

Θάλλπος

17 χρόνια παρέμβασης για την **Ψυχική Υγεία**

Πρόληψη και παρέμβαση της βίας στο σχολείο.

Εισήγηση: Μαρία Μακρινδάκη,
Ψυχολόγος Φορέα Θάλλπος-Ψυχική Υγεία
Δρ. Ψυχοθεραπευτικής και Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

30.03.2023

Πρόληψη και Παρέμβαση της βίας στο Σχολείο

- ✓ Οι διεργασίες και οι προκλήσεις της Εφηβείας και οι επικοινωνία μας με τους εφήβους
- ✓ Διαχείριση θυμού και επιθετικότητας μέσω Εργαλείων Επικοινωνίας
- ✓ Μελέτη περίπτωσης
- ✓ Εποικοδομητική Σύγκρουση

ΕΦηβεία

Με τον όρο εφηβεία εννοούμε την μεταβατική αναπτυξιακή περίοδο που ξεκινά με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και ολοκληρώνεται με το σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας.

- Ο έφηβος κινείται μεταξύ εξάρτησης και ανεξαρτησίας.
- Οι προσπάθειες αυτονομίας του, φέρνουν κλυδωνισμό στην ισορροπία της οικογένειας.
- Η ισορροπία εξαρτάται από το βαθμό εξάρτησης των παιδιών προς τους γονείς αλλά και αντίστροφα.
- Οι γονείς θα πρέπει να απορροφήσουν τις συναισθηματικές συγκρούσεις οικοδομώντας σχέσεις εμπιστοσύνης.
- Κατασταλτικά μέτρα => περαιτέρω επιδείνωση της συμπεριφοράς ή προσκόλληση στους γονείς =>
ανεπαρκής αυτονόμηση
- «*Είσαι μεγάλος πια δε μας χρειάζεσαι εμάς*» => Αίσθημα ψευδούς ωριμότητας

Διεργασίες της Εφηβείας

- **Απώλεια Παιδικής Ηλικίας** (ο έφηβος 'πενθεί' την απώλεια της σιγουριάς, της ασφάλειας, της ανεμελιάς)
- **Αποκαθήλωση Εξιδανικευμένων Γονιών** (ο έφηβος αντιλαμβάνεται τις αδυναμίες τους, αμφισβητεί τις αξίες, τις πεποιθήσεις τους, και ταυτίζεται με εξωτερικά πρότυπα)
- **Ανάδυση Σεξουαλικότητας, Σωματικές Αλλαγές** (Ορμονική Αφύπνιση) (Πρωτόγνωρα ερεθίσματα προκαλούν ευχαρίστηση αλλά και ντροπή, άγχος, αμηχανία που μπορεί να οδηγήσουν στην απομόνωση.)

Διεργασίες της Εφηβείας-Γονείς

- **Απώλεια γονικού ρόλου** => οι γονείς στρέφονται ο ένας στον άλλο για πιο άμεση ικανοποίηση των αναγκών τους ή συμβιβάζονται με τις μειωμένες ικανοποιήσεις που τους προσφέρει η νέα σχέση τους με τους εφήβους, σύντομα νέους ενήλικες.
- Η ιδανική εικόνα που τους προσέδιδε το παιδί τους είναι γοητευτική αλλά θα πρέπει οι ίδιοι να είναι σε θέση να το βοηθήσουν να την αποκαθηλώσει για να την αντικαταστήσει με μια άλλη πιο κοντά στην πραγματικότητα.
- Με αυτό τον τρόπο βοηθούν το παιδί τους στην ενήλικη ζωή του να δημιουργεί σχέσεις που δε θα βασίζονται στην εξιδανίκευση, η οποία οδηγεί σε απογοήτευση και θυμό.

Προκλήσεις

- Ανεξαρτητοποίηση

Γονιός: Συμπεριφέρεται στον έφηβο σαν παιδί αλλά απαιτεί από αυτόν ωριμότητα που χαρακτηρίζει ενήλικα.

Έφηβος: 'Μεγάλωσα πια' αλλά θέλει και την ανεμελιά της παιδικότητας

- Συνομήλικοι

Ο υπερβολικός χρόνος με τους φίλους μπορεί να κάνει το γονιό να νιώθει ότι ο έφηβος χάνει τις προτεραιότητες του.

Αλλά εκτός από τους γονείς και οι φίλοι συμβάλουν στην συναισθηματική ωρίμανση του εφήβου.

Προκλήσεις

Εναλλαγές Διάθεσης (Αμφιθυμία)

γέλιο => θυμός => κλάμα => γέλιο

- ✓ **Ο γονιός μπορεί να θεωρεί τον έφηβο υπερβολικό ή αλλοπρόσαλλο.**
- ✓ **Χρειάζεται χώρο και χρόνο για να χειριστεί τη διάθεση του.**

Προκλήσεις

Σεξουαλικότητα

- ✓ Η σχέση στους εφήβους είναι σημαντική όχι μόνο για σεξουαλικούς αλλά κυρίως για συναισθηματικούς λόγους.
- ✓ Σεβασμός στα συναισθήματα του εφήβου.
- ✓ Σεβασμός στο δικαίωμα προσωπικής ζωής.

Προκλήσεις

Εκπαίδευση

- ✓ Η υπέρμετρη εστίαση στο διάβασμα, στην επιμέλεια, στην σχολική απόδοση εμπεριέχει τον κίνδυνο να αγνοούνται οι υπόλοιπες ανάγκες του εφήβου.
- ✓ Είναι σημαντικό να νοιαζόμαστε για το πώς νιώθει ο έφηβος και όχι για το πόσα καταφέρει.

Προκλήσεις -Επιπρόσθετοι Σημερινοί Ψυχοπαιεστικοί Παράγοντες

Προκλήσεις μέσα σε ένα Μετα-πανδημικό περιβάλλον αβεβαιότητας
Πολιτικής Αμφισβήτησης και Αστάθειας

Διαχείριση Θυμού

- ❑ Αναγνώριση και διαχείριση του δικού μας θυμού
- ❑ Θυμός και Επιθετικότητα στην Εφηβεία

Θυμος

Ο θυμός είναι μια **αυτόματη και φυσική αντίδραση** στον συναισθηματικό πόνο που πηγάζει από καταστάσεις κατά τις οποίες βιώνουμε αδικία, φόβο, αδυναμία, απόρριψη, απειλή, εκφοβισμό, ταπείνωση, προδοσία, μη επίτευξη στόχων, χάσιμο ελέγχου μιας κατάστασης.

Η αναγνώριση του συναισθήματος του θυμού και της υποβόσκουσας συναισθηματικής κατάστασης συντελεί όχι μόνο στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που βρίσκονται πίσω από το θυμό αλλά και στον έλεγχο του θυμού.

Η διατήρηση του θυμού κάποιες φορές οδηγεί στην θυματοποίηση του εαυτού μας και μας κάνει να κοιτάζουμε τη ζωή του και τον κόσμο μέσα από ένα αρνητικό πρίσμα. Με αποτέλεσμα να νιώθουμε αβοήθητοι και να διατηρούμε για καιρό αισθήματα μνησικακίας που μας διαβρώνουν και απορροφούν την απόλαυση από ευχάριστες στιγμές.

Η λύση είναι η **σωστή και λειτουργική Επικοινωνία**. Η ώριμη και ήρεμη αναφορά των γεγονότων όταν περάσουν τα συναισθήματα θυμού που ακολουθούν ένα περιστατικό.

Διαχείριση Θυμού

Προκειμένου να είστε σε θέση να διαχειριστείτε το θυμό του εφήβου, πρέπει **πρώτα να μπορείτε να ελέγξετε το δικό σας θυμό**, ως πρότυπα συμπεριφοράς για τον έφηβο. Αρχικά χρειάζεται να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τα σημάδια που μαρτυρούν ότι αρχίζετε να θυμώνετε:

- μυϊκή ένταση και σφίξιμο, κυρίως γύρω από το σαγόνι και τα μπράτσα
- Αίσθηση αυξανόμενης πίεσης στο κεφάλι
- αίσθηση καψίματος στο κεφάλι και αναψοκοκκίνισμα στο πρόσωπο
- ταχυπαλμία, εφίδρωση και ταχεία αναπνοή

Τα παραπάνω σημάδια είναι όλα ενδείξεις ότι το σώμα σας προετοιμάζεται για “μάχη ή φυγή”, μια ενστικτώδη αντίδραση σε μια απειλητική κατάσταση. Από τη στιγμή που θα αναγνωρίσετε ότι αρχίζετε να θυμώνετε, έχετε πλέον τη δυνατότητα να κάνετε κάτι για να αποκλιμακώσετε τη κατάσταση προτού ξεφύγει εκτός ελέγχου.

Διαχείριση Θυμού

Στόχος της Διαχείρισης του Θυμού είναι να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να αποτρέψει τις σωματικές συνέπειες. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης του θυμού είναι η αντιμετώπιση της πηγής του θυμού είτε πρόκειται για άλλα άτομα, είτε για τον εαυτό μας αλλά και για καθημερινές καταστάσεις.

Η πιο αναποτελεσματική προσέγγιση είναι η καταπίεση των συναισθημάτων θυμού χωρίς την επεξεργασία τους και η αποφυγή της κατάστασης αλλά και των παραγόντων που προκάλεσαν το θυμό. Αυτός ο τρόπος είναι επιζήμιος στις ανθρώπινες σχέσεις αφού η «αποθήκευση» συναισθημάτων θυμού συνήθως οδηγεί σε τιμωρητικές συμπεριφορές.

Διαχείριση Θυμού

No 1: Κάντε ένα διάλειμμα

Πριν αντιδράσετε σε μια τεταμένη κατάσταση, αφιερώστε λίγα λεπτά για να **αναπνεύσετε διαφραγματικά και μετρήστε μέχρι το 10**, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση του θυμού σας. Εάν είναι απαραίτητο, «απομακρυνθείτε» για λίγο από το πρόσωπο ή την κατάσταση που σας εξοργίζει, μέχρι τα συναισθήματά σας να υποχωρήσουν. Μπορείτε να πείτε στον άλλο: *“Χρειάζομαι λίγο χρόνο για ένα διάλειμμα. Θα επανέλθω και θα το ξανασυζητήσουμε σε μισή ώρα”*.

No 2: Μόλις ηρεμήσετε, εκφραστείτε

Όταν είστε σίγουροι πως σκέφτεστε καθαρά, εκφράστε την απογοήτευσή σας με σίγουρο και ήρεμο τρόπο. Δηλώστε τον προβληματισμό και τις ανάγκες σας ξεκάθαρα και ειλικρινά, χωρίς να πληγώνετε τους άλλους ή να προσπαθείτε να τους ελέγξετε.

No. 3: Κάντε κάποιου είδους άσκηση

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει μια διέξοδο ειδικά εάν νιώθετε έντονο θυμό. Εάν ο θυμός σας, σας κυριεύει, βγείτε για ένα γρήγορο περίπατο ή για τρέξιμο, ή περάστε λίγο χρόνο για να κάνετε άλλες αγαπημένες δραστηριότητες. Η φυσική δραστηριότητα διεγείρει διάφορες χημικές ουσίες στον εγκέφαλο (ενδορφίνες, σεροτονίνη) που μπορεί να σας βοηθήσουν να είστε πιο χαλαροί κι ευτυχισμένοι.

Διαχείριση Θυμού

No 4: Σκεφτείτε πριν μιλήσετε

Όταν βρίσκεστε «εν βρασμό», είναι εύκολο να πείτε κάτι που θα μετανιώσετε αργότερα. Αφήστε λίγη ώρα για να σκεφτείτε πριν πείτε οτιδήποτε και επιτρέψτε και στους άλλους που εμπλέκονται στο «πρόβλημα» να κάνουν το ίδιο.

No 5: Επικεντρωθείτε στο πρόβλημα και Προσδιορίστε πιθανές λύσεις

Αντί να επικεντρωθείτε στο ξέσπασμα του θυμού σας, συγκεντρωθείτε στην επίλυση του ζητήματος. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η επιθετικότητα του θυμού δε βγάζει πουθενά και μπορεί μόνο να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Για να αποφευχθεί η κριτική ή η διάθεση επίρριψης ευθυνών -που θα μπορούσε μόνο να αυξήσει την ένταση- επικεντρωθείτε στο τι μπορείτε να γίνει για να λυθεί το πρόβλημα. Να είστε ξεκάθαροι και συγκεκριμένοι. Για παράδειγμα, πείτε, «Ειλικρινά ένιωσα θυμό και απογοήτευση όταν έφυγες και δε με βοήθησες να μαζέψουμε τα πιάτα» αντί «Ποτέ δε με βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού!»

No 6: Αποκτήστε δεξιότητες χαλάρωσης

Όταν βρίσκεστε σε ένταση, προσπαθήστε να χαλαρώσετε με μερικές απλές πρακτικές: κάντε ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής, φανταστείτε μια χαλαρωτική και χαρούμενη σκηνή, ή επαναλάβετε μια ήρεμη λέξη ή φράση, όπως «χαλάρωσε ή ηρέμησε». Μπορείτε επίσης να ακούσετε μουσική.

- Το να μάθετε να ελέγχετε το θυμό σας, μπορεί να είναι μια πρόκληση. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ειδικό, εάν ο θυμός σας μοιάζει να βρίσκεται εκτός ελέγχου, σας αναγκάζει να κάνετε πράγματα που μετανιώνετε ή βλάπτουν τους γύρω σας.

Διαχείριση Επιθετικότητας

Λειτουργική Επικοινωνία

Χαρακτηριστικά των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων είναι:

- ο αμοιβαίος σεβασμός
- η αμοιβαία εμπιστοσύνη
- το αμοιβαίο ενδιαφέρον
- η ενσυναίσθηση
- η έμφαση στις θετικές ενέργειες παρά στα λάθη
- η αποδοχή των αδυναμιών και η υποστήριξη για την απαλοιφή τους
- η συνεργασία
- η ανταλλαγή ιδεών
- η αμοιβαία έκφραση συναισθημάτων

Διαχείριση Επιθετικότητας

Όσον αφορά τις δεξιότητες λήψης μηνυμάτων από τους μαθητές, ο εκπαιδευτικός, καλό είναι να αναπτύξει τις δεξιότητες της **ενεργητικής ακρόασης**, και της συναισθηματικής κατανόησης (**ενσυναίσθηση**). Η ενεργητική ακρόαση θα του επιτρέψει να έχει ολοκληρωμένη εικόνα της άποψης του εφήβου, ενώ η συναισθηματική κατανόηση θα του επιτρέψει να κατανοήσει αυτή την άποψη και να δει τα πράγματα από την οπτική γωνία του εφήβου.

Ενεργητική Ακρόαση

Η ακρόαση είναι τόσο βασική που τείνουμε να την θεωρούμε δεδομένη. **Δυστυχώς, οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι είμαστε καλύτεροι ακροατές από ότι ισχύει στην πραγματικότητα**

Αν επικεντρώσουμε στην χρήση καλών δεξιοτήτων ακρόασης, μπορούμε να βελτιώσουμε την σχέση μας με τους εφήβους.

Η ενεργητική ακρόαση είναι μία επικοινωνιακή δεξιότητα διερεύνησης και αναγνώρισης των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Η ενεργητική ακρόαση προφανώς απαιτεί από το λήπτη να αναστείλει τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του, ώστε να προσέξει αποκλειστικά το μήνυμα του συνομιλητή του.

Όταν ο γονέας ή ο εκπαιδευτικός γίνεται ενεργητικός ακροατής, εκδηλώνει ενδιαφέρον για τον έφηβο και μπορεί να δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης.

Η ενεργητική ακρόαση χρειάζεται **αυτοσυγκέντρωση** και **εστιασμένη ενέργεια**

Όλες μας οι αισθήσεις χρησιμοποιούνται για να αποκωδικοποιήσουμε τα μη λεκτικά μηνύματα δίνοντας ταυτόχρονα προσοχή και στην λεκτική μας επικοινωνία.

Προσοχή στα συναισθήματα που διαβάζουμε.

Διατηρούμε οπτική επαφή χωρίς να κοιτάμε επίμονα, προσπαθούμε το βλέμμα μας να είναι στο ίδιο ύψος με του συνομιλητή μας. Καταβάλουμε συνειδητή προσπάθεια **να μη διακόψουμε τον συνομιλητή** πριν τελειώσει και να αποκλείσουμε θορύβους που μας αποσπούν την προσοχή κατά την ώρα της ακρόασης. περιμένουμε να ακούσουμε ολόκληρο το μήνυμα προτού αρχίσουμε να ερμηνεύουμε τα όσα ειπώθηκαν. Μη λεκτικές εκφράσεις που υποδηλώνουν ενεργητική ακρόαση, είναι η **κλίση του σώματος προς τα εμπρός**, η **επικέντρωση** της προσοχής στο **πρόσωπο** του εφήβου, ένα **νεύμα** ότι το μήνυμα είναι κατανοητό και η διατήρηση μιας **άνετης** στάσης του σώματος

Ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης του άλλου. Αυτός που χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση μπορεί να αναγνωρίσει, να αντιληφθεί και να αισθανθεί αυτό που αισθάνεται κάποιο άλλο άτομο. Με αυτό τον τρόπο βάζει **τον εαυτό του στη θέση του άλλου**, κατανοεί τη συμπεριφορά του άλλου ατόμου και αναγνωρίζει τα κίνητρά της. Βλέπει δηλαδή τον κόσμο μέσα από τα μάτια του άλλου.

Η ενσυναίσθηση παρέχει την ικανή και αναγκαία συνθήκη για:

- Δημιουργία εμπιστοσύνης και σεβασμού
- Έκφραση συναισθημάτων
- Μείωση της έντασης
- Εμφάνιση πληροφοριών
- Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος, που ευνοεί την επίλυση προβλημάτων
- Ανάπτυξη της ανεκτικότητας στο διαφορετικό, στις απόψεις των άλλων, έστω κι αν δεν συμπίπτουν με τις δικές μας

Διαχείριση Επιθετικότητας

Μορφές μη λεκτικής συμπεριφοράς αποτελούν:

- οι εκφράσεις του προσώπου,
- η οπτική επαφή,
- οι κινήσεις των χεριών (χειρονομίες), οι κινήσεις και στάση του σώματος,
- η συμπεριφορά στο χώρο,
- η σωματική επαφή

Το **χαμόγελο** είναι ένας από τους σημαντικότερους μη λεκτικούς κοινωνικούς ενισχυτές και συντελεί στη δημιουργία σχέσεων όπου κυριαρχούν θετικά συναισθήματα.

Η **οπτική επαφή** αποτελεί σημαντικό παράγοντα επικοινωνίας εκπαιδευτικού και μαθητών. Δηλώνει ενδιαφέρον και προσοχή προς τους μαθητές, οι οποίοι με τη σειρά τους ανταποκρίνονται θετικά.

Διαχείριση Επιθετικότητας

Το βλέμμα του εκπαιδευτικού μπορεί να συνεισφέρει στην επίλυση συγκρούσεων, να ενθαρρύνει τους εφήβους, να προκαλέσει το ενδιαφέρον τους, αλλά και να τους αποθαρρύνει ή να δημιουργήσει συνθήκες σύγκρουσης.

Για **παράδειγμα**, μια συνηθισμένη πρακτική επιβολής πειθαρχίας από τον εκπαιδευτικό είναι το σταθερό και επίμονο βλέμμα. Γενικά το επίμονο βλέμμα του εκπαιδευτικού με την παρατεταμένη διάρκεια παρουσιάζει αρνητική ισχύ, αφού εκλαμβάνεται ως ενδιαφέρον για το άτομο κυρίως και όχι για το θέμα. Ο εκπαιδευτικός, λοιπόν, θα πρέπει να διατηρεί οπτική επαφή με τους μαθητές προκειμένου να τους εκπέμπει μηνύματα αποδοχής, ενθάρρυνσης και φιλικότητας, αλλά ταυτόχρονα θα πρέπει να ελέγχει το βλέμμα του (είδος, ένταση και διάρκεια) για να αποφύγει τυχόν συγκρούσεις ή διαταραχές της επικοινωνίας με τους μαθητές.

Όταν οι μαθητές χαρακτηρίζουν τους εκπαιδευτικούς ζεστούς απέναντί τους και διατεθειμένους να τους υποστηρίξουν, τότε παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα ενδιαφέροντος για τις σχολικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων και των ακαδημαϊκών δραστηριοτήτων.

Άσκηση

Σενάριο: Σε ένα Γενικό Λύκειο μια μαθήτριά η Μαρία τσακώνεται με τη φίλη της την Ελένη. Η Ελένη ανέβασε στο viber στην ομαδική, κατηγορίες για την Μαρία και τις ερωτικές τις σχέσεις, κατηγορώντας την ότι της 'εκλεψε' το φίλο. Η Μαρία όταν διάβασε τα σχόλια, συγκέντρωσε την παρέα της και περίμενε την Ελένη να σχολάσει έξω από το σχολείο. Η Μαρία χτύπησε άσχημα την Ελένη μπροστά στα μάτια πολλών συμμαθητών της. Την επόμενη μέρα, δύο παιδιά που είχαν παρακολουθήσει τον καβγά και ήταν ακόμα αναστατωμένα το λένε στην Φιλόλογο.

- ποιους ρόλους διακρίνουμε στο περιστατικό;
- τι μπορούν να κάνουν οι καθηγητές; είναι υπόθεση του σχολείου;
- θα μπορούσε να γίνει κάτι έτσι ώστε να αποφευχθεί το περιστατικό;
- ποια είναι τα συναισθήματα όλων των εμπλεκομένων;
- μπορούν να παίξουν οι γονείς κάθε πλευράς κάποιο ρόλο στην εξέλιξη του περιστατικού;

Μαθητική/εφηβική Παραβατικότητα

Για να εκτιμηθεί ότι ένας έφηβος έχει προβλήματα συμπεριφοράς που συνιστούν διαταραχή της διαγωγής του πρέπει η συμπεριφορά του να χαρακτηρίζεται από επαναληπτική, επίμονα αντικοινωνική, επιθετική ή προκλητική διαγωγή και να έχει διάρκεια μεγαλύτερη των έξι μηνών. Στις πλέον ακραίες μορφές της η συμπεριφορά αυτή συνεπάγεται πιο βίαιες από τις αναμενόμενες για την ηλικία του εφήβου παρεκτροπές από τα κοινωνικά όρια. Παραδείγματα συμπεριφορών στις οποίες βασίζεται η διάγνωση είναι τα ακόλουθα: καθ' υπερβολή διενέξεις και εκφοβισμοί, σκληρότητα προς τα ζώα ή τους άλλους ανθρώπους, σοβαρή καταστροφική δραστηριότητα, εμπρησμοί, κλοπές, συχνές απουσίες από το σχολείο, απομάκρυνση από το σπίτι, ασυνήθιστα συχνές και έντονες εκρήξεις θυμού, προκλητική συμπεριφορά, επίμονη και σοβαρή ανυπακοή

Μαθητική/εφηβική Παραβατικότητα Παράγοντες κινδύνου- καμπανάκια

Κοινωνική Απομόνωση

Απόρριψη από συνομήλικους

Σωματική/ σεξουαλική κακοποίηση

Συναισθήματα ταπείνωσης και διωγμού

Χαμηλό ενδιαφέρον για το σχολείο

Συχνή έκφραση βίας, ανεξέλεγκτος θυμός, συχνοί παρορμητικοί τσακωμοί

Ιστορικό προβλημάτων πειθαρχίας στο σχολείο

Ιστορικό βιαιότητας σε ζώα και αντικείμενα

Έλλειψη ανοχής στο διαφορετικό

Χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών

Συναναστροφές με άτομα με αντικοινωνική, παραβατική συμπεριφορά

Λεκτικές απειλές, κατοχή επικίνδυνων αντικειμένων

Μαθητική/εφηβική Παραβατικότητα Παράγοντες κινδύνου- καμπανάκια

- Στοιχεία του Τμήματος Ανηλικών Ασφάλειας Αττικής υποστηρίζουν ότι οι μαθητές όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης που κατηγορούνται κάθε χρόνο για διάπραξη αξιόποινων πράξεων στην περιοχή της πρωτεύουσας, εξαιρουμένων των παραβάσεων του ΚΟΚ, αποτελούν το 32,7% του συνόλου ανηλικών με τους οποίους ασχολείται το τμήμα. Το 86% είναι μαθητές Δημοτικού σχολείου και ημερήσιων Γυμνασίων και Λυκείων, το 14% μαθητές νυχτερινών ή ειδικών σχολείων και το 12% επί του συνόλου του δείγματος, μαθητές Δημοτικού σχολείου. Οι παραβατικές τους πράξεις αφορούν συνήθως την ξένη ιδιοκτησία κατά της οποίας στρέφονται με κλοπές και φθορές.
- Παλιότερη έρευνα του Πανεπιστημίου Θράκης σχετικά με την αυτό-ομολογούμενη παραβατικότητα (Πανούσης, 1991) σε δείγμα 3.795 μαθητών από 67 Γυμνάσια και Λύκεια της χώρας κατέδειξε ότι το 26% των μαθητών διέπραξε μια τουλάχιστον παράβαση του ποινικού νόμου, χωρίς να καταγραφεί στα επίσημα στατιστικά στοιχεία, το 60,9% χτύπησαν κάποιον, το 57% απείλησαν κάποιον, το 46,9% έκλεψαν χρήματα από συγγενικά τους πρόσωπα, το 26,25% έκλεψαν κάποιο αντικείμενο από περίπτερο και το 1,9% παραδέχτηκε ότι ασχολήθηκε μαζί του η δικαιοσύνη.

Τι μπορείτε να κάνετε αν ο έφηβος γίνει επιθετικός απέναντί σας;

- **Γίνεται θετικό πρότυπο.** Είναι χρήσιμο να θυμάστε ότι, η δική σας συμπεριφορά μπορεί να βελτιώσει ή να χειροτερεύσει μία επιθετική κατάσταση, έτσι είναι σημαντικό να αποτελείτε ένα θετικό πρότυπο για τον έφηβο. Εάν αντιδράτε επιθετικά και λέτε στον έφηβο να μην αντιδρά επιθετικά, δε θα σας ακούσει.
- **Παραμείνετε ήρεμοι.** Έχοντας στο μυαλό όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία, αξίζει να προσπαθήσετε να παραμείνετε ψύχραιμοι και ήρεμοι. Χρειάζεται να είστε δυνατοί και σκληροί, χωρίς να είστε απειλητικοί. Η γλώσσα του σώματος και το πώς λέτε κάτι, πρέπει να αντανakλούν επίσης ένα μη απειλητικό τόνο. Αποφύγετε να τους κοιτάτε στα μάτια επίμονα και αφήστε τους προσωπικό χώρο. Επιτρέψτε τους να εκφράσουν την άποψή τους και ανταποκριθείτε με ένα συζητήσιμο τρόπο.
- **Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς.** Αφήστε τον έφηβο να γνωρίζει ότι δυσκολεύεστε να επικοινωνήσετε μαζί του την έντονη στιγμή **«Μου είναι πραγματικά δύσκολο να σε ακούσω όταν φωνάζεις»** ή **«Όταν φωνάζεις, αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να σε βοηθήσω»**. Η ειλικρίνεια είναι ο πιο απλός τρόπος για να τεθούν όρια και για να καταλάβει ότι η συμπεριφορά του δε λειτουργεί.

Τρόποι διαχείρισης και πρόληψης σε συστημικό πλαίσιο και σε συνεργασία

- Προγράμματα **επίλυσης συγκρούσεων** μέσα στο σχολείο σε συνεργασία με ειδικούς
- Προγράμματα **καλλιέργειας συναισθηματικής νοημοσύνης, κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών και ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας** σε συνεργασία με τους γονείς.

Εποικοδομητική Σύγκρουση (διαμεσολάβηση)

Οι φάσεις της εποικοδομητικής σύγκρουσης

- Αναγνώριση και προσδιορισμός των συγκρούσεων.
- Ενεργητική ακρόαση για να κατανοήσω και να ξεκαθαρίσω τα συναισθήματα του εφήβου.
- Δημιουργία δυνατών εναλλακτικών λύσεων και από τις δύο πλευρές.
- Αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων.
- Λήψη απόφασης για την καλύτερη αποδεκτή λύση. Συζητούμε μαζί του τα πιθανά αποτελέσματα που θα έχει η απόφαση του, **«τι νομίζεις ότι θα συμβεί αν κάνεις αυτό;»**
- Εφαρμογή της λύσης. Ζητούμε από τον έφηβο μια δέσμευση.
«Πότε θα ξεκινήσεις την εφαρμογή της απόφασης σου;»
- Παρακολούθηση για αξιολόγηση της λειτουργίας της.

Η εφαρμογή αυτής της τακτικής προϋποθέτει την ψυχραιμία και τη διάθεση για διαπραγμάτευση και πρέπει να εφαρμόζεται αφού έχει εκτονωθεί ο θυμός. Άλλοι σημαντικοί όροι για την εποικοδομητική σύγκρουση είναι η αναγνώριση των θετικών στοιχείων του εφήβου, ο περιορισμός στην επίρριψη ευθύνης και η σταθερότητα αλλά όχι η ακαμψία σε αυτό που υποστηρίζουμε.

Εποικοδομητική Σύγκρουση στο σχολικό περιβάλλον (επανορθωτική δικαιοσύνη)

Η σύγκρουση είναι μέρος της καθημερινής ζωής, αναπόφευκτο μέρος των ανθρώπινων σχέσεων και κατ' επέκταση αποτελεί ένα φυσιολογικό κομμάτι της ενδοσχολικής ζωής. Σύμφωνα με θεωρητικούς της εξελικτικής ψυχολογίας, η εμπλοκή των εφήβων σε σύγκρουση αποτελεί διαδικασία ανάπτυξης και μάθησης.

Αρχές της Επανορθωτικής Δικαιοσύνης:

- Η υποστήριξη και η «ανακούφιση» του 'θύματος' είναι βασική προτεραιότητα.
- Αυτοί οι οποίοι προκάλεσαν «βλάβη», αναλαμβάνουν την ευθύνη για αυτό που έχουν προκαλέσει.
- Γίνεται διάλογος, για να επιτευχθεί όσον το δυνατό καλύτερη κατανόηση του θέματος.
- Γίνεται προσπάθεια να μετριαστεί η βλάβη η οποία προκλήθηκε.
- Οι 'δράστες' προσπαθούν να βρουν τρόπους, σχετικά με το πώς θα αποφευχθεί μια παρόμοια μελλοντική βλάβη.
- Ο περίγυρος βοηθά στην επανένταξη τόσο του 'δράστη' όσο και του 'θύματος' στην κοινότητα.

Τα 'μη' στη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών

- Οι φωνές και οι χαρακτηρισμοί δε βοηθούν την κατάσταση.
- Οι απειλές και οι εκβιασμοί αναστατώνουν ακόμα περισσότερο τον έφηβο και φέρνουν επιπλέον αντιδραστικότητα σε αυτόν.
- Η προσπάθεια απόλυτου ελέγχου του έφηβου δεν φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Η Άσκηση Σωματικής Βίας μαθαίνει στον έφηβο να αντιδρά με τον ίδιο τρόπο και να αντεπιτεθεί.

Τα 'πρέπει' στη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών

- Δώστε λίγο χρόνο για να ηρεμήσετε εσείς και ο έφηβος.
- Ήρεμοι, Ουδέτεροι, επικεντρωθείτε σε αυτό που λέτε με ήρεμο και χαμηλό τόνο.
- Να είστε ειλικρινείς με τον έφηβο.
- Εξηγήστε στον έφηβο ότι ο τρόπος που συμπεριφέρεται για να πετύχει αυτό που θέλει δεν είναι αποτελεσματικός.
- Γίνεται πρότυπο διαχείρισης θυμού για τον έφηβο.

Η τέχνη της δύσκολης συζήτησης

- Μη τα παίρνετε όλα της μετρητοίς.
- Χειριστείτε τα δικά σας συναισθήματα και συμπεριφορά.
- Αρχίστε τη συζήτηση αναγνωρίζοντας τη θέση του εφήβου.
- Κατανοείτε τον έφηβο.
- Δεν υπάρχει μόνο μια οπτική γωνία.
- Κρατήστε την κατάσταση σε χαμηλούς τόνους.
- Προσπαθήστε να μην κατηγορείτε τον έφηβο.
- Χρησιμοποιήστε χιούμορ.
- Εκφράζοντας θυμό, σας κάνει ακόμα πιο θυμωμένους.
- Μη ξεχνάτε ότι η σχέση που έχετε με το μαθητή σας είναι σημαντική.

Συμπερασματικά

- Συμβουλέψτε τον έφηβο αποφεύγοντας απόλυτες οδηγίες.
- Στηρίξτε τον στις εναλλαγές της διάθεσης του.
- Εστιάστε την προσοχή σας στα συναισθήματα του.
- Ενισχύστε τον στην πορεία του για ανεξαρτητοποίηση.
- **ΓΙΑ ΝΑ 'ΑΚΟΥΣΕΙ' ΕΝΑΣ ΕΦΗΒΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΠΡΩΤΑ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙ ΌΤΙ ΕΙΣΑΚΟΥΕΤΑΙ.**

Βιβλιογραφία

Πανούσης, Γ. (1995). Η βία στα σχολεία: Double face. Σύγχρονη Εκπαίδευση, 84, 79-81.

Πασιαρδή Γ., *Το σχολικό κλίμα Θεωρητική ανάλυση και εμπειρική διερεύνηση των βασικών παραμέτρων του*, Αθήνα, Τυποθήτω, 2001.

Τζιβάνη Ε. (2013). Οι Συγκρούσεις στον χώρο εργασίας και ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διαχείρισή τους. Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Banks, O. (1999). Στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2000). Προκλήσεις στη σχολική κοινότητα. Έρευνα και Παρέμβαση. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.

Goleman, D., (2001). *Η συναισθηματική Νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*, εκδ. Ελληνικά Γράμματα

<http://www.Mindfulness360.Net/>

Θάλπος

Ψυχική Υγεία

Αγαθουπόλεως 5 Αθήνα 112 57 | +30 210 866 8365 | info@thalpos.org.gr
www.thalpos.org.gr | FB @ThalposMentalHealth | IG @remindbythalpos



Για τις μονάδες "Θάλπος Αττικής" και "Θάλπος Καλαμάτας" ο Φορέας χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας.