



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Μελέτη περίπτωσης επίλυσης συγκρούσεων με ΕΦΗΒΟΥΣ.

Στόχοι:

1. Καθιερώστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες για να μπορείτε να επιλύετε τις συγκρούσεις προσεκτικά και ειρηνικά.
2. Κατανόηση και οικοδόμηση πάνω στα πρότυπα αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας.
3. Η κατανόηση ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις επηρεάζει τους εαυτούς μας, τους εφήβους μας, την οικογένειά μας και τους συνομηλίκους μας.
4. Εξετάζοντας τα μεγάλα πλεονεκτήματα της αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων, από την οπτική γωνία των παιδιών σας και από την πλευρά σας.

ΔΕΝ είσαι από τον Άρη. Οι έφηβοι σας δεν είναι από την Αφροδίτη.

Την τελευταία δεκαετία, οι γονείς σε όλο τον κόσμο έχουν επικριθεί για την ανατροφή των παιδιών. Οι άνθρωποι είναι αξιοσημείωτοι για το μεγάλο χρονικό διάστημα που περνάμε στην εξαρτημένη παιδική ηλικία και την εφηβεία σε σύγκριση με άλλα είδη, αλλά μπορεί τελικά να μην είμαστε τόσο ακραίοι. Πολλοί γονείς άγριων ζώων δεν κόβουν τη στήριξη τη στιγμή που οι απόγονοί τους φεύγουν. Στην πραγματικότητα, πολλοί εξακολουθούν να βοηθούν και να εκπαιδεύουν.. Εάν ένα παιδί δυσκολεύεται να φάει αρκετά, οι γονείς των ζώων συχνά το ταΐζουν. Εάν ένας νεαρός δεν συναντά συνομηλίκους, οι γονείς μπορούν να παρέχουν συστάσεις.

Σε αυτό το πλαίσιο της εκτεταμένης γονικής φροντίδας στα ζώα, είναι ενδιαφέρον να σκεφτούμε την κριτική που ασκείται στους σημερινούς γονείς που παραμένουν εμπλεκόμενοι στη ζωή των παιδιών τους από την εφηβεία και μετά. Μια έκθεση από το Harvard Graduate School of Education σημείωσε ότι «ειδικά στις εύπορες κοινότητες, οι γονείς τους εμπλέκονται υπερβολικά στην ακαδημαϊκή και κοινωνική τους ζωή, επομένως είναι ασυνήθιστο για τους έφηβους να μελετούν, να κανονίζουν μια συνάντηση για έναν κακό βαθμό ή ακόμα και να επιλύουν διαφωνία με έναν φίλο χωρίς γονική βοήθεια». Ως εκ τούτου, είναι υψίστης σημασίας εσείς ως γονιός να εξοπλίσετε τον γιο/την κόρη σας με όλα τα απαραίτητα στοιχεία για να μπορέσει να πορευτεί μόνο του.



Αυτά τα εργαλεία που απαιτούνται για τον αντίστοιχο έφηβο για να αντιμετωπίσει τον κόσμο και να έχει αρκετές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων για να προσπαθήσει. Οι υπερβολές ορισμένων γονέων είναι εύκολο να χλευαστούν από νεαρούς ενήλικες για εξάσκηση στην επίλυση συγκρούσεων ότι είναι ξεκάθαρα λανθασμένη, ωστόσο, εν μέσω των επικρίσεων, η σαφής σημασία της συνεχιζόμενης γονικής εμπλοκής γίνεται λανθασμένα. Ο Mintz το θέτει ως εξής: Οι γονείς «έχουν καλό λόγο να στέκονται δίπλα με ένα σχοινί διάσωσης καθώς τα παιδιά τους προσπαθούν να ανοίξουν το δρόμο τους μέσα από τα συντομία και παραδοσιακά μονοπάτια προς την ενηλικίωση που μπορεί να μην εξασφαλίζουν πλέον απασχόληση.

Ως γονέας είναι γόνιμο να προσπαθείς να αναπολείς τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σου ως νέος. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να σχετιστείτε με το παιδί σας. Είναι χρήσιμο να θυμάστε ότι η ανάπτυξη του εγκεφάλου στην εφηβεία σημαίνει ότι το παιδί σας μπορεί να μην είναι σε θέση να δει τους κινδύνους και τις συνέπειες μιας κατάστασης. Το παιδί σας μπορεί να μην μπορεί να δει τα πράγματα από τη δική σας οπτική γωνία. Είναι ζωτικής σημασίας για εσάς να προσπαθήσετε να είστε ευέλικτοι σχετικά με τα μικρά ζητήματα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το παιδί σας είναι πιο πρόθυμο να ακούσει και να συζητήσει μεγαλύτερα ζητήματα ενώ μοιράζεται τυχόν οικογενειακά βάρη.

Μην ξεχνάτε τον εαυτό σας! Θυμήσου να πας εύκολα με τον εαυτό σου και μην περιμένεις να είσαι τέλειος, άνθρωπος είσαι κι εσύ. Εάν αντιδράσετε υπερβολικά ή χάσετε ελαφρώς τον αυτοέλεγχό σας, απλά πείτε συγγνώμη και ξεκινήστε ξανά όταν μπορείτε. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να αποφύγετε την αντιμετώπιση των συγκρούσεων όταν εσείς και το παιδί σας αισθάνεστε αναστατωμένοι ή θυμωμένοι. Κατά προτίμηση θα περιμένατε μέχρι να νιώσετε ήρεμοι. Θα είναι πολύ χρήσιμο αν καταφέρετε να προετοιμάσετε αυτό που θα πείτε και σκεφτείτε τις λέξεις που θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Επιπλέον, προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι κάθε συζήτηση με το παιδί σας δεν αφορά δύσκολα θέματα. Αφιερώστε λίγο χρόνο απολαμβάνοντας ο ένας την παρέα του άλλου!

Εισαγωγική εργασία: «Τι χρειάζονται οι έφηβοι για να ευδοκιμήσουν» από την Charisse Nixon

Αποκτήστε πρόσβαση σε αυτό το βίντεο στη διεύθυνση: <https://www.youtube.com/watch?v=S05PBOldSeE>. Ο Νίξον εδώ μιλάει για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν συνήθως οι έφηβοι. Μιλάει για τη σημασία της δημιουργίας του σκηνικού για τους εφήβους μας. Ένα στάδιο στο οποίο αγωνίζονται να αναγνωρίσουν ποιοι είναι. Μιλάει για τις βασικές ανάγκες των εφήβων και επίσης για αυτά που αναφέρει ως τα 4 πολύτιμους λίθους που θα βοηθήσουν τους εφήβους να προωθήσουν και να διατηρήσουν θετικές συνδέσεις που θα βοηθήσουν στην επίλυση των συγκρούσεων. Τα κύρια σημεία που μπορούν να ληφθούν από αυτήν την ομιλία και τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε ουσιαστικές συνδέσεις είναι τα ακόλουθα:



Πολύτιμος λίθος 1: Η πύλη προς τους άλλους

Αν ένας έφηβος δεν έχει ενσυναίσθηση, θα είναι πολύ δύσκολο να φτάσει κάπου. Εφόσον δίνουμε το παράδειγμα, είναι πολύ σημαντικό να δείξετε στον έφηβό σας πώς μοιάζει η ενσυναίσθηση.

Πολύτιμος λίθος 2: Ευγνωμοσύνη

Πότε είναι η τελευταία φορά που ως γονιός γράψατε ευχαριστήρια επιστολή; Η ευγνωμοσύνη αυξάνει τη σύνδεση και δεδομένου ότι οι έφηβοι τείνουν να απομονώνονται, λειτουργεί για να απομακρύνει αυτήν την αρνητική διάθεση και προκαλεί θετικές διαθέσεις που έχουν καταγραφεί πειραματικά. Αφαιρεί την απαισιοδοξία με την οποία μπορεί να παλεύουν και προκαλεί αισιοδοξία.

Πολύτιμος λίθος 3: Συγχώρεση

Η συγχώρεση μας δίνει μια αίσθηση ελέγχου. Μας δυναμώνει. Μειώνει τον θυμό και αυξάνει τη λήψη προοπτικής.

Πολύτιμος λίθος 4: Ταπεινοφροσύνη

Η ταπεινοφροσύνη οδηγεί σε βαθιές συνδέσεις. Διαλυμένες σχέσεις, επιδιορθώσεις ταπεινότητας. Η ταπεινοφροσύνη προάγει την αποδοχή.

Όπως το θέτει ο Νίχον, αυτά τα 4 πετράδια έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν την εστίασή μας και τελικά να αλλάξουν την καρδιά μας. Χρησιμοποιήστε το αγαπημένο σας μέσο που θα μπορούσε να είναι το αγαπημένο σας ημερολόγιο, ο φορητός υπολογιστής σας ή ακόμα και ένα κομμάτι χαρτοπετσέτας στο οποίο μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας σχετικά με αυτήν την ομιλία και ελπίζουμε να θέσετε βραχυπρόθεσμους στόχους. Ορίστε μια ημερομηνία στο ημερολόγιό σας και επιστρέψτε σε αυτούς τους καθορισμένους στόχους/επιβεβαιώσεις. Δείτε πόσο μακριά έχετε καταφέρει να φτάσετε και συνειδητοποιήστε τι μπορεί να προσαρμοστεί περαιτέρω. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Το έχεις!

Συζήτηση μέσω σύγκρουσης: συμβουλές

Επακόλουθη Αντιμετώπιση των συγκρούσεων: συμβουλές

Παρά τις καλύτερες προσπάθειές σας, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να ηρεμήσετε εσείς και το παιδί σας μετά από μια σύγκρουση. Επίσης, το παιδί σας μπορεί να νιώθει απογοητευμένο αν έχετε πει όχι σε κάτι. Έτσι, είναι παραγωγικό να προσπαθήσετε να βοηθήσετε το παιδί σας να ηρεμήσει δείχνοντας την κατανόησή σας, αφήνοντάς το να εκφράσει την απογοήτευσή του ή δίνοντάς του χώρο αν το χρειάζεται. Και πάλι, θυμηθείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας, η συζήτηση με κάποιον που εμπιστεύεστε μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα για την κατάσταση.



Χειρισμός βίας

Υπάρχει διαφορά μεταξύ σύγκρουσης και βίας. Η σύγκρουση, η διαφωνία και ο θυμός είναι εντάξει – αλλά η βία δεν είναι εντάξει !

Οι έφηβοι εξακολουθούν να μαθαίνουν τι είναι εντάξει και τι όχι. Ίσως εξακολουθούν να μαθαίνουν πού είναι η γραμμή μεταξύ σύγκρουσης και βίας – για παράδειγμα, σε καυγάδες με αδέρφια. Μπορείτε να βοηθήσετε με αυτό. Ωστόσο, εάν το παιδί σας καταστρέφει περιουσία, φωνάζει ή βρίζει υπερβολικά, χτυπά ή απειλεί να βλάψει κάτι ή κάποιον, πρέπει να θέσετε σαφή όρια. Είναι σημαντικό να του/της δείξετε ότι έχει ξεπεράσει τα όρια και η συμπεριφορά του/της δεν είναι αποδεκτή.

Εάν το παιδί σας εμφανίζει πρώιμα σημάδια βίαιης συμπεριφοράς, μπορεί να βοηθήσει:

- δώστε του/της ένα σαφές μήνυμα ότι η συμπεριφορά δεν είναι εντάξει.
- πείτε του/της ότι δεν θα μιλήσετε μαζί του/της όσο είναι σε αυτή την κατάσταση,
- ενημερώστε της ότι είστε πρόθυμοι να του/της μιλήσετε και να λύσετε τα πράγματα μαζί όταν θα ηρεμήσει,
- ενημερώστε του/της ότι θα υπάρξουν συνέπειες για τη συμπεριφορά,
- βεβαιωθείτε ότι η συμπεριφορά σας είναι σεβαστή και ότι διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας και διαμορφώνετε τον αυτοέλεγχο.

Εάν το παιδί σας έχει βιώσει βία από άλλον ενήλικα ή παιδί, μπορεί να χρειαστεί επαγγελματική βοήθεια για να νιώσει ασφαλές, να αντιμετωπίσει όσα έχει βιώσει και να μάθει νέους τρόπους συμπεριφοράς. Εάν δυσκολεύεστε να ελέγξετε τον θυμό ή τη βία σας, μπορεί επίσης να σας φανεί χρήσιμη η επαγγελματική βοήθεια και για αυτό ίσως θέλετε να ανατρέξετε στον «Κατάλογο υπηρεσιών».



Καταρχάς:

Το πιο σημαντικό, ως γονιός έχεις δικαιώματα και υποχρεώσεις! Επομένως, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι:

- **Πρέπει να σας φέρονται με σεβασμό.**

Εσείς, μαζί με όλους τους άλλους στην οικογένεια, έχετε το δικαίωμα να σας φέρονται με σεβασμό. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο γονείς και εφήβους, αλλά και αδέρφια και μέλη της ευρύτερης οικογένειας που μπορεί να ζουν στο σπίτι.

- **Είναι ζωτικής σημασίας να ορίσετε τους κανόνες και να ελέγξετε τα προνόμια.**

Έχετε το δικαίωμα να ορίσετε κανόνες και να περιορίσετε τα προνόμια όταν δεν τηρούνται οι κανόνες. Αυτό περιλαμβάνει κανόνες σπιτιού και οικογένειας που ακολουθούνται από σεβασμό για όλους όσοι μένουν στο σπίτι. Μερικά παραδείγματα είναι κανόνες σχετικά με τις δουλειές, τους επισκέπτες, τις απαγορεύσεις κυκλοφορίας και τις παράνομες ουσίες ή δραστηριότητες μέσα στο σπίτι.

- **Δικαιούστε να μάθετε την αλήθεια.**

Χωρίς να είστε ενοχλητικοί, εσείς ως γονιός έχετε το δικαίωμα να κάνετε ερωτήσεις και να περιμένετε ότι θα απαντηθούν με ειλικρίνεια. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν την αυξανόμενη ανάγκη ενός εφήβου για ιδιωτικότητα όταν επικαλούνται αυτό το δικαίωμα. Επίσης, μην ξεχνάτε να κάνετε ερωτήσεις όταν τα συναισθήματα δεν είναι υψηλά για να αποφύγετε τη λογομαχία με έναν θυμωμένο έφηβο. Αυτό θα προσθέσει μόνο στο πρόβλημα αντί να το λύσει.

- **Μπορείτε να ρωτήσετε ποιος, τι και πού.**

Εσείς ως γονιός έχετε το δικαίωμα να γνωρίζετε πού βρίσκεται ο έφηβός σας, με ποιον είναι και γενικά τι κάνει. Ενώ οι έφηβοι δεν χρειάζεται να μπουν σε λεπτομέρειες για προσωπικά θέματα, όπως οι σκέψεις τους για το άτομο με το οποίο βγαίνουν, για παράδειγμα, πρέπει να ενημερώνουν τους γονείς για πράγματα όπως η τοποθεσία του πάρτι που θα παρευρεθούν και ποιος είναι ο συνοδός του πάρτι. .

- **Να Κάνει Λάθη.**

Είσαι άνθρωπος και έχεις δικαίωμα να κάνεις λάθη και να αλλάξεις γνώμη. Όταν συμβαίνουν τα λάθη, είναι σημαντικό να μάθεις να διορθώνεις ένα λάθος και να ζητάς συγγνώμη. Κανείς δεν είναι τέλειος και η απόφαση που πήρες μπορεί να μην είναι η καλύτερη όταν την αναπολείς. Ίσως είναι καιρός να επιστρέψετε και να ανασυνταχθείτε. Ενώ ο έφηβος σας μπορεί να μην εκτιμά την αναστροφή σας αμέσως, η προθυμία σας να ζητήσετε συγγνώμη και να διορθώσετε ένα λάθος είναι καλό να τον κάνετε πρότυπο.



- **Για να σας δείξω ενδιαφέρον .**

Έχετε το δικαίωμα και την υποχρέωση να ενημερώσετε τον έφηβό σας ότι τον αγαπάτε και τον νοιάζεστε. Ενώ μπορεί να μην είναι η κατάλληλη στιγμή να δώσετε στον έφηβό σας μια τεράστια αγκαλιά μπροστά στους φίλους του όταν τον αφήνετε, το να ενημερώνετε τον έφηβό σας καθημερινά ότι νοιάζεστε είναι αρκετά σημαντικό για να αναφέρετε, γραπτά μηνύματα, email κ.λπ. Ένα απλό μήνυμα λειτουργεί καλύτερα, να είστε προσεκτικοί το να μην τους ντροπιάζουν γύρω από τους συνομηλίκους τους είναι επίσης καρποφόρο.

***Χρόνος ενημέρωσης και προβληματισμού:**

- 1) Πώς σας κάνουν να νιώθετε οι συγκρούσεις με τους εφήβους σας;
- 2) Όταν αντιμετωπίζετε μια σύγκρουση, η πρώτη ερώτηση που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας είναι: « Τι πραγματικά συμβαίνει εδώ;»
- 3) Το εννοούσε πραγματικά όπως ακούγεται;
- 4) Υπάρχουν κάποιες πληροφορίες που μου λείπουν εδώ;
- 5) Βλέπω την κατάσταση από τη δική τους οπτική;
- 6) Έχω προσπαθήσει να μπω στη θέση του άλλου;
- 7) Είναι ο τόνος μου γεμάτος κατηγορίες ή συμπόνια;
- 8) Προσπαθώ να απομονωθώ ή να πιέσω πιο κοντά για να βρω λύση;
- 9) Παλεύω για μια νίκη ή παλεύω για την ηρεμία;
- 10) Είναι τα συναισθήματα μου λογικά ή τρελά;
- 11) Αν οι άνθρωποι που σεβόμουν (εκτός της οικογένειάς μου) άκουγαν τα λόγια μου, θα ντρεπόμουν;
- 12) Περιμένω περισσότερα από αυτό το άτομο από όσα είναι εξοπλισμένα να δώσουν;
- 13) Έχω σκεφτεί τρόπους συμβιβασμού;
- 14) Τους προσφέρω το πλεονέκτημα της αμφιβολίας ή βγάζω βιαστικά συμπεράσματα;
- 15) Υπάρχει κάποιο καλό σε αυτή την κατάσταση στο οποίο μπορώ να εστιάσω – όσο μικρό κι αν είναι;
- 16) Παίζω το θύμα ή ψάχνω κοινό έδαφος;
- 17) Θα με νοιάζει ή θα το θυμάμαι αυτό σε πέντε χρόνια;
- 18) Αφήνω την αγάπη και τη χάρη να οδηγήσουν τα λόγια μου ή τον θυμό και την απογοήτευση;



Δραστηριότητα: Σύγκρουση – Bull's-Eye;

Χρόνος: 15 έως 20 λεπτά (αυτή είναι μια σύντομη δραστηριότητα, καθώς είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να μην βαρεθείτε έναν έφηβο.)

Μέγεθος Οικογενειακής Ομάδας: Οποιοδήποτε

Υλικά: Χαρτί flip-chart, μαρκαδόροι, χαρτί, στυλό

ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουμε τις διαφορετικές αντιλήψεις μας για τη σύγκρουση.
- Να εξετάσει μια διαφορετική οπτική της σύγκρουσης.
- Να μάθουν τεχνικές για τον καλύτερο χειρισμό των συγκρούσεων.
- Να οικοδομήσουμε εμπιστοσύνη.
 - Για να κατανοήσουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις επηρεάζει τους εαυτούς μας, τα μέλη της οικογένειάς μας και ακόμη και τους εξωτερικούς συνομηλίκους μας.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα μέλη της ομάδας της οικογένειας να:

- (1) να νιώθει πιο άνετος με τη σύγκρουση,
- (2) εξετάσετε τις θετικές πτυχές της σύγκρουσης και
- (3) κατανοούν τα πιθανά οφέλη για τους ίδιους και τα άλλα μέλη της οικογένειας.

Λειτουργία: Σχεδιάστε ένα μεγάλο στόχο (που αποτελείται από τρεις κύκλους, ο ένας μέσα στον άλλο) στο χαρτί του flip-chart. Ο πιο εσωτερικός κύκλος αντιπροσωπεύει τα ίδια τα μέλη της οικογένειας. Ο μεσαίος κύκλος αντιπροσωπεύει την ομάδα. Ο εξωτερικός κύκλος αντιπροσωπεύει την οικογένεια. Ρωτήστε: «Πώς επηρεάζει η αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων εσάς, τα άλλα μέλη της οικογένειας και την οικογένειά σας συνολικά;» Καθώς τα μέλη της οικογένειας φωνάζουν διάφορες ιδέες, καταγράψτε τις στο κατάλληλο σημείο στον στόχο.



Παραλλαγές:

Δημιουργήστε δύο στόχους: έναν για τα οφέλη της αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων και έναν για τις αναποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων και πώς επηρεάζει ο καθένας το μεμονωμένο μέλος της οικογένειας, την οικογένεια και τους ανθρώπους που επηρεάζονται από το εξωτερικό.

Περαιτέρω ερωτήσεις συζήτησης μετά τη δραστηριότητα:

1. Οι προοπτικές του εφήβου σας ήταν διαφορετικές από την οπτική σας;
2. Ποια ήταν μερικά πράγματα που μάθατε λαμβάνοντας υπόψη την οπτική γωνία του άλλου;
3. Η συζήτηση της σύγκρουσης όπως αυτή την κάνει «λιγότερο τρομακτική»; Με ποιους τρόπους?
4. Είναι καλή ή κακή η σύγκρουση;
5. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους η σύγκρουση είναι επιζήμια για την οικογένεια;
6. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους οι συγκρούσεις εμπλουτίζουν την οικογένεια;

Αναφορές/Περαιτέρω ανάγνωση:

- «Οι άνθρωποι δεν είναι οι μόνοι που βοηθούν τα ενήλικα παιδιά τους — να γιατί το κάνουν και τα ζώα»- <https://ideas.ted.com/humans-arent-the-only-ones-that-help-out-their-adult-kids-heres-why-animals-to-to-too/>
- «Μετατρέποντας το άγχος γονέων-εφήβων σε επιτυχία γονέων-εφήβων» - <https://www.youtube.com/watch?v=VzflpW91yMg>



- 'Raising Happy Teenagers'- https://www.youtube.com/watch?v=35n_H7ObY-s
- "Το μεγάλο βιβλίο των παιχνιδιών επίλυσης συγκρούσεων" - <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159