

ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΜΑΝΟΣ ΤΣΑΛΑΜΑΝΙΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ
& ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ Γ.Ν. «ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ ΒΟΥΛΑΣ»

Η ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ ΕΊΝΑΙ ΈΝΑ ΔΥΣΚΟΛΟ
ΚΑΘΗΚΟΝ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΊ

Υπομονή

Προσοχή

Σχεδιασμό

Ικανότητα στην επίλυση προβλημάτων

ΓΟΝΕΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Η ικανότητα να θέτει κανείς

μεσοπρόθεσμους και
μακροπρόθεσμους στόχους,

η εστίαση της προσοχής στο παιδί

και στις ανάγκες του,
καθώς και στους πιθανούς κινδύνους

ΑΠΑΙΤΕΙ ΑΚΟΜΑ

Υψηλή ικανότητα για
σχεδιασμό για οργανωμένο
και κατάλληλο περιβάλλον
ανάπτυξης του παιδιού.

**Αναστολή των
παρορμήσεων-
Σταθερότητα**

ΓΟΝΕΙΣ

ΧΡΟΝΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟ – ΑΓΧΟΣ-ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΧΡΟΝΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΝΟΣΟ

ΑΝΕΡΓΟΙ

ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΙ

ΣΕ ΝΕΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΕΧΟΥΝ ΠΕΘΑΝΕΙ

ΦΥΛΑΚΗ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ/ΜΑΚΡΙΑ

ΑΠΟΜΑΚΡΟΙ-ΠΑΡΑΞΕΝΟΙ

ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΕΣ

ΧΡΗΣΤΕΣ ΟΥΣΙΩΝ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΓΟΝΕΩΝ

ΧΡΟΝΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ – ΑΓΧΟΣ/ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ/ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ-
ΔΙΑΤ. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΔΕΠΥ/ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ- ΑΥΣΤΗΡΗ Η ΧΑΛΑΡΗ
ΓΟΝΕΙΚΟΤΗΤΑ

ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ –ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ/ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ

ΨΥΧΩΣΗ- ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ

ΕΝΤΟΝΟ ΑΓΧΟΣ- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Περιλαμβάνουν:

- ζεστασιά / εχθρότητα,
- δομή / χάος,
- Εποπτεία/ η μη του παιδιού/εφήβου,
- τη συνέπεια στην τήρηση των κανόνων
- και τις δεξιότητες διαχείρισης συμπεριφοράς.
- πρακτικές γονικής μέριμνας,
- δεξιότητες επικοινωνίας
- και επίλυσης προβλημάτων
- και συστήματα πεποιθήσεων.

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Οι γονείς συμβολικά χάνουν το παιδί τους
- Το «λογικό», ήρεμο, συνεργάσιμο παιδί της λανθάνουσας περιόδου που τους θαύμαζε και είχε προβλέψιμες αντιδράσεις αντικαθίσταται από έναν έφηβο που συνήθως για κάποιο διάστημα θα είναι
- Ακατάστατος, αντιρρησίας, απροσδόκητος, ασκεί κριτική
- Αποφεύγει την τρυφερότητα
- και
- Προτιμά να βρίσκεται εκτός σπιτιού με φίλους.

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Μέση ηλικία –σταδιακή βιολογική κάμψη ή
- Πάσχουν από χρόνια νόσο
- Ευάλωτοι –Αδύναμοι
- Βιώνουν προσωπικό ή οικογενειακό πένθος
- Βιώνουν την εφηβεία των παιδιών τους ως
- Απώλεια,
- απειλή
- και πρόκληση

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

- Επιθετικότητα απέναντι στην επιθετικότητα του εφήβου ως άμυνα απέναντι στην αμφισβήτηση και στο άγχος απόρριψης.
- Μεγαλύτερη εξάρτηση και περισσότερο έλεγχο.
- Τιμωρία ή εκδίκηση
- Αυταρχισμό για να επανακτήσουν το χαμένο κύρος
- Πλήρης αδυναμία οριοθέτησης του εφήβου
- Ενθάρρυνση μιας πρόωρης ενηλικίωσης
- Χρησιμοποίηση του εφήβου ως ενδιάμεσου στις συζυγικές συγκρούσεις (τριγωνοποίηση)
- Ρόλος «μαύρου πρόβατου»

ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ(ΚΑΤΑ J.CARLSON)

- «Δικό μου το σπίτι,εγώ βάζω τους κανόνες».-Υπερβολικός έλεγχος
- «Υπερβολικά ήρεμοι γονείς»-Επιτρεπτικοί
- «Η ζωή σου είναι ζωή μου»-Υπερβολικά εμπλεκόμενοι
- «Όχι τώρα,είμαι απασχολημένος»-Παραμέληση
- «Γονείς που τα καταφέρνουν εύκολα»-Ισορροπία-Καλή λειτουργία.

ΠΡΟΣΤΑΚΤΙΚΗ
ΤΗΣ
ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ

Κοιμήσου

Ξύπνα

Κλεισ' το

Άνοιξε το

Πλύσου

Διάβασε

Σταμάτα

Ξεκίνα

Βγες λίγο έξω

Μην βγεις- απαγορεύεται

ΓΟΝΕΙΣ ΜΕ
ΔΕΠΥ-ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕ ΔΕΠΥ

Πως βίωσε/νει την ΔΕΠΥ ο γονιός?

- Αποδοχή
- Άρνηση
- Καύχημα

- ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ

- Εκπαίδευση
- Εργασία
- Οικογένεια

- ΓΟΝΙΟΣ Η ΓΟΝΕΙΣ ΜΕ ΔΕΠΥ?

ΔΕΠΥ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΚΟΤΗΤΑ

- Στις κλινικές συναντήσεις συχνά οι γονείς, κυρίως οι πατέρες, καυχώνται για αυτή τη ομοιότητα, ακόμα και για τις αρνητικές συνέπειες της, όπως τα συχνά ατυχήματα.
- Η ομοιότητα των συμπτωμάτων μπορεί να καθορίσει τη γονεϊκή συμπεριφορά είτε επαναλαμβάνοντας συμπεριφορές, είτε ενεργώντας αντίθετα.
- Οι γονείς μπορεί να αντιδρούν με σκληρότητα, ακριβώς επειδή οι δικοί τους γονείς τους φέρθηκαν βίαια («τι έπαθα που έφαγα ξύλο...»)
- ή με χαλαρό και ακραία επιτρεπτικό τρόπο («δεν τους λέω ποτέ όχι, δεν θέλω να κλάψουν, αρκετά πιεσμένος ήμουν εγώ από τους γονείς μου»)
- Είναι πιθανό τα παραπάνω να συντελούν στην
- άρνηση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων,
- στην αποφυγή της θεραπευτικής προσπάθειας
- ή στην πρόωρη λήξη της (drop-out) (Τσαλαμανιός, 2019).

ΓΟΝΕΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ

ΟΜΟΙΟΤΗΤΑ(τι έπαθα που ήμουν υπερκινητικός,
τι έγινε που έφαγα ξύλο..)

ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ επειδή μου φέρθηκαν σκληρά

ΑΝΤΙΘΕΣΗ(δεν τα ακουμπώ σας λέω, ούτε λέω όχι
-αν κλάψουν?)

ΧΑΛΑΡΟΤΗΤΑ επειδή μου φέρθηκαν ΣΚΛΗΡΑ

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΝΑ ΚΙΝΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΜΕΣΗ
ΟΔΟ**(ΙΔΙΑΪΤΕΡΑ στις σημερινές συνθήκες)

ΣΠΙΤΙΑ ΣΤΟ ΧΑΟΣ

- Περιγράφει ένα περιβάλλον με συνεχή θόρυβο
 - και αναστάτωση και ανεπαρκή δομή και
 - ασταθή καθημερινότητα(καμία ρουτίνα).
 - Με την σειρά του το «χάος» αυξάνει
 - τις αρνητικές αντιδράσεις.
 - Μειώνει την ανάμειξη των γονέων στις οικογενειακές δραστηριότητες
 - Γενικότερα μειώνοντας και την αναπτυξιακά κατάλληλη διαντίδραση με τα παιδιά και τις ανάγκες τους
 - Ο έλεγχος είναι πλημμελής,
 - δεν υπάρχει σταθερή ενεργοποίηση του γονέα στην κατεύθυνση της δέουσας προσοχής
 - και εκπαίδευσης
 - στην αναχαίτιση των παρορμήσεων και της ανάγκης για άμεση ευχαρίστηση/ικανοποίηση.
- Parent Sci Pract. 2010 April 1; 10(2): 119–135

Η «ΑΥΤΟΝΟΜΗΣΗ» ΤΟΥ ΧΑΟΥΣ

- Το «χάος» στο σπίτι είναι από μόνο του μια ξεχωριστή οντότητα που δεν σχετίζεται μόνο με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και ανεπαρκή γονεϊκότητα, αλλά υπάρχει ως έννοια και ανεξάρτητα από αυτά.
- Οι γονείς με το γονεϊκό στυλ που συνδέεται με την ΔΕΠΥ έλλειψη επαρκούς εποπτείας ρουτίνας και δομής.

Επηρεάζουν την αύξηση του χάους

το οποίο με την σειρά του επηρεάζει την συμπεριφορά,

όχι μόνο των παιδιών

- Αλλά επιδεινώνει την συμπεριφορά και την γονεϊκότητα των γονιών ,
- αφού χειροτερεύουν ζώντας σε χαοτικό περιβάλλον που συν-δημιούργησαν.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ «ΧΑΟΥΣ» ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Το «χάος» στο σπίτι συνδέεται με ασυνεπή πειθαρχία/όρια και μη υποστηρικτική στάση στα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού.
- Επηρεάζει τον βαθμό ανάμειξης του πατέρα στις δραστηριότητες των παιδιών και της οικογένειας
- Το να ζει κανείς σε σπίτι δυσλειτουργικό-χαοτικό φαίνεται από μόνο του να οδηγεί σε ασταθή/ασυνεπή πειθαρχία/θέσπιση ορίων ανεξάρτητα από τον βαθμό της ΔΕΠΥ του πατέρα.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ «ΧΑΟΥΣ» ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Για τα παιδιά η έλλειψη επαρκούς εποπτείας ρουτίνας και δομής συνδέεται με
- εξωτερικευμένη συμπεριφορά,
- και χαμηλότερα επίπεδα
- κοινωνικής και
- γνωστικής ανάπτυξης.
- Η μη υποστηρικτική στάση των γονιών και η ασυνέπειά τους
 - Οδηγεί σε εσωτερικευμένα προβλήματα
 - Άγχος
 - Ανησυχία
 - Συναισθηματική αστάθεια

ΠΑΓΙΔΕΣ-ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ

- Της καθημερινής «συζήτησης»/ «διαλόγου».

Η επί διώρου ανάπτυξη γονεϊκού μονολόγου.

- Των **αυστηρών ορίων** που ...δεν τηρούνται ποτέ.

«Δεν θα παίξεις μέχρι το καλοκαίρι»

- Των **σταθερών ρόλων**

- «καλό παιδί», «μαύρο πρόβατο»

- Της **επίκρισης**

«Είναι τρομερό τα παιδιά να μην ακούν τους γονείς τους».

- Της **τελειομανίας**

«Τα παιδιά μου πρέπει να είναι πάντοτε σωστά».

ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΚΡΑΙΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

Οι ακραίες πεποιθήσεις και ακατάλληλες προσδοκίες παρεμβαίνουν στη επιδείνωση των σχέσεων γονέων-εφήβων.

- (1) **υπακοή**: οι έφηβοι πρέπει πάντα να υπακούουν στους γονείς τους και να συμπεριφέρονται τέλεια.
- (2) **καταστροφή**: δίνοντας στους έφηβους πολύ ελευθερία θα τους αναγκάσει να καταστρέψουν τη ζωή τους.
- (3) **κακόβουλη πρόθεση**: οι έφηβοι συμπεριφέρονται άσχημα με σκοπό να θυμώνουν τους γονείς τους. και
- (4) **αγάπη / εκτίμηση**: οι έφηβοι πρέπει πάντα δείχνουν ευγνωμοσύνη για όσα κάνουν οι γονείς τους γι 'αυτούς.

ΑΡΧΕΣ ΓΟΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

Α, Διαχωρίστε τον κόσμο των προβλημάτων με τον έφηβο σας σε αυτά που μπορούν να διαπραγματευτούν και εκείνα που δεν μπορούν.

Β. Τα μη διαπραγματεύσιμα θέματα είναι οι βασικοί κανόνες για τη ζωή των εφήβων σε μια πολιτισμένη κοινωνία, όπως

1. «όχι ναρκωτικά»
2. «τη μη χρήση βίας»
3. «να μην βρίζουν»(γονείς και δασκάλους)
4. «να είναι συνεπείς στο σχολείο»
5. «να συμβάλλουν στην οικογένεια κάνοντας τις δουλειές».

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ : ΑΡΧΕΣ ΓΟΝΙΚΗΣ Μ'ΕΡΙΜΝΑΣ

Γ. Συμμετοχή του εφήβου στη λήψη αποφάσεων σχετικά με διαπραγματεύσιμα θέματα. Οι έφηβοι είναι πιο πιθανό να συμμορφωθούν με τους κανόνες που συνέβαλαν και οι ίδιοι στη δημιουργία τους.

Δ. Χρησιμοποιήστε αμοιβές πριν από τις τιμωρίες.

Συχνά δίνουμε τόσες τιμωρίες που ο έφηβος δεν έχει τίποτα να χάσει με την κακή συμπεριφορά,
που τον οδηγεί σε θυμό και αρνητικές αλληλεπιδράσεις.

**Η ΥΠΕΡΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ
ΕΞΑΡΤΗΤΙΚΕΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**

**Εξαρτητικές
συμπεριφορές.**

- όπως και ο ελλιπής έλεγχος.

**Καλά είναι τα
λόγια**

**αλλά πρέπει να
στηρίζονται σε
ΕΡΓΑ**

**Συνέπεια-
σταθερότητα και**

**Αποφυγή
εξάρτησης από
μέρους των
γονέων**

**(στις οθόνες ή
όπου αλλού)**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ούτε πολύ κοντά-ούτε μακριά

Δίπλα, ανοιχτοί στην επικοινωνία

Όχι μονομέρειες-ακρότητες

Καλή γονεϊκή σχέση-λειτουργία(ακόμα και σε διαζύγιο)

Κανόνες έλεγχος αντίστοιχος της ηλικίας

Δεν παραμελούμε-δεν αδιαφορούμε

Δεν «πνίγουμε» από αγάπη

Δεν εμπιστευόμαστε 10 χρ.12χρή 14χρ παιδιά

Οι κίνδυνοι δεν είναι μόνο εκτός σπιτιού

Δίνουμε χρόνο,

αντί οθόνη/ες-κινητά και κονσόλες

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- **ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ STRESS**
- **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ & ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ-ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ**
- **ΕΝΤΑΣΗ-ΝΕΥΡΑ –ΤΙΜΩΡΙΕΣ**
- **ΤΣΑΚΩΜΟΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ**
- **ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ ΑΠΌ ΤΟΝ ΓΟΝΕΙΚΟ ΡΟΛΟ-ΑΝΟΧΗ ΣΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ(π.χ. ΒΡΙΣΙΕΣ)**
- **ΕΠΙΒΟΛΗ ΟΡΙΩΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ & ΑΔΙΑΛΛΑΞΙΑ**

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΩΣ ΣΥΣΤΗΜΑ

Τα συμπτώματα των γονιών επηρεάζουν και επηρεάζονται από τα συμπτώματα των παιδιών.

Οι οικογένειες λειτουργούν ως σύστημα αλληλεπιδρώντας τα άτομα (γονείς –παιδί) με το περιβάλλον και τα συμπτώματα του καθένα μέλους

Έτσι γονίδια –συμπτώματα-συμπεριφορές-περιβάλλον-γονεϊκότητα

Αλληλεπιδρούν ακόμα κι από την εμβρυική περίοδο.

Προς την ομαλή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη η την ψυχοπαθολογική πλευρά.

ΠΡΟΛΗΨΗ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

- **ΠΡΟΛΗΨΗ**
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ
- **ΚΑΛΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ** ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
- ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
- **ΑΜΕΣΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ –ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ** ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ! ΠΑΡΑΛΙΑ «ΣΟΥΤΣΙΝΙ»-ΚΥΜΗ

(ΣΟΥΤ-ΤΣΕΙΝΟΙ)-ΜΗΝ ΜΑΣ ΑΚΟΥΣΟΥΝ «ΕΚΕΙΝΟΙ»(ΟΙ ΛΕΠΡΟΙ)

