



Δημιουργώντας ανθεκτικές οικογένειες

Της Άννης Αναστασία

Ανθεκτικότητα - η δυναμική διαδικασία της θετικής προσαρμογής παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξοων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας. Η έννοια της ανθεκτικότητας έχει αποτελέσει, τις δύο τουλάχιστον τελευταίες δεκαετίες, κεντρικό θέμα σε μεγάλο αριθμό ερευνών στον χώρο της ψυχικής υγείας. Ενώ κάποιες οικογένειες 'γκρεμίζονται' λόγω δυσκολιών/προκλήσεων που έχουν να αντιμετωπίσουν, κάποιες άλλες αναδύονται μέσα από τις αρνητικές εμπειρίες ενδυναμωμένες και εφοδιασμένες με περισσότερα μέσα για τον χειρισμό παρόμοιων μελλοντικών καταστάσεων. Σημαντικό μέρος της ψυχολογικής έρευνας έχει εστιαστεί στον εντοπισμό εκείνων ακριβώς των χαρακτηριστικών που επιτρέπουν στις οικογένειες να ανταποκρίνονται με επιτυχία σε κρίσεις ή προκλήσεις που προκύπτουν, να τις ξεπερνούν και να εξελίσσονται μέσα από τη διαδικασία. Ανάμεσα στα σημαντικότερα χαρακτηριστικά που προκύπτουν συστηματικά και κατ' επανάληψη εντοπίζεται η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας. Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά ανθεκτικών και υγιών οικογενειών και αφορά κάτι πολύ περισσότερο από την απλή ανταλλαγή λέξεων. Είναι οι λεκτικές αλλά και οι μη λεκτικές πληροφορίες που ανταλλάσσονται μεταξύ των μελών της οικογένειας. Επομένως, η αποτελεσματικότητα της εξαρτάται από την ικανότητα να δίνουμε προσοχή σε αυτά που σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι. Με άλλα λόγια, πέρα από το να μιλούμε περιλαμβάνει και το να βλέπουμε αλλά κυρίως να ακούμε αυτά που έχουν να πουν τα άλλα μέλη της οικογένειας. Η ανάπτυξη αποτε-

λεσματικής επικοινωνίας σε μια οικογένεια είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς επιτρέπει σε όλα τα μέλη να εκφράσουν τις ανάγκες, επιθυμίες και ανησυχίες τους και καλλιεργεί τον σεβασμό μεταξύ τους. Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία δημιουργεί την κατάλληλη ατμόσφαιρα που επιτρέπει να εκφραστούν ακόμα και αντιθέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας χωρίς να διαταράσσεται η αγάπη και ο θαυμασμός που ενδοχόμενες αισθάνονται το ένα για το άλλο. Είναι μέσα από την αποτελεσματική επικοινωνία που τα μέλη μιας οικογένειας καταφέρνουν να επλίσσουν και να ξεπεράσουν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν. Η αποτελεσματική επικοινωνία σε μια ανθεκτική οικογένεια χαρακτηρίζεται από:

- Ξεκάθαρα μηνύματα: η ανοιχτή, ξεκάθαρη και ειλικρινής επικοινωνία βοηθά τα μέλη της οικογένειας να κατανοήσουν, αρχικά, τη δυσκολία που έχει να αντιμετωπίσει το οικογενειακό σύστημα και, στη συνέχεια, να εκφράσουν και να μοιραστούν τις απόψεις και τα συναισθημάτα τους. Η διαδικασία αυτή

αποτελεί τη βάση για τη συλλογική προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος.

- Ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων: η αμοιβαία εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της οικογένειας και η ενθάρρυνση να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους βοηθά σημαντικά στην ανάπτυξη της διεργασίας κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων ατόμων και στην ανάπτυξη μηχανισμών αλληλοϋποστήριξης και εκτόνωσης της αρνητικότητας. Η χρήση του χιούμορ αποτελεί έναν ιδιαίτερα βοηθητικό τρόπο διαφυγής από το στρες και την ένταση που οι προκλήσεις μπορεί να δημιουργούν στην οικογένεια.

- Συλλογική επίλυση προβλημάτων: στις ανθεκτικές οικογένειες παρατηρείται καλά ανεπτυγμένη ικανότητα αναγνώρισης των προβλημάτων που υπάρχουν αλλά και εντοπισμού των πιθανών εναλλακτικών επιλογών για αντιμετώπισή τους. Οι αποφάσεις λαμβάνονται ομαδικά μέσα από δημιουργική συζήτηση, επιδεικνύοντας σεβασμό και εκτίμηση στις απόψεις όλων. Αναγνωρίζονται και θετούνται επι-

κτώι στόχοι και η οποιαδήποτε αποτυχία αντιμετωπίζεται ως ευκαιρία για μάθηση και αποφυγή των ίδιων αναποτελεσματικών τακτικών στο μέλλον. Με αυτόν τον τρόπο οι οικογένειες μαθαίνουν να λειτουργούν προληπτικά και να προετοιμάζονται κατάλληλα για μελλοντικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν.

Μια κοινή ανησυχία που εκφράζεται συχνά από αρκετούς γονείς αφορά το πώς επιτυγχάνεται η ιδίων αναποτελεσματικών μεταξύ των ιδίων και των παιδιών τους. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι διαδικασίες που είναι θεμιτό να αρχίζουν να καλλιεργούνται από όσο το δυνατόν μικρότερες ηλικίες. Η επιτυχία έγκειται στη γενικότερη ικανότητα των γονιών να αλληλεπιδρούν θετικά με το παιδί τους και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη συμπεριφορά του. Διεργασία που γίνεται δυσκολότερη αν τα παιδιά παρουσιάζουν ιδιαίτερα πεισματάρικη συμπεριφορά ή ανυπακοή. Τα προγράμματα εκπαίδευσης γονέων που στοχεύουν στην αποτελεσματική εκμάθηση και χρήση γονεϊκών πρακτικών έχουν αρχίσει να κερδίζουν έδαφος τα τελευταία χρόνια καθώς αποδεικνύεται τόσο εμπειρικά όσο και επιστημονικά η αποτελεσματικότητά τους. Σε αυτή την κατηγορία προγραμμάτων εμπήκει και το πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης γονέων ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ το οποίο προσφέρεται από το 2012 από το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου. Το πρόγραμμα βασίζεται στο επιτυχημένο πρόγραμμα "Parenting the Strong Willed Child" των Αμερικανών ψυχολόγων Forehand και Long (2002). Το πρόγραμμα ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ θα παρουσιαστεί σε επίσημη ημερίδα στις 04 Ιουνίου 2014 και ώρα 17.30-20.15 στην Πανεπιστημιούπολη (Πανεπιστήμιο Κύπρου - Κτήριο 7 Κοινωνικών Δραστηριοτήτων, Αίθουσα 10). Ευπρόσδεκτοι είναι όλοι όσοι επιθυμούν να μάθουν περισσότερες πληροφορίες και να απογειωθούν μαζί μας!

* Εγγεγραμμένη Σχολική Ψυχολόγος
Υπεύθυνη Υλοποίησης Προγράμματος ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ
ΚΕΝ, Πανεπιστήμιο Κύπρου



CENTER FOR APPLIED NEUROSCIENCE

