



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Διαγενεακές Σχέσεις

Ο παππούς και η γιαγιά αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ελληνικής οικογένειας διαδραματίζοντας ουσιαστικό ρόλο στις σχέσεις αλλά τη δυναμική της. Ειδικά σήμερα είναι υψίστης σημασίας να ενισχύσουμε τις διαγενεακές σχέσεις, λόγω των αλλαγών που βιώνει η κοινωνία, όπως για παράδειγμα οι αλλαγές στους έμφυλους ρόλους που έφεραν και κάποιες εξελίξεις ως προς την αντίληψη του ρόλου της μητέρας και του πατέρα, η ανάπτυξη του προσδόκιμου ζωής, και η γρήγορη εξέλιξη της τεχνολογίας που οδήγησε σε μεγαλύτερο χάσμα γενεών.

Τι είναι οι Διαγενεακές Σχέσεις;

Ως Διαγενεακές σχέσεις ορίζονται οι σχέσεις και οι δυναμικές μεταξύ διαφορετικών γενεών της οικογένειας, δηλαδή ανάμεσα σε ηλικιωμένους, γονείς και παιδιά.

Παράγοντες που επηρεάζουν τις Διαγενεακές Σχέσεις

Κάποιοι παράγοντες που παίζουν ρόλο στον τρόπο που αλληλεπιδρούν οι διαφορετικές γενιές μεταξύ τους είναι οι ακόλουθοι:

- ✓ **Γεωγραφική απόσταση κατοικίας**
- ✓ **Ηλικία & Φύλο:** Η ηλικία, τόσο των γονέων όσο και των παππούδων, καθώς και η γενιά και η περίοδος στην οποία μεγάλωσαν, επηρεάζουν τον τρόπο δόμησης σχέσεων, διότι μπορεί το χάσμα γενεών να εμφανίζεται μεγαλύτερο. Επίσης, το φύλο παίζει ρόλο, καθώς φέρει άλλες αξίες και στερεότυπα ανάμεσα στις γενιές

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:



- ✓ **Εργασία:** Για παράδειγμα, οι περιπτώσεις όπου εργάζονται και οι δύο γονείς ως αργά και το παιδί περνάει πολύ χρόνο με τον παππού και τη γιαγιά
- ✓ **Οικογενειακή κατάσταση & Κατάσταση υγείας**
- ✓ **Ποιότητα Σχέσεων:** Καλές ή με πολλές συγκρούσεις
- ✓ **Συναισθηματική Εγγύτητα:** Τι αξία έχει για κάθε οικογένεια να είναι κοντά τα μέλη της. Σε κάποιες κοινωνίες και κουλτούρες η συναισθηματική εγγύτητα έχει τη μορφή μιας περισσότερο ανεξάρτητης σχέσης μεταξύ των μελών
- ✓ **Οικονομική και Ψυχική Υποστήριξη**



Θέματα προς Προβληματισμό

«Ως παππούς/γιαγιά αισθάνομαι υποχρέωση να φροντίσω τα εγγόνια μου»

- ♥ Ως παππούς/γιαγιά θέλω ή/και μπορώ να φροντίσω τα εγγόνια μου.
- ♥ Η λέξη υποχρέωση φέρνει αμοιβαίες απογοητεύσεις.
- ♥ Έχω δικαίωμα ως παππούς/γιαγιά να μην τα καταφέρω μια μέρα να φροντίσω τα εγγόνια μου.
- ♥ Έχω δικαίωμα ως παππούς/γιαγιά να έχω δικές μου επιθυμίες. Έχω χρόνο για τις δικές μου ανάγκες/επιθυμίες;
- ♥ Ποια είναι τα όρια του ρόλου του φροντιστή-παππού;

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

«Ως παιδί, απαιτώ να φροντίσει ο παππούς/γιαγιά τα εγγόνια (υλικά, οικονομικά, με το χρόνο τους)»

- ♥ Ζητάω και **ΔΕΝ απαιτώ.**
- ♥ Σκέφτομαι αν μπορεί ο ηλικιωμένος γονέας να με βοηθήσει.
- ♥ Κατανοώ τις δυσκολίες του ηλικιωμένου γονέα & τα εμπόδια.
- ♥ Κατανοώ τις επιθυμίες του ηλικιωμένου γονέα.
- ♥ Αν δεν μπορεί, σκέφτομαι πως θα αντιδράσω π.χ. φωνάζω, μιλάω ευγενικά, βρίσκω λύση.



Ποια είναι η σημασία των Διαγενεακών Σχέσεων;

Για τα άτομα Τρίτης Ηλικίας

- ♥ Καλύτερο ανοσοποιητικό
- ♥ Σημαντική μείωση αισθήματος μοναξιάς
- ♥ Βελτίωση γνωστικής λειτουργίας
- ♥ Αύξηση αυτοεκτίμησης
- ♥ Κοινωνική ένταξη

Για τα Παιδιά & τους Εφήβους

- ♥ Βελτίωση δεξιοτήτων αλληλεπίδρασης με ηλικιωμένους από διαφορετικό υπόβαθρο
- ♥ Ανάπτυξη ομαδικών δεξιοτήτων
- ♥ Εκμάθηση αξιών & πολιτισμικών νορμών
- ♥ Επαφή με τον κύκλο της ζωής σε ρεαλιστικό περιβάλλον
- ♥ Μείωση στερεοτυπικών αντιλήψεων

Για την οικογένεια

- ♥ Διαφύλαξη ιστοριών και παραδόσεων μέσα στην οικογένεια

Υλοποίηση:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Με την υποστήριξη:



- ♥ Αμοιβαία ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων
- ♥ Αύξηση κατανόησης και αμοιβαίου σεβασμού
- ♥ Διαγενεακά μοτίβα/ τραύματα: Αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων ή κρίσεων

Τι είναι τα Διαγενεακά Μοτίβα;

- ✓ Τα **διαγενεακά μοτίβα** είναι οι απόψεις, συμπεριφορές, αντιδράσεις και αντιλήψεις που μεταβιβάζονται από τις προηγούμενες γενιές στις επόμενες.
- ✓ Ένα **επιβλαβές** συμπεριφορικό μοτίβο διαβιβάζεται από τη μία γενιά στην άλλη, χωρίς να επιλύεται και αυτό μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε κάποια δυσλειτουργία, π.χ. ένα παιδί μπορεί να έχει μάθει από την οικογένεια να εκφράζει το θυμό του μέσω σωματικής βίας, απομόνωσης, ψυχρής αδιαφορίας των γονέων ή τιμωρίας και να το εφαρμόζει για να επιλύσει τις συγκρούσεις
- ✓ Τα μοτίβα δείχνουν και τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων και μπορούν να σπάσουν όταν κατανοούμε ότι είναι δυσλειτουργικά και δεν βοηθάνε τη δική μας ζωή. Μπορεί να ταίριαζαν στο παρελθόν αλλά το παρόν και το μέλλον διαγράφουν τη δική τους πορεία και εμείς τη δική μας μέσα σε αυτά

Τρόποι Ενίσχυσης Διαγενεακών Σχέσεων

- ♥ Οργανώνουμε επισκέψεις και ενθαρρύνουμε την τηλεφωνική επικοινωνία με τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας
- ♥ Καλλιεργούμε τον αμοιβαίο σεβασμό
- ♥ Μαθαίνουμε νέες δεξιότητες και βρίσκουμε κοινά χόμπι με τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας
- ♥ Ανταλλάσσουμε ιστορίες και εμπειρίες



Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

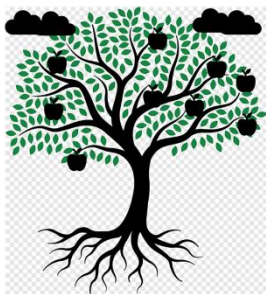
Προτεινόμενες Ταινίες

- ✓ COCO (Disney)
- ✓ Encanto (Disney)
- ✓ Moana (Disney)
- ✓ Little Miss Sunshine
- ✓ The Bucket List
- ✓ Πολίτικη Κουζίνα
- ✓ Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας
- ✓ Ναρο https://www.youtube.com/watch?v=-p1P4fdhaF8&ab_channel=MiralumoFilms

Δραστηριότητες για το Σπίτι

Το Δέντρο της Ζωής

Σε ένα φύλλο χαρτί, σχεδιάζουμε ένα δέντρο (έδαφος, ρίζες, κορμός, φύλλα, καρποί & σύννεφα – όπως φαίνεται στην εικόνα)



Γράφουμε τις απαντήσεις στις εξής κατηγορίες:

- Ρίζες: από που προέρχεται, ποια είναι η οικογένεια σου
- Έδαφος: ποια είναι η ζωή σου τώρα και σε ποιες δραστηριότητες εμπλέκεσαι
- Κορμός: οι ικανότητες και οι δεξιότητες σου
- Φύλλα: σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σου
- Καρποί: δώρα από σημαντικούς ανθρώπους (όχι μόνο υλικά, μπορεί να είναι κάτι που έχεις μάθει, αξίες)
- Σύννεφα: δύσκολες στιγμές και προκλήσεις

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Παιγνίδι με κάρτες

Προετοιμασία: Για το συγκεκριμένο παιχνίδι χρειάζεται να εκτυπωθεί η επόμενη σελίδα με τις κάρτες και να κοπούν στο αντίστοιχο μέγεθος. Ο καθένας με τη σειρά του παίρνει μία κάρτα και απαντάει στην αντίστοιχη ερώτηση. Αν κάποιος δε θέλει να απαντήσει κάποια ερώτηση, προχωράει στην επόμενη

Μουσική <ul style="list-style-type: none">- Ποιο είναι το αγαπημένο σου είδος μουσικής- Ποιο είναι το αγαπημένο σου τραγούδι; Πώς νιώθεις όταν ακούς μουσική;	Αν είχες ένα εκατομμύριο <ul style="list-style-type: none">- Πώς θα τα ξόδευες;- Πώς θα άλλαζε η ζωή σου;	Φαγητό <ul style="list-style-type: none">- Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;- Ποιο είναι το αγαπημένο σου γλυκό- Περιέγραψε πως είναι η γεύση του- Ποιο φαγητό δεν σου αρέσει καθόλου;- Ποιο ήταν το πρώτο φαγητό που έμαθες να μαγειρεύεις;
Οικογένεια <ul style="list-style-type: none">- Πόσα άτομα είστε στην οικογένειά σου;- Ποιος είναι ο μεγαλύτερος και ποιος ο μικρότερος;- Μένετε όλοι στο ίδιο μέρος;- Ποια είναι η αγαπημένη σου ανάμνηση από την παιδική ηλικία;	Κενή κάρτα <p>Ο παίκτης ρωτάει όποια ερώτηση θέλει</p>	Τηλεόραση/σινεμά <ul style="list-style-type: none">- Βλέπεις ταινίες; Τι ταινίες σου αρέσουν;- Πηγαίνεις σινεμά;- Ποια ήταν η τελευταία ταινία που είδες;- Βλέπεις τηλεόραση;- Τι σου αρέσει να βλέπεις πιο πολύ;

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Ρούχα	Ταξίδια	Διακοπές
<ul style="list-style-type: none"> - Ποιο είναι το αγαπημένο σου χρώμα; - Έχεις φορέσει ποτέ καπέλο; - Τι φορούσατε στο σχολείο; - Ποιο ήταν/είναι το αγαπημένο σου ρούχο; - Τι ήταν/είναι στη μόδα; 	<ul style="list-style-type: none"> - Έχεις ταξιδέψει ποτέ και αν ναι που; - Που θα ήθελες να ταξιδέψεις και γιατί 	<ul style="list-style-type: none"> - Τι σου αρέσει να κάνεις συνήθως στις διακοπές; - Προτιμάς κρύο ή ζέστη; - Ποιες ήταν οι αγαπημένες σου διακοπές;

Βιβλιογραφία

- Atkinson, J., Nelson, J., & Atkinson, C. (2010). Trauma, Transgenerational Transfer and Effects on Community Wellbeing. In N. Purdie, P. Dudgeon, & R. Walker (Eds.), Working together: Aboriginal and Torres Strait Islander mental health and wellbeing principles and practice (pp. 135–144).
- Canberra: Australian Institute of Health and Welfare. Retrieved from http://aboriginal.telethonkids.org.au/media/54847/working_together_full_book.pdf
- Chase, C. A. (2011). An intergenerational e-mail pal project on attitudes of college students toward older adults. Educational Gerontology, 37(1), 27–37. <https://doi.org/10.1080/03601270903534804>
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. Health & social care in the community, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Granville, G. (2002). A Review of Intergenerational Practice in the UK. Stoke-on-Trent: Beth Johnson Foundation.
- Lieberman, S. (1979). A transgenerational theory. Journal of Family Therapy, 1(3), 347–360. <https://doi.org/10.1046/j.1979.00506.x>
- Withnall, A. (2017). Intergenerational Relationships and Lifelong Learning: Missing Links. Journal of Intergenerational Relationships, 15(1), 4–13. <https://doi.org/10.1080/15350770.2017.1260393>
- <https://generationsworkingtogether.org/>

**Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού « ©2023 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)*

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη: