



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου, Ψυχολόγος MSc

1^ο ΕΠΑΛ Νέας Σμύρνης

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της παρουσίασης, οι γονείς θα:

- Αντιληφθούν τα βασικά χαρακτηριστικά, τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες και τις προκλήσεις της εφηβικής ηλικίας
- Κατανοούν τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας και ψυχικές διαταραχές την περίοδο της εφηβείας (κλινική εικόνα, ενδείξεις, επιπτώσεις)
- Μάθουν περισσότερα για την αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των εφήβων (παράγοντες και τρόποι ενίσχυσης της)
- Γνωρίζουν την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και στρατηγικές ενίσχυσής της στους/στις έφηβους/ες



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ,
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ
ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Ταυτότητα ή σύγχυση ρόλων

- Σύμφωνα με τον Erik Erikson (1968), ο έφηβος (11 - 20 ετών) διανύει το στάδιο ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης **Ταυτότητα ή Σύγχυση Ρόλων** κατά τη διάρκεια του οποίου καλείται να λάβει σημαντικές αποφάσεις οι οποίες θα διαμορφώσουν την ταυτότητα του.
- Για το λόγο αυτό προβαίνει στην υιοθέτηση πολλαπλών και διαφορετικών **ρόλων και επιλογών** μέχρι να καταλήξει σε αυτά τα οποία του ταιριάζουν.
- Η επιτυχής ολοκλήρωση του σταδίου επιφέρει την ικανότητα να σχετίζεται με άλλους και να σχηματίζει γνήσιες σχέσεις (Feldman, 2011).



Πιθανές εκβάσεις

- Ο έφηβος που καταφέρνει να διαμορφώσει κατάλληλη για τον εαυτό του ταυτότητα:

- + Εμπιστεύεται τις ικανότητές του
- + Αισθάνεται έτοιμος να προχωρήσει
- + Εξασφαλίζει τη βάση για την ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη

- Ο έφηβος που αντιμετωπίζει δυσκολίες στον εντοπισμό της ταυτότητας μπορεί:

- να καταλήξει σε λανθασμένες επιλογές
- να υιοθετήσει κοινωνικά μη αποδεκτούς ρόλους
- να δυσκολευτεί να διατηρήσει μια μακροχρόνια διαπροσωπική σχέση

Γενικά χαρακτηριστικά εφηβείας

- Επικριτική στάση απέναντι στην εξουσία – πρόσωπα εξουσίας (γονείς, εκπαιδευτικοί)
- Μειωμένη ανοχή στην κριτική - αντιδραστικότητα
- Αίσθηση ότι κανείς δεν καταλαβαίνει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με παράλληλη κοινωνική απόσυρση
- Αίσθηση ότι η συμπεριφορά του αποτελεί αντικείμενο προσοχής (φανταστικό ακροατήριο)
- Πιστεύει ότι οτιδήποτε συμβαίνει στον ίδιο δεν συμβαίνει σε κανέναν άλλον (προσωπικός μύθος)

Χαρακτηριστικά μέσης εφηβικής ηλικίας 14-17 ετών



- Ανάγκη αποστασιοποίησης από το γονεϊκό περιβάλλον
- Αναζήτηση και επίτευξη ερωτικών σχέσεων/ προσπάθεια κατάκτησης της σεξουαλικής ταυτότητας
- Σύνδεση με τον κόσμο των ενηλίκων
- Υπαρξιακά ερωτήματα
- Αναζήτηση προτύπων συμπεριφοράς, φιλοσοφικών και ιδεολογικών τοποθετήσεων

Χαρακτηριστικά όψιμης εφηβικής ηλικίας 17-20 ετών

- Προσαρμογή στις κοινωνικές απαιτήσεις (ηθικοί κανόνες)
- Έτοιμοι ψυχολογικά για ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις
- Δραστηριότες περισσότερο ενήλικες
- Περισσότερο συνεργάσιμοι και παραγωγικοί
- Προγραμματισμός για το μέλλον - Επαγγελματικός προσανατολισμός



Χαρακτηριστικά εφήβων και γονεϊκότητα

- **Γονεϊκή ενθάρρυνση** → Ισχυρή αίσθηση εαυτού/ Αίσθημα ανεξαρτησίας και ελέγχου του εαυτού
- **Γονεϊκή αποθάρρυνση** → Ανασφαλής εικόνα εαυτού/ Αβεβαιότητα για τον εαυτό και το μέλλον
- **Άκριτη υποχώρηση των γονέων** → Επιβεβαίωση μεγαλομανιακής τάσης και παντοδυναμίας έφηβου
- **Αδιαφορία / Άκριτη τιμωρία εφήβου/ Αυταρχισμός** → Φυγή/ Σύγκρουση/ Έμμεση Τιμωρία μέσω αυτοτιμωρητικών συμπεριφορών (χρήση ουσιών, ένταξη σε περιθωριακές ομάδες κ.ά.)

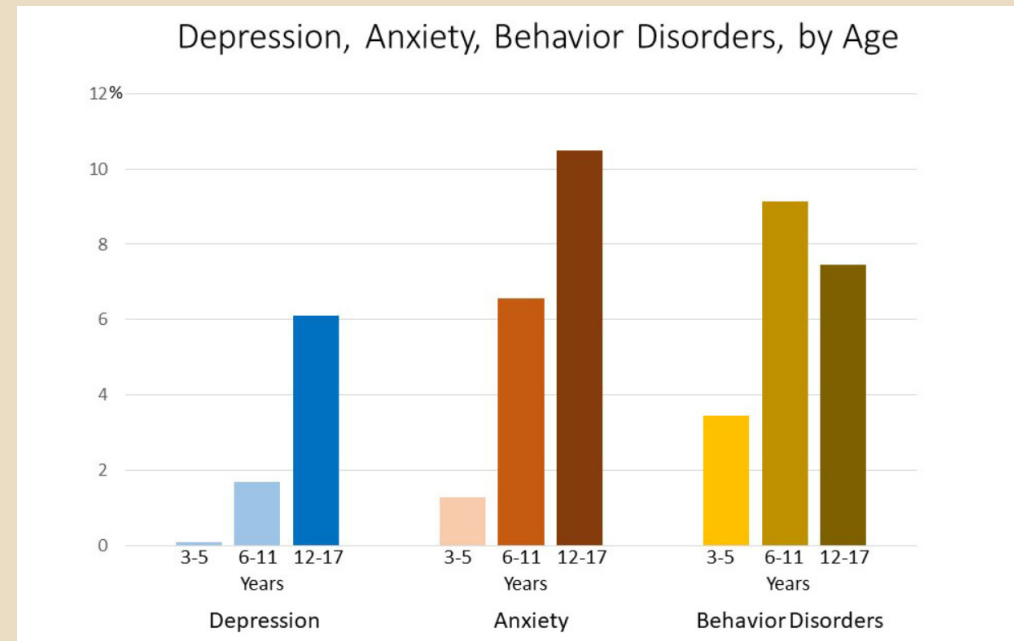


ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Προβλήματα ψυχικής υγείας στην εφηβεία

- 1 στους 7 νέους ηλικίας 10-19 ετών αντιμετωπίζει ψυχική διαταραχή.
- Η κατάθλιψη, το άγχος και οι διαταραχές συμπεριφοράς είναι από τις κύριες αιτίες ασθένειας και αναπηρίας μεταξύ των εφήβων.
- Η αυτοκτονία είναι η τέταρτη κύρια αιτία θανάτου μεταξύ των 15-19 ετών.
- Η μη αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των εφήβων υποβαθμίζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία και περιορίζει τις ευκαιρίες να ζήσουν ικανοποιητική ζωή ως ενήλικες.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>

Συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας στους εφήβους είναι τα εξής:

- **Αγχώδεις διαταραχές:** 4,6% των εφήβων ηλικίας 15-19 ετών.
- **Κατάθλιψη:** 2,8% των εφήβων ηλικίας 15-19 ετών.
- **Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ):** 2,4% των εφήβων ηλικίας 15-19 ετών.
- **Διαταραχή διαγωγής:** 2,4% των παιδιών ηλικίας 15-19 ετών.
- **Χρήση ουσιών:** Η βαριά επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ των εφήβων ηλικίας 15-19 ετών ήταν 13,6% το 2016, με τα αγόρια να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Η κάνναβη είναι το πιο διαδεδομένο ναρκωτικό μεταξύ των νέων με περίπου 4,7% των νέων 15-16 ετών να τη χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία φορά το 2018.
- **Διαταραχές πρόσληψης τροφής**
- **Ψυχώσεις**
- **Αυτοκτονίες και αυτοτραυματισμοί**

Συμπτώματα προβλημάτων ψυχικής υγείας στην εφηβεία

Κάθε διαταραχή ψυχικής υγείας στην εφηβεία εκδηλώνεται διαφορετικά, αλλά υπάρχουν κάποια γενικά σημεία που χρήζουν περαιτέρω προσοχής:

- Αλλαγές στον ύπνο και/ή την όρεξη
- Μείωση ενδιαφέροντος/ενασχόλησης με δραστηριότητες που ήταν διασκεδαστικές ή ενδιαφέρουσες
- Απομόνωση και κοινωνική απόσυρση (ο/η έφηβος/η περνάει πολύ χρόνο μόνος/η)
- Ενασχόληση σε μεγάλο βαθμό με το βάρος και την εικόνα του σώματος
- Αυτοτραυματισμός (π.χ. κόψιμο ή κάψιμο, ξύσιμο/γδάρισμα του δέρματος, χτύπημα μερών του σώματος, τράβηγμα)

Ψυχικές διαταραχές και κλινική εικόνα

Διαταραχές άγχους

- Πανικός, υπερβολική ανησυχία, μετατραυματικό στρες (εμφάνιση μετά από μια τραυματική εμπειρία), ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, γενικευμένο άγχος, φοβίες (κοινωνική, ειδικές φοβίες π.χ. σκοταδιού, ύψους, ζώων), υπερβολική ανησυχία και αγωνία για διάφορα θέματα και που τους εμποδίζει να λειτουργήσουν ομαλά στη ζωή τους, σωματικές εκδηλώσεις άγχους (π.χ. δύσπνοια, ταχυκαρδία, συχνουρία, τρόμος).

Διαταραχές διάθεσης

- Καταθλιπτική διάθεση (θλίψη, στενοχώρια, εύκολα κλάματα), ευερεθιστότητα (εύκολα νεύρα), μείωση ή ακόμα και απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης σε δραστηριότητες, αλλαγές στην όρεξη με σημαντική απώλεια ή προσθήκη βάρους, δυσκολίες στον ύπνο, ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση (αργή σκέψη, κίνηση, αργός λόγος), αδικαιολόγητη κόπωση ή απώλεια ενεργητικότητας, αισθήματα αναξιοτήτας ή υπερβολικής ή αδικαιολόγητης ενοχής, επιπτώσεις στην ικανότητα σκέψης ή συγκέντρωσης και κατά συνέπεια στις σχολικές επιδόσεις, σκέψεις θανάτου ή/και ιδέες αυτοκτονίας.

Ψυχωσικές Διαταραχές

- Κύρια συμπτώματα τις παραληρητικές ιδέες (το άτομο πιστεύει ότι οι άλλοι επιθυμούν το κακό του, συζητούν γι' αυτόν κλπ.) και τις ακουστικές (το άτομο ακούει φωνές που είναι ανύπαρκτες) ή οπτικές ψευδαισθήσεις.

Ψυχικές διαταραχές και κλινική εικόνα

Διαταραχές Διαγωγής και Εναντιωματικές Προκλητικές Διαταραχές

- Συνεχής σύγκρουση με κάθε μορφής εξουσία, ανυπακοή σε κάθε κοινωνικό κανόνα και επιθετικότητα, κλοπές, ψέματα, σκασισαρχείο, φυγές από το σπίτι, βανδαλισμούς, παραβατικότητα, εγκληματική συμπεριφορά

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας

- Απροσεξία, υπερκινητικότητα ή/και παρορμητικότητα, δυσκολία προσοχής, υπερβολική δραστηριότητα και δράση χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι συνέπειες

Διαταραχές χρήσης ουσιών

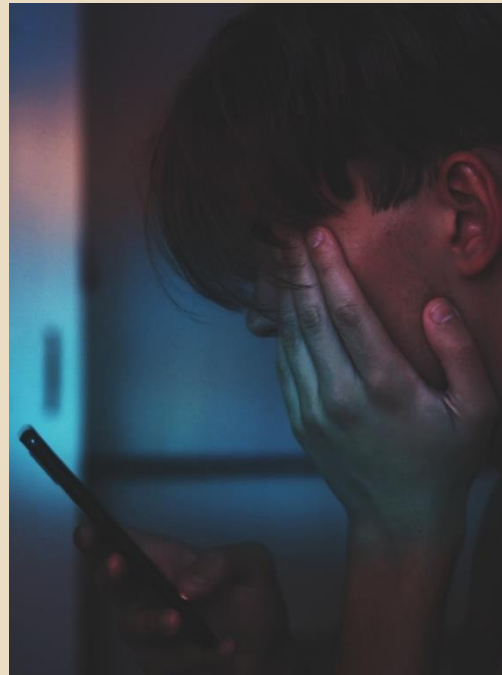
- Χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών όπως αλκοόλ, ψυχοδραστικές ουσίες και τα συνθετικά ναρκωτικά, αντιλήψεις και συμπεριφορές που αρνούνται την επικινδυνότητα της χρήσης, διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις, χρήση, εξάρτηση, αντικοινωνικότητα, παραβατικότητα

Διαταραχές Διατροφής (ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία)

- Ανάγκη κυριαρχίας πάνω στο σώμα και στις ανάγκες του, παραμορφωμένη εικόνα σώματος και βάρους, έντονος φόβος αύξησης βάρους, εξαντλητικές δίαιτες, έντονη σωματική άσκηση ή λήψη φαρμάκων για αδυνατίσμα, συνακόλουθη ντροπή και ενοχές, ορμονικές και άλλες οργανικές διαταραχές που απαιτούν νοσηλεία. Η νευρική ανορεξία μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο, συχνά λόγω ιατρικών επιπλοκών και έχει υψηλότερη θνησιμότητα από οποιαδήποτε άλλη ψυχική διαταραχή

Ενδείξεις ψυχικών διαταραχών στην εφηβεία

- Αδιαφορία για την προσωπική εμφάνιση και την καθαριότητα
- Συμπεριφορά που θέτει σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα του εφήβου
- Φυγές από το σπίτι
- Απειλή για απόπειρα αυτοκτονίας
- Καθ' ἑξῆ καταφυγή στο ψέμα ακόμα κι όταν δε χρειάζεται
- Ένταξη σε ομάδες συνομηλίκων με αντικοινωνική/καταστροφική συμπεριφορά



- Σημαντική και απότομη πτώση στην ακαδημαϊκή επίδοση
- Κοινωνική απομόνωση
- Δραματικές αλλαγές στο βάρος και τους ρυθμούς του ύπνου
- Έντονη έλλειψη διάθεσης, χαράς και συναισθηματική «δυστυχία» (περισσότερο επίμονη και έντονη από μία κακή μέρα που μπορεί να έχει ο καθένας)
- Αίσθημα αδυναμίας, απελπισίας και απέχθειας για τον εαυτό

Επιπτώσεις ψυχικών διαταραχών στην εφηβεία

- Μειωμένη λειτουργικότητα του ατόμου (διαταραγμένες σχέσεις με συνομηλίκους και οικογένεια, χαμηλές σχολικές επιδόσεις κλπ.)
- Η οικονομική επιβάρυνση των οικογενειών, αλλά και της κοινωνίας
- Εάν δεν γίνει έγκαιρη παρέμβαση οι διαταραχές τείνουν να γίνονται σοβαρότερες με επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική ζωή του ατόμου, καθώς συσσωρεύεται η ματαιώση εξαιτίας της σχολικής αποτυχίας και των άσχημων σχέσεων με οικογένεια, φίλους και άλλους ανθρώπους
- Μπορεί να συνεχίζονται στην ενήλικη ζωή επηρεάζοντας την επαγγελματική και γενικότερη ζωή των ανθρώπων (αυξημένα ποσοστά εμπλοκής με το νόμο, την αστυνομία και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και πρόνοιας)





ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

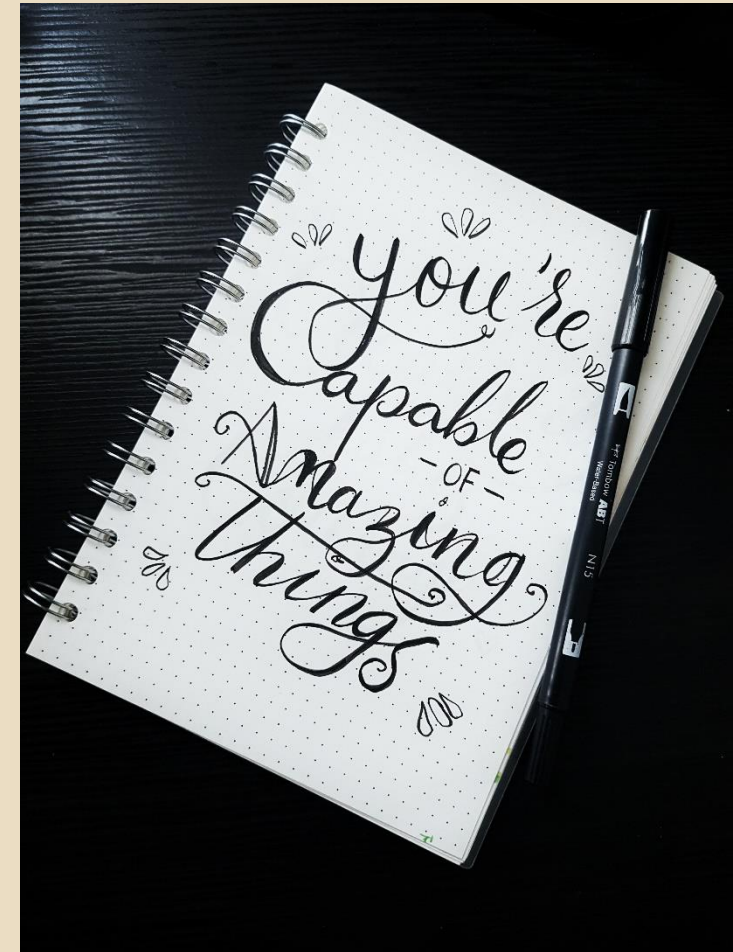
Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία

- Ο έφηβος αντιλαμβάνεται με μεγαλύτερη ακρίβεια ποιος είναι (αυτοαντίληψη).
- Η νοητική ανάπτυξη οδηγεί σε διαφορετική αξιολόγηση των ποικίλων πλευρών του εαυτού του/της.
- Ως αυτοεκτίμηση ορίζεται ο βαθμός στον οποίο εκτιμούμε και αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και τις δυνατότητές μας και επηρεάζει καθοριστικά την αυτοεικόνα μας, αλλά και τη σχέση μας με τους άλλους.
- Λόγω των έντονων και γρήγορων αλλαγών τόσο σε σωματικό όσο και σε συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η αυτοεκτίμηση των εφήβων διαταράσσεται.
- Η υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάσει τομείς όπως η ακαδημαϊκή σταδιοδρομία, η ευτυχία, η ικανοποίηση στον γάμο και τις διαπροσωπικές σχέσεις, ακόμα και την εγκληματική συμπεριφορά.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση στην εφηβεία:

- Συχνή και / ή παρατεταμένη απουσία γονέων/φροντιστών
- Έντονο άγχος και ανασφάλεια των γονέων
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση των γονέων
- Υπερπροστατευτικότητα
- Επικριτικότητα/αυστηρότητα
- Αστάθεια και απρόβλεπτη συμπεριφορά στην οικογένεια
- Υπερβολικές προσδοκίες γονέων και σημαντικών άλλων
- Σωματική και σεξουαλική βία
- Παραμέληση, σωματική ή ψυχολογική
- Διαφορετικότητα του παιδιού



Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

- + Σεβασμός στις ατομικές διαφορές
- + Σεβασμός της προσωπικότητας κάθε παιδιού
- + Αποφυγή απόδοσης χαρακτηρισμών, αλλά μόνο περιγραφή της αρνητικής συμπεριφοράς
- + Αντιμετώπιση του λάθους ως ευκαιρία για αλλαγή και όχι ως τιμωρία
- + Ενθάρρυνση του διαλόγου μέσα στην τάξη
- + Επιβράβευση/ενίσχυση
- + Σαφείς και ευέλικτοι κανόνες
- + Ενθάρρυνση για ομαδικές σχολικές δραστηριότητες
- + Μηδενική ανοχή σε αστεία που αφορούν την εμφάνιση, σχολικές επιδόσεις, χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς της, καθώς και οποιαδήποτε παρενόχληση ή χλευασμό στην τάξη

https://neaygeia.gr/wp/wp-content/uploads/2019/12/%CE%9D%CE%95%CE%91-%CE%A5%CE%93%CE%95%CE%99%CE%91_105_Psychosocial-Interventions_ChildrenAdolescents.pdf

Ψυχική ανθεκτικότητα

- Ο όρος **ψυχική ανθεκτικότητα** αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία η οποία ενέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων (Luthar et al., 2000)
- Θεωρείται η ικανότητα θετικής απάντησης και ανάκαμψης έπειτα από σημαντικές αντιξοότητες, υπερβολικές απαιτήσεις και έντονα στρεσογόνες καταστάσεις- η αυτοπεποίθηση και η ικανότητα επαναφοράς του ατόμου στο αρχικό επίπεδο λειτουργικότητας
- Για το λόγο αυτό, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας θα πρέπει να επιχειρείται από μικρή ηλικία με ιδιαίτερη έμφαση στην περίοδο της εφηβείας όπου οι έφηβοι, εμφανίζουν:
 - Αυξημένο στρες
 - Έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης και άρα μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα

- Ατομικοί παράγοντες (κληρονομικότητα, ηλικία, φύλο, αναπτυξιακό στάδιο, εγγενές ψυχικό δυναμικό /δεξιότητες/ χαρακτηριστικά του παιδιού)
- Χαρακτηριστικά της οικογένειας
- Το κοινωνικό πλαίσιο/Χαρακτηριστικά του σχολείου και της κοινότητας –Απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας
- Το παιδί έχει την ανάγκη να διατηρεί στενή και στοργική σχέση με επαρκείς ψυχικά και κοινωνικά ενήλικες που μπορεί να προέρχονται από το οικογενειακό ή και το ευρύτερο περιβάλλον
- Η ποιότητα και η ποσότητα των «μεγάλων γεγονότων ζωής» που το άτομο έχει βιώσει (ένταση, σημαντικότητα, χρονική διάρκεια)
- Ο τρόπος διαχείρισης (coping) των στρεσογόνων παραγόντων παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η «διαχείριση» αναφέρεται στις γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες που κάνει το άτομο για να ανταπεξέλθει στις αλλαγές

Στρατηγικές ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

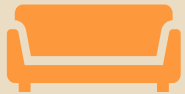


1. Φροντίδα εαυτού

- Είναι πολύ σημαντικό οι έφηβοι να προσέχουν τον εαυτό τους, τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά. Παρακινήστε τους να μην αμελούν την υγιεινή και τη φροντίδα τους
- Κινητοποιήστε τους να εντάξουν στη ρουτίνα τους τη σωματική άσκηση και την καλή διατροφή
- Δείξτε τους ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης

Διαφραγματική αναπνοή

Καθόμαστε ή
ξαπλώνουμε σε
μία άνετη στάση.



Βήμα

01

Αναπνοή

Αναπνέουμε αργά
από τη μύτη.



Βήμα

02

Εισπνοή

Εισπνέουμε μετρώντας
μέχρι το 4". Κρατάμε την
αναπνοή μας για 4".



Βήμα

03

Εκπνοή

Εκπνέουμε
μετρώντας μέχρι
το 4".



Στρατηγικές ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

2. Οργάνωση

- Βοηθήστε τους εφήβους να οργανώσουν το χώρο, το χρόνο, τη ζωή τους, π.χ., μελέτη, κοινωνικοποίηση, στοχοθεσία, ορισμός προτεραιοτήτων, διαχείριση χρημάτων
- Δώστε τους ευκαιρίες να νιώσουν παραγωγικοί και χρήσιμοι στο σπίτι, π.χ., συμμετέχοντας στην τακτοποίηση και καθαριότητα, κάνοντας δουλειές, συμμετέχοντας σε δημιουργικές δραστηριότητες

3. Διασύνδεση

- Κινητοποιήστε τους εφήβους να διατηρούν επαφή (φυσική/διαδικτυακή/τηλεφωνική) με φίλους, συμμαθητές και συγγενείς

Στρατηγικές ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

4. Αλtruισμός

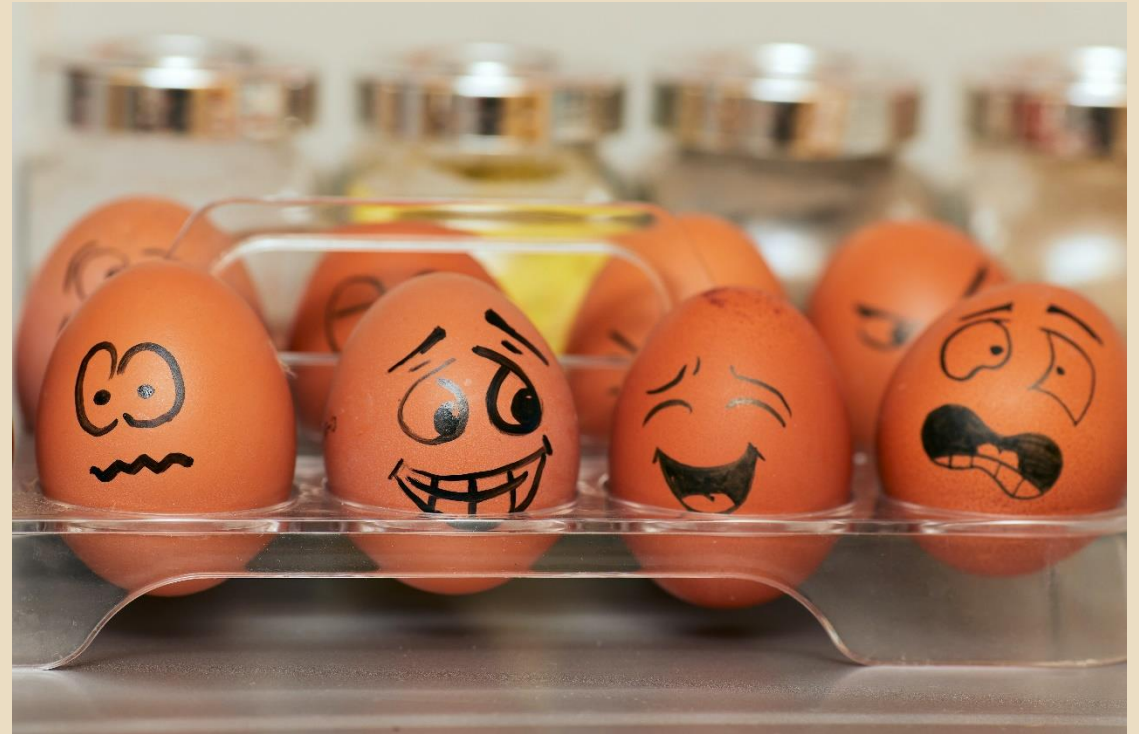
- Η παροχή βοήθειας στους άλλους βοηθά στην ενίσχυση της ελπίδας και της αισιοδοξίας των εφήβων. Παρακινήστε τους να κάνουν καλές πράξεις για τους άλλους γύρω τους και να φέρονται με ευγένεια.

5. Εξωτερίκευση συναισθημάτων

- Βοηθήστε τους εφήβους να μιλήσουν για το φόβο, το θυμό, την πλήξη, την απογοήτευση και το άγχος τους.
- Αν δε νιώθουν άνετα να μιλήσουν παρακινήστε τους να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους κρατώντας ημερολόγιο σκέψεων και συναισθημάτων, γράφοντας μια ιστορία/ παραμύθι/ γράμμα/ τραγούδι
- Θυμίστε τους ότι από τη στιγμή που θα αναγνωρίσουν το πώς νιώθουν θα είναι και πιο εύκολο να διαχειριστούν την οποιαδήποτε κατάσταση

Τεχνικές επικοινωνίας για την ενδυνάμωση των εφήβων

- **Ενεργητική ακρόαση** (ακούμε χωρίς να διακόπτουμε, προσπαθούμε πρώτα να κατανοήσουμε τι λέει ο άλλος και μετά απαντάμε).
- Υιοθέτηση **μη επικριτικής στάσης**, αποφυγή ερμηνειών της συμπεριφοράς (π.χ. «Νομίζω ότι το έκανες επειδή είσαι εριστικός»).
- **Αντανάκλαση συναισθημάτων** (μπορεί να αφορά λέξεις ή και φράσεις που δηλώνουν το συναίσθημα, καθώς και σωματικές αντιδράσεις)



Στρατηγικές ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

6. Αναζητήστε βοήθεια

- Μη διστάζετε να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικών ψυχικής υγείας. Ο σχολικός ψυχολόγος μπορεί μέσα από τη διαδικασία της συμβουλευτικής να σας καθοδηγήσει να βοηθήσετε πιο αποτελεσματικά τα παιδιά σας.
- Επίσης, υπάρχουν πολλές δημόσιες και δωρεάν υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας τις οποίες μπορείτε να αξιοποιήσετε.

Βιβλιογραφία

- Alliance for Childhood. (2000). *Fool's gold: A critical look at computers in childhood*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED445803.pdf>
- Burns, S., Maycock, B., Cross, D., & Brown, G. (2008). The Power of Peers: Why Some Students Bully Others to Conform. *Qualitative Health Research, 18*(12), 1704–1716.
- Butler, J. (2007). *Ζωή στο όριο: Δοκίμια για το σώμα, το φύλο και τη βιοπολιτική*. Αθήνα: Εκδόσεις Εκκρεμές.
- Cole, M. & Cole, S. (2011). *Η ανάπτυξη των παιδιών*. (Επιμ. Ζ. Παπαληγούρα, Π. Βορριά & Ζ. Μπαμπλέκου). Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Coleman, J.C. (2013). *Ψυχολογία της Εφηβικής Ηλικίας*. Αθήνα: Gutenberg.
- Dietrich, L., & Ferguson, R. F. (2019). Why stigmatized adolescents bully more: The role of self-esteem and academic-status insecurity. *International Journal of Adolescence and Youth, 1–14*.
- Espelage, D. L., Swearer, S. M., (2004). *Bullying in American Schools. A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Feldman, R.S. (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία. Δια Βίου Ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Ghandour, R. M., Sherman, L. J., Vladutiu, C. J., Ali, M. M., Lynch, S. E., Bitsko, R. H., & Blumberg, S. J. (2019). Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, and Conduct Problems in US Children. *The Journal of pediatrics, 206*, 256–267.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.09.021>
- Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. *International report. Volume 1. Key findings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Βιβλιογραφία

- Li, X., Stanton, B., Pack, R., Harris, C., Cottrell, L., & Burns, J. (2002). Risk and protective factors associated with gang involvement among urban African American adolescents. *Youth & Society*, 34(2), 172-194.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Piaget, J. (1932). *The Moral Judgement of the Child*. London: Kegan, Paul, Trench, Trubner & Co.
- Ράλλη, Α. (2015). *Εξελικτική Ψυχολογία. Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας ΙΙΙ*. Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών. <http://opencourses.uoa.gr/courses/PPP1>
- Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools: and what to do about it*. Victoria: Acer Press.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48 (9), 583 – 590.
- Τσιτσικα, Α. (2014). Η διατροφή του εφήβου. <https://www.youth-health.gr/index.php?pid=27&sn=116>
- Wenar, C. Kering, P. (2000). *Εξελικτική Ψυχοπαθολογία. Από τη Βρεφική Ηλικία στην Εφηβεία*. Αθήνα: Gutenberg.
- World Health Organization (WHO). (2021, November 17). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



Σας
ευχαριστώ

Ερωτήσεις & Απορίες

Ηλιάννα
Κωνσταντοπούλου
iliankonst@sch.gr