίς υπερβολές.
- ii. Η εκ μέρους των παιδαγωγών κατανόηση των ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τις σχέσεις μαθητών καθηγητών, θα τους βοηθήσει να είναι ωριμότεροι στο έργο της καθοδήγησής τους. Υπάρχουν ψυχικές αντιδράσεις και συμπεριφορές των εφήβων, που έχουν αντίκτυπο στη σχέση τους με τους καθηγητές. Για παράδειγμα η αμφιθυμία των εφήβων απέναντι στους καθηγητές, η οποία αποτελεί συνήθη αντανάκλαση της σχέσης τους με τους γονείς. Έτσι ο ίδιος ο μαθητής την μια στιγμή θαυμάζει τον καθηγητή του και την άλλη τον αμφισβητεί και του επιτίθεται.
- iii. Οι καθηγητές γίνονται συχνά αντικείμενο θαυμασμού. Οι έφηβοι δεν τρέφουν μόνο αισθήματα θαυμασμού για τον καθηγητή «αυθεντία» αλλά ταυτόχρονα και αμφισβήτηση και ζήλια. Ο θαυμασμός, που συνυπάρχει με τη ζήλια, τους κάνει να προσπαθούν να βρουν ψεγάδια στον εκπαιδευτικό, για να τον κάνουν να νιώσει δύσκολα, έτσι όπως νιώθουν και οι ίδιοι πολλές φορές.
- iv. Για παράδειγμα ένας έφηβος πιστεύει ότι με μισή ώρα μπορεί να καταφέρει όσοι οι άλλοι με 5 ώρες μελέτης. Επίσης ότι έχει γράψει τέλεια σε όλα τα διαγωνίσματα και φυσικά για ένα ανεξήγητο λόγο όλοι οι καθηγητές τον έχουν αδικήσει.
- v. Υπάρχει όμως και η άλλη άκρη. Ο μύθος άλλοθι ότι εγώ όσο και αν προσπαθήσω δεν τα καταφέρνω. Φταίνε οι δυνατότητες μου, η μνήμη, η κληρονομικότητα μου ή και κάτι άλλο. Ο έφηβος δηλαδή που πιστεύει ότι δεν τα καταφέρνει όσο και αν προσπαθήσει και επομένως γιατί να διαβάσει αφού δεν θα

πάρει βαθμό. Εδώ χρειάζεται να προσέξουμε γιατί υπάρχουν και οι μαθησιακές δυσκολίες (συνεργασία με φιλολόγους και ειδικούς παιδαγωγούς).

## **1.ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΛΟΥΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΣ**

Για να μπορέσουν οι καθηγητές να αναδειχθούν σε παιδαγωγούς, για τους εφήβους μαθητές, θα πρέπει να φροντίσουν να εγκαταστήσουν μια **γνήσια σχέση μαζί τους**. Η ικανότητα των καθηγητών να επικοινωνούν είναι πάρα πολύ σημαντική για την επιτυχία του έργου τους. Η έλλειψη αποτελεσματικής επικοινωνίας δημιουργεί χάσμα στις διαπροσωπικές σχέσεις, με αποτέλεσμα να δημιουργείται δυσαρέσκεια της τάξης απέναντι στον καθηγητή και το αντίθετο. Η επικοινωνία με τους μαθητές δεν συνίσταται σε τεχνικές, προσποιητούς δηλαδή τρόπους συμπεριφοράς, αλλά είναι στάση ζωής. Οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι ικανότητες και στάσεις απαραίτητες για μια αποτελεσματική παιδαγωγική σχέση. Είναι θεμελιώδεις για να πετύχει ένας καθηγητής την επαφή τόσο με τον μαθητή ως άτομο όσο και με την ομάδα της τάξης.

Οι σχέσεις επικοινωνίας βοηθούν σε υγιέστερες σχέσεις μεταξύ μαθητών και καθηγητών μεταξύ καθηγητών και γονέων αλλά και των καθηγητών μεταξύ τους.

Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να κρατούν την ισορροπία ανάμεσα στην αγάπη και την πειθαρχία, ώστε να κερδίσουν το κύρος και την πειθώ στους μαθητές. Θα ασκούν έλεγχο αλλά θα ενθαρρύνουν ταυτόχρονα και δεν θα εξουθενώνουν τον έφηβο. Η πειθαρχία στους μαθητές δεν πρέπει να συγχέεται με την τιμωρία και την καταπίεση.

Η οριοθέτηση για τους εφήβους μαθητές σημαίνει σταθερότητα και συνέπεια συναισθηματική, ενώ τους δίνουν το μήνυμα ότι τους εμπιστεύονται, αφού τους θεωρούν ικανούς να αναλάβουν τις ευθύνες για τις πράξεις ή τις παραλείψεις τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι σε κάποιες περιπτώσεις αυστηροί και άκαμπτοι και σε κάποιες άλλες ευέλικτοι. Πότε το ένα και πότε το άλλο. Παιδιά και έφηβοι έχουν ανάγκη την αγάπη τους που θα εκδηλώνονται πότε με έπαινο και ενίσχυση και πότε με έλεγχο και καθοδήγηση. Από την άλλη πλευρά όμως η χαλαρότητα εκ μέρους τους και η μεγάλη επιτρεπτικότητα μπορεί να δώσουν το μήνυμα της αδιαφορίας.

Οι έφηβοι χρειάζονται ενήλικες που θα κάνουν διάλογο μαζί τους. Θέλουν τους εκπαιδευτικούς να είναι κοντά τους αλλά στο χρόνο και με τον τρόπο που αυτοί θέλουν. Τόσο η αδιαφορία όσο και η συνεχής παρέμβαση τους (η υπερπροστατευτικότητα) είναι στάσεις που πρέπει να αποφεύγονται. Για να διαμορφωθεί μια σχέση αμοιβαίου σεβασμού και εμπιστοσύνης με τους μαθητές μας ασφαλώς χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί να έχουν αποδεχθεί τον παιδαγωγικό ρόλο μας στο σχολείο. Ενώ χρειάζεται η συνεχής καλλιέργειά μας μέσα από μια συνεχή διαδικασία αυτογνωσίας, να έχουμε κάποιες παιδαγωγικές και ψυχολογικές γνώσεις και εμπειρίες αλλά παράλληλα και να έχουμε εκπαιδευθεί (θεωρητικά και πρακτικά) σε συγκεκριμένες ικανότητες και τεχνικές

επικοινωνίας. Η εκπαίδευση αυτή πρέπει να είναι «δια βίου» και η βελτίωση μας σ' αυτές συνεχής και χωρίς τέλος.

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:**

Στις διαπροσωπικές σχέσεις **εκπαιδευτικού-μαθητή**, ο εκπαιδευτικός πρέπει:

1. Να έχει μια συνολική εικόνα του συνομιλητή του.
2. Να αναγνωρίζει τις ικανότητές του, το χαρακτήρα και τις διαθέσεις του.

### **Τρόποι καλλιέργειας καλών διαπροσωπικών σχέσεων**

Ο εκπαιδευτικός οφείλει: α) να τους βλέπει ως άτομα με την δική τους συνείδηση γιατί το καθένα έχει τα δικά του προβλήματα, τους δικούς τους στόχους και την δική τους ιδιαιτερότητα.

β) να δείχνει ανυπόκριτη αγάπη και να ενδιαφέρεται για τις επιδόσεις του και τις δυσκολίες του, όπως επίσης και να τους συμβουλεύει ως πνευματικός καθοδηγητής για τη ζωή του παιδιού.

γ) να νιώθει άνετα με τον εαυτό του και να ξέρει τι ξέρει και τι όχι.

Η μόνη μάθηση που επηρεάζει πραγματικά τη συμπεριφορά ενός ατόμου είναι εκείνη που ανακαλύπτει το ίδιο το άτομο. Το άτομο πρέπει να μάθει να επικοινωνεί ελεύθερα και άμεσα τόσο με το διδακτικό υλικό όσο και με το δάσκαλό του. Επίσης ο δάσκαλος πρέπει να δει αν κατά πόσο το διδακτικό υλικό που προσφέρει στο μαθητή είναι αφομοιώσιμο και σχετικό με τα ενδιαφέροντά του. Ο τελικός σκοπός της μαθησιακής πορείας είναι ο μαθητής να μάθει πώς να μαθαίνει μόνος του χωρίς τη χειραγώγηση από το δάσκαλό του, ώστε ο μαθητής να παίρνει πρωτοβουλίες μόνος του να γίνει υπεύθυνος. Ο μεσολαβητικός ρόλος του δασκάλου δεν είναι μόνο η γνώση ως προς τον μαθητή αλλά και η καλή επικοινωνία που θα αναπτύξει μαζί του. Το κύριο γνώρισμα αυτής της καλής σχέσης είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση και η διάθεση για συνέχιση της προσπάθειας για γνώση και προωθεί στη συνέχισή της πορείας με τελικό αποτέλεσμα την ανεξαρτητοποίηση και **αυτομόρφωση**.

### **3.ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΜΜΑΘΗΤΩΝ**

**Η σχέσεις τους θα μπορούσαν να περιγραφούν ως εξής:**

- α) φιλικές
- β) απλής συνεργασίας ή και ανοχής
- γ) ανταγωνιστικές
- δ) επιθετικότητα προς τους άλλους ή φραστική ή σωματική.

### **ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ (ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΡΕΥΝΑ Ε.Π.Ι.Ψ.Υ )**

Η σχολική εμπειρία αποτελεί κρίσιμο κομμάτι στη ζωή του παιδιού και του εφήβου. Ανάλογα με την ποιότητά της μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα ή παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Οι έφηβοι που δεν δείχνουν ενδιαφέρον για το σχολείο και δεν έχουν καλές σχέσεις με τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, να μην καταφέρουν να αποφοιτήσουν από το Λύκειο και να έχουν λιγότερο ουσιαστικές σχέσεις με τους γύρω τους ως ενήλικες.



Σημαντική συνιστώσα της σχολικής εμπειρίας αποτελεί ο βαθμός ικανοποίησης από το σχολείο. Μια θετική σχολική εμπειρία αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την υγεία αποτρέποντας από συμπεριφορές κινδύνου όπως τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, την πρόωμη έναρξη της σεξουαλικής ζωής και τις επικίνδυνες σεξουαλικές πρακτικές. Ο βαθμός ικανοποίησης από το σχολείο συνδέεται με τις αντιλήψεις που έχουν οι μαθητές για τη σχέση τους με τους συμμαθητές και καθηγητές τους και γενικότερα για το κλίμα στο σχολείο τους. Έτσι, για παράδειγμα, η καλή γνώμη των μαθητών για τους καθηγητές τους φαίνεται να έχει θετική επίδραση όχι μόνο στις επιδόσεις τους στο σχολείο αλλά και στην αυτοεκτίμηση, την ψυχική υγεία και την ικανοποίησή τους από τη ζωή. Επιπλέον, σε συνδυασμό με την καλή γνώμη των μαθητών για τους συμμαθητές τους, αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους. Η πίεση που οι μαθητές αναφέρουν ότι δέχονται από το σχολείο, έχει να κάνει λιγότερο με προσωπικά τους χαρακτηριστικά και περισσότερο με παράγοντες του σχολικού και οικογενειακού τους περιβάλλοντος, όπως το επίπεδο των σχολικών απαιτήσεων και οι προσδοκίες των γονιών τους από αυτούς. Τα αποτελέσματα της έρευνας που ακολουθούν παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ανά ηλικία και, όπου είναι δυνατόν, διαχρονικά.

### **ΚΥΡΙΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

- Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πώς νιώθουν για το σχολείο αυτήν την περίοδο. Δύο στους 3 εφήβους (63,7%) είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (68,7%) από ότι τα αγόρια (58,5%). Μεγαλώνοντας, οι έφηβοι αναφέρουν σε σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά ότι είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο (83% οι 11χρονοι, 57,6% οι 13χρονοι και 49% οι 15χρονοι).
- Η ικανοποίηση των εφήβων από το σχολείο συνδέεται και με το ενδιαφέρον των γονιών τους σχετικά με θέματα που αφορούν το σχολείο. Οι στατιστικές αναλύσεις δείχνουν ότι οι έφηβοι των οποίων οι γονείς ενδιαφέρονται για τα σχολικά ζητήματα είναι σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (68,9%) ικανοποιημένοι από το σχολείο συγκριτικά με τους εφήβους των οποίων οι γονείς δεν ενδιαφέρονται για τα σχολικά ζητήματα (51,7). Τρεις στους 5 εφήβους (60,3%) αναφέρουν ότι είναι ικανοποιημένοι από τις σχέσεις με τους συμμαθητές τους, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (66%) απ' ότι τα κορίτσια (55%). Ο βαθμός ικανοποίησης από τις σχέσεις με τους συμμαθητές μειώνεται με την ηλικία, και για τα δύο φύλα. Έτσι, οι 11χρονοι είναι ικανοποιημένοι.

• <b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε'</u></b>
-----------------------------

• <b><u>ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ</u></b>
---

### **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Οι όροι, όπως «ψυχολογικά προβλήματα», « συμπτώματα ψυχικής δυσπροσαρμοστίας», είναι, κατά κανόνα κάποιες διογκώσεις ή κάποιες ανεπάρκειες ή κάποιοι ανεπιθύμητοι συνδυασμοί μορφών συμπεριφοράς, που είναι κοινές σε όλους τους εφήβους. **Η διάκριση ανάμεσα στη φυσιολογική και στην παθολογική συμπεριφορά είναι θέμα διαφοράς βαθμού.** Φυσικά, η προβληματική συμπεριφορά ενός εφήβου δεν μπορεί να κατανοηθεί έξω από το περιβάλλον του. Τα προβλήματα προκύπτουν από τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους στο σπίτι, στο σχολείο, στη γειτονιά.

Επιπλέον, οι ανθρώπινες πράξεις-απλές ή σύνθετες, φυσιολογικές ή παθολογικές- είναι το προϊόν διαφορετικών, κάθε φορά, συνδυασμών αιτιολογικών επιδράσεων, που έχουν συχνά μη προβλέψιμες συνέπειες. Έτσι, ανόμοιοι αιτιολογικοί παράγοντες ( π.χ. διαφορετικά οικογενειακά περιβάλλοντα και διαφορετικός τρόπος ανατροφής του παιδιού) μπορεί να καταλήξουν σε παρόμοιες μορφές συμπεριφοράς σε διαφορετικούς εφήβους. Από την άλλη μεριά όμοιες συνθήκες μπορεί να οδηγήσουν σε ανόμοιες μορφές συμπεριφοράς σε διαφορετικούς εφήβους που μεγαλώνουν κάτω από τις παρόμοιες αυτές επιδράσεις.

Η Karen Horney έχει διακρίνει τρεις **προβληματικές μορφές** συμπεριφοράς των ατόμων σε σχέση με τους άλλους: **α) την επιθετικότητα, β) την εξάρτηση και γ) την στροφή προς τον εαυτό του.**

• Έτσι, σύμφωνα με αυτή τη διάκριση, θα μπορούσαμε να αναζητήσουμε και στους εφήβους αντίστοιχες τάσεις (σε οικογενειακό, φιλικό και σχολικό περιβάλλον).

**Ερευνητικές πηγές εκτιμούν διεθνώς ότι μεταξύ 3% & 12% των παιδιών σχολικής ηλικίας (και σε κάποιες περιπτώσεις υψηλότερο) έχουν σημαντικά συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα που αφορούν την επιθετικότητα και βλάπτουν και την ψυχοκοινωνική τους λειτουργία και την ακαδημαϊκή τους πορεία (Kauffman et al., 2005).**

**Στην Ελλάδα (παρά την απουσία συστηματικών ερευνών) επίσης οι προβληματικές συμπεριφορές θεωρούνται ως μία σημαντική πηγή άγχους, εκνευρισμού για εκπαιδευτικούς & γονείς, με συνέπεια την ανάπτυξη ακατάλληλων μορφών διευθέτησης τους ή την απουσία πραγματικής βοήθειας στα παιδιά που εκδηλώνουν αυτές τις συμπεριφορές**

## 1.Εξαρτημένοι έφηβοι

### A) ΜΟΡΦΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ:ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στην Ελλάδα το κάπνισμα μεταξύ των εφήβων είναι συχνότερο από ποτέ, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση ότι οδηγεί σε καρκίνο, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες και αγγειακά επεισόδια. Δυστυχώς σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν.

**Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Οι μαθητές αρχίζουν να καπνίζουν συνήθως για έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω λόγους:**

**Για να μιμηθούν τους γονείς τους ή τους δασκάλους τους.**

**Για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν.**

**Για να κάνουν ό,τι και οι φίλοι τους και να μην αισθάνονται απομονωμένοι στις παρέες τους.**

**Γιατί πέφτουν θύματα καλοστημένων διαφημίσεων.**

**Γιατί δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωσή τους για τις συνέπειες του καπνίσματος.**

Επομένως, οι παράγοντες που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα: περιέργεια, αίσθηση ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης, εξασφάλιση εκτίμησης από την παρέα, κοινωνικοποίηση. Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας.

Αναλόγως, υπάρχουν εξαρτήσεις αλκόλ, διαδίκτυο, ηλεκτρονικάπαιχνίδι και σε πιο ακραίες περιπτώσεις ναρκωτικά. Δεν θα μπορούσαμε να αραβλέψουμε και την εξάρτηση και προσκολληση σε άτομα και ριψικίνδυνες ομάδες.

## **B) Προτάσεις επίλυσης των προβλημάτων:**

Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να παρουσιάσει ο γονιός εναλλακτικούς μηχανισμούς απόρριψης των εξαρτήσεων στο παιδί του. Πρέπει να του εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους του απαγορεύονται αυτές και να το προειδοποιήσει για τις συνέπειες που θα έχει εκ μέρους του εάν συνεχίσει αυτές του τις συνήθειες.

Ειδικά για το τσιγάρο, μια έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τον καρκίνο, τις καρδιακές προσβολές και τα υπόλοιπα. Άρα πρέπει ο γονιός να ρίξει το βάρος στα πιο άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος: δύσσομη αναπνοή, κίτρινα δόντια, μυρωδιά τσιγάρου στα μαλλιά και τα ρούχα, εύκολη κόπωση και βήχας.

Επίσης, είναι σημαντικό τα παιδιά να μετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες. Διότι εάν έχουν κάτι να κάνουν έχουν λιγότερο χρόνο για να ασχοληθούν με εξαρτησιακές συνήθειες. Ακόμη, οι περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν υγιή τρόπο ζωής.

Τέλος, το σχολείο μπορεί να παίξει έναν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη. Δυστυχώς όμως, στην Ελλάδα το λυπηρό φαινόμενο η πλειονότητα των καθηγητών να καπνίζει στο σχολείο ακόμη και μπροστά στους μαθητές τους μόνο παράδειγμα προς μίμηση δεν μπορεί να αποτελέσει. Διότι το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία ξεκινά και ως μία μιμητική ενέργεια με την οποία ο έφηβος προσπαθεί να επιβεβαιωθεί στον εαυτό του και τον κοινωνικό του περίγυρο. Το κάπνισμα των καθηγητών του, μαζί με το κάπνισμα των γονέων του, αποτελεί

αναμφίβολα μια από τις ισχυρότερες δυνάμεις ώθησης προς την παγίωση του δικού του καπνίσματος.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η αποφυγή των εξαρτήσεων εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο παιδείας που διακρίνει μία κοινωνία ως σύνολο, αλλά και αποτελεί ένδειξη σεβασμού προς τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους γύρω μας.

## **2. Κατάθλιψη και Καταθλιπτικότητα στην Εφηβεία(απομονωμένος έφηβος)**

Τα συναισθήματα θλίψης, θυμού και απογοήτευσης συναντώνται πολύ συχνά στους εφήβους. Καθημερινά βλέπουμε εφήβους που περνούν ατελείωτες ώρες απομονωμένοι, ξαπλωμένοι, αισθανόμενοι ένα κενό, μια «βαρεμάρα», όπως τη χαρακτηρίζουν. Άλλες φορές πάλι επαναστατούν ενάντια στη κοινωνία, αμφισβητούν τις αξίες με τις οποίες έχουν μεγαλώσει, προκαλούν τον περίγυρό τους να τους δώσει απαντήσεις σε μεγάλα ερωτήματα της ζωής: Γιατί υπάρχω; Έχει νόημα η ζωή; Τι είναι αγάπη; Συχνά ανακαλύπτουμε πως οι σκέψεις αυτές υποκρύπτουν συναισθήματα απαξίωσης του εαυτού, ενοχής, ματαιότητας, συναισθήματα που υπάρχουν και στην κατάθλιψη.

Τι ωθεί όμως έναν έφηβο να αισθάνεται έτσι; Οι εκδηλώσεις αυτές είναι συχνά αναπόσπαστο κομμάτι της **ωρίμανσης προς την ενήλικη ζωή**. Διότι η εφηβεία αποτελεί ακριβώς αυτό: Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Και αυτό το πέρασμα, όπως κάθε μεταβατική περίοδος – και ίσως η εφηβεία να είναι η σημαντικότερη- δεν είναι ποτέ εύκολο. Εφηβεία χωρίς αλλαγή δε νοείται. Ο έφηβος πρέπει να πάρει τη θέση των γονιών κάτι που θεωρείται από τη φύση του «πράξη επιθετική» ( D.Winnicott)

## **3. ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

**1.Η επιθετική συμπεριφορά** δεν περιλαμβάνει μόνο τη σωματική βία αλλά και την συναισθηματική πίεση και την αποκλίνουσα γλωσσική έκφραση. Ως εκ τούτου θα λέγαμε, ότι ο όρος επιθετικότητα περιλαμβάνει όλες εκείνες τις μορφές δραστηριότητας και όλες τις ενέργειες που αποσκοπούν στην άσκηση ελέγχου επάνω στο περιβάλλον και στο χειρισμό συνομηλίκων. Για να θεωρηθεί μια συμπεριφορά επιθετική πρέπει να μπορεί εν δυνάμει να προκαλέσει βλάβη στον αποδέκτη της ή σε αυτόν που την εκδηλώνει, να συνδέεται με αυξημένη διέγερση του θύτη και να προκαλεί αποστροφή στο θύμα. Φυσικά όλα τα παιδιά σε κάποια περίοδο της ζωής τους, θα παρουσιάσουν κάποια στοιχεία επιθετικότητας. Το πρόβλημα ξεκινάει όταν αδυνατούν να ελέγξουν την παρόρμηση αυτή για μεγάλο χρονικό διάστημα με αποτέλεσμα να παραβαίνουν σχολικούς και κοινωνικούς κανόνες και έτσι να απομονώνονται από τον περίγυρο τους και να βιώνουν συναισθήματα θλίψης, μοναξιάς, θυμού.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα έγκυρα διαγνωστικά πρότυπα όπως το DSM IV, τα οποία χρησιμοποιούνται ευρέως από ειδικούς της ψυχικής υγείας, οι παραβάσεις που προαναφέραμε εμπίπτουν σε δύο κατηγορίες κλινικού ενδιαφέροντος : 1) στις διαταραχές της αγωγής και 2) στην εναντιωματική προκλητική διαταραχή. Στην διαταραχή της αγωγής παρατηρούμε συμπεριφορές που παραβιάζουν τα δικαιώματα των άλλων, όπως ψέματα ,κλοπές ή απάτες. Στην εναντιωματική προκλητική διαταραχή παρατηρούμε συμπεριφορές που επανηλειμμένα τις χαρακτηρίζει η ανυπακοή, η αρνητική στάση, η προκλητικότητα και η εχθρικότητα. Το άτομο με τη διαταραχή αυτή δεν δέχεται συμβουλές, δεν υποχωρεί και δεν συμβιβάζεται, προκαλεί και χάνει πολύ εύκολα την ψυχραιμία του. Αναλυτικότερα:

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΓΩΓΗΣ: η συμπεριφορά των ατόμων αυτών ομαδοποιείται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες ι)επιθετικότητα προς ανθρώπους και ζώα, ιι)καταστροφή περιουσίας, ιιι)απάτες ή κλοπές και τέλος ιν) παραβιάσεις κανόνων. Πιο συγκεκριμένα το παιδί έχει φερθεί σκληρά σωματικά σε ανθρώπους ή ζώα, έχει φοβηθεί απειλήσει ή τρομοκρατήσει ή έχει χρησιμοποιήσει κάποιο όπλο(ρόπαλο, τούβλο , σπασμένο μπουκάλι μαχαίρι ,πιστόλι) προκαλώντας σημαντική έκπτωση στην κοινωνική, σχολική ή επαγγελματική λειτουργικότητα.

Σε ότι αφορά την καταστροφή περιουσίας, έχει εσκεμμένα βάλει φωτιά(ή με όποιο άλλο τρόπο) με σκοπό να προξενήσει σοβαρή ζημιά ή έχει εσκεμμένα καταστρέψει περιουσία άλλων . Όταν αναφερόμαστε σε απάτες ή κλοπές εννοούμε ότι το παιδί έχει διαρρήξει σπίτι, αυτοκίνητο άλλου ατόμου, λείει συχνά ψέματα για να αποκτήσει πράγματα ή να πετύχει χάρες καθώς και αντικείμενα μη ευτελούς αξίας χωρίς όμως να επιτεθεί σε κάποιο θύμα. Τέλος στις σοβαρές παραβιάσεις κανόνων ,το παιδί μένει έξω τη νύχτα παρά τις γονικές απαγορεύσεις με αρχή πριν την ηλικία των 13 χρόνων, κάνει συχνά σκασιαρχείο από το σχολείο ή έχει φύγει τουλάχιστον μια φορά από το πατρικό σπίτι και διανυκτέρευσε εκτός σπιτιού. Τουλάχιστον τρία ή περισσότερα από τα παραπάνω κριτήρια θα πρέπει να έχουν εκδηλωθεί τους τελευταίους δώδεκα μήνες προκειμένου να διαγνώσουμε διαταραχή της αγωγής

ΕΝΑΝΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ: συχνά ξεσπάσματα θυμού, καβγάδες με ενηλίκους και έντονη εκδικητικότητα χαρακτηρίζουν τα άτομα με τη διαταραχή αυτή. Το παιδί με εναντιωτική προκλητική διαταραχή αρνείται να συμμορφωθεί με αιτήματα ή κανόνες των ενηλίκων ,συχνά κατηγορεί τους άλλους για τα δικά του λάθη, ενοχλείται εύκολα από τους άλλους ή ενοχλεί εσκεμμένα ανθρώπους και κακιώνει προκαλώντας όπως και στην διαταραχή της αγωγής σημαντική έκπτωση στην κοινωνική σχολική ή επαγγελματική λειτουργικότητα. Τουλάχιστον τέσσερα ή περισσότερα από τα παραπάνω κριτήρια θα πρέπει να διαρκούν για τουλάχιστον έξι μήνες προκειμένου να διαγνώσουμε εναντιωτική διαταραχή στο παιδί ή έφηβο.

## ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ

Η αιτιολογία της διαταραχής, αν και βασικά άγνωστη, οπωσδήποτε είναι πολυπαραγοντική. Ο κίνδυνος εμφάνισης της διαταραχής αυξάνει σε παιδιά που έχουν γονείς με εξάρτηση από αλκοόλ ή έχουν οι ίδιοι ιστορικό διαταραχής της Διαγωγής. Επίσης η σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, η έλλειψη γονικής επίβλεψης, η σκληρή διαπαιδαγώγηση, η παρέα με συνομήλικους παραπτωματίες, ο χωρισμός ή το διαζύγιο των γονιών, τα κοινωνικό-οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια η εγκατάλειψη ή παραμέληση είναι κάποιοι παράγοντες που σύμφωνα με μελέτες, έχουν ενοχοποιηθεί ενισχύοντας την υπόθεση τόσο της γενετικής όσο και της περιβαλλοντικής συμμετοχής στην προδιάθεση και εμφάνιση των διαταραχών αυτών.

#### 4. ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Μια επιθετική συμπεριφορά είναι δυνατό να ποικίλλει σε ένταση, συχνότητα και μορφή ανάλογα με το παιδί ή τον έφηβο. Σε γενικές γραμμές όμως κάποιες πρακτικές όταν ακολουθούνται μπορούν να μειώσουν την συμπτωματολογία της επιθετικής συμπεριφοράς. Αναφέρονται ενδεικτικά μερικές:

- Οι γονείς καλό είναι να παρατηρούν το παιδί συστηματικά, ώστε να εντοπίζουν την έναρξη των αρνητικών συναισθημάτων του και αυτό γιατί, ο χειρισμός των συναισθημάτων γίνεται ευκολότερος όταν βρίσκονται σε χαμηλή ένταση. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούν να ηρεμήσουν το παιδί αφού αποδεχτούν τα συναισθήματα που εκείνο νιώθει και έτσι και το παιδί με τη σειρά του θα μπορέσει να μάθει να διαχειρίζεται σταδιακά τα συναισθήματα και να ηρεμεί μόνο του τον εαυτό του.
- Σημαντικό είναι οι γονείς και εκπαιδευτικοί, να μπορούν να αναγνωρίσουν το συναίσθημα του παιδιού πίσω από την επιθετική συμπεριφορά και να το βοηθούν να το κατονομάσει. Θα πρέπει όμως να γίνεται σαφές ότι κάποιες συμπεριφορές δεν μπορούν να είναι αποδεκτές. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να βοηθήσουν το παιδί να κατανοήσει ότι το πρόβλημα δεν είναι αυτό που νιώθει (π.χ θυμός που δεν το παίζουν) αλλά ο τρόπος που το εκφράζει.
- Η στέρηση προνομίων δηλαδή η αρνητική ενίσχυση, όταν ένα παιδί εκδηλώνει ανάρμοστη συμπεριφορά είναι μια ακόμα προσέγγιση. Με αυτό τον τρόπο το παιδί μαθαίνει ποιες συμπεριφορές είναι αποδεκτές και ενισχύονται και ποιες συμπεριφορές είναι ανάρμοστες και απορρίπτονται.
- Η απομάκρυνση από το ερέθισμα (time out) που προκαλεί άγχος στο παιδί και ενισχύει την επιθετική συμπεριφορά, είναι δυνατό να επαναφέρει το παιδί σε μία κατάσταση συναισθηματικής ηρεμίας
- Η σταθερότητα και η τοποθέτηση σαφών ορίων, αλλά και η υπομονή και η επιμονή από μέρους όλων όσοι ασχολούνται με την διαπαιδαγώγηση των παιδιών αυτών κρίνεται επιβεβλημένη. Χρειάζεται όμως ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην επικοινωνηθεί απόρριψη προς τα άτομα αυτά.
- Θα πρέπει πάντα να φροντίζουμε να χαρακτηρίζουμε τη συμπεριφορά του παιδιού ως κακή κι όχι το ίδιο το παιδί. Θα πρέπει με άλλα λόγια, να γίνεται

σαφές κάθε φορά ότι δεν κατακρίνουμε το παιδί σαν προσωπικότητα αλλά τον τρόπο αντίδρασης του.

- Στις περισσότερες περιπτώσεις ,ατομική και οικογενειακή θεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματικές, παράλληλα με τεχνικές θεραπείας συμπεριφοράς.

## **ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ Η ΒΙΑΙΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ**

Οι προτάσεις που ακολουθούν είναι δυνατό να συμβάλλουν στη μείωση και την αποτελεσματικότερη πρόληψη της βίαιης συμπεριφοράς

- Οι γονείς θα πρέπει να ενδυναμώνουν το παιδί προσφέροντας του επιλογές σεβόμενοι τις επιθυμίες του. Ματαίωση των βασικών συναισθηματικών αναγκών συνήθως πυροδοτεί εκρήξεις θυμού
- Θα πρέπει να αποφεύγονται οι υπερβολικές επικρίσεις ενώ αντίθετα να χρησιμοποιείται ο έπαινος όσο γίνεται συχνότερα. Η διαρκής ενίσχυση της καλής συμπεριφοράς αποτελεί σημαντικό όπλο της πρόληψης
- Οι εκπαιδευτικοί καλό είναι να δίνουν στο παιδί να κατανοήσει ότι αντιμετωπίζουν σοβαρά τα θέματα που το αφορούν και ότι είναι διατεθειμένοι να αφιερώσουν χρόνο σε αυτά
- Θα πρέπει να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να αποτελούν ένα υγιές πρότυπο ταύτισης για το παιδί με την συμπεριφορά τους καθώς είναι γνωστό ότι συνήθως το παιδί μιμείται και αναπαράγει συμπεριφορές και αντιδράσεις των οικείων του
- Ο έλεγχος της παρακολούθησης σκηνών βίας από τα παιδιά στην τηλεόραση και κινηματογράφο, κρίνεται επιβεβλημένος Οι γονείς θα πρέπει να εξετάσουν συνολικά “το τηλεοπτικό περιβάλλον” του σπιτιού τους και το πόσες ώρες τελικά βλέπει το παιδί τους τηλεόραση.
- Οι απαραίτητες δεξιότητες για την επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων αρχίζουν να μαθαίνονται κατά τη διάρκεια των πρώτων παιδικών χρόνων και κατακτώνται κατά την εφηβική ηλικία Για τον λόγο αυτό η εκμάθησή τους είναι απαραίτητο να γίνεται μέσω της σωστής καθοδήγησης, και της ενίσχυσης της επιτρεπτής κάθε φορά πρακτικής, από το περιβάλλον του παιδιού, δηλαδή την οικογένεια και το σχολείο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ΄**

#### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΥΠΟΨΗ Ο ΕΦΗΒΟΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΤΟΥ ΣΧΕΣΕΩΝ**

##### **1. Συναισθηματική νοημοσύνη (Emotional intelligence)**

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα πολύπλευρο θέμα, με συνέπεια να μην υπάρχει ένας και μόνο απλός ορισμός για αυτή. Οι ορισμοί είναι πολλοί και

ποικίλοι. Ο ένας συμπληρώνει τον άλλο, καλύπτοντας έτσι τις διαφορετικές πλευρές της. Έτσι, σύμφωνα με τον ορισμό του Goleman, συναισθηματική νοημοσύνη είναι *«η ικανότητα*

- να γνωρίζεις τι αισθάνεσαι και να είσαι ικανός να διαχειριστείς αυτά τα συναισθήματα πριν αφήσεις να «χειριστούν» αυτά εσένα,
- να είσαι ικανός να παρακινείς τον εαυτό σου ώστε να ολοκληρώνεις τους στόχους σου, να είσαι δημιουργικός και να καταβάλλεις το μέγιστο δυνατό των ικανοτήτων σου
- να κατανοείς το τι αισθάνονται οι άλλοι και να μπορείς να χειρίζεσαι αποτελεσματικά τις σχέσεις μαζί τους»

Βέβαια, η συναισθηματική νοημοσύνη θα μπορούσε να οριστεί μέσα από δύο προαναφερθέντα είδη νοημοσύνης: τη **διαπροσωπική** και την **ενδοπροσωπική νοημοσύνη**.

Οι πέντε βασικοί τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι:

**1. Γνώση των συναισθημάτων μας.** Η αυτεπίγνωση – η αναγνώριση ενός συναισθήματος την ώρα που δημιουργείται – είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε και να αναγνωρίζουμε κάθε στιγμή τα συναισθήματα είναι καίρια για την ψυχολογική ενόραση και αυτοκατανόηση. Η τυχόν ανικανότητά μας να παρατηρήσουμε τα πραγματικά μας αισθήματα μας αφήνει στο έλεός τους.

**2. Έλεγχος των συναισθημάτων.** Το να χειραγωγούμε και να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας έτσι ώστε να είναι τα κατάλληλα ανά πάσα στιγμή, είναι μια ικανότητα που οικοδομείται πάνω στην αυτεπίγνωση. Άτομα που στερούνται αυτής της ικανότητας μάχονται πάντα τα αισθήματα της κατάθλιψης, ενώ όσοι διακρίνονται γι' αυτήν τους την ικανότητα μπορούν πολύ πιο γρήγορα να ξεπεράσουν τα πισωγυρίσματα της ζωής.

**3. Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας.** Ο έλεγχος των συναισθημάτων, που αποσκοπεί στην εξυπηρέτηση ενός στόχου, είναι ουσιαστικός στην προσήλωση της προσοχής, στην εξεύρεση κινήτρων, στην αυτοκυριαρχία και στη δημιουργικότητα. Οι άνθρωποι που έχουν αυτήν την ικανότητα τείνουν να είναι πολύ περισσότερο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί σε οτιδήποτε καταπιαστούν να κάνουν.

**4. Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων.** Η ενσυναίσθηση, μια άλλη ικανότητα που έχει τη βάση της στη συναισθηματική αυτοεπίγνωση, είναι η θεμελιώδης ανθρώπινη δεξιότητα.

**5. Χειρισμός των σχέσεων.** Η τέχνη των διαπροσωπικών σχέσεων είναι, σε μεγάλο βαθμό, η δεξιότητα του χειρισμού των συναισθημάτων των άλλων.

**Σύγκριση της παραδοσιακής θεωρίας για τη νοημοσύνη με τη θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης**

Στον ακόλουθο πίνακα, παρατίθενται οι διαφορές μεταξύ των δύο θεωριών της νοημοσύνης. Μεταξύ της παραδοσιακής άποψης που δέχεται ότι υπάρχει μία μόνο σταθερή νοημοσύνη και της θεωρίας του Γκάρντνερ.



## 2)ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ- ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Presentation Transcript

- «Δε μας αναστατώνουν τα πράγματα αυτά καθ' αυτά αλλά οι σκέψεις μας για αυτά». Επίκτητος
- Η ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι μια πολύπλοκη διαδικασία η οποία επηρεάζεται κυρίως από τα πρώτα στάδια της ζωής (νηπιακή ηλικία, εφηβεία). Καθένας από εμάς αποκτά σε αυτά τα στάδια μία συναισθηματική κληρονομιά η οποία θα γίνει η βάση για τη μετέπειτα προσωπικότητά του. Σ' αυτή τη συναισθηματική κληρονομιά οφείλονται επίσης τα ψυχολογικά τραύματα, η επιθετικότητα, τα αισθήματα κατωτερότητας, η εμπάθεια ή αντίθετα η αλαζονεία ή κτητικότητα.
- Πολλές φορές αυτού του είδους τα αισθήματα πυροδοτούν διάφορες κρίσεις στη ζωή ή ανεξήγητες αποτυχίες. Η προσωπική εξέλιξη δεν είναι μόνο σωματική ή πνευματική. Μπορούμε επίσης να μιλήσουμε για μία «συναισθηματική εξέλιξη» και σ' αυτό ακριβώς αναφέρεται η συναισθηματική νοημοσύνη.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) είναι ένα σχετικά πρόσφατο συμπεριφοριστικό μοντέλο που κατέκτησε εξέχουσα θέση με το βιβλίο «Συναισθηματική Νοημοσύνη» (1995 και 2004) του Daniel Coleman. Η πρώτη θεωρία της ΣΝ αναπτύχθηκε αρχικά κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '70 και '80 από την εργασία και τα συγγράμματα των ψυχολόγων Howard Gardner (1993) (Harvard), Peter Salovey (1990) (Yale) John Mayer (1990) (New Hampshire).
- Η έννοια της ΣΝ υποστηρίζει ότι το IQ ή αλλιώς η συμβατική νοημοσύνη έχει περιορισμένο πεδίο. Η επιτυχία απαιτεί περισσότερο από το IQ (συντελεστής νοημοσύνης) το οποίο είναι συνήθως το παραδοσιακό μέτρο νοημοσύνης, αγνοώντας βασικά συμπεριφοριστικά και άλλα στοιχεία του χαρακτήρα και την ένταση των αισθημάτων μας.
- Πιθανόν όλοι γνωρίζουμε ανθρώπους, είτε στη δουλειά είτε στην προσωπική μας ζωή, οι οποίοι είναι πραγματικά καλοί ακροατές. Αυτοί οι άνθρωποι νοιάζονται και δείχνουν ενδιαφέρον για το πρόβλημά μας και ακόμα κι αν δε βρούμε λύση σ' αυτό, νιώθουμε ότι έχουμε περισσότερες ελπίδες και αισθανόμαστε πιο αισιόδοξοι. Όλοι μας έχουμε διαφορετικές προσωπικότητες, διαφορετικά «θέλω», ανάγκες και διαφορετικό τρόπο να δείχνουμε τα αισθήματά μας.
- Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα αισθήματα και συναισθήματά μας, να καταλαβαίνουμε τι μας λένε, να συνειδητοποιούμε πώς αυτά επηρεάζουν τους ανθρώπους γύρω μας. Η ΣΝ επίσης περιλαμβάνει την αντίληψή μας για τους άλλους: όταν κατανοούμε πώς αισθάνονται οι άλλοι, αυτό μας επιτρέπει να διαχειριζόμαστε τις σχέσεις μας πιο αποτελεσματικά.
- Χαρακτηριστικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ο Daniel Goleman, Αμερικανός ψυχολόγος, ανέπτυξε ένα πλαίσιο πέντε στοιχείων που ορίζουν τη ΣΝ: Αυτογνωσία – Οι άνθρωποι με υψηλή ΣΝ είναι συνήθως – άτομα με υψηλή

αυτογνωσία. Καταλαβαίνουν τα συναισθήματά τους και ως εκ τούτου δεν επιτρέπουν σ'αυτά να τους εξουσιάζουν. Έχουν αυτοπεποίθηση, επειδή εμπιστεύονται τη διαίσθησή τους, και δεν επιτρέπουν στα συναισθήματά τους να βγουν εκτός ελέγχου. Επίσης δε διστάζουν να κοιτάνε με ειλικρίνεια τον εαυτό τους. Γνωρίζουν τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους και δουλεύουν πάνω σ'αυτές για να γίνουν καλύτεροι.

- Αυτοέλεγχος – Αυτοέλεγχο ονομάζουμε την ικανότητα να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας και τις παρορμήσεις μας. Οι άνθρωποι που αυτορυθμίζονται-αυτοελέγχονται –δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να γίνουν υπερβολικά ζηλιάρηδες ή να θυμώνουν υπερβολικά και δεν παίρνουν απρόσεκτες αποφάσεις ή αποφάσεις της στιγμής. Σκέφτονται πριν ενεργήσουν. Χαρακτηριστικά του αυτοέλεγχου είναι η περίσκεψη, η άνεση με τις αλλαγές, η ακεραιότητα και η ικανότητα να λέει κάποιος όχι.
- Κινητοποίηση- Οι άνθρωποι με υψηλό βαθμό— συναισθηματικής νοημοσύνης συνήθως έχουν κίνητρα. Προτιμούν να αναβάλλουν τα άμεσα αποτελέσματα αποβλέποντας στη μακροπρόθεσμη επιτυχία. Είναι υψηλά παραγωγικοί, αγαπούν την πρόκληση και είναι πολύ αποδοτικοί σε ο,τιδήποτε κάνουν.
- Ενσυναίσθηση - Αυτό είναι ίσως το δεύτερο πιο— σημαντικό στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κάποιου να διακρίνει και να καταλαβαίνει τις επιθυμίες, τις ανάγκες και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων. Οι άνθρωποι που έχουν ενσυναίσθηση είναι καλοί στο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων ακόμη και όταν αυτά τα δεν είναι εμφανή. Αποτέλεσμα αυτού είναι ότι οι άνθρωποι που έχουν ενσυναίσθηση είναι συνήθως άριστοι στο να ακούνε, να διαχειρίζονται και να κάνουν σχέσεις με τους άλλους. Αποφεύγουν να διαμορφώνουν στερεότυπα και να κρίνουν πολύ γρήγορα και ζουν τη ζωή τους ανοικτά και έντιμα.
- Κοινωνικές Δεξιότητες - Είναι συνήθως εύκολο να μας— αρέσουν και να μιλάμε με ανθρώπους που έχουν καλές κοινωνικές δεξιότητες και αυτό είναι άλλο ένα δείγμα της υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτοί που έχουν ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες είναι τυπικά «παίκτες ομάδας». Αντί να επικεντρώνονται πρώτα στη δική τους επιτυχία, βοηθούν τους άλλους να αναπτυχθούν και να λάμψουν. Μπορούν να διαχειριστούν κρίσεις, είναι πολύ επικοινωνιακοί και δεξιοτέχνες στο να χτίζουν και να διατηρούν σχέσεις.
- Η ΣΝ αγκαλιάζει και σχετίζεται με τους πολυάριθμους κλάδους της συμπεριφοριστικής, συναισθηματικής και επικοινωνιακής θεωρίας όπως το NLP (Νευρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός) και η ενσυναίσθηση.
- Κατανόηση των αισθημάτων και συναισθημάτων:θ Τα συναισθήματα που αντιλαμβανόμαστε μπορούν να μεταφέρουν μία μεγάλη ποικιλία νοημάτων. Διαχείριση συναισθημάτων: Η ικανότητα ναθ διαχειρίζεται κάποιος αποτελεσματικά τα συναισθήματά του είναι εν μέρει το κλειδί για τη ΣΝ. Σύμφωνα με τους Salovey και Mayer (1990) οι τέσσερις κλάδοι του μοντέλου

τους «είναι διαβαθμισμένοι από τις πιο βασικές διαδικασίες στις πιο υψηλές και πιο ψυχολογικά ολοκληρωμένες».

- Το ανθρώπινο μυαλό αποτελείται τουλάχιστον από τρεις βασικές λειτουργίες: γνωστική, συναισθηματική και βουλευτική. Το γνωστικό συστατικό του μυαλού περιλαμβάνει τις πνευματικές ενέργειες τις οποίες παραδοσιακά συνδέουμε με τη «σκέψη» σαν ανάλυση, σύγκριση, υπόθεση, συμπέρασμα, απορία, αντίθεση, αξιολόγηση. Η γνωστική λειτουργία έχει σχέση με την αντίληψη, τη λογική και την εξήγηση των πραγμάτων.
- Η συναισθηματική λειτουργία ή λειτουργία των συναισθημάτων είναι εκείνο το τμήμα του μυαλού που είναι η εσωτερική μας οθόνη η οποία μας πληροφορεί τι κάνουμε σε κάθε κατάσταση ή συνθήκες. Είναι ο δείκτης που μας λέει αν τα καταφέρνουμε καλά ή όχι. Οι άνθρωποι νιώθουν μια μεγάλη ποικιλία αισθημάτων από ευτυχία μέχρι λύπη, από ενθουσιασμό μέχρι κατάθλιψη, από χαρά μέχρι θλίψη, από ικανοποίηση μέχρι απογοήτευση κ.τ.λ.
- Η τρίτη λειτουργία του μυαλού, η ύψιστη καθοδηγητική δύναμη, είναι η διαμόρφωση της θέλησης. Σ' αυτή τη λειτουργία έγκεινται οι ημερήσιες διατάξεις, οι σκοποί, οι στόχοι, οι αξίες, οι επιθυμίες, οι επιδιώξεις, τα κίνητρα και οι δεσμεύσεις. Αυτή είναι η μηχανή του μυαλού, η οποία μας ωθεί προς τα πάνω και μας κινεί προς τη δράση, μας καθηλώνει ή μας αποτρέπει από τη δράση. Αυτή λοιπόν η καθοδηγητική δύναμη, οι επιθυμίες και η βούληση έχουν ρόλο «κλειδί» στον καθορισμό της συμπεριφοράς μας.
- Συμπέρασμα Η συναισθηματική αυτογνωσία γίνεται ο ακρογωνιαίος λίθος του επόμενου επιπέδου της συναισθηματικής νοημοσύνης: η ικανότητα να απαλλαγούμε από την κακή διάθεση (συναισθηματικός αυτοέλεγχος). Οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν σωφροσύνη και οι Ρωμαίοι temperare το οποίο σημαίνει αποχή από συναισθηματικές ακρότητες έτσι ώστε να φτάσουμε σε συναισθηματική ισορροπία.
- Από την άλλη πλευρά, χωρίς ψυχολογική επίβλεψη, η καταπίεση των αισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό. Η ενεργή γνώση συναισθημάτων σε διαφορετικούς τύπους σχέσεων είναι πραγματικά το κλειδί για την ανάπτυξη και διατήρηση δυνατών και διαπροσωπικών δεσμών. Για να γνωρίσουμε τους άλλους πρέπει να αρχίσουμε από το να γνωρίσουμε τους εαυτούς μας.

<b>Παραδοσιακή θεωρία για τη νοημοσύνη</b>	<b>Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης</b>
Η νοημοσύνη μετρείται με ερωτήσεις σύντομης απάντησης.	Η αξιολόγηση των πολλαπλών νοημοσυνών μπορεί να ενθαρρύνει ποικίλες μορφές εκμάθησης και επίλυσης προβλήματος. Οι ερωτήσεις σύντομης απάντησης δε χρησιμοποιούνται διότι δεν εκτιμούν την ουσία, το βάθος, κατανόηση, παρά μόνο τη μνημονική ικανότητα.

Οι άνθρωποι γεννιούνται με ένα σταθερό ποσό νοημοσύνης.	Οι άνθρωποι έχουν όλα τα είδη νοημοσύνης, αλλά καθένας έχει ένα μοναδικό συνδυασμό αυτών ή προφίλ.
Το επίπεδο νοημοσύνης δεν αλλάζει σε όλη τη διάρκεια ζωής.	Μπορούμε όλοι να βελτιώσουμε κάθε μια από τις νοημοσύνες, αν και μερικοί άνθρωποι θα βελτιωθούν ευκολότερα σε μια περιοχή νοημοσύνης απ' ό,τι σε άλλες.
Η νοημοσύνη περιλαμβάνει τη λογική και λεκτική ικανότητα.	Υπάρχουν πολλοί τύποι νοημοσύνης που απεικονίζουν του διαφορετικούς τρόπους αλληλεπίδρασης με τον κόσμο.
Οι δάσκαλοι διδάσκουν το ίδιο εκπαιδευτικό υλικό με την ίδια μέθοδο σε όλους τους μαθητές τους.	Οι δάσκαλοι διδάσκουν και αξιολογούν διαφορετικά τους μαθητές τους βασισμένοι στις μεμονωμένες διανοητικές δυνάμεις και αδυναμίες τους.
Οι δάσκαλοι διδάσκουν ένα θέμα ή ένα αντικείμενο.	Οι δάσκαλοι δομούν τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες γύρω από ένα θέμα και συνδέουν μεταξύ τους τα διδακτικά αντικείμενα. Έτσι επιτρέπουν στους μαθητές να δείξουν τις γνώσεις τους με πολλούς τρόπους και να εκτιμήσουν τη μοναδικότητά τους.

ΠΗΓΗ:ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΕ ΚΑΙ ΑΥ» 4Ο ΔΣ ΜΑΝΔΡΑΣ 17-3-2014

ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ,PHD. MARINELA RUSU ROMANIAN ACADEMY, IASI SECTION INSTITUTE "GH. ZANE"



## 2.ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

# Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, το άτομο που συναναστρεφόμαστε περισσότερο δεν είναι άλλο από τον ίδιο μας τον εαυτό. Πρόκειται για μία πραγματικότητα τόσο αυτονόητη.. Γιατί, όμως, η συνειδητοποίηση της συχνά μας προκαλεί έκπληξη; **Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουμε πολύ περιορισμένη γνώση για το τι ακριβώς είμαστε τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε συναισθηματικό ή διανοητικό επίπεδο.** Επιζητούμε την αμφίδρομη αγάπη χωρίς ωστόσο να συνειδητοποιούμε ότι το συναίσθημα της αγάπης πηγάζει από τον αυτοσεβασμό, την αγάπη για τον εαυτό μας και την αυτογνωσία, ενώ συχνά μοιάζει να αγνοούμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

### Οι πέντε σημαντικές διαστάσεις του εαυτού:

**Πνευματική διάσταση:** σχετίζεται με τη γνώση, τη μνήμη, τη μάθηση, το πώς λύνουμε διάφορα προβλήματα και πώς χρησιμοποιούμε τις γνώσεις μας για την αυτοβελτίωσή μας

**Κοινωνική διάσταση:** σχετίζεται με τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και τον τρόπο που φερόμαστε στους άλλους αλλά και με το πώς στεκόμαστε στον επαγγελματικό τομέα

**Συναισθηματική διάσταση:** σχετίζεται με τον τρόπο που χειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, θετικά κι αρνητικά και πώς αυτό επηρεάζει εμάς τους ίδιους και τους γύρω μας

**Σωματική διάσταση:** σχετίζεται με την ευεξία, την άσκηση και τη φροντίδα του σώματος

**Θρησκευτική/ηθική διάσταση:** σχετίζεται με τη θρησκευτική πίστη αλλά και με τις γενικότερες αξίες που διέπουν τη ζωή μας

Αυτή η λίστα δεν είναι παρά μόνο μια υπενθύμιση ότι ο «εαυτός» είναι μια σύνθετη έννοια και ότι χρειάζεται πολύ ψάξιμο και σε διαφορετικές διαστάσεις για ν' αποκτήσει κανείς αυτογνωσία.

**Η φράση του Σωκράτη «Γνώθι σαυτόν»** αποτελεί ίσως μία από τις αρχαιότερες επιταγές του Δυτικού Πολιτισμού και παρόλο που φαίνεται ως μία φράση με αυτονόητη σημασία, λίγοι είναι αυτοί που πραγματικά αντιλαμβάνονται τη

σημασία της. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πρόκειται για τη μέγιστη προσπάθεια αυτοπαρατήρησης, μια προσπάθεια που συχνά φαντάζει υπεράνω των δυνάμεων μας. Με απλά λόγια, πρόκειται για μία διαδικασία, της οποίας το κλειδί είναι να πάρουμε τα πράγματα από την αρχή, να εντοπίσουμε τα σωματικά και ψυχικά μας προβλήματα, να μάθουμε για ποιο λόγο είμαστε όλα αυτά και να απελευθερωθούμε.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της απελευθέρωσης μέσω της αυτογνωσίας ήταν αυτά που οδήγησαν τον Γιούνγκ να προσθέσει στην Φροϋδική Θεωρία για τα βασικά ένστικτα και την ανάγκη του ατόμου για αυτοπραγμάτωση, εκτός από το ερωτικό ένστικτο και το ένστικτο της επιθετικότητας, που έθεσε αρχικά ο Φρόντ ως κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. **Σύμφωνα με τον Γιούνγκ**, λοιπόν, η ανάγκη για αυτογνωσία είναι έμφυτη και επιτακτική. Σε πραγματιστικό επίπεδο, αυτή η θέση φαίνεται μάλλον να αποτελεί σχήμα οξύμωρο, καθώς έχουμε γενικά την πεποίθηση ότι γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας, χωρίς ωστόσο να λαμβάνουμε υπόψιν τη Φροϋδική Θεωρία για τα μέρη του εαυτού. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το «Αυτό» αποτελεί την ενστικτώδη πλευρά του εαυτού και σχετίζεται με τις ορμές και τις παρορμήσεις· το «Υπερεγώ» αποτελεί την κοινωνική μας πλευρά και σχετίζεται με την ηθική και τις κοινωνικές επιταγές· το «Εγώ» αποτελεί το επίκεντρο της συνείδησης μας και σχετίζεται με τον συμβιβασμό των δύο παραπάνω, προβάλλοντας παράλληλα τις δικές του επιθυμίες.

**Ουσιαστικά το «Εγώ» αποτελεί σημαντικό μέσο προς την αυτογνωσία**, καθώς συνδυάζει τόσο το συλλογικό όσο και το ατομικό στοιχείο, και μας βοηθά να δούμε τη δική μας πραγματικότητα, αντιπροσωπεύοντας ωστόσο μόνο ένα τμήμα του ψυχισμού. Για να φτάσουμε, όμως, στην αυτογνωσία, είναι σημαντικό να γνωρίσουμε τις κρυφές πτυχές του εαυτού μας. **Οι Ψυχαναλυτικές Μέθοδοι** εστιάζουν στην ανάδυση του ασυνειδήτου, καθώς βασίζονται αφενός στην απώθηση και αφετέρου στον κατακλυσμό του ατόμου από έντονα συναισθήματα. Η απώθηση ενός προβλήματος δεν μας αφήνει να αντιληφθούμε την ύπαρξη του, ενώ η υπερβολική συναισθηματική ένταση συχνά δεν μας επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε τίποτα άλλο πέρα από το πρόβλημα. **Έτσι, μπροστά σε ένα πρόβλημα μας δίνεται η ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε τι δεν λειτουργεί σωστά ή καθόλου, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο.** Μία ψυχική ή/και σωματική δυσλειτουργία μας ωθεί προς την **αυτοκατανόηση**, με σκοπό την ανάκτηση της ισορροπίας μας και, κατ' επέκταση, μια καλύτερη ζωή. Συνεπώς, σε μια περίοδο κρίσης στη ζωή μας προκύπτει η ανάγκη για αυτογνωσία.

**Στοχεύοντας προς την αυτογνωσία, πρέπει να μάθουμε να εντοπίζουμε πιο μέρος του εαυτού μας υποκινεί την κάθε πράξη μας.** Μέσω της παρατήρησης μπορούμε να αντιληφθούμε ότι η συμπεριφορά μας συνδέεται με τα βιώματα μας, καθώς μέσα από αυτά έχουν παγιωθεί τρόποι για να αντιλαμβανόμαστε και να αντιδρούμε στα διάφορα ερεθίσματα. **Πρόκειται για συμπεριφορές που υιοθετήθηκαν από την παιδική, εφηβική και πρώιμη ενήλικη ζωή.** Κάποιες από αυτές ενδέχεται να είναι λειτουργικές μέχρι και σήμερα, ωστόσο άλλες μας

καθιστούν δυσλειτουργικούς σε καθημερινές καταστάσεις. Εντοπίζοντας την πηγή της συμπεριφοράς μας απέναντι στις διάφορες καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε, βρισκόμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην ανακάλυψη του εαυτού μας.

**Εκτός από τη συμπεριφορά μας, ένα ακόμα πολύ σημαντικό εργαλείο για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας είναι τα όνειρα.** Ήδη από πολύ νωρίς ο **Φρόντ** μελέτησε και επισήμανε τη σημασία των ονείρων. Μέσω των ονείρων, λοιπόν, εκφράζεται το ασυνείδητο και έχουν τη δυνατότητα να αναδυθούν στην επιφάνεια όλα όσα έχουμε απωθήσει. **Σύμφωνα με τον Γιούνγκ**, ορισμένα όνειρα λειτουργούν ως μηχανισμοί εξισορρόπησης ανάμεσα στο συνειδητό και το ασυνείδητο, παρέχοντας έτσι μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του ψυχισμού μας. Έτσι, μέσα από τα όνειρα ερχόμαστε συχνά αντιμέτωποι με το χάσμα ανάμεσα σε αυτά τα δύο μέρη του εαυτού, στα πλαίσια της αντισταθμιστικής τους λειτουργίας. Επιπλέον, κάποιοι πιστεύουν ότι τα όνειρα έχουν και περαιτέρω λειτουργίες, όπως να αποτελούν οίονό για το μέλλον σύμφωνα με τα παροντικά δεδομένα, να είναι προφητικά ή τηλεπαθητικά. Σε κάθε περίπτωση πάντως, η συμβολή τους στη διαδικασία της αυτογνωσίας είναι σημαντική, καθώς καθρεφτίζουν τις συνολικές διαστάσεις των καταστάσεων που αντιμετωπίζουμε και αποτελούν το κλειδί για πολλές κλειστές πόρτες του εαυτού μας.

**Η διαδικασία της αυτογνωσίας δεν είναι εύκολη υπόθεση και στην προσπάθειά μας αυτή συναντούμε εσωτερικούς μηχανισμούς αντίστασης, με σημαντικότερους ίσως τον φόβο για τον πόνο και τον φόβο για το άγνωστο.** Θα μπορούσαμε να πούμε ότι προτιμάμε να παραμένουμε σε μία γνώριμη κατάσταση που δεν μας είναι ευχάριστη παρά να πορευτούμε προς τον δρόμο της αλλαγής. Πρόκειται για έναν ανεκτό τρόπο ζωής, παραβλέποντας ότι ο δρόμος προς την ευτυχία προαπαιτεί αγάπη για τον εαυτό και αυτοσεβασμό, και για να συμβεί αυτό πρέπει πρώτα να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας σαφώς και είναι πολύ σημαντική η **αυτοπαρατήρηση**, χωρίς αυτό να προϋποθέτει την απομόνωση μας από τον κόσμο, καθώς **στον δρόμο προς την αυτογνωσία είναι απαραίτητη η αλληλεπίδραση μας με άλλους ανθρώπους.**

**Οι διαπροσωπικές σχέσεις** είναι πολύ σημαντικές, γιατί μας παρέχουν μια πιο αντικειμενική άποψη για εμάς, την άποψη κάποιου που βρίσκεται έξω από το σύνολο του εαυτού μας. **Οι άνθρωποι γύρω μας λειτουργούν ως εξωτερικά στηρίγματα, απαραίτητα για να καταλάβουμε τι μας συμβαίνει και να βρεθούμε ένα βήμα πιο κοντά στην λύση των προβλημάτων μας.** Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι αυτή είναι και η βάση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, καθώς μέσα από την ερμηνεία έρχεται η αυτογνωσία και η απελευθέρωση. Η σημασία της αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους στην προσπάθειά μας για αυτογνωσία έχει αποδειχθεί και μέσω των ομαδικών θεραπειών. **Μέσα από την ομαδική θεραπεία,** μέσα σε ένα πιο προστατευμένο πλαίσιο αλληλεπίδρασης,

μπορούμε να ανταλλάξουμε απόψεις, να καθρεφτιστούμε πάνω στους άλλους και να βρεθούμε αντιμέτωποι με περίτεχνα κρυμμένα μέρη του εαυτού μας.

Συνεπώς, ο διάλογος είναι πολύ σημαντικός για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, κι αν γνωρίσουμε τον εαυτό μας θα γνωρίσουμε και τον κόσμο. **Αιώνες μετά την γέννηση της Ψυχοθεραπείας, εξακολουθούμε να έχουμε την τάση να αρνούμαστε ότι νοσεί η ψυχή μας από ντροπή ή φόβο.** Μέσω της αυτογνωσίας ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις εσωτερικές μας αλήθειες, αλλά και με μία μεγαλύτερη, *ότι κάτι το τόσο προσωπικό μπορεί να είναι πανανθρώπινο.* Σύμφωνα με τον Γιούνγκ, κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να εξελίξει τον εαυτό του με τον πιο πρωτότυπο τρόπο, αλλά και να αντιληφθεί τις ομοιότητες του με τους άλλους ανθρώπους. Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι, κατά κάποιο τρόπο, **σκοπός της ανθρώπινης ύπαρξης είναι ο συνδυασμός της ατομικής πραγματικότητας με την ύπαρξή μας ως μέρος του παγκόσμιου συνόλου, για να φτάσουμε στην ολοκλήρωση και την ευτυχία μέσω της αυτογνωσίας.**

Η αυτογνωσία είναι μία μακρόχρονη διαδικασία, που απαιτεί **υπομονή και επιμονή.** Πρόκειται για μία συχνά επώδυνη διαδικασία αλλά και το κλειδί που μας ανοίγει τον δρόμο προς την ευτυχία. Μέσα από την αυτογνωσία μας δίνεται η δυνατότητα να γνωρίσουμε και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, να αποκτήσουμε σεβασμό τόσο για εμάς τους ίδιους όσο και για τους ανθρώπους γύρω μας. **Μήπως ήρθε η ώρα να βγάλουμε την πανοπλία μας και να αφαιρέσουμε το σιδηρούν προσωπίο;** Μήπως ήρθε η ώρα να γνωρίσουμε ποιοι πραγματικά είμαστε εμείς και ποιοι είναι αυτοί οι άλλοι γύρω μας; Ίσως έτσι βρεθούμε ένα βήμα πιο κοντά στην προσωπική μας ευτυχία και τον σκοπό της ζωής μας!

**Α.Αυτοεικόνα, ιδανικός εαυτός και Χαμηλή Αυτοεκτίμηση: Πως εμπλέκονται αυτές οι έννοιες;**

**Τι περιλαμβάνουν αλήθεια, οι έννοιες, της « αυτοεικόνας » και του « ιδανικού εαυτού »;**

**Αυτοεικόνα είναι ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας, η εικόνα που έχουμε για εμάς η οποία χτίζεται από σκέψεις και συναισθήματα, σχετικά με το ποιοι είμαστε, τι μπορούμε να πετύχουμε και πόσο αξίζουμε την αγάπη των γύρω μας.**

**Σ' όλη τη διάρκεια της ζωής, αγωνιζόμαστε να βελτιώσουμε αυτή την εικόνα, να αυξήσουμε τις ικανότητές μας και να αισθανθούμε ότι είμαστε σημαντικοί, δηλαδή ότι αξίζουμε.**

**Με άλλα λόγια, αγωνιζόμαστε να φτάσουμε, την εικόνα του «ιδανικού εαυτού»,δηλαδή του εαυτού που θα θέλαμε να είμαστε, αλλά νοιώθουμε ότι δεν είμαστε.**



Όταν αυτό που είμαστε απέχει πολύ από αυτό που θα θέλαμε να είμαστε, όταν δηλαδή υπάρχει μεγάλη απόσταση, από το πώς αισθανόμαστε τον εαυτό μας με το πώς θα θέλαμε να τον αισθανθούμε, τότε νοιώθουμε μέσα μας, μια σύγχυση, μια ασυμφωνία, που έχει σαν αποτέλεσμα να μας εγκλωβίζει στην μέγγενη της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Ας δούμε όμως μερικά χαρακτηριστικά ανθρώπων (σκέψεις, συναισθήματα, πεποιθήσεις κ.λ.π) που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση

*«Όλοι οι άλλοι είναι καλύτεροι από μένα».*

Αισθήματα κατωτερότητας. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αναφέρονται συχνά στον εαυτό τους με αρνητικούς χαρακτηρισμούς και δεν μπορούν να αναγνωρίσουν τα θετικά τους στοιχεία.

Κριτικάρουν συνεχώς τον εαυτό τους για κάθε λάθος και έχουν την τάση να είναι αυτοκαταστροφικοί.

*«Πως πρέπει να γίνω για να μ' αγαπάς;».*

Βασίζονται στη γνώμη των άλλων, για να αποδεχθούν τον εαυτό τους και εμφανίζουν υπερβολική ανησυχία σχετικά με το τι σκέφτονται οι άλλοι για αυτούς ή μήπως ενοχλήθηκαν από τις πράξεις τους.

Παρουσιάζουν έντονη ανάγκη για αποδοχή και υποστήριξη, για να μπορέσουν να εκτιμήσουν τις ικανότητές τους.

*«Σημασία έχει, εσύ να είσαι ευτυχισμένος/η...».*

Έντονη τάση να ευχαριστήσουν τους άλλους. Νιώθουν καλά μόνο όταν κάνουν τους γύρω τους ευτυχισμένους παραμελώντας τις προσωπικές τους ανάγκες.

*«Σίγουρα θα πάρω τη λάθος απόφαση...».*

Παρουσιάζουν έλλειψη προσωπικών ορίων. Αφήνουν τους άλλους να παρεμβαίνουν στη ζωή τους και να παίρνουν τις αποφάσεις για λογαριασμό τους.

*«Το ξέρω ότι θα αποτύχω...».*

Φόβος να αντιμετωπίσουν νέες καταστάσεις ή αλλαγές. Έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους ότι θα τα καταφέρουν.

Έντονη ανασφάλεια που έχει ως αποτέλεσμα να μην παίρνουν πρωτοβουλίες, έχοντας τη βεβαιότητα ότι θα αποτύχουν.

Αυτή η σκέψη τους κάνει να είναι παθητικοί, καθώς βλέπουν ακόμη και τις πιο απλές εργασίες ως πολύ μεγάλες και απειλητικές.

*«Απέτυχα σε αυτή την προσπάθεια, άρα είμαι ανίκανος/η...».*

Υπερβολικές αντιδράσεις στην απόρριψη ή την αποτυχία. Είναι απαραίτητο για αυτούς να είναι τέλειοι, αλλά αντιλαμβάνονται ότι απέχουν πολύ από την τελειοποίηση του εαυτού τους.

Αυτό τους οδηγεί σε συναισθήματα κατάθλιψης και υπερβολικού άγχους, τα οποία κάνουν την εμφάνισή τους μέσω ψυχοσωματικών προβλημάτων (πονοκέφαλοι, έλκος, αϋπνίες κτλ), επηρεάζοντας την καθημερινή λειτουργικότητά τους.

*«Έχεις δίκιο. Δεν κάνω τίποτα σωστά!».*

Είναι υπερευαίσθητοι στην κριτική. Δεν δέχονται την κριτική ακόμα και όταν είναι εποικοδομητική, επειδή δημιουργεί δυσβάσταχτο άγχος.

Επηρεάζονται πολύ από τα αρνητικά σχόλια των άλλων, καθώς επιβεβαιώνεται η αρνητική εικόνα που έχουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους.

*«Δεν αξίζω να με αγαπούν».*

Ζητούν συνέχεια συγνώμη από τους άλλους και είναι ανίκανοι να συγχωρήσουν τον εαυτό τους για λάθη του παρελθόντος.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως νιώθουν έντονα συναισθήματα ενοχής, φόβου και απόρριψης που τους αποθαρρύνουν να εκφράσουν τις πραγματικές τους ανάγκες στους άλλους για να μη τους χάσουν από τη ζωή τους.

Σίγουρα όλοι μας κάποιες στιγμές έχουμε κάνει τις παραπάνω σκέψεις ή έχουμε αισθανθεί, κάπως έτσι.

Η εκτίμηση του εαυτού μας είναι ένα δύσκολο έργο που απαιτεί συνεχή προσπάθεια σε όλη τη ζωή μας.

Το πρώτο βήμα σε αυτό το μακρύ δρόμο, είναι να συνειδητοποιήσουμε πόσο δυσλειτουργικές και τοξικές είναι αυτές οι πεποιθήσεις και πόσο απειλούν την ψυχική μας ισορροπία, την ηρεμία και την προσωπική μας ελευθερία και ευτυχία....

Πηγή: [www.google](http://www.google)/Αυτοεικόνα και Ιδανικός εαυτός.

## **Β.Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ (Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ)**

Το πορτραίτο του κοινωνικού εαυτού δε θα μπορούσε να είναι πλήρες, εάν δίπλα στην αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση δεν σκιαγραφούσαμε το κομμάτι που αφορά στην **έκφραση της συμπεριφοράς**. Οι περισσότεροι άνθρωποι νοιάζονται για το προφίλ που παρουσιάζουν στην ευρύτερη κοινωνική ομάδα που ανήκουν τόσο σε επίπεδο εξωτερικής εμφάνισης όσο και σε επίπεδο συμπεριφοράς. Σε ό,τι αφορά την εξωτερική εμφάνιση η βιομηχανία της μόδας, τα διατροφικά προγράμματα, η αισθητική χειρουργική και πολλές άλλες βιομηχανίες εκμεταλλεύονται την εσωτερική ενασχόληση του ατόμου με το θέμα αυτό. Αναφορικά με το επίπεδο της συμπεριφοράς, δεν είναι τυχαίο το πόσο συχνά αναρωτιόμαστε, τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς, όταν αλληλεπιδρούμε μαζί τους για μεγαλύτερο ή μικρότερο χρονικό διάστημα.

Ο κοινωνιολόγος Erving Goffman (1959) ήταν ο πρώτος που ισχυρίστηκε, ότι η ζωή είναι όπως ένα θέατρο στο οποίο ο καθένας από εμάς δρα πάνω σε συγκεκριμένες „γραμμές“ σαν να πρόκειται για ένα σενάριο. Το σημαντικότερο στην προσέγγιση αυτή του Goffman είναι η άποψη, ότι ο καθένας φτιάχνει μια συγκεκριμένη κοινωνική ταυτότητα, την οποία, τελικά, διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό οι άλλοι μέσα μας. Βασισμένοι σε αυτήν την αρχική πεποίθησή του διατύπωσαν οι κοινωνικοί ψυχολόγοι την έννοια της *παρουσίασης του εαυτού*, ως μια διαδικασία κατά την οποία προσπαθούμε να σμιλέψουμε τον εαυτό μας σε „φόρμες“, ανάλογα με το τι **σκέφτονται οι άλλοι για μας**. Αυτό είναι τόσο καθοριστικό που επηρεάζει τελικά ακόμη και το τι σκεφτόμαστε εμείς για τον εαυτό μας. Η παρουσίαση του εαυτού μπορεί να έχει πολλούς τρόπους έκφρασης. Μπορεί να είναι συνειδητή ή ασυνείδητη, ακριβής ή παραπλανητική, απευθυνόμενη σε ένα συγκεκριμένο κοινό ή σε εμάς τους ίδιους.

Τι θέλουμε όμως να επιτύχουμε με τον τρόπο που παρουσιάζουμε τον εαυτό μας; Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι διατυπώνουν δύο βασικούς στόχους.

Ο πρώτος στόχος είναι η **εύνοια** των γύρω. Προσπαθούμε να διαμορφώσουμε τη γνώμη των άλλων για το άτομο μας με τέτοιο τρόπο, ώστε να κερδίσουμε συμπάθεια, σεβασμό, αποδοχή, επιρροή, δύναμη, εξουσία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιας παρουσίασης του εαυτού αποτελούν οι καμπάνιες των πολιτικών ή οι διαφημίσεις προσώπων που στοχεύουν στην αγορά ενός συγκεκριμένου προϊόντος. Ο στόχος κάθε φορά εξειδικεύεται από άτομο σε άτομα και από συνθήκη σε συνθήκη. Όμως βασικό κίνητρο κάθε φορά είναι η διαμόρφωση στην κοινή γνώμη ενός προεπιλεγμένου προφίλ (συμπαθής, μαχητικός, ηθικός, ριψοκίνδυνος, διεκδικητικός, γοητευτικός κλπ.). Πέραν αυτού οι άνθρωποι προσπαθούν συχνά να ελέγξουν την παρουσίαση του εαυτού τους και με μη λεκτικές συμπεριφορές στοχεύοντας στην εύνοια.

Ο δεύτερος στόχος είναι η **αυτοεπιβεβαίωση**. Η επιθυμία μας είναι να μας αντιλαμβάνονται και οι άλλοι έτσι, όπως αντιλαμβανόμαστε και αποδεχόμαστε εμείς τον εαυτό μας. Οι άνθρωποι παρουσιάζονται ιδιαίτερα πρόθυμοι να επιβεβαιώσουν στα μάτια των άλλων την υπάρχουσα αυτοεικόνα τους, ακόμη κι αν αυτή έχει αρνητικά χαρακτηριστικά. Το άτομο που νοιώθει ανασφαλές θα

προσπαθήσει να επιβεβαιώσει στη στάση των άλλων απέναντι του, ότι και οι άλλοι τον βρίσκουν ανασφαλής. Κατά τον ίδιο τρόπο θα αναζητήσει την επιβεβαίωση στους άλλους, ότι τον θεωρούν πετυχημένο, όταν και ο ίδιος αισθάνεται πετυχημένος. Συνοπτικά λοιπόν και λαμβάνοντας υπόψη όλα τα στοιχεία που απαρτίζουν τον κοινωνικό εαυτό μπορεί να δημιουργηθούν ερωτήματα όπως:

**Έχουμε τελικά έναν εαυτό ή πολλούς;**

**Έχουμε μια ταυτότητα, η οποία παραμένει σταθερή και αναλλοίωτη στο χρόνο ή μια ταυτότητα που αλλάζει κατά καιρούς;**

**Έχουμε έναν εσωτερικό κρυμμένο εαυτό και έναν δεύτερο διαφορετικό για να „δείχνουμε“ προς τα έξω;**

Ειδικότερα σε σχέση με τους εφήβους το ερώτημα είναι κατά πόσον οι επιρροές του περιβάλλοντος ευνοούν τη διαμόρφωση της ταυτότητας των εφήβων .

Η αλήθεια είναι ότι ο εαυτός είναι ένα μωσαϊκό από όλα όσα προαναφέρθηκαν. Υπάρχει η ενστερνισμένη αυτοεικόνα που μένει σταθερή στο χρόνο, αλλά και η αυτοεικόνα που διαμορφώνεται από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Υπάρχει η αυτοεκτίμηση που άλλοτε μένει σταθερά ψηλά μέσα μας και η αυτοεκτίμηση που κατά καιρούς πέφτει επηρεασμένη από τους γύρω μας. Υπάρχει ο εαυτός που παρουσιάζεται σμιλεμένος μέσα από ενστερνισμένες πεποιθήσεις, συναισθήματα, βιώματα. Αλλά και ο εαυτός που εκφράζεται συμπεριφορικά μέσα από τους ρόλους και προσωπεία που επιβάλει η δημόσια ζωή. Σκέψη, συναίσθημα και συμπεριφορά δεν λειτουργούν ξεχωριστά και αυθύπαρκτα, αλλά σε συνεχή αλληλεπίδραση.

(πηγή: Social Psychology, Sharon S. Brehm & Saul M. Kassin

© 1993 by Houghton Mifflin Company)

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:**

**ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ "ΤΣΕΠΗΣ", Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ**

### **Γ.Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ (ΤΟ ΣΥΝΑΪΣΘΗΜΑ)**

Τι νοιώθουμε γι' αυτό που είμαστε; Είμαστε ευχαριστημένοι με την εξωτερική μας εμφάνιση, την προσωπικότητά μας, τις ικανότητές μας, τις φιλίες μας; Μήπως αισθανόμαστε καμιά φορά όχι και τόσο χρήσιμοι; Είμαστε αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι για το μέλλον μας;

Όταν ασχολούμαστε, με το πώς αισθανόμαστε τον εαυτό μας, δε μένουμε αποστασιοποιημένοι, αντικειμενικοί και ανέκφρστοι. Αντίθετα, γινόμαστε αυστηρά κριτικοί, συναισθηματικοί και αυτοπροστατευτικοί μαζί του. Μετράμε δηλ. κατά κάποιον τρόπο την αυτοεκτίμηση μας. Με τον όρο αυτοεκτίμηση αναφερόμαστε στις θετικές και αρνητικές αξιολογήσεις που κάνει το άτομο για τον εαυτό του (Coopersmith, 1967). Οι αξιολογήσεις αυτές είναι άμεσα συναισθηματικές.

Παρόλο που οι περισσότεροι από μας σκεφτόμαστε θετικά για τον εαυτό μας, όλοι περνάμε κατά καιρούς περιόδους, όπου υποφέρουμε από συναισθήματα

αμφισβήτησης, ανικανότητας, αναξιπιστίας. Αυτό δε φαντάζει και τόσο παράδοξο, αν σκεφτεί κανείς πόσες διαφορετικές πτυχές απαρτίζουν την αυτοεικόνα μας. Τα άτομα τείνουν να αξιολογούν κάποιες πτυχές του εαυτού τους πιο ξεκάθαρα και με περισσότερη προθυμία απ' ό,τι άλλες.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαπίστωση, ότι όσο πιο ξεκάθαρος είναι κανείς με την αυτοεικόνα του, τόσο πιο υψηλή είναι η αυτοεκτίμηση του. Η αυτοεκτίμηση σύνδεεται, με το πώς τα άτομα ζουν και αισθάνονται καθημερινά. Αυτοί που νοιώθουν καλά με τον εαυτό τους, τείνουν να είναι ευτυχισμένοι, υγιείς, επιτυχημένοι και προσαρμοστικοί στο περιβάλλον τους. Αντίθετα τα άτομα που αξιολογούν αρνητικά τον εαυτό τους, τείνουν να είναι αγχωτικά, ασθενή, καταπιεσμένα, αποτυχημένα και απαισιόδοξα για το μέλλον τους. Περιμένοντας την αποτυχία το άτομο αγχώνεται περισσότερο, δε αποδίδει το μέγιστο των ικανοτήτων του και αποσυντονίζεται από τις σημαντικές προκλήσεις στη ζωή του. Όταν η αποτυχία έρθει στην πραγματικότητα, τότε κατηγορεί τον εαυτό του και αισθάνεται όλο και πιο ανίκανο.

(πηγή: Social Psychology, Sharon S. Brehm & Saul M. Kassin

© 1993 by Houghton Mifflin Company)

#### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:**

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ "ΤΣΕΠΗΣ", Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

#### **TAGGED WITH:**

- ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ
- ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
- ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

### **Δ.Η ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ (Η ΓΝΩΣΗ)**

Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας αποτελείται από το σύνολο των αξιών και αντιλήψεων που διαμορφώνουν την προσωπική μας στάση προς τη ζωή. Τί είναι όμως αυτό που διαμορφώνει την αυτοεικόνα μας; Ποιοί παράγοντες συμβάλλουν σ' αυτή τη διαμόρφωση; Λειτουργούν οι «άλλοι» ως καθρέφτες, μέσα στους οποίους βλέπουμε τον εαυτό μας; Είναι η ενδοσκόπηση που κάνουμε μόνοι μας; Ή μήπως είναι τα βιώματα που κουβαλάμε μέσα μας;

Η ενδοσκόπηση είναι ένα από τα βασικά κλειδιά για να ξεκλειδώσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να οδηγηθούμε στην αυτογνωσία. Η αυτογνωσία διαμορφώνει αποφασιστικά την εικόνα του εαυτού μας. Ενδοσκόπηση μπορεί να προσφέρει κάποια μέθοδος αυτοσυγκέντρωσης (π.χ. γιόγκα, ύπνωση), η ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία, ομάδες αυτογνωσίας, η θρησκευτική πίστη. Όποια μέθοδο κι αν ακολουθήσει κανείς το σίγουρο είναι ότι χωρίς να στρέψει το βλέμμα στις εσωτερικές, βαθιές του σκέψεις και στα κρυφά του συναισθήματα, δεν μπορεί να προσεγγίσει τη γνώση του εαυτού του.

Η επιρροή των γύρω μας είναι ένας ακόμη παράγοντας που διαμορφώνει καταλυτικά την αυτοεικόνα. Η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης του Leon Festinger (1954) αναφέρει, ότι όταν το άτομο δεν είναι σίγουρο για τον εαυτό του, τότε αξιολογεί τις προσωπικές του δεξιότητες και διαμορφώνει τη γνώμη του

συγκρίνοντας τον εαυτό του με τους άλλους και συγκεκριμένα με αυτούς που φαίνεται να του μοιάζουν σε συγκεκριμένους τομείς. Π.χ. ο γονιός που αντιμετωπίζει προβλήματα με την πειθαρχία του βχρονου παιδιού του και αναρωτιέται, αν η στάση του ενισχύει ή αποδυναμώνει την πειθαρχία (αυτοεικόνα γονιού), είναι πιο πιθανό ότι θα συζητήσει ή θα αναζητήσει μια συμβουλή σε έναν κύκλο ανθρώπων που είναι περίπου της δικής του ηλικίας και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης (κοινωνική σύγκριση).

Η εικόνα του Εαυτού δε θα υπήρχε συγκροτημένη μέσα μας, εάν δε συνέβαλε σ' αυτήν η αυτοβιογραφική μνήμη. Την αυτοβιογραφική μνήμη αποτελούν τα βιώματα που είναι χαραγμένα στη μνήμη του καθενός και συνθέτουν σημαντικές πτυχές της ζωής του, όπως είναι η παιδική ηλικία (γονείς, παιδικοί φίλοι), τα μέρη όπου έχει ζήσει κανείς, τα σχολεία στα οποία πήγαινε, οι εμπειρίες που είχε την ευκαιρία να ζήσει.

Τέλος η συγκρότηση της αυτοεικόνας έχει να κάνει και με διαπολιτισμικές διαφορές μεταξύ των λαών. Έρευνες (Markus και Kitayama, 1991) έχουν δείξει, ότι στις δυτικού τύπου κοινωνίες (Ηνωμένες Πολιτείες, Ευρώπη) τα άτομα διαμορφώνουν μια πιο ανεξάρτητη εικόνα του εαυτού τους, όπου η θέση τους μέσα στην κοινωνία είναι διακριτή και αυτόνομη. Στις κοινωνίες της Ασίας, Αφρικής και Λατινικής Αμερικής αντίθετα τείνει να υπάρχει μια πιο συλλογική αντίληψη του εαυτού, όπου το άτομο θεωρεί τον εαυτό του κομμάτι ενός ευρύτερου κοινωνικού ιστού. Άτομα με αυτού του τύπου την αυτοεικόνα βιώνουν ως σημαντικότερη την αρμονική αλληλεπίδραση με τους γύρω απ' ότι την ατομική έκφραση. Η αυτοεικόνα του πρώτου τύπου βρίσκει νόημα στην έκφραση: «ο μόνος που μπορείς να εμπιστευέσαι είναι ο εαυτός σου», ενώ η αυτοεικόνα του δεύτερου τύπου εκφράζεται καλύτερα μέσα από την πρόταση: «έχω κι εγώ μερίδιο ευθύνης, αν ένα κάποιος στην οικογένεια μου ή μεταξύ των συναδέλφων μου αποτύχει σε κάτι».

(πηγή: Social Psychology, Sharon S. Brehm & Saul M. Kassin  
© 1993 by Houghton Mifflin Company)

**Ε.), αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αυτοεικόνα, εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποδοχή του εαυτού, αυτοεπιβεβαίωση..**

- **Αυτοπεποίθηση: Μικρές ασκήσεις τόνωσης!**

Η αυτοπεποίθηση και η αποδοχή του εαυτού μας είναι πράγματα πολύ σημαντικά για να νιώθουμε ισορροπημένοι και να πορευόμαστε με μια σχετική σιγουριά. Φυσικά, η αυτοπεποίθηση «χτίζεται» σιγά-σιγά και είναι στο χέρι μας να την κατακτήσουμε.

## **Πώς;**

Μεταξύ άλλων, εφαρμόζοντας στην καθημερινότητα τις μικρές ασκήσεις που προτείνουμε.

«Ποιος είμαι;», «Τι ξέρω;», «Τι μπορώ;», «Αξίζω;», «Πόσο;».

Όποιος απαντά σε αυτά τα ερωτήματα με θετικό τρόπο, πατάει σχετικά γερά στα πόδια του. Η αυτοπεποίθηση είναι σημαντικό εφόδιο για μια καλή ζωή, για την ψυχική και σωματική μας υγεία. Και δεν είναι κάτι που μας πέφτει μια μέρα από τον ουρανό, ούτε ένας λαχνός που έτυχε σε μερικούς τυχερούς... Οικοδομείται, κερδίζεται και διατηρείται μέρα με τη μέρα με απλά καθημερινά πράγματα.

### **Αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει εξιδανίκευση**

**Αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αυτοεικόνα, εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποδοχή του εαυτού, αυτοεπιβεβαίωση.** Όλες αυτές οι λέξεις εκφράζουν πάνω-κάτω το ίδιο: την καλή γνώση του εαυτού μας και την εκτίμηση γι' αυτό που είμαστε. Όχι για κάποιο εξιδανικευμένο κατασκεύασμα που αξίζει μόνο υπό όρους, ούτε για μια εικόνα εαυτού που ανταποκρίνεται σε αυτό που περιμένουν οι άλλοι, αλλά γι' αυτό τον καθημερινό εαυτό που έχει αδυναμίες και προσόντα, νευρώσεις και μεγαλοσύνη, συμπλέγματα κατωτερότητας και ιδιαίτερα χαρίσματα, στιγμές απελπισίας και στιγμές χαράς και ευφορίας. Αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι αποδεχόμαστε (κάπως, όσο μπορούμε την κάθε στιγμή) τα μεν και εκτιμάμε τα δε. Αυτό μας δίνει δύναμη και αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για να είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και να αισθανόμαστε επαρκείς, ώστε να πετυχαίνουμε τουλάχιστον κάποιους από τους στόχους μας.

### **Ελλειψη αυτοπεποίθησης: ένας φαύλος κύκλος**

**Η αρνητική αυτοεικόνα, από την άλλη, μπορεί να μας δημιουργήσει πολλά προβλήματα και να μας αφήνει μια μόνιμη πικρή γεύση για τη ζωή επειδή:**

- Αμφιβάλλουμε για τις ικανότητές μας και, κατά συνέπεια, συχνά διστάζουμε ή αποφεύγουμε εντελώς ό,τι μας φαίνεται δύσκολο. Οι αποτυχίες μάς αποθαρρύνουν, επειδή σχεδόν πάντα τις αποδίδουμε στη δική μας ανεπάρκεια και ανικανότητα («Δεν τα καταφέρνω σε τίποτα!»). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παραιτούμαστε εύκολα και να μην εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας για τίποτα.
- Προτιμάμε να είμαστε «δημοφιλείς» από το να μας εκτιμούν πραγματικά και να μας συμπαθούν, κι έτσι δεν δείχνουμε τι είμαστε και τι μπορούμε, γιατί δεν τα θεωρούμε τόσο άξια θαυμασμού. Αυτό που καταφέρνουμε, όμως, είναι συχνά οι άλλοι να αγνοούν τις ικανότητές μας και να μας υποτιμούν.
- Συνεχώς αμφισβητούμε τον εαυτό μας κι έχουμε την ανάγκη διαρκούς επιβεβαίωσης από τους άλλους, κάτι που γίνεται κουραστικό, ειδικά για τους δικούς μας ανθρώπους. Φτάνουμε, μάλιστα, στο σημείο να αμφιβάλλουμε και για την επιβεβαίωση που μας δίνουν, ακόμη και για την αγάπη τους, κι αυτό κάνει τις

σχέσεις εξαιρετικά δύσκολες και επώδυνες.

- Όποιος αμφισβητεί έτσι τον εαυτό του και υπονομεύει τις δυνατότητες και ικανότητές του, παραμένει στη «σκιά», απαρατήρητος και έχει πιο σπάνια την ευκαιρία να γνωρίσει επιτυχίες. Με αυτό τον τρόπο, δεν δίνει στον εαυτό του την ευκαιρία να νιώσει αναγνώριση, ικανοποίηση και θαυμασμό, κι έτσι η αυτοπεποίθηση παραμένει χαμηλή: ένας φαύλος κύκλος που μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα. Η αναγνώριση είναι μία από τις βασικές «βιταμίνες» της ψυχής. Όταν λείπει, η ψυχή υποφέρει. Ο Nathaniel Branden, αμερικανός ψυχοθεραπευτής που έχει ασχοληθεί πολύ με την αυτοπεποίθηση, τις αιτίες και τις συνέπειές της, υποστηρίζει: «Εκτός από διαταραχές που έχουν βιολογικό υπόβαθρο, δεν μπορώ να σκεφτώ καμία ψυχολογική διαταραχή που να μην οφείλεται -έστω εν μέρει- στο πρόβλημα της χαμηλής αυτοεκτίμησης».

### **Δεν είναι θέμα μεγέθους**

Δεν έχει σημασία να έχουμε μεγάλη αυτοπεποίθηση, όπως έχουμε ένα μεγάλο αυτοκίνητο, αλλά να οδηγούμε έξυπνα και καλά με αυτό που έχουμε, ώστε να μας πηγαίνει όπου θέλουμε, όταν το θέλουμε. Μπορούμε να έχουμε μια αυτοπεποίθηση ευάλωτη, που να τρώει συχνά χτυπήματα, αλλά, παρ' όλα αυτά, να ζούμε αρκετά καλά με αυτήν. Το πόση αυτοπεποίθηση έχουμε δεν έχει τόσο σημασία, όσο μια σχετική σταθερότητα που να «πατάει» σε βασικά στοιχεία της ζωής μας:

- **Την εμφάνιση και τη σχέση με το σώμα μας.**
- **Την επαγγελματική μας πορεία.**
- **Τις σχέσεις με τους άλλους.**
- **Τα όποια ταλέντα μας.**

Έχει σημασία να βασίζεται σε μια αξιολόγηση προσωπική: Να αισθανόμαστε ότι προχωράμε και αναπτυσσόμαστε, συγκρίνοντας πάντα με τον εαυτό μας και όχι «αλληθωρίζοντας» συνέχεια προς τους άλλους, το πόσο καλύτεροι είναι ή πόσο μας αποδέχονται. Ο σκοπός δεν είναι να είμαστε «αλάνθαστοι», αλλά να μη μετατρέπουμε τα αισθήματα κατωτερότητάς μας σε εμμονές. Να είμαστε ικανοί να διαπιστώνουμε τις αδυναμίες μας, χωρίς να κατηγορούμε και να τιμωρούμε τον εαυτό μας, και να προσπαθούμε ήρεμα και σιγά-σιγά να τις βελτιώνουμε, χωρίς να ξεχνάμε και τα «δυνατά μας χαρτιά» (που όλοι έχουμε).



• **Ασκήσεις αυτοπεποίθησης**

Η πορεία προς την κατάκτηση αυτογνωσίας και θετικής αυτοεικόνας δεν γίνεται με κανένα μαγικό τρόπο, ούτε ξυπνάμε μια μέρα και το έχουμε καταφέρει. Γίνεται με μικρές καθημερινές ασκήσεις με τον εαυτό μας και τους άλλους, όπως αυτές που προτείνουμε παρακάτω:

**Αντιμέτωποι με απρόοπτα**

- Κρατήστε ξεκάθαρη στάση απέναντι στις αντιξοότητες και τις καθημερινές δυσκολίες της ζωής (απρόοπτα, καθυστερήσεις, ατυχίες).
- Μην τις αντιμετωπίζετε ως αδικίες ή αποδείξεις για το πόσο ανίκανοι είστε, αλλά ως φυσικά φαινόμενα που κανείς δεν αποφεύγει στη ζωή του.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι πρόκειται για προβλήματα που πρέπει να λύσετε, όχι για ατυχίες που πρέπει να υπομείνετε ή να λυπάστε γι' αυτές.
- Ψάξτε για λύσεις, σκεφτείτε: «Πώς μπορώ να το διευθετήσω αυτό;», αντί να μοιράζετε κατηγορίες και τιμωρίες και να ψάχνετε συνεχώς για το ποιος φταίει.
- Θέστε στον εαυτό σας την ερώτηση: «Τι θα έχει απομείνει από αυτή τη στενοχώρια σε ένα, δύο ή πέντε χρόνια;». Κάνοντας αυτή την προβολή στο μέλλον, τις πιο πολλές φορές θα διαπιστώσετε πως σχεδόν τίποτα δεν αξίζει τη σύγχυση που σας προκαλεί στην αρχή.

Με λίγα λόγια: Δεν υπάρχει λόγος να μεγαθύνετε τα προβλήματα. Προσπαθήστε να τα λύσετε, παρά να τα «βάφετε μαύρα» και να απελπίζεστε.

**Δεν είναι όλα «στο χέρι σας»!**

Όταν νιώθετε ότι χάνετε έδαφος, ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε μια κατάσταση, υπενθυμίστε στον εαυτό σας τους λόγους για να συνεχίσετε να έχετε πίστη. Η τύχη, το απρόβλεπτο, αυτό που θα θέλαμε, είναι συχνά πιο κοντά από ό,τι φανταζόμαστε. Όπως όταν πιστεύατε ότι θα χάσετε το καράβι και τελικά καθυστέρησε κι αυτό, όπως αυτή η επαγγελματική ευκαιρία που εντελώς τυχαία βρέθηκε μπροστά σας, όπως ο έρωτας που συναντήσατε μια μέρα που «είχατε τις μαύρες σας», όπως αυτή η βοήθεια που σας ήρθε χωρίς να την περιμένετε... Κρατήστε αυτές τις στιγμές της ζωής σας ζωντανές και ανακαλέστε τις στη μνήμη σας, όταν αισθάνεστε ότι τα πράγματα δεν σας πάνε όπως θα θέλατε.

Χαλαρώστε και αφήστε τον έλεγχο.

Με λίγα λόγια: Πιστέψτε στη δύναμη που έχετε να προχωράτε και δεχθείτε

ότι κάποια πράγματα δεν είναι «στο χέρι σας» να τα ελέγξετε, αλλά να τα ακολουθήσετε όπως έρχονται. Αυτό τα κάνει και πιο ενδιαφέροντα.

### Ρωτήστε και ακούστε

Όταν έχετε ενδοιασμούς ή αμφιβολίες (μετά από μια παρουσίαση, μια αντιδικία, μια απόφαση), κάντε το συνήθεια να ρωτάτε τους άλλους τη λεπτομερή άποψή τους: τι θεωρούν ότι ήταν καλό σε αυτό που κάνατε (μη ξεχάσετε να το ευχαριστηθείτε!) και τι θα μπορούσατε, κατά τη γνώμη τους, να είχατε κάνει αλλιώς (σκεφτείτε το). Προσπαθήστε να μην αρχίσετε αμέσως να αμύνεστε και να δικαιολογείτε τον εαυτό σας, αλλά ακούστε κι αφήστε λίγο να «δουλέψει» μέσα σας αυτό που ακούσατε.

**Με λίγα λόγια:** Μάθετε να ζητάτε την άποψη των άλλων, που είναι απαραίτητη για να καταλάβετε τον εαυτό σας καλύτερα. Δεν χρειαζόμαστε τους άλλους μόνο για να μας επιβεβαιώνουν και μάλιστα εκεί που θέλουμε εμείς. Η κριτική τους είναι πολύ χρήσιμη, έστω κι αν «τσούζει» λίγο.

### «Χτίζοντας» την αυτοπεποίθησή μας

Πιστεύοντας πως η αυτοπεποίθηση είναι ένα χαρακτηριστικό που προσδίδει δυναμισμό, εξωστρέφεια, εντυπωσιακή παρουσία και ότι γενικά είναι κάτι που κάνει «μπαμ» από μακριά, πολλοί άνθρωποι καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι ίδιοι δεν έχουν καθόλου αυτοπεποίθηση και αισθάνονται δυστυχισμένοι γι' αυτό. Κι όμως, όλοι μας ανεξαιρέτως έχουμε την αυτοπεποίθησή μας. Στα πράγματα που κάνουμε στη ζωή μας, όσο άνευ σημασίας κι αν φαίνονται, έχει ο καθένας στον τομέα του στιγμές αυτοπεποίθησης, που συχνά υποτιμά, δεν αναγνωρίζει, δεν πιστεύει σε αυτές. Κι όμως, είναι πολύ σημαντικές και αποτελούν τη βάση επάνω στην οποία θα χτιστεί η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.

**Με λίγα λόγια:** Σκοπός των πράξεών σας πρέπει να είναι η εμπειρία, η ανακάλυψη, η διεύρυνση της αντίληψής σας, το «Για κοίτα, γίνεται κι αυτό!». Όχι η επιτυχία. Μη βάζετε στον εαυτό σας και στις πράξεις σας την πίεση της επιτυχίας, παρά μόνο εντελώς συνειδητά, σε συγκεκριμένες στιγμές που είναι αναγκαίο.

### Το ταξίδι μετράει

Κάθε φορά που κάνετε ένα λάθος, κάθε φορά που ξαναρχίζουν οι αμφιβολίες και οι αρνητικές σκέψεις, προσπαθήστε να μην απογοητευτείτε και κυρίως να μην «τα βάλετε» με τον εαυτό σας: Δείξτε του επιείκεια, όπως σε έναν καλό φίλο που ήρθε να ζητήσει τη βοήθειά σας γιατί δυσκολεύεται σε κάτι.

**Δεν θα βάζατε τα δυνατά σας για να του συμπαρασταθείτε και να τον ενθαρρύνετε; Πείτε μέσα σας ότι δεν είναι εύκολο αυτό που κάνετε και ότι είστε μαθητευόμενοι. Ποιος ο λόγος να θυμώνουμε με κάποιον που μαθαίνει και έχει δυσκολίες;**

**Με λίγα λόγια: Το να πιστέψει κανείς στον εαυτό του είναι σαν ένα μακρύ ταξίδι. Θα χαθείτε στο δρόμο, θα αναρωτηθείτε αν είστε φτιαγμένοι γι' αυτό, θα χάσετε την πίστη σας. Όμως, συνεχίζοντας να προχωράτε, θα ξαναβρείτε μπροστά σας το σκοπό του ταξιδιού σας.**

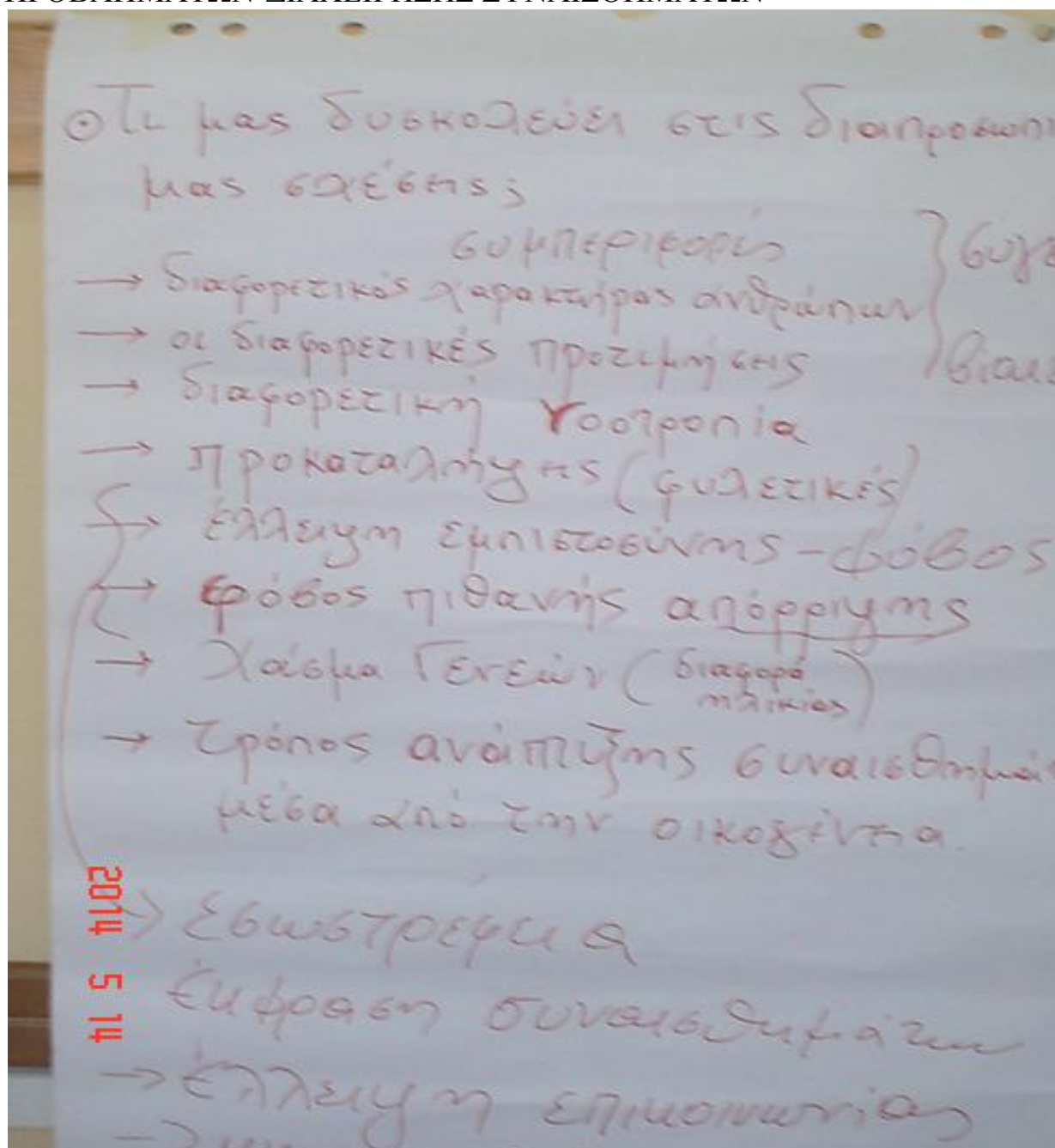
## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

**Η μελέτη σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη μας απασχόλησε ιδιαίτερα καθώς μας δίδαξε τη σημασία της αναγνώρισης αλλά και του σωστού χειρισμού των συναισθημάτων. Συνειδητοποιήσαμε ότι ο έλεγχος των συναισθημάτων μας και χαρακτηριστικά όπως η υπομονή, η κατανόηση, και η αποδοχή του άλλου μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση των προσωπικών και διαπροσωπικών μας σχέσεων.**

## Β΄ ΜΕΡΟΣ

### ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

- 1) ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ/ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ/ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Τι μπορούμε να κάνουμε όταν έχουμε δυσκολίες

#15 #102

• να μιλάμε σε άτομα μας.

να μας διευκολύνει. → Ομογένεια φίλοι

να αφήσουμε (Νευρίδα)?

να αφήσουμε τον οδοντίατρο.

• έχουμε με τα φίλα μας.

• πωλή.

• έχουμε κλαυθιάς φίλες/ερωτικές ανθρώπους.

• είναι βόλετες.

• ντε/μυαλα/δύσβατα

• κορναφέ

• τσίτσιτση

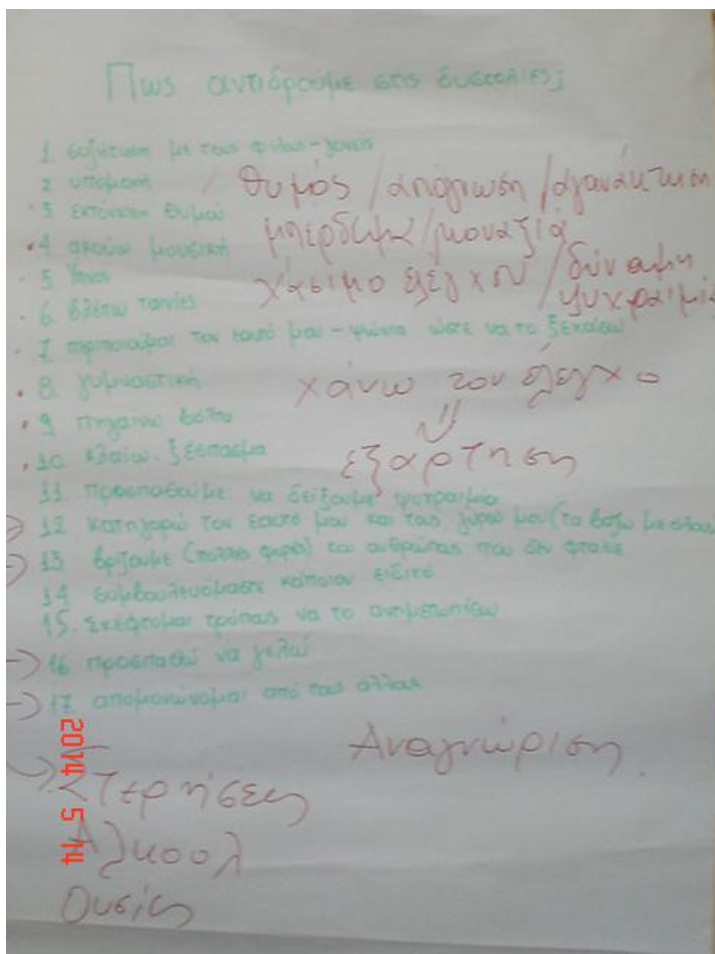
• κισιότση.

• κισιότση πω τα προβατα ή η φροτίδα.

• φάε.

Λόγος - σεξία

Πρόσωπο / 6x6cm  
Εκπαση



## Β:ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**1.Είσαι ευχαριστημένος/η από την επικοινωνία με τους συνομιλήκους σου;**  
 «πολύ»   «λίγο»  «θόλο»

## ΣΧΟΛΕΙΟ

**2.Πόσους καλούς φίλους έχεις στην τάξη σου;**

- Έχω πολλούς καλούς φίλους
- Έχω δύο ή τρεις καλούς φίλους
- Έχω έναν καλό φίλο
- Δεν έχω κανένα φίλο

**3.Πόσο συχνά έχεις μείνει μόνος σου στο διάλειμμα αυτό το τρίμηνο;**

- Δεν έχει συμβεί αυτό το τρίμηνο
- Έχει συμβεί μια δυο φορές
- Μερικές φορές
- Πολλές φορές τη βδομάδα

**4. Με ποιο τρόπο οι συμμαθητές σου σου έχουν φερθεί άσχημα στο χώρο του σχολείου αυτό το τρίμηνο:**

- Δεν μου έχουν συμπεριφερθεί άσχημα
- Έχω δεχθεί προσβολές για την καταγωγή μου
- Έχω δεχθεί σωματική βία , χτυπήματα , κλωτσιές
- Έχω δεχθεί απειλές
- Κανείς δε μου μίλησε
- Διαδιδόταν φήμες για μένα

**5. Τι συναισθήματα ένιωσες εκείνη τη στιγμή;**

- Θυμό
- Φόβο
- Μοναξιά
- Άγχος
- Ντροπή
- Λύπη
- Περιφρόνηση
- Απογοήτευση
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Επιθυμία για εκδίκηση

**6. Πως αντέδρασες;**

- Επιτέθηκα φραστικά
- Ανταπέδωσα με τον ίδιο τρόπο
- Ζήτησα τη βοήθεια φίλων μου
- Τον/τους χτύπησα
- Το ανέφερα στο διευθυντή
- Έφυγα και δεν έκανα τίποτα –αδιαφόρησα
- Κλείστηκα στον εαυτό μου

**6. Πόσο άνετα νιώθεις να συζητήσεις με τους δασκάλους σου ό,τι σε απασχολεί;**

- Λίγο  καθόλου  πολύ

**7. Νιώθετε πιεσμένοι από το σχολείο**

- «πολύ»  «λίγο»  «αθόλου»

**8. Αν ναι, θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτό στην επικοινωνία με τους συμμαθητές σας;**

- «πολύ  λίγο  αθόλου»

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

**1.Οι γονείς σας είναι πρόθυμοι να σας βοηθήσουν στα μαθήματά σας;**

«πολύ»       «λίγο»       «αθόλου»

**2. Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα στο σχολείο ή γενικότερα σας ενθαρρύνουν να τα πάτε καλά;**

«πολύ»       «λίγο»       «αθόλου»

**3.Ενδιαφέρονται για το τί σας συμβαίνει στη ζωή σας;**

«πολύ»       «λίγο»       «αθόλου»

**4.Είναι πρόθυμοι να συζητούν με τους καθηγητές σας;**

«πολύ»       «λίγο»       «αθόλου»

**5.Όταν έχετε κάποιο πρόβλημα ,νιώθετε άνετα να το συζητήσετε μαζί τους;**

«πολύ»       «λίγο»       «αθόλου»

**6 .Με ποιο τρόπο μπορεί μια συμβουλή να γίνει περισσότερο αποδεκτή;**

Όταν λέγεται με αυταρχικό τρόπο

Όταν ακολουθεί μετά από έντονη επίπληξη

Όταν συνοδεύεται με τα κατάλληλα επιχειρήματα

Όταν μπορώ να πεισθώ ότι γίνεται από αγάπη και αποδοχή

## ΦΙΛΙΑ

**1.Πόσο πρόθυμος/η είσαι να υποχωρήσεις σε μια διαφωνία με τον/την φίλη σου;**

«πολύ»       «λίγο»       «αθόλου»

**2.Ποιό στοιχείο νομίζεις ότι είναι η βάση για αληθινή φιλία ;(Μπορείς να σημειώσεις περισσότερες από μία απαντήσεις).**

Η αγάπη προς τον ‘άλλο’

Τα κοινά ενδιαφέροντα

Η κοινή καταγωγή οικονομική κατάσταση, θρησκεία

Η ανιδιοτέλεια και το πραγματικό ενδιαφέρον

Η ειλικρίνεια

Η εχεμύθεια

**3.Όταν υπάρχει κάποια σύγκρουση με κάποιο άτομο, πώς αντιδράς;**

Στρέφεται στον εαυτό σου για να αναγνωρίσεις τα δικά σου λάθη, αν υπάρχουν;

Νιώθεις ενοχές και είσαι έτοιμος/η να ζητήσεις συγνώμη ακόμα κι αν δε φταίς;



Θα ήθελες να επιτεθείς στο άλλο άτομο χωρίς να σκεφτείς αν έχεις κι εσύ μερίδιο ευθύνης;

4. Εάν δεχτείς απόρριψη για οποιοδήποτε λόγο, τι σκέφτεσαι

**4. Όταν νιώθεις ότι δεν μπορείς να αντέξεις το βάρος μιας συναισθηματικής κατάστασης, καταφεύγεις:**

Στους γονείς σου για να το συζητήσεις

Σε κάποιο φίλο που εμπιστεύεσαι

Σε κάποιο άτομο από το συγγενικό περιβάλλον

Σε κάποιον ειδικό

## Γ' παράρτημα

Μικροκοινωνιολογικά |

Λένα Παπαδημητρίου

### Διάσπαση γονεϊκής προσοχής

Γιατί τα παιδιά όλων των ηλικιών σήμερα διαγκωνίζονται για αυτό που θα έπρεπε να είναι αυτονόητο: την προσοχή

αμάσητη όταν το κάδρο της αμήχανης πόρτας διάνθισαν η οικοδέσποινα (μητέρα της μικρής εορτάζουσας) με φούζια πΛε άε οη3πΛΓε, η γιαγιά, με ανάλογη άεοσηΓΕοτέε εμφάνιση, ο πατέρας της εορτάζουσας και ο κύριος που προανέφερα. των γονιών τους.

Η ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΗΤΑΝ ΓΙΑ ΤΙΣ 11.00 ΤΟ πρωί του Σαββάτου. Φτάσαμε κανένα 20λεπτο αργότερα. Με το δώρο μας, τα κομψά μας T-shirtw και τα καλύτερα μας χαμόγελα. Χτυπήσαμε το κουδούνι. Ένας άγνωστος κύριος μας άνοιξε την πόρτα. Είχε ένα βλέμμα περίεργο, στις διασταλμένες κόρες του αντίκρισα απορία ανάμεικτη με ελεγχόμενο πανικό. Αν εξαιρέσεις ένα μαγιάτικο στεφάνι από χαρτί γκοφρέ, η ατμόσφαιρα της υποδοχής δεν παρέπεμπε ακριβώς σε παιδικό πάρτι. Ο βόας σφιγκτήρας που εδώ και λίγα δευτερόλεπτα είχε τυλιχτεί γύρω από το ταπεινό μητρικό μου σαρκίο ήταν πια έτοιμος να με καταπιεί.

**Τη σιωπή έσπασε** η φιλεύσπλαχνη οικοδέσποινα: «Ηρθατε μια μέρα νωρίτερα!». Τα απανωτά «ραπίσματα» που εξαπέλυσαν εναντίον μου ο εξάχρονος γιος μου και η οκτάχρονη κόρη μου ενώ κατεβαίναμε τις σκάλες («Μαμά, μας έκανες εντελώς ρεζίλι!») τα δέχτηκα αδιαμαρτύρητα. Επνίξα τις ενοχές μου με μια δίωρη επίσκεψη στην έκθεση «Η κατάκτηση του Διαστήματος» στον Ελληνικό Κόσμο. Ηξερα πλέον ότι είχα διαγνωστεί επισήμως με «Διάσπαση γονεϊκής προσοχής» (δικής μου εμπνεύσεως ο όρος, αλλά όχι και η «πάθηση»).

Εντάξει, στη δική μου περίπτωση το λάθος δεν ήταν μη αναστρέψιμο (στο κάτω κάτω, πήγαμε μία ημέρα πριν και όχι μία ημέρα μετά το πάρτι). Οι ειδικοί, πάντως, σήμερα κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου ότι ο υπερφορτωμένος γονεϊκός εγκέφαλος που επιδίδεται νυχθημερόν σε ένα φρενήρες multitasking (ήτοι διαχείριση πολλαπλών κρίσεων) αδυνατεί πλέον να ανταποκριθεί. Δεν

απολαμβάνεις πια τη γο-νεϊκότητά σου, μοχθείς για αυτήν. Όταν μαγειρεύεις (γκουγκλάροντας συνταγές) και την ίδια στιγμή απαντάς στις απορίες γεωμετρίας του γιου σου και σκέφτεσαι τα bullet points της αυριανής παρουσίας στη δουλειά, όσο δεινός multitalker και να είσαι, κάποια στιγμή θα υποπέσεις σε ένα ολέθριο γονεϊκό σφάλμα. Και το σφάλμα αυτό δεν είναι το να πας λάθος μέρα στο πάρτι ή να ξεχάσεις ποιος είναι ο μήνας

ρω από ένα τραπέζι) με τα τέκνα τους (ηλικίας έως δέκα ετών) σε εστιατόρια και φαστφουντάδικα της Βοστώνης διαπίστωσαν ότι τα διάφορα γκάτζετ (κινητά, tablets κ.ο.κ.) καταλάμβαναν υπερβολικά μεγάλο χώρο. Οι 40 (εκ των 55) χρησιμοποίησαν κάποιο εξ αυτών κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια του γεύματος, ενώ 15 χρησιμοποιούσαν κάποιο καθ' όλη τη διάρκεια του γεύματος. Τα παιδιά όλων των ηλικιών, υπογραμμίζουν οι ειδικοί, δείχνουν πλέον εξαντλημένα από αυτή τη συνεχή υπερπροσπάθεια να κερδίσουν την προσοχή του μπαμπά, που την ώρα του πρωινού διαβάζει τις ειδήσεις στο tablet ή ποστάρει οικογενειακές φωτογραφίες στο facebook και της μαμάς, που την ώρα που παίζετε μαζί Monopoly, ανταλλάσσει SMS με τη φίλη της (την οποία, σημειωτέον, δεν έχει ποτέ χρόνο να δει από κοντά). «Τα παιδιά πληγώνονται από αυτό το έλλειμμα προσοχής» αποφαινεται η αμερικανίδα κλινική ψυχολόγος Κάθριν Στάνερ-Αντερ, συγγραφέας του βιβλίου «The Big Disconnect Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age.»

;

για το επόμενο εμβόλιο. Το πιο ολέθριο γονεϊκό σφάλμα είναι να βλέπεις το παιδί σου να παλεύει να κερδίσει ή να διαπραγματεύεται το πλέον αυτονόητο (τουλάχιστον για κάποιες ώρες της ημέρας): την αμέριστη προσοχή σου.

### **Εννοείται ότι η σύγχρονη τεχνολογία**

έχει συμβάλει τα μάλα στην περαιτέρω διάχυση της γονεϊκής προσοχής. Στο πλαίσιο μελέτης που δημοσιεύτηκε πριν από λίγες ημέρες στην ιατρική επιθεώρηση «Ρεαϊδίποδ», ερευνητές που παρακολούθησαν 55 γονείς να συντρώγουν (και εν γένει να αλληλεπιδρούν γύ-

**Ομολογώ ότι μετά** το ολοσχερές φιάσκο του πάρτι (την επομένη, η οικοδέσποινα μου είπε με νόημα στο αφτί: «Μην ανησυχείς, θα είναι το μικρό μυστικό μας») μαζεύτηκα και άρχισα να εστιάζω περισσότερο. Και όταν η ατροφική γονεϊκή μου προσοχή διαχέεται εκ νέου, προσπαθώ να αγκιστρωθώ στη συμβουλή που μου είχε δώσει προ ετών ο Εντουαρντ Χάλογουελ, ο αμερικανός σελέμπριτι-ψυχίατρος που ασχολείται με τις παθογένειες της σύγχρονης παιδικής ηλικίας - και που, παρεμπιπτόντως, ειδικεύεται στην... αληθινή ΔΕΠ (διαταραχή ελλειμματικής προσοχής). «Απολαύστε τα παιδιά σας. Αν τα απολαμβάνετε, τότε σίγουρα τα μεγαλώνετε σωστά».

18

BHMAGAZINO 18 Μαΐου 2014

## ΠΗΓΕΣ

### Α)ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- <http://www.boro.gr/14018/giati-oi-efiboi-echoun-anagki-tous-filous-tous>
- <http://peraki.com/index>
- www Subscribed : you tybe.gr
- Ενσυναίσθηση: Η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας
- Η αυτογνωσία ως πράξη κοινωνικής ευθύνης:Κ.Σπίγγος
- Κοινωνικός εγκέφαλος:Σταύρου Κιολέογλου
- [www.klinikylyrakou](http://www.klinikylyrakou)
- [www.Alma.Libie.Ερευνα](http://www.Alma.Libie.Ερευνα) scienceillustrated
- [www.psychology.gr.Μαρία](http://www.psychology.gr.Μαρία) Μεραμβελωτάκη-Simon.
- (πηγή: Social Psychology, Sharon S. Brehm & Saul M. Kassin
- © 1993 by Houghton Mifflin Company)
- **Πηγή:www.google/Αυτοεικόνα και Ιδανικός εαυτός.**
- <http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=140899>
- Συμπεριφορές εφήβων’ ,Του Ηλία Κουρκουλάκου
- ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

### Β)ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ]

1) Κ.ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ «ΡΩΓΜΕΣ ΚΑΙ ΑΓΓΙΓΜΑΤΑ»

2)ΚΑΡΕΝ ΧΟΡΝΕΥ:Συγκρούσεις του εσωτερικού εαυτού

3)ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ :ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

4)‘Προβλήματα εφήβων’: Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και τεχνολογικής Επαίδευσης ‘

5)«Ψυχολογία» του Παρασκευόπουλου

6 )π. Συμεών Κραγιόπουλος : «Γονείς και παιδιά».

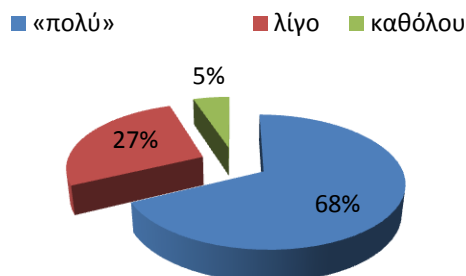
7)π.Βασίλειος Θερμός «Ταραγμένη Άνοιξη, Για μια κατανόηση της εφηβείας», εκδόσεις ΔΟΜΗ-ΑΡΧΟΝΤΑΡΙΚΙ

8) Γ.ΠΙΝΤΕΡΗΣ, «Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι»

Παράρτημα: ΆΡΘΡΟ του ΒΗΜΑGΑΖΙΝΟ

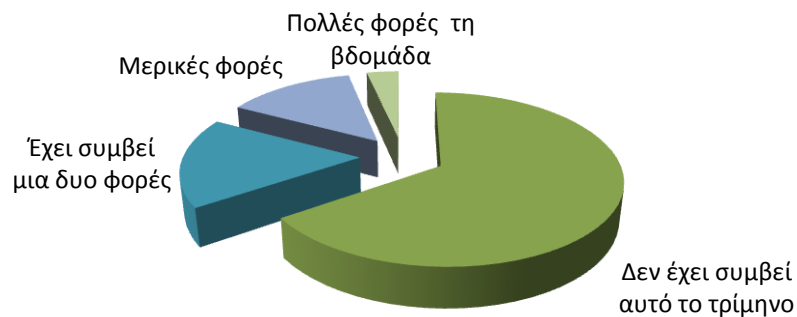
## ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1.Είσαι ευχαριστημένος/η από την επικοινωνία με τους συνομιλήκούς σου;

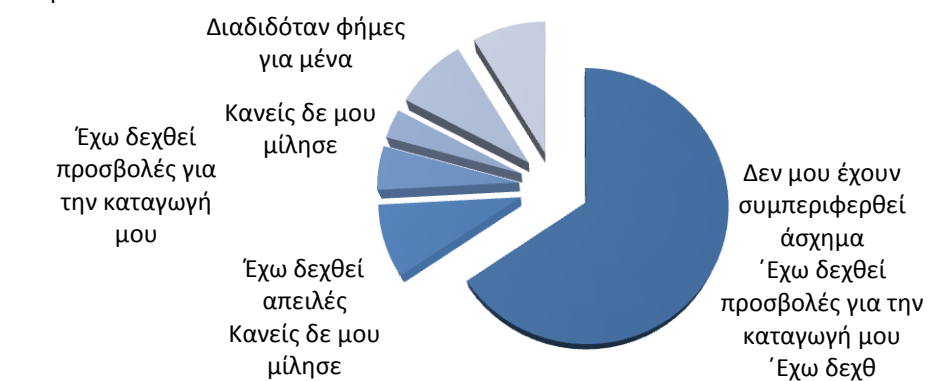


## ΣΧΟΛΕΙΟ

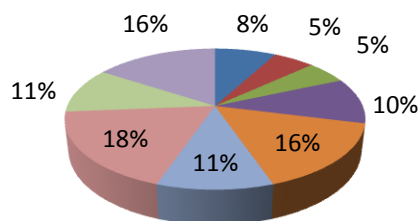
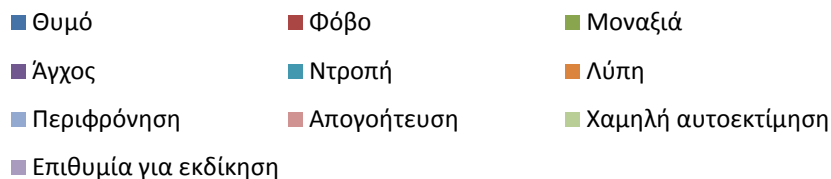
2.Πόσο συχνά έχεις μείνει μόνος σου στο διάλειμμα το τρίμηνο;



3.Με ποιά τρόπο οι συμμαθητές σου σου έχουν φερθεί άσχημα στο χώρο του σχολείου αυτό το τρίμηνο;



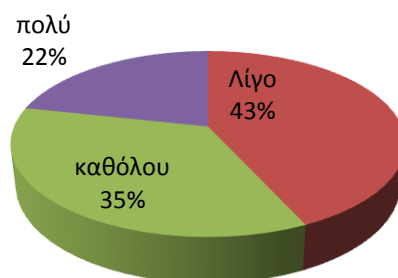
#### 4.Τί συναισθήματα ένωσης εκείνη τη στιγμή;



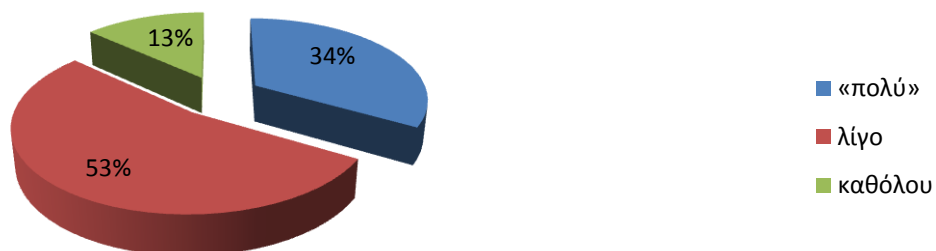
#### 5.Πως αντέδρασες;



#### 6.Πόσο άνετα νιώθεις να να συζητήσεις με τους δασκάλους σου ό,τι σε απασχολεί;



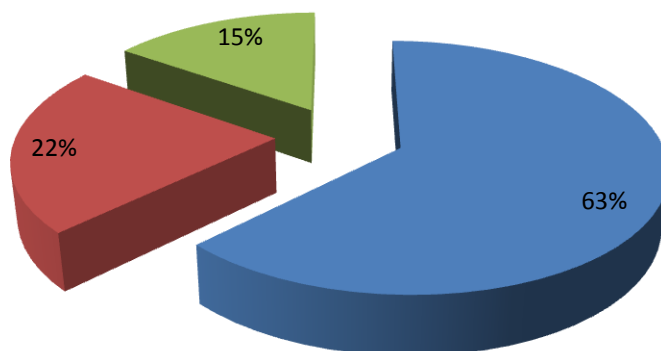
#### 7.Νιώθετε πεισμένοι από το σχολείο;



## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

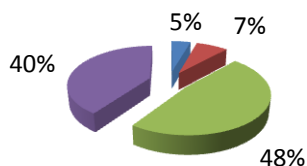
1.Οι γονείς σας είναι πρόθυμοι να σας βοηθήσουν στα μαθήματά σας ;

■ πολύ ■ λίγο ■ καθόλου



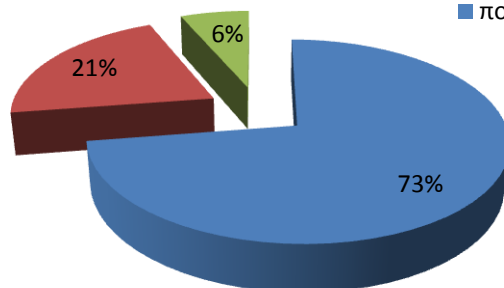
3.Με ποιο τρόπο μπορεί μια συμβουλή να γίνει περισσότερο αποδεκτή;

■ Όταν λέγεται με αυταρχικό τρόπο  
 ■ Όταν ακολουθεί μετά από έντονη επίπληξη  
 ■ Όταν συνοδεύεται με τα κατάλληλα επιχειρήματα  
 ■ Όταν μπορώ να πεισθώ ότι γίνεται από αγάπη και αποδοχή



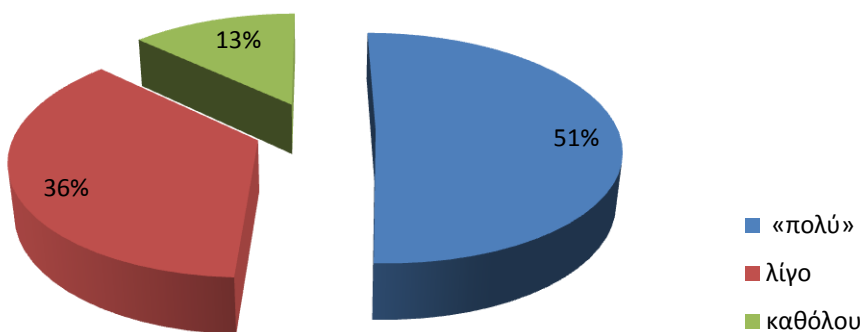
2.Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα στο σχολείο σας ενθαρρύνουν να τα πάτε καλά;

■ πολύ ■ λίγο ■ καθόλου



## ΦΙΛΙΑ

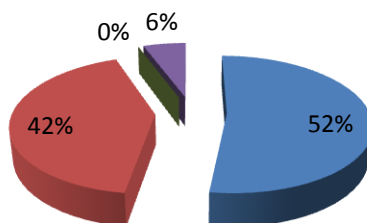
**1.Πόσο πρόθυμος/πρόθυμη είσαι να υποχωρείς σε μια διαφωνία με τον/την φίλη σου;**



**2.Ποιο στοιχείο νομίζεις ότι είναι η βάση της αληθινής φιλίας;**

- Η ειλικρίνεια  
εχεμύθεια
- τα κοινά ενδιαφέροντα
- Η κοινή καταγωγή.οικονομική κατάσταση,θρησκεία
- Η ανιδιτέλεια και το πραγματικό ενδιαφέρον

H



### 3. Όταν νιώθεις ότι δεν μπορείς να αντέξεις το βάρος μιας συναισθηματικής κατάστασης, καταφεύγεις:

- Στους γονείς σου για να το συζητήσεις
- Σε κάποιο φίλο που εμπιστεύεσαι
- Σε κάποιο άτομο από το συγγενικό περιβάλλον
- Σε κάποιον ειδικό
- Κλείνεσαι στον εαυτό σου

