



AI@Smile

## **Έγκαιρη ανίχνευση ψυχολογικών διαταραχών**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αριθμός έργου : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ  
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΩΛΗΨΗ ΤΩΝ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ  
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.

ΈΝΑ ΈΡΓΟ  
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗΝ  
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

& ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Η σημασία της ενεργής ακρόασης

Όταν κάποιος βιώνει ψυχολογική δυσφορία, μια συζήτηση με ενσυναίσθηση μπορεί να είναι ένα καθοριστικό πρώτο βήμα προς την ανάκαμψη. Η απλή πράξη της ακρόασης χωρίς κρίση και η επίδειξη γνήσιας παρουσίας μεταφέρει ένα ισχυρό μήνυμα: **κανείς δεν είναι μόνος του στον πόνο του.**

Αυτός ο αρχικός διάλογος μπορεί όχι μόνο να απαλύνει το άμεσο συναισθηματικό βάρος αλλά και να ενθαρρύνει το άτομο να αναζητήσει την επαγγελματική υποστήριξη που μπορεί να χρειάζεται. Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές για την διεξαγωγή συζήτησης μεταξύ ενηλίκων και ανηλίκων.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Βασικά σημεία σε μια συζήτηση με έναν έφηβο

- **Δείξτε προσοχή & ενδιαφέρον:** αντιδρώντας θετικά στις προσπάθειές τους για συναισθηματική σύνδεση, δείχνοντας διαθεσιμότητα και ενδιαφέρον και ακούγοντας ενεργά.
- **Δείξτε στοργή και σεβασμό:** εκφράζοντας θετικά συναισθήματα προς το παιδί σας μέσω φιλοφρονήσεων, επαίνων και θετικών σχολίων- δημιουργώντας τελετουργίες που έχουν συμβολική και συναισθηματική σημασία για εσάς.
- **Δημιουργία κοινού κώδικα επικοινωνίας:** οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σταθερότητας στη σχέση σας μέσω της κατανόησης και της ενσυναίσθησης- δημιουργία ενός κοινού κώδικα επικοινωνίας που θα σας φέρει πιο κοντά.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Βασικά σημεία σε μια συζήτηση με έναν έφηβο

- **Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να επιτύχει τους στόχους του:** να γνωρίζετε και να αποδέχεστε τα όνειρα του παιδιού σας- ενισχύστε την αυτονομία και την αυτοαποτελεσματικότητα του παιδιού σας.
- **Αποδοχή των ιδεών και της επιρροής τους:** να ακούτε και να σέβεστε τις ιδέες και τις απόψεις τους, ακόμη και αν διαφωνείτε- να είστε ανοιχτοί στην πειθώ τους, ακόμη και αν αυτό δεν σημαίνει ότι ενδίδετε σε όλα.
- **Αμοιβαία αποδοχή:** να τα αποδέχεστε γι' αυτό που είναι και όχι για το πρόσωπο που θα θέλατε να ήταν

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



## Βασικά σημεία σε μια συζήτηση με έναν έφηβο

- **Συμβιβασμός:** επίδειξη ευελιξίας στις αποφάσεις σας- επίτευξη συμφωνιών που σας ικανοποιούν και τους δύο.
- **Ευγενική διαφωνία:** εκμάθηση της επικοινωνίας ενός παραπόνου ή μιας διαφωνίας με διεκδικητικό τρόπο, χωρίς να είναι επικριτική ή αποκλειστική.
- **Αποκατάσταση της επικοινωνίας:** αποκλιμάκωση των αρνητικών συναισθημάτων σας κατά τη διάρκεια των συζητήσεων με τον έφηβο- διακοπή της συζήτησης αν νομίζετε ότι μπορεί να χάσετε τον έλεγχο και συνέχιση με μεγαλύτερη ηρεμία μετά.
- **Μιλήστε για δύσκολα θέματα:** να είστε ανοιχτοί να μιλήσετε για τη σεξουαλικότητα, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, την ψυχική υγεία, το διαζύγιο, το θάνατο κ.λπ.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Δύσκολη επικοινωνία και πώς να την αποφύγετε

Κατά την επικοινωνία με άτομα που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες, είναι σύνηθες να υιοθετούνται **συμπεριφορές** που, αν και με καλές προθέσεις, μπορεί να είναι **αντιπαραγωγικές**. Η τάση να ελαχιστοποιούνται τα προβλήματα, να προσφέρονται άμεσες λύσεις ή να κρίνεται η κατάσταση μπορεί να κάνει το άτομο να αισθάνεται παρεξηγημένο και να αποκλείεται από το να μοιραστεί τις εμπειρίες του. Επομένως, είναι σημαντικό να διερευνηθούν πιο αποτελεσματικές μορφές επικοινωνίας που διευκολύνουν τη συνοδεία και τη συναισθηματική υποστήριξη.



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Δύσκολη επικοινωνία και πώς να την αποφύγετε

Ακολουθεί ένας κατάλογος συμπεριφορών που τείνουμε να υιοθετούμε παρορμητικά και στη συνέχεια μια πολύ πιο υγιής εναλλακτική λύση:

- **Να είναι κανείς επικριτικός** -> να μην επιτίθεστε στον τρόπο ύπαρξής τους, να μην τους βάζετε ταμπέλες- να επισημαίνετε τη διαφωνία σας με συγκεκριμένα γεγονότα ή συμπεριφορές.
- **"Μιλώντας στον τοίχο"** -> να μην είστε διανοητικά απόντες κατά τη διάρκεια των συζητήσεων με το παιδί σας- να χρησιμοποιείτε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης.
- **Συνεχείς διακοπές** -> αφήνετε το παιδί σας να τελειώσει χωρίς να το διακόπτετε- δεν προσφέρετε συμβουλές ή λύσεις με βιαστικό τρόπο



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Δύσκολη επικοινωνία και πώς να την αποφύγετε

- **Έντονη ακαμψία** -> συλλογισμός και διαπραγμάτευση με τον έφηβο- να μην του λέτε συνεχώς τι να κάνει, αφήνοντάς τον να αποφασίζει μόνος του
- **Να είναι κανείς αμυντικός** -> να μην αντιπαραβάλετε τα παράπονά τους ("το δικό μου είναι χειρότερο")- να μην αντιπαραβάλετε τα προσβλητικά σχόλια ή/και τους αποκλεισμούς που σας κάνει ο έφηβος σας.
- **Υποτιμητικά σχόλια** -> να μην τους προσβάλλετε ή τους ταπεινώνετε, ακόμη και αν είστε ενοχλημένοι- να προσέχετε την μη λεκτική σας επικοινωνία.



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Δύσκολη επικοινωνία και πώς να την αποφύγετε

- **Μένετε σιωπηλοί** -> Ενημέρωση για θέματα σημαντικά για το ίδιο ή την οικογένεια- αντιμετώπιση των ανησυχιών που μπορεί να έχει το παιδί σας και παροχή αξιόπιστων πληροφοριών
- **Άρνηση των δυσκολιών** -> μην υποβαθμίζετε την δυσφορία του παιδιού σας, συνοδεύοντας και παρατηρώντας το - ζητήστε συμβουλές ή βοήθεια από ειδικούς σε περίπτωση που δεν υπάρχει βελτίωση ή επιδείνωση.

**Θυμηθείτε!** Δεν προσπαθούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, αλλά να **κατανοήσουμε** το πλαίσιο του εφήβου και να **επαναπροσδιορίσουμε την συμπεριφορά του**. Ο έφηβος πρέπει να μας βλέπει ως **συμμάχους** και πρέπει να καταλάβει ότι η αλλαγή είναι κάτι **θετικό**.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Εμπλοκή της οικογένειας

Για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των εφήβων, η σχέση μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών πρέπει να βασίζεται στη βαθιά κατανόηση των δυνατών σημείων κάθε οικογένειας. Κάθε νοικοκυριό διαθέτει μοναδικούς πόρους, εμπειρίες και δεξιότητες που μπορούν να συμβάλουν στην ευημερία του εφήβου, καθιστώντας απαραίτητο για τους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν αυτές τις πτυχές. Με βάση αυτή την κατανόηση, οι στρατηγικές εμπλοκής της οικογένειας μπορούν να σχεδιαστούν έτσι ώστε όχι μόνο να καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε οικογένειας αλλά και να ενισχύουν τα δυνατά της σημεία. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία ανοιχτών και ευέλικτων χώρων επικοινωνίας, την προσαρμογή των αλληλεπιδράσεων στις συνθήκες κάθε νοικοκυριού και την παροχή ευκαιριών συνεργασίας που επιτρέπουν στους γονείς να συμμετέχουν στην εκπαίδευση του παιδιού τους χρησιμοποιώντας τις δικές τους δεξιότητες και γνώσεις.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Εμπλοκή της οικογένειας

Τόσο οι γονείς/κηδεμόνες όσο και τα σχολεία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας, προωθώντας υγιείς συνήθειες και υποστηρικτικά περιβάλλοντα. Οι βασικοί τομείς εστίασης θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη διασφάλιση του σωστού ύπνου και της σωστής διατροφής, την ενθάρρυνση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας και την προώθηση υγιών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Η καθιέρωση σταθερής ρουτίνας πριν από τον ύπνο, ο περιορισμός του χρόνου χρήσης της οθόνης πριν από τον ύπνο και η ενθάρρυνση ισορροπημένων γευμάτων πλούσιων σε βασικά θρεπτικά συστατικά μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συναισθηματική και γνωστική ευεξία των μαθητών. Ομοίως, η σωματική άσκηση θα πρέπει να ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή, είτε μέσω οργανωμένων αθλημάτων, είτε μέσω ενεργού παιχνιδιού, είτε απλά περπατώντας μέχρι το σχολείο. Πέρα από τη σωματική υγεία, η καλλιέργεια θετικών κοινωνικών σχέσεων με την καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας με σεβασμό και επίλυσης συγκρούσεων συμβάλλει στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής κοινότητας όπου οι έφηβοι αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους καταλαβαίνουν.



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Εμπλοκή της οικογένειας

Μια άλλη ουσιαστική πτυχή της πρόληψης είναι η προώθηση κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η αυτορρύθμιση και η ανθεκτικότητα. Τα σχολεία και οι οικογένειες μπορούν να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση ενθαρρύνοντας τους εφήβους να αναγνωρίζουν και να επικυρώνουν τα συναισθήματα των άλλων, για παράδειγμα, μέσω της αφήγησης ιστοριών όπου φαντάζονται διαφορετικές προοπτικές. Η αυτορρύθμιση μπορεί να αναπτυχθεί με τη διδασκαλία τεχνικών ενσυνειδητότητας, όπως η βαθιά αναπνοή ή οι στοχαστικές παύσεις πριν από την αντίδραση σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Η ανθεκτικότητα, από την άλλη πλευρά, μπορεί να ενισχυθεί με την κανονικοποίηση της αποτυχίας ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και την ενθάρρυνση των εφήβων να βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και όχι ως εμπόδια. Όταν οι έφηβοι αναπτύσσουν αυτές τις δεξιότητες, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να διαχειρίζονται το άγχος, να οικοδομούν υγιείς σχέσεις και να προσαρμόζονται στις δυσκολίες.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Εμπλοκή της οικογένειας

Είναι εξίσου σημαντικό για τους ενήλικες να διατηρούν έναν σωματικά και ψυχικά υγιή τρόπο ζωής, τόσο για να έχουν τους ψυχολογικούς πόρους να υποστηρίξουν τις συναισθηματικές ανάγκες των εφήβων όσο και για να λειτουργήσουν ως πρότυπα. Οι έφηβοι μαθαίνουν παρατηρώντας τους γονείς/κηδεμόνες και τους δασκάλους τους, οπότε όταν βλέπουν τους ενήλικες γύρω τους να διαχειρίζονται εποικοδομητικά το άγχος, να διατηρούν υγιείς ρουτίνες και να καλλιεργούν θετικές σχέσεις, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν παρόμοιες συμπεριφορές. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, να ασχολούνται με χόμπι που τους δίνουν χαρά, να αναζητούν συναισθηματική υποστήριξη όταν χρειάζεται και να διατηρούν μια ισορροπημένη προσέγγιση ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική ζωή. Με τον τρόπο αυτό, όχι μόνο ενισχύουν τη δική τους ευημερία αλλά δημιουργούν και ένα πιο υγιές και συναισθηματικά σταθερό περιβάλλον για να ευδοκιμήσουν οι έφηβοι.



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Ζητώντας βοήθεια

Οι πρώτοι που εντοπίζουν ένα πιθανό πρόβλημα σε έναν έφηβο είναι συνήθως τα άτομα του στενότερου κύκλου του: γονείς, δάσκαλοι ή φίλοι. Ωστόσο, είναι πιθανό να μην έχουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες ή την βεβαιότητα για το τι πραγματικά συμβαίνει στο μυαλό του εφήβου. Ως εκ τούτου, η επικοινωνία μεταξύ του κοινωνικού περιβάλλοντος, του σχολείου και της οικογένειας είναι απαραίτητη. Ανάλογα με το πρόβλημα, αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί στο πλαίσιο αυτών των κοινωνικών παραγόντων, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις είναι απαραίτητο να καταφύγουμε στην παρέμβαση ενός επαγγελματία.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Πώς να ξέρετε αν χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια;

Η διάκριση μεταξύ ενός ψυχικού προβλήματος και μιας ψυχικής διαταραχής είναι ζωτικής σημασίας. Ένα ψυχικό πρόβλημα αναφέρεται σε προσωρινές ψυχολογικές δυσκολίες που προκαλούνται από το άγχος ή από γεγονότα της ζωής, όπως το άγχος πριν από μια εξέταση ή η θλίψη μετά από έναν χωρισμό. Τα προβλήματα αυτά συνήθως επιλύονται με το χρόνο ή την υποστήριξη. Αντίθετα, μια ψυχική διαταραχή είναι μια κλινικά διαγνωσμένη κατάσταση που επηρεάζει επίμονα τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την καθημερινή ζωή, όπως η κατάθλιψη ή οι αγχώδεις διαταραχές. Ενώ τα ψυχικά προβλήματα μπορεί να είναι οδυνηρά, δεν υποδηλώνουν απαραίτητα διαταραχή. Οι βασικές διαφορές έγκεινται στη διάρκεια, τη σοβαρότητά τους και τον αντίκτυπο στη συνολική λειτουργικότητα.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



## Πώς να ξέρετε αν χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια;

Οι δυσκολίες ψυχικής υγείας μπορεί να ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό σε ένταση, και ενώ τα ήπια προβλήματα δεν απαιτούν πάντα επαγγελματική παρέμβαση, η ψυχολογική θεραπεία μπορεί να είναι ωφέλιμη για όλους. Πολλοί άνθρωποι, ωστόσο, δυσκολεύονται να διακρίνουν τη σοβαρότητα μιας κατάστασης και μπορεί να μην κατανοούν πλήρως τι περιλαμβάνει η θεραπεία. Αυτή η αβεβαιότητα μπορεί μερικές φορές να καθυστερήσει την αναγκαία παρέμβαση. Η αναγνώριση του πότε πρέπει να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη είναι απαραίτητη για την προαγωγή της ευημερίας και την πρόληψη της εμφάνισης πιο σοβαρών δυσκολιών. Για να βοηθήσετε στον προσδιορισμό του κατά πόσον χρειάζεται ψυχολογική βοήθεια, λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Πώς να ξέρετε αν χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια;

**Όταν οι προσωπικοί πόροι δεν επαρκούν:** Εάν ένα ζήτημα επιμένει παρά τις προσπάθειες επίλυσής του με τη χρήση κοινών στρατηγικών αντιμετώπισης ή των διαθέσιμων δικτύων υποστήριξης, συνιστάται ιδιαίτερα η αναζήτηση επαγγελματικής καθοδήγησης. Ειδικότερα, εάν η συμπεριφορά ενός εφήβου συνεχίζει να προκαλεί ανησυχία παρά τις προσπάθειες της οικογένειας, των εκπαιδευτικών ή των συνομηλίκων, ένας ψυχολόγος μπορεί να προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Πώς να ξέρετε αν χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια;

Όταν υπάρχει αμφιβολία, δώστε προτεραιότητα στην παρέμβαση: Εάν δεν είστε σίγουροι για το αν είναι απαραίτητη η επαγγελματική βοήθεια, είναι πάντα σκόπιμο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό. Το να απευθυνθείτε προληπτικά σε έναν/μία ψυχολόγο, ακόμη και σε περιπτώσεις που μπορεί να μη φαίνονται επείγουσες, μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες και να αποτρέψει την κλιμάκωση του προβλήματος. Από την άλλη πλευρά, η αναβολή της βοήθειας σε μια κρίσιμη κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερες συναισθηματικές ή συμπεριφορικές συνέπειες. Η έγκαιρη αναζήτηση καθοδήγησης διασφαλίζει ότι τα άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται τη σωστή στιγμή.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Πώς να μιλήσετε με την οικογένεια

Η επικοινωνία μεταξύ σχολείου και οικογένειας αποτελεί θεμελιώδη πυλώνα για την εκπαιδευτική και συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων. Ωστόσο, δεν δημιουργούν όλες οι αλληλεπιδράσεις τον επιθυμητό θετικό αντίκτυπο. Για να ενισχυθεί η συνεργασία με τις οικογένειες, είναι σημαντικό το εκπαιδευτικό προσωπικό να υιοθετήσει διεκδικητικές, σαφείς και ενσυναισθητικές στρατηγικές επικοινωνίας. Όποτε είναι δυνατόν, είναι σκόπιμο οι αλληλεπιδράσεις αυτές να καθοδηγούνται από σχολικό ψυχολόγο, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματική και ευαίσθητη επικοινωνία.

Ακολουθούν βασικά σημεία για την καθιέρωση αποτελεσματικού διαλόγου με τους γονείς και τους κηδεμόνες.

# Αποτελεσματική επικοινωνία των ανησυχιών



AI@Smile

## Πώς να μιλήσετε με την οικογένεια: Τι να κάνετε

- Καθιέρωση σχέσης
- Εξηγήστε τους κανόνες εμπιστευτικότητας
- Να κάθεστε ισότιμα με τον συνομιλητή σας - έτσι, αν ο μαθητής είναι μικρό παιδί, είναι σημαντικό να κάθεστε στο ίδιο επίπεδο με το παιδί.
- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου
- Ακολουθήστε την καθοδήγηση του συνομιλητή
- Χρησιμοποιήστε τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης (PACERS)
- Για τα παιδιά, χρησιμοποιήστε παιχνίδια, στηρίγματα για να τα βοηθήσετε να νιώσουν άνετα.
- Χρησιμοποιήστε εικόνες ή παραδείγματα με τα παιδιά για να διευκρινίσετε μια ερώτηση.
- Να σέβεστε τους μηχανισμούς άμυνας του συνομιλητή (π.χ. σιωπή ή "δεν θέλω να απαντήσω σε αυτή την ερώτηση").

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



## Πώς να μιλήσετε με την οικογένεια: Τι να ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

- Μην κάνετε ερωτήσεις στις οποίες γνωρίζετε ήδη την απάντηση
- Μην κρίνετε τις απαντήσεις
- Περιορίστε τη χρήση των ερωτήσεων *Τι, γιατί, πότε.*
- Μην ρωτάτε "γιατί" για να εξακριβώσετε τα κίνητρα
- Μην περιμένετε από παιδιά κάτω των 6 ετών να διακρίνουν το χρόνο των γεγονότων.
- Μην επαναλαμβάνετε την ίδια ερώτηση εάν λάβετε "σιωπηλή" απάντηση.
- Μην χρησιμοποιείτε ψυχολογική ορολογία
- Μην είστε επικριτικοί με τον συνομιλητή σας

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Εμπιστευτικότητα και ευαισθησία

Η εμπιστευτικότητα στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και της ψυχικής υγείας των εφήβων αποτελεί θεμελιώδη πυλώνα που στηρίζει την εμπιστοσύνη μεταξύ εφήβων, γονέων/κηδεμόνων και επαγγελματιών της εκπαίδευσης. Ορίζεται ως η δέσμευση για τη διατήρηση των ευαίσθητων πληροφοριών που μοιράζεται ο έφηβος ως προσωπικών δεδομένων, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο όπου εκείνοι μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να ζητήσουν βοήθεια χωρίς να φοβούνται ότι οι πληροφορίες αυτές θα αποκαλυφθούν χωρίς τη συγκατάθεσή τους. Η αρχή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν πρόκειται για εφήβους, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα κρίσιμο στάδιο ανάπτυξης της αυτονομίας τους και πρέπει να αισθάνονται σεβασμό στις αποφάσεις και την εμπιστοσύνη τους.



AI@Smile

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Εμπιστευτικότητα και ευαισθησία

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι οι ανησυχίες σχετικά με την εμπιστευτικότητα μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συμπεριφορά των εφήβων όσον αφορά την αναζήτηση βοήθειας. Οι έφηβοι είναι πιο πιθανό να μοιραστούν τα προβλήματά τους και να αναζητήσουν υποστήριξη όταν είναι βέβαιοι ότι οι συζητήσεις τους θα αντιμετωπιστούν με διακριτικότητα. Ωστόσο, πολλοί από αυτούς βιώνουν φόβο ή αβεβαιότητα σχετικά με το ποιες πληροφορίες θα μοιραστούν με τους γονείς/κηδεμόνες ή τους καθηγητές τους, γεγονός που μπορεί να τους οδηγήσει στο να αποκρύψουν σημαντικά προβλήματα ή να αποφύγουν εντελώς την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας όταν τη χρειάζονται.

# Αποτελεσματική επικοινωνία των ανησυχιών



AI@Smile

## Εμπιστευτικότητα και ευαισθησία

Η σαφής και συνεχής επικοινωνία σχετικά με τα όρια της εμπιστευτικότητας είναι απαραίτητη στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Οι έφηβοι πρέπει να κατανοήσουν από την αρχή ποιες πληροφορίες μπορούν να παραμείνουν απόρρητες και σε ποιες περιπτώσεις οι επαγγελματίες είναι υποχρεωμένοι να μοιράζονται πληροφορίες με τους γονείς ή τις αρχές, ιδίως σε περιπτώσεις που ενέχουν κίνδυνο βλάβης. Αυτή η διαφάνεια συμβάλλει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και επιτρέπει στους εφήβους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με το ποιες πληροφορίες θα μοιραστούν και με ποιον, ενισχύοντας έτσι την αυτονομία και την προσωπική τους ευθύνη.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας

## Εμπιστευτικότητα και ευαισθησία



AI@Smile

Η διαχείριση της εμπιστευτικότητας απαιτεί μια λεπτή ισορροπία μεταξύ του σεβασμού της ιδιωτικής ζωής των εφήβων και της ενημέρωσης των γονέων/κηδεμόνων για την ευημερία των παιδιών τους. Οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης πρέπει να αναπτύξουν σαφή πρωτόκολλα για να καθορίσουν ποιες πληροφορίες είναι απαραίτητο να μοιραστούν με τους γονείς/κηδεμόνες και πώς να το κάνουν με τρόπο που να μην θέτει σε κίνδυνο την εμπιστοσύνη των εφήβων. Είναι κρίσιμο να αναγνωριστεί ότι η ικανότητα λήψης αποφάσεων σχετικά με το απόρρητο των πληροφοριών τους δεν συνδέεται απαραίτητα με μια συγκεκριμένη ηλικία, αλλά μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την ατομική ωριμότητα και τις εμπειρίες του κάθε ατόμου.

# Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τις ανησυχίες σας



AI@Smile

## Εμπιστευτικότητα και ευαισθησία

Οι παραβιάσεις της εμπιστευτικότητας μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες για τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του εφήβου και των επαγγελματιών της εκπαίδευσης. Όταν οι έφηβοι ανακαλύπτουν ότι οι πληροφορίες τους έχουν κοινοποιηθεί χωρίς τη συγκατάθεσή τους ή την προηγούμενη γνώση τους, μπορεί να αναπτύξουν στρατηγικές "επιλεκτικής αφήγησης" ή να σταματήσουν να μοιράζονται σημαντικές πληροφορίες συνολικά. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να συζητείται εκ των προτέρων με τον έφηβο οποιαδήποτε ανάγκη κοινοποίησης πληροφοριών, εξηγώντας τους λόγους και επιδιώκοντας την κατανόηση και τη συνεργασία του στη διαδικασία. Αυτή η προσέγγιση με σεβασμό συμβάλλει στη διατήρηση της ακεραιότητας της υποστηρικτικής σχέσης, διασφαλίζοντας παράλληλα την ασφάλεια και την ευημερία του εφήβου.