

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση	13
-------------------------------------	----

Πρόλογος	17
----------------	----

Μέρος Ι: Κατανοώντας τον έφηβο

Κεφάλαιο 1. Η φύση της εφηβείας	21
---------------------------------------	----

Τι είναι η εφηβεία;	22
---------------------------	----

Βιολογικές προκλήσεις κατά την εφηβεία	23
--	----

Γνωστικές προκλήσεις κατά την εφηβεία	26
---	----

Ψυχολογικές προκλήσεις κατά την εφηβεία	29
---	----

Κοινωνικές προκλήσεις κατά την εφηβεία	33
--	----

Ηθικές και πνευματικές αντιλήψεις κατά την εφηβεία	38
--	----

Ανακεφαλαίωση	41
---------------------	----

Σημεία-κλειδιά	41
----------------------	----

Περισσότερες πηγές	42
--------------------------	----

Κεφάλαιο 2. Η επίδραση των εμπειριών της παιδικής ηλικίας	43
---	----

Προβλήματα πρώιμου δεσμού	44
---------------------------------	----

Η επίδραση της απρόσφορης γονεϊκής συμπεριφοράς	45
---	----

Οι συνέπειες της κακοποίησης	47
------------------------------------	----

Οι συνέπειες του ψυχικού τραύματος	53
--	----

Ο αντίκτυπος των εκπαιδευτικών εμπειριών	56
--	----

Η επίδραση γενετικών παραγόντων	57
---------------------------------------	----

Ανακεφαλαίωση	57
---------------------	----

Σημεία-κλειδιά	57
----------------------	----

Περισσότερες πηγές	58
--------------------------	----

Κεφάλαιο 3. Περιβαλλοντικοί στρεσογόνοι παράγοντες για τους εφήβους	59
Το οικογενειακό περιβάλλον	60
Ζητήματα σύμικτων οικογενειών	64
Το εκπαιδευτικό περιβάλλον	67
Το εργασιακό περιβάλλον	69
Η διαφοροποίηση των σχέσεων	69
Έκθεση σε σεξουαλικά ζητήματα	70
Κοινωνικοοικονομικές πιέσεις και ανεργία	71
Ανακεφαλαίωση	72
Σημεία-κλειδιά	73
Περισσότερες πηγές	73
 Κεφάλαιο 4. Οι κίνδυνοι που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι	75
Επιρροή γονέων και συνομηλίκων	76
Ομάδες συνομηλίκων και συμμορίες	78
Κάπνισμα, χρήση αλκοόλ και χρήση ναρκωτικών ουσιών	80
Σεξουαλική συμπεριφορά	84
Ριψοκίνδυνη και αντικοινωνική συμπεριφορά	86
Έλεγχος σωματικού βάρους	88
Ανακεφαλαίωση	89
Σημεία-κλειδιά	89
Περισσότερες πηγές	90
 Κεφάλαιο 5. Το σύγχρονο πλαίσιο της εφηβείας	91
Μακροσύστημα	92
Εξωσύστημα	92
Μικροσύστημα και μεσοσύστημα	97
Ανακεφαλαίωση	100
Σημεία-κλειδιά	100
Περισσότερες πηγές	101
 Κεφάλαιο 6. Η ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας	103
Παραπομπή σε ειδικό	103
Ικανότητα αντιμετώπισης των προκλήσεων της εφηβείας	105
Εμφάνιση ψυχολογικής διαταραχής ως συνέπεια του στρες	110
Ανακεφαλαίωση	119
Σημεία-κλειδιά	119
Περισσότερες πηγές	120

Μέρος II: Η προληπτική συμβουλευτική προσέγγιση στους εφήβους

Κεφάλαιο 7. Μια προσέγγιση που αφορά τους εφήβους	123
Διαφορές της συμβουλευτικής εφήβων	123
Η σχέση ανάμεσα στον κόσμο του εφήβου και στο θεραπευτικό περιβάλλον	129
Για ποιο λόγο καταφεύγουν οι έφηβοι στη συμβουλευτική;	131
Αυτοαποκάλυψη και εμπιστευτικότητα	133
Σημεία-κλειδιά	134
Περισσότερες πηγές	134
 Κεφάλαιο 8. Τα θεμέλια της προληπτικής προσέγγισης	135
Υπαρξισμός	136
Κονστрукτιβιστικός τρόπος σκέψης	138
Προσωπικά χαρακτηριστικά του συμβούλου	140
Συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της σχέσης εφήβου-συμβούλου	148
Σημεία-κλειδιά	151
Περισσότερες πηγές	151
 Κεφάλαιο 9. Η προληπτική διαδικασία στη συμβουλευτική των εφήβων	153
Προληπτική συμπεριφορά του συμβούλου	154
Ευελιξία της συμβουλευτικής διαδικασίας	164
Οι πρωταρχικές λειτουργίες της συμβουλευτικής διαδικασίας	164
Η χρησιμότητα βραχύχρονης ή μακρόχρονης θεραπείας	174
Πολιτισμικές παράμετροι	177
Σημεία-κλειδιά	177
Περισσότερες πηγές	178
 Κεφάλαιο 10. Αξιοποιώντας τις διαδικασίες εφηβικής επικοινωνίας	179
Η χρήση άμεσων ερωτήσεων κλειστού τύπου για την άντληση πληροφοριών	182
Αμοιβαία αυτοαποκάλυψη	182
Επικύρωση των απόψεων του νεαρού ατόμου	185
Η χρήση του επαίνου όταν αρμόζει	186
Ευθεία έκφραση των προτιμήσεών μας	186
Αντίδραση στην αφήγηση του άλλου με συναισθηματικές εκφράσεις ίδιες ή ακόμη πιο έντονες από του αφηγητή	187
Παρέκκλιση από το θέμα συζήτησης	187
Ελέγχοντας τη συζήτηση	189
Αναζήτηση συμβουλής	190

Παραλληλίζοντας τις διαδικασίες της εφηβικής επικοινωνίας	192
Σημεία-κλειδιά	193
Περισσότερες πηγές	193

Κεφάλαιο 11. Χρήσιμες δεξιότητες μικροσυμβουλευτικής	195
Παρατήρηση	197
Ενεργητική ακρόαση	203
Προσφέροντας ανατροφοδότηση	208
Χρήση ερωτήσεων	214
Παροχή οδηγιών	224
Χρήση χιούμορ	226
Σημεία-κλειδιά	227
Περισσότερες πηγές	227

Κεφάλαιο 12. Προάγοντας την αλλαγή στους εφήβους	229
Ποιες αλλαγές είναι περισσότερο ωφέλιμες	230
Διευκολύνοντας τις αλλαγές στα συναισθήματα	232
Διευκολύνοντας τις αλλαγές στη σκέψη	235
Διευκολύνοντας τις αλλαγές στη συμπεριφορά	238
Ο ρόλος της οικογένειας του νεαρού ατόμου στην προώθηση της αλλαγής	240
Σημεία-κλειδιά	241
Περισσότερες πηγές	241

Κεφάλαιο 13. Διατηρώντας μια συνεργατική σχέση	243
Κοινοί παράγοντες	243
Η θεραπευτική συμμαχία	246
Πιθανά εμπόδια στη διατήρηση μιας συνεργατικής σχέσης	252
Συμπερασματικά	255
Σημεία-κλειδιά	255
Περισσότερες πηγές	256

Μέρος III: Τεχνικές στη συμβουλευτική διαδικασία

Κεφάλαιο 14. Συμβολικές στρατηγικές	259
Η χρήση της αλληγορίας ή μεταφορικής έννοιας	259
Η χρήση των τελετουργιών	265
Η χρήση των συμβόλων	267
Η χρήση του δίσκου της άμμου	273
Η χρήση μικρών ζώων (μινιατούρες ζώων)	277

Ανακεφαλαίωση	282
Σημεία-κλειδιά	282
Μελέτη περίπτωσης	283
Περισσότερες πηγές	284

Κεφάλαιο 15. Δημιουργικές στρατηγικές 285

Τέχνη	286
Παιχνίδι ρόλων	294
Τήρηση ημερολογίου	304
Χαλάρωση	307
Φαντασία	311
Εργασία με όνειρα	317
Ανακεφαλαίωση	318
Σημεία-κλειδιά	319
Μελέτη περίπτωσης	320
Περισσότερες πηγές	320

Κεφάλαιο 16. Συμπεριφοριστικές και γνωσιακές-συμπεριφοριστικές στρατηγικές 321

Αυτοέλεγχος	322
Αμφισβήτηση αυτοκαταστροφικών πεποιθήσεων	325
Διαχείριση θυμού	336
Εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα	346
Διαμόρφωση στόχων τρόπου ζωής	350
Λήψη αποφάσεων	356
Ανακεφαλαίωση	363
Σημεία-κλειδιά	363
Μελέτη περίπτωσης	364
Περισσότερες πηγές	364

Κεφάλαιο 17. Ψυχοεκπαιδευτικές στρατηγικές 365

Τεχνικές απόσπασης πληροφοριών	366
Τεχνικές επεξήγησης σχέσεων	371
Τεχνικές επεξήγησης συμπεριφοράς	382
Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς	390
Ανακεφαλαίωση	394
Σημεία-κλειδιά	394
Μελέτη περίπτωσης	395
Περισσότερες πηγές	395

Κεφάλαιο 18. Η χρήση της τεχνολογίας στη συμβουλευτική εφήβων	397
Τηλέφωνο	397
Βιντεοκλήσεις	398
Ίντερνεντ	399
Τάμπλετ και smart phone	405
Ηλεκτρονικά παιχνίδια	407
Δυνητικές ηθικές επιπτώσεις	408
Ανακεφαλαίωση	411
Σημεία-κλειδιά	411
Μελέτη περίπτωσης	412
Περισσότερες πηγές	413

Μέρος IV: Εφαρμογή της προληπτικής συμβουλευτικής

Κεφάλαιο 19. Επαγγελματικά και ηθικά ζητήματα	417
Σεβασμός προς τον νέο άνθρωπο	417
Επαγγελματικές υποχρεώσεις	422
Η επάρκεια του συμβούλου	423
Σημεία-κλειδιά	429
Περισσότερες πηγές	429
Κεφάλαιο 20. Μελέτες περιπτώσεων	431
Πρώτη περίπτωση: Μαξ	432
Δεύτερη περίπτωση: Λόρα	443
Βιβλιογραφία	457

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση

Η εφηβεία είναι μια εξελικτική φάση διαφορετική από την παιδική και από την ενήλικη. Είναι μια μεταβατική περίοδος που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί χαρακτηρίζεται από σημαντικές βιολογικές, γνωστικές και ψυχολογικές μεταβολές που αναστατώνουν τη ζωή των νέων, οι οποίοι και χρειάζονται χρόνο προκειμένου να τις κατανοήσουν και να βοηθηθούν στην προετοιμασία τους για την ενηλικίωση. Σε όλες αυτές τις αλλαγές προστίθεται το γεγονός ότι βρίσκονται σε μια σύγχυση, γιατί νιώθουν και αντιμετωπίζονται άλλες φορές ως παιδιά και άλλες φορές ως ενήλικες. Στην καθημερινή ζωή τους δέχονται πιέσεις από φίλους και συνομηλίκους για σύναψη σεξουαλικών σχέσεων, για πειραματισμούς με ουσίες και για ριψοκίνδυνες δραστηριότητες. Οι γονείς προσπαθούν να κρατήσουν μια ισορροπία ανάμεσα στην ανάγκη των νέων για ανεξαρτητοποίηση και στην ανάγκη τους για οριοθέτηση. Πέρα από όλα αυτά, πολλοί έφηβοι στην εποχή μας αντιμετωπίζουν και άλλα σοβαρά προβλήματα, όπως σεξουαλική κακοποίηση, διαζύγιο γονέων, φτώχεια, αλκοολισμός, εγκατάλειψη, βία. Το ποσοστό των εφήβων που καταφεύγουν σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές για να ξεφύγουν από τον ψυχικό πόνο αυξάνεται συνεχώς. Αν αναλογιστεί κανείς όλα αυτά τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι σήμερα, συγκριτικά με εκείνα που αντιμετώπιζαν πριν από 30 ή 40 χρόνια, σίγουρα βρίσκει επιβεβλημένη την έμφαση που δίνεται σήμερα στη συμβουλευτική προσέγγισή τους. Το Κεφάλαιο 5 του βιβλίου αναφέρεται ακριβώς σε αυτό το νέο πλαίσιο το οποίο ορίζει την εφηβεία στην εποχή μας. Η ματιά του κεφαλαίου είναι συστημική και αναφέρεται στα συστήματα που επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τους νέους της εποχής μας.

Η συμβουλευτική προσέγγιση των εφήβων διαφοροποιείται αρκετά από εκείνη των ενηλίκων. Οι έφηβοι αποτελούν μια ξεχωριστή ομάδα και

έχουν τα δικά τους μοναδικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα, σκέψεις, πεποιθήσεις, συναισθηματικές αντιδράσεις, συμπεριφορές. Ανήκουν σε μια ετερογενή ομάδα και καθέννας/καθεμία από αυτούς χρειάζεται τον σεβασμό για τον προσωπικό του προσανατολισμό και τρόπο του «σχετίζεσθαι» με τους άλλους. Η συμβουλευτική στήριξη των εφήβων πρέπει να προσεγγίζεται με ιδιαίτερη προσοχή, προκειμένου να κερδηθούν το ενδιαφέρον και η εμπιστοσύνη τους για να συνεργαστούν.

Η αναθεωρημένη έκδοση του βιβλίου των Kathryn Geldard και David Geldard *Η συμβουλευτική στους εφήβους*, με τη συμμετοχή σε αυτήν και της συγγραφέως Rebecca Yin Foo, προτείνει μια προληπτική συμβουλευτική προσέγγιση των εφήβων, που οι συγγραφείς πιστεύουν ότι, αν ακολουθηθεί, θα προλάβει πολλά από τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν και θα αποφέρει θετικά αποτελέσματα που θα έχουν διάρκεια. Τα βασικά μέρη του βιβλίου καλύπτουν θέματα κατανόησης των εφήβων και προληπτικής συμβουλευτικής προσέγγισής τους, καθώς επίσης τις βασικές τεχνικές που είναι απαραίτητες στη συμβουλευτική εφήβων. Υπογραμμίζουν την επιβεβλημένη ανάγκη να αναπτύξουν οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας ξεχωριστές δεξιότητες και γνώσεις, αν επιθυμούν να εργαστούν αποτελεσματικά με αυτή την ομάδα ηλικίας. Προσφέρουν μια συμβουλευτική προσέγγιση κατάλληλη για την ηλικία αυτή, καθώς και τεχνικές για τη διεύρυνση της συμβουλευτικής συνομιλίας και σχέσης συμβούλου-συμβουλευόμενου.

Στην αρχή, το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στα ιδιαίτερα ζητήματα που απασχολούν τους εφήβους στην εποχή μας. Περιγράφεται η φύση της εφηβείας και ανιχνεύονται οι συγκεκριμένες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι νέοι. Στη συνέχεια, οι συγγραφείς προσφέρουν μια πρακτική εισαγωγή στις αρχές και τις πρακτικές που απαιτεί η επιτυχημένη συμβουλευτική εφήβων κοριτσιών και αγοριών. Αναδεικνύουν πόσο προκλητική αλλά και διεγερτική μπορεί να είναι η ενασχόληση με τους νέους και με τα ζητήματά τους. Περιγράφουν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αποκτηθούν και να εμπλουτιστούν οι συμβουλευτικές δεξιότητες με τη χρήση προληπτικών διαδικασιών και στρατηγικών που αφορούν συγκεκριμένα ζητήματα της εφηβείας.

Το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερα μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από έξι κεφάλαια και έχει θεωρητικό χαρακτήρα. Αναφέρεται στις αναπτυξιακές προκλήσεις της εφηβείας που απορρέουν από τις εμπειρίες και τις επιδράσεις των βιωμάτων της παιδικής ηλικίας, καθώς και στην επίδραση εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων στην ανάπτυξη των

εφήβων. Το πρώτο μέρος ολοκληρώνεται με ένα κεφάλαιο που διερευνά τους παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας στους εφήβους.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αποτελείται από επτά κεφάλαια και προβάλλει την προληπτική συμβουλευτική προσέγγιση, που στηρίζεται στην υπαρξιακή φιλοσοφία και τον κονστρουκτιβιστικό τρόπο σκέψης. Οι συγγραφείς αναφέρονται κατ' αρχάς στις διαφορές της συμβουλευτικής προσέγγισης των εφήβων από την αντίστοιχη των παιδιών και των ενηλίκων. Στη συνέχεια, υπογραμμίζονται τα ουσιαστικά στοιχεία της συνεργατικής σχέσης με τους εφήβους, η οποία μπορεί να εδραιωθεί μέσα από την προσαρμογή των συμβούλων στις ανάγκες τους. Αναδεικνύονται τρόποι ανάπτυξης των συνεργατικών αυτών σχέσεων και παρουσιάζονται συγκεκριμένες δεξιότητες και τεχνικές που θα προαγάγουν την αλλαγή στους εφήβους μέσα από την ευελιξία των συμβούλων στην επιλογή δεξιοτήτων ανάλογα με την ιστορία, τη συμπεριφορά, τη διάθεση, τα προβλήματα και τις ανάγκες των εφήβων.

Στο τρίτο μέρος του βιβλίου παρατίθενται οι συμβουλευτικές στρατηγικές, τις οποίες οι συγγραφείς ομαδοποιούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: συμβολικές, δημιουργικές, συμπεριφοριστικές και γνωσιακές-συμπεριφοριστικές και, τέλος, ψυχοεκπαιδευτικές στρατηγικές. Ένα επιπλέον κεφάλαιο εστιάζεται στη χρήση των νέων τεχνολογιών στη συμβουλευτική προσέγγιση των εφήβων. Όλα αυτά τα κεφάλαια είναι εμπλουτισμένα με μελέτες περιπτώσεων που βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση της χρήσης των στρατηγικών.

Το τέταρτο και τελευταίο μέρος του βιβλίου είναι αφιερωμένο στην εφαρμογή της προληπτικής συμβουλευτικής. Ειδικότερα, τονίζει τα ζητήματα επαγγελματικής ηθικής που υπεισέρχονται στην άσκηση της. Γίνεται αναφορά σε θέματα εκπαίδευσης και επάρκειας του συμβούλου ψυχικής υγείας και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αναγκαιότητα της εποπτείας αλλά και της φροντίδας του εαυτού του. Το τελευταίο κεφάλαιο παρουσιάζει δύο παραδείγματα – μελέτες περίπτωσης.

Πρόκειται για ένα βιβλίο με καλή δομή η οποία και διευκολύνει τη χρήση του. Η «Ανακεφαλαίωση» στο τέλος κάθε κεφαλαίου και τα «Σημεία-κλειδιά» βοηθούν τον αναγνώστη να συγκρατήσει τα κυριότερα ζητήματα που αναπτύχθηκαν σε αυτό. Επιπλέον, το βιβλίο είναι εμπλουτισμένο με σύγχρονες βιβλιογραφικές πηγές («Περισσότερες πηγές»), σε πολλές από τις οποίες ο αναγνώστης μπορεί να έχει πρόσβαση μέσω του διαδικτύου. Είναι γραμμένο σε απλή γλώσσα, εύκολα κατανοη-

τή, από συγγραφείς με μακρά πείρα στη συμβουλευτική ενασχόληση με παιδιά και εφήβους. Αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για επαγγελματίες ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχιάτρους, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς και γενικά για όλους όσοι ανήκουν στα ανθρωπιστικά επαγγέλματα και τα επαγγέλματα υγείας και προσπαθούν να βοηθήσουν συναισθηματικά και κοινωνικά τους εφήβους.

Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου
Ομότιμη Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
Υπεύθυνη της σειράς «Συμβουλευτική Ψυχολογία»