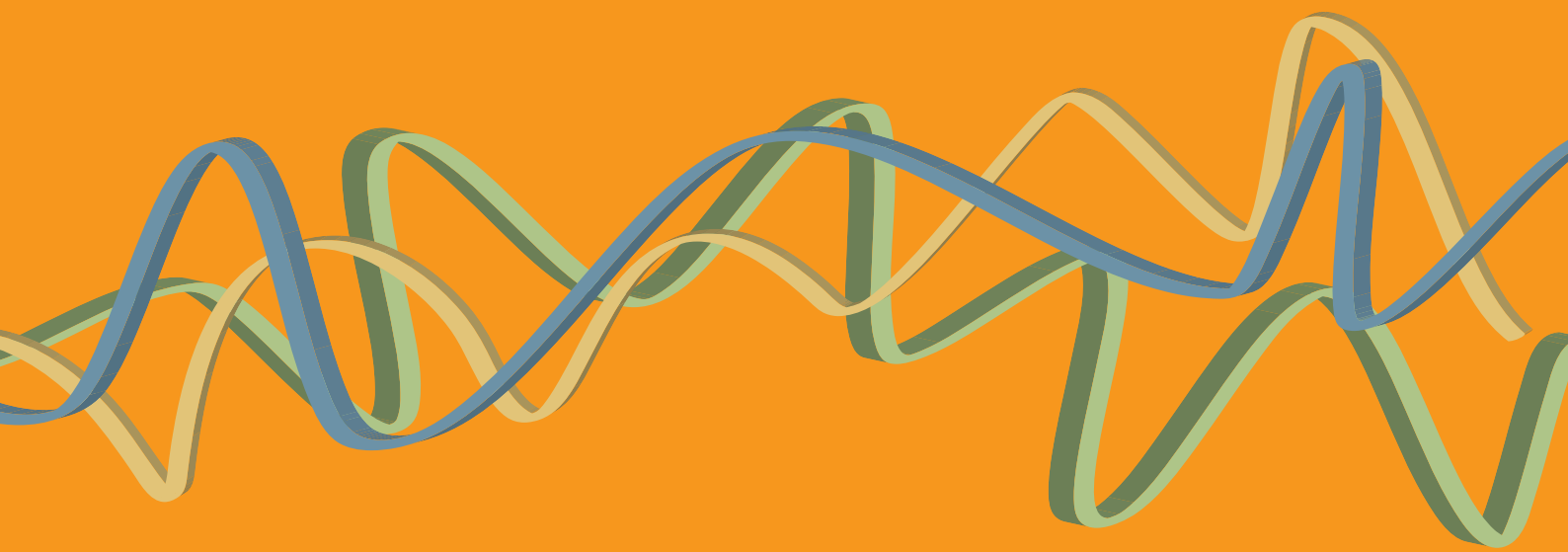




ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

**Για Γονείς/Κηδεμόνες
με Παιδιά που εκδηλώνουν
Παραβατικές Συμπεριφορές
ή/και είναι σε Επαφή
με τη Δικαιοσύνη**





ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΕΓΓΡΑΦΟ προέκυψε ως αποτέλεσμα των θεματικών που αναδείχθηκαν και συζητήθηκαν κατά τη διεξαγωγή ομάδων γονέων/κηδεμόνων με παιδιά που βρίσκονται σε επαφή με το νόμο, καθώς και από τη διαδικασία αξιολόγησης αναγκών στα πλαίσια σχεδιασμού του προγράμματος *JUST-US: Ενδυναμώνοντας τις οικογένειες παιδιών που έχουν έρθει σε επαφή με το νόμο*. Παράλληλα, ενσωματώνεται και η πρόταση παρέμβασης του προγράμματος μέσα από την ανάπτυξη ομάδων αυτοβοήθειας/αλληλοβοήθειας όπως αυτό είχε αρχικά σχεδιαστεί.

Το φυλλάδιο αυτό έχει δημιουργηθεί για να δώσει κάποιες πρακτικές οδηγίες σε γονείς/κηδεμόνες που τα παιδιά τους επιδεικνύουν παραβατική συμπεριφορά ή βρίσκονται σε επαφή με το ποινικό σύστημα δικαιοσύνης

Η εμπλοκή ανηλίκων σε παραβατικές συμπεριφορές, μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις, όχι μόνο στο ίδιο το παιδί/έφηβο, αλλά και στην οικογένειά του, ανατρέποντας τη ζωή αυτής. Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να είναι η χρήση ουσιών, η κλοπή, η σωματική επίθεση και η οπλοκατοχή, αλλά και άλλες πράξεις που συνιστούν έγκλημα.

Ως γονείς/κηδεμόνες ενός παιδιού με παρεκκλίνουσα συμπεριφορά, είναι λογικό πολλές φορές να έχετε νιώσει ενοχές, ντροπή, εξουθένωση, θυμό, σύγχυση και απελπισία μπροστά σε μια τέτοια εμπειρία, προσπαθώντας να ανακτήσετε τον έλεγχο και να ανατρέψετε την κατάσταση.

Η αλλαγή δεν έρχεται εύκολα και μπορεί να χρειαστεί αρκετός χρόνος για αυτό. Το σημαντικό είναι η σταδιακή πρόοδος, ώστε όχι μόνο να παύσει το παιδί από την παραβατική συμπεριφορά, αλλά και να μάθει να διαχειρίζεται με διαφορετικό τρόπο τις δυσκολίες που μπορεί να βιώνει.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες πρακτικές οδηγίες για τον τρόπο που μπορείτε να διαχειριστείτε πιο αποτελεσματικά την κατάσταση με το ανήλικο παιδί σας.

Προσπαθώντας να επικοινωνήσω με το παιδί



- ▶ Ο σκοπός δεν είναι να λύσετε τα προβλήματα του παιδιού. Αυτό μπορεί να είναι περισσότερο σύνθετο και να απαιτεί χρόνο, αλλά να δείξετε διαθεσιμότητα, ακόμα και αν το παιδί συχνά απορρίπτει κάθε προσπάθεια.
- ▶ Μην ξεκινάτε την επικοινωνία, εάν το παιδί ή εσείς βρίσκεστε εκτός ελέγχου ή νιώθετε θυμωμένοι και σε σύγχυση. Ίσως να μην είναι η κατάλληλη στιγμή. Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε το χώρο και το χρόνο που θα υπάρχει σχετική ηρεμία και δοκιμάστε ξανά. Ειδικά, αν το παιδί βρίσκεται υπό την επήρεια ουσιών, δεν έχει νόημα να προσπαθήσετε να συζητήσετε, καθώς τα αποτελέσματα μπορεί να είναι εντελώς αντίθετα.
- ▶ Προσπαθήστε να μην αποδέχεστε κάθε πρόσκληση του παιδιού για σύγκρουση και καβγά. Δε χρειάζεται να αντιδράτε σε κάθε προκλητική συμπεριφορά του.
- ▶ Μην εκλαμβάνετε τη συμπεριφορά του παιδιού ως προσωπική επίθεση. Αυτό μπορεί να σας οδηγήσει σε υπερβολικές αντιδράσεις.
- ▶ Το πιο σημαντικό είναι να ακούσετε αυτό που λέει το παιδί, χωρίς να βιάζεστε να αντιδράσετε, να βγάλετε συμπεράσματα ή να γίνετε επικριτικοί. Θυμηθείτε ότι οι απειλές και η κριτική διάθεση θα δυσκολέψουν παραπάνω την ήδη δύσκολη επικοινωνία.
- ▶ Μην δίνετε συμβουλές τις οποίες το παιδί μπορεί να μην είναι έτοιμο να ακούσει, αλλά αντίθετα ενθαρρύνετε το παιδί να μοιραστεί τις δυσκολίες και τους φόβους του και κάντε και εσείς το ίδιο, τονίζοντας πόσο σας ανησυχεί η ασφάλεια και οι συνέπειες της συμπεριφοράς του. Μην ξεχνάτε ότι και το ίδιο το παιδί δυσκολεύεται.
- ▶ Προσπαθήστε να δίνετε σύντομα και ξεκάθαρα μηνύματα
- ▶ Αναζητήστε ευκαιρίες για να συνδεθείτε συναισθηματικά, όταν τα πράγματα είναι πιο ήρεμα. Είναι σημαντικό να λαμβάνει το παιδί κάτι θετικό από εσάς και να ξέρει ότι έχει πάντα την ευκαιρία να ανοικτεί και να μιλήσει.

Ορίζοντας κανόνες και όρια

- ▶ Τα παιδιά και οι έφηβοι δε θα αλλάξουν κάτι εύκολα, εφόσον αυτό που κάνουν και ο τρόπος που συμπεριφέρονται τους βολεύει και δε δέχονται καμία συνέπεια για αυτό.
- ▶ Συζητήστε με το παιδί για το ποιες συμπεριφορές είναι αποδεκτές στην οικογένειά σας και ορίστε ένα πλαίσιο κανόνων αλλά και συνεπειών για τη μη τήρηση αυτών.
- ▶ Τα όρια χρειάζεται να είναι ξεκάθαρα και διακριτά, αλλά όχι παράλογα αυστηρά, ούτε ελαστικά. Εξηγήστε στο παιδί, με απλό και ξεκάθαρο τρόπο, τις επιπτώσεις κάθε συμπεριφοράς του, οι οποίες πρέπει να είναι σαφείς, συγκεκριμένες, άμεσες, και να έχουν νόημα σε σχέση με τον κανόνα που παρέβη.
- ▶ Να θυμάστε ότι ο στόχος δεν είναι η τιμωρία, αλλά να μάθει το παιδί έναν διαφορετικό τρόπο αντίδρασης σε ό,τι το δυσκολεύει και αδυνατεί να το διαχειριστεί
- ▶ Μην ξεχνάτε ότι εσείς είστε ο ενήλικας στο σπίτι και ενώ η άποψη του παιδιού θα πρέπει να ακούγεται και να συζητιέται, την τελική ευθύνη για το ανήλικο παιδί την έχει ο γονέας/κηδεμόνας.



Παραμένοντας ασφαλείς μέσα στο σπίτι

- ▶ Δείξτε μηδενική ανοχή στη βία και αντιδράστε με αποφασιστικότητα όταν νιώθετε απειλή από την επιθετική/κακοποιοτική συμπεριφορά του παιδιού.
- ▶ Μη διστάσετε να καλέσετε τις αρχές, αν ανησυχείτε για τη δική σας ασφάλεια ή κάποιου άλλου μέλους της οικογένειας ή του ίδιου του παιδιού. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αγαπάτε το παιδί σας, αλλά αντίθετα ότι το να διασφαλίζεται την ακεραιότητα όλων μέσα μέσα στην οικογένεια είναι προτεραιότητα και συμπεριφορά φροντίδας.
- ▶ Σε περίπτωση βίαιου επεισοδίου μείνετε ψύχραιμοι και περιορίστε αυτά που λέτε. Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε απειλές και σε καμία περίπτωση μη γίνετε επιθετικοί. Αυτό θα περάσει το μήνυμα ότι η επιθετική συμπεριφορά είναι αποδεκτή. Δώστε στο παιδί χώρο, και αν καταλάβετε ότι η κατάσταση μοιάζει να ξεφεύγει από τον έλεγχο, καλέστε βοήθεια - ένα άτομο εμπιστοσύνης που βρίσκεται κοντά-, μείνετε σε ασφαλές μέρος μέσα στο σπίτι ή φύγετε από αυτό.
- ▶ Να θυμάστε ότι αν ενδώσετε στο όποιο αίτημα του παιδιού, επειδή οι φωνές και οι απειλές σας φοβίζουν ή σας μπερδεύουν, τότε ενθαρρύνετε το παιδί να επαναλάβει τη συμπεριφορά για να πάρει αυτό που θέλει.

Δημιουργώντας Δίκτυα Σύνδεσης και Υποστήριξης

- ▶ Το να αντιμετωπίζει ο γονεάς/κηδεμόνας μία τέτοια κατάσταση μόνος/η δεν είναι εύκολο. Προσπαθήστε να δικτυωθείτε με διαθέσιμες κοινωνικές υπηρεσίες, με άλλους γονείς που βιώνουν παρόμοιες συνθήκες και συζητήστε το με ανθρώπους που εμπιστεύεστε.
- ▶ Μην απομονώνεστε και αυτοτιμωρείστε. Σε στιγμές κρίσης η γνώση ότι δεν είμαστε μόνοι μας μπορεί να μας βοηθήσει να αντιληφθούμε πιο καθαρά αυτό που συμβαίνει και να δράσουμε περισσότερο αποτελεσματικά.
- ▶ Συζητήστε με τον έτερο γονέα/κηδεμόνα ή και με τα υπόλοιπα ενήλικα μέλη της οικογένειας, εφόσον υπάρχουν τον κοινό τρόπο αντιμετώπισης. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να μην λαμβάνει ο ανήλικος διπλά και διαφορετικά μηνύματα από τα μέλη της οικογένειας.
- ▶ Αναζητήστε υποστήριξη και για άλλα ανήλικα μέλη της οικογένειας που επηρεάζονται από ό,τι συμβαίνει και μπορεί να βιώνουν άγχος, ειδικά εάν είναι μικρά σε ηλικία και δε μπορούν να επεξεργαστούν γνωστικά και συναισθηματικά την κατάσταση.

Προσωπική Φροντίδα

- ▶ Όσο κι αν σας είναι δύσκολο, φροντίστε και τον εαυτό σας. Δεν σας κάνει κακό γονέα το να ανταποκρίνεστε στις ανάγκες σας και να βάζετε προτεραιότητα και τη δική σας ασφάλεια και ηρεμία.
- ▶ Αποφύγετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας για την συμπεριφορά του παιδιού. Το πιο σημαντικό είναι η ανάληψη της ευθύνης και η δράση για την αντιμετώπιση της συμπεριφοράς.
- ▶ Θα μπορούσατε να διαχειριστείτε αυτό που συμβαίνει πιο αποτελεσματικά, εάν νιώθετε αρκετά ενδυναμωμένοι.

Η αποδοχή της κατάστασης ως έχει, χωρίς ενοχές και κριτική είτε προς εσάς, είτε προς άλλους, μπορεί να αποτελέσει μια καλή αρχή. Είναι βοηθητικό να θυμάστε ότι όποια προβλήματα κι αν αντιμετωπίζει το παιδί σας, δεν είναι σημάδι ότι έχετε αποτύχει στο ρόλο του γονέα και ότι όσο κι αν το παιδί φαίνεται να απομακρύνεται συναισθηματικά από εσάς, όσο ανεξάρτητο και αν φαίνεται, ή όσο και αν δυσκολεύει η επικοινωνία σας μαζί του, εξακολουθεί να χρειάζεται την προσοχή σας και να νιώθει ότι το αγαπάτε και το αποδέχεστε.



Δυναμώνοντας μέσα από την αλληλοβοήθεια με άλλους ανθρώπους με κοινά βιώματα.

Η πρόταση των ομάδων αυτοβοήθειας / αλληλοβοήθειας

Τι είναι οι ομάδες αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας;

Τις τελευταίες δεκαετίες σε πολλές χώρες του κόσμου άνθρωποι που αντιμετωπίζουν μια σειρά από προβλήματα (υγείας, ψυχοκοινωνικά, οικογενειακά, κοινωνικά) συγκροτούν ομάδες αλληλοβοήθειας με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα, προσπαθώντας να βελτιώσουν τη ζωή τους. Οι ομάδες αυτές συνήθως ονομάζονται ομάδες αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας και το βασικό τους χαρακτηριστικό είναι ότι αποτελούνται μόνο από ανθρώπους με κοινά προβλήματα/ ζητήματα. Δε συμμετέχουν δηλαδή σε αυτές τις ομάδες ειδικοί ψυχικής υγείας ή άλλοι κοινωνικοί επιστήμονες, **οι ομάδες λειτουργούν από τα μέλη τους για τα μέλη τους.**

Για να περιγράψουμε αυτές τις ομάδες χρησιμοποιούμε από κοινού τους όρους αυτοβοήθεια και αλληλοβοήθεια, με την έννοια ότι το δυναμικό για να αλλάξει κάποιος/α ενυπάρχει στο άτομο (αυτοβοήθεια), αλλά απαραίτητος παράγοντας για να ενεργοποιηθεί αυτό το δυναμικό είναι το να βρεθούν και να αλληλοβοηθηθούν με άλλους ανθρώπους με κοινά βιώματα (αλληλοβοήθεια). Πρόκειται για μια σημαντική διάκριση που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας, όταν συζητάμε για την έννοια της αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας. Στην οπτική που προτείνουμε σε αυτό τον οδηγό δεν βλέπουμε την αυτοβοήθεια ως μια ατομική, μοναχική διεργασία, αλλά ως μια ομαδική και αλληλέγγυα πρακτική ανθρώπων με κοινά ζητήματα. Αν θέλαμε να συνοψίσουμε την αξία της αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας θα επιλέγαμε την εξής φράση:

“ **μόνο εσύ μπορείς να λύσεις τα προβλήματά σου, αλλά δεν μπορείς μόνος/η σου.** ”

Ποια είναι τα οφέλη συμμετοχής σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας;

Είμαστε σε θέση μετά από δεκαετίες ερευνών, αλλά και εμπειρίας από τη λειτουργία πολλών ανάλογων ομάδων σε διάφορα μέρη του κόσμου, να γνωρίζουμε ποια είναι τα βασικά οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν άνθρωποι που συμμετέχουν σε τέτοιες ομάδες. Συνοπτικά τα οφέλη είναι τα εξής:

- + Με τη συμμετοχή σε μια ομάδα ανθρώπων με κοινά προβλήματα **αποδομείται το αίσθημα της μοναξιάς**, που νιώθουν άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δύσκολα ζητήματα και **ενισχύεται το αίσθημα του ανήκειν**. Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας βρίσκονται με ανθρώπους με ανάλογα προβλήματα και προβληματισμούς, συναισθήματα και αγωνίες και όλοι μαζί επιχειρούν να υπερβούν αυτά τα ζητήματα.
- + Οι άνθρωποι όταν έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους με κοινά βιώματα **ενδυναμώνονται και βρίσκουν ελπίδα** να συνεχίσουν να αγωνίζονται για να επιλύσουν τα προβλήματά τους. Οι άνθρωποι αλλάζουν

στάσεις και συμπεριφορές και αισθάνονται περισσότερο δυνατοί και επαρκείς για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους.

- + Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε τέτοιες ομάδες αποκομίζουν **σημαντική γνώση και πρακτικές πληροφορίες** για να στέκονται πιο επαρκώς απέναντι στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.
- + Με τη συμμετοχή σε μια ανάλογη ομάδα οι άνθρωποι αναπτύσσουν σημαντικά **υποστηρικτικά και κοινωνικά δίκτυα**. Δίκτυα από τα οποία μπορούν να έχουν άμεση πρόσβαση για να πάρουν υποστήριξη όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα, αλλά και δίκτυα που τους βοηθούν να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.
- + Οι άνθρωποι όταν συμμετέχουν σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας μπορούν συλλογικά **να διεκδικήσουν θεσμικές αλλαγές και βελτιώσεις** γύρω από τα ζητήματα που τους απασχολούν.

Για ποια ζητήματα υπάρχουν ομάδες αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας;

Ομάδες αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας υπάρχουν για πλήθος ζητημάτων. Υπάρχουν πολλές ομάδες για προβλήματα σωματικής υγείας (π.χ. καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας, διαβήτης, νεανικός διαβήτης κ.α.), για ψυχοκοινωνικά προβλήματα (π.χ. εξαρτήσεων, κατάθλιψης, νεανικής παραβατικότητας κ.α.), για προβλήματα αναπηρίας, για κοινωνικά ζητήματα (π.χ. μονογονεϊκές οικογένειες, διεκδίκηση δικαιωμάτων και αλληλοϋποστήριξης μελών της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας, κ.α.). Αυτές οι ομάδες είτε αφορούν τους άμεσα ενδιαφερομένους, είτε μέλη του οικογενειακού και του συγγενικού τους περιβάλλοντος.

Πως λειτουργούν οι ομάδες αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας;

Οι ομάδες αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας είναι αυτοδιαχειριζόμενες και αυτοδιοικούμενες. Δημιουργούνται, λειτουργούν και αξιολογούνται από τα ίδια τα μέλη τους. Βασικό χαρακτηριστικό είναι ότι λειτουργούν δημοκρατικά, δίνουν έμφαση στην ισότιμη συμμετοχή όλων και στο να εναλλάσσονται οι ρόλοι ευθύνης μεταξύ όλων των μελών. Με αυτό τον τρόπο όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ούσες αισθάνονται ότι αποτελούν ουσιαστικά μέρη της ομάδας και δεσμεύονται ενεργά γύρω από τις δράσεις των ομάδων.

Το να συμμετέχω σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας σημαίνει ότι δε χρειάζομαι να λάβω βοήθεια από ειδικούς ή κάποιο φορέα;

Η συμμετοχή σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας δε σημαίνει ότι αποκλείεται η δυνατότητα να λάβει κάποιος/α βοήθεια από ένα φορέα υποστήριξης ή από ειδικό ψυχικής υγείας για ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Υπάρχουν ζητήματα ή καταστάσεις που είναι απαραίτητη η προσφυγή σε ένα ειδικό, καταστάσεις που απαιτείται η παράλληλη συμμετοχή σε μία ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας και η συνεργασία με ένα ειδικό και καταστάσεις που η συμμετοχή σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας είναι αρκετή. Αυτό που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας είναι ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας δεν πρέπει να θεωρείται ανταγωνιστική με τη συνεργασία με ένα ειδικό, αλλά συμπληρωματική.

Υπάρχουν τρόποι για να λάβουμε υποστήριξη, προκειμένου να δημιουργήσουμε μια ομάδα αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας;

Η δημιουργία μιας ομάδας αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας βασίζεται σε απλές μεθοδολογίες που να είναι κατανοητές και προσβάσιμες σε όλους τους ανθρώπους. Για το σκοπό αυτό οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να απευθυνθούν σε φορείς που υποστηρίζουν τη δημιουργία και τη λειτουργία ανάλογων ομάδων. Στην Ελλάδα ο φορέας που ασχολείται με την υποστήριξη ομάδων αυτοβοήθειας/ αλληλοβοήθειας είναι το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας του Α.Π.Θ.

(www.selfhelp.gr).



Στοιχεία επικοινωνίας

Terre des hommes Hellas / Γη των ανθρώπων ΑΜΚΕ
<http://www.tdh.gr/> | grc.office@tdh.org

Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας
<https://www.selfhelp.gr/> | thessaloniki@selfhelp.gr



Το προγράμμα
JUST-US:
Ενδυναμώνοντας τις οικογένειες παιδιών
που έχουν έρθει σε επαφή με το νόμο

υλοποιείται με δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και
έχει διάρκεια από τον Ιανουάριο του 2023 έως τον Φεβρουάριο του 2024.

