

Πρόληψη Χρήσης Ουσιών: Ο Ρόλος των Σχολών Γονέων

Μ. ΜΠΡΟΥΜΟΥ¹, Β. ΠΑΠΠΑ², Λ. ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ³

Περίληψη

Ο ρόλος που παίζει η οικογένεια στην πρόληψη της χρήσης ουσιών φαίνεται να είναι τεράστιος, καθώς σχετίζεται με πολλούς προστατευτικούς παράγοντες (σταθεροί οικογενειακοί δεσμοί, φροντίδα και υποστήριξη, αίσθημα ασφάλειας, όρια), αλλά και με παράγοντες κινδύνου (χαοτικό οικογενειακό περιβάλλον, οικογενειακές συγκρούσεις, ανεπαρκής γονεϊκός ρόλος, αδιάφορη ανατροφή, έλλειψη επικοινωνίας στην οικογένεια), τα οποία συνδέονται με τη χρήση ουσιών, με αποτέλεσμα να προβάλλει επιτακτικά η ανάγκη δημιουργίας προγραμμάτων πρόληψης στη χρήση ουσιών. Στόχος της παρουσίασης είναι να εξετάσει: α) το ρόλο της οικογένειας στην πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών και, β) το ρόλο της εκπαίδευσης και συμβουλευτικής γονέων στην πρόληψη της χρήσης ουσιών. Γίνεται αναφορά στις βασικές έννοιες της πρόληψης (πρωτογενής, δευτερογενής, τριτογενής), και πιο συγκεκριμένα, στην πρωτογενή πρόληψη στην οποία στοχεύουν οι σχολές γονέων, καθώς και στο ρόλο της οικογένειας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού. Τελειώνοντας, επιχειρείται να αναδειχθεί η σημασία της συμβουλευτικής γονέων, στα πλαίσια των Σχολών Γονέων, στην πρόληψη της χρήσης ουσιών, καθώς και στην υποστήριξη των γονιών στον απαιτητικό τους ρόλο. Στην Ελλάδα, οι ομάδες εκπαίδευσης και συμβουλευτικής γονέων, οι Σχολές Γονέων, λειτουργούν από το 1962 ως θεσμός πρωτογενούς πρό-

ληψης, ενώ έχουν ως στόχο να προσφέρουν στους γονείς: α) ενημέρωση (information) για σημαντικά θέματα της εξέλιξης του παιδιού τους και β) διαμόρφωση-διαφοροποίηση (formation) της στάσης και της συμπεριφοράς τους ως προς το παιδί και, κατά συνέπεια, όλων των μελών της οικογένειας.

Λέξεις κλειδιά: Εκπαίδευση-συμβουλευτική γονέων, πρόληψη, σχολές γονέων, χρήση ουσιών

«Είναι μεγάλη ευθύνη να είσαι γονιός», μας έλεγε συχνά η Μαρία Χουρδάκη. «Για να πετύχεις χρειάζεσαι έναν απλό τρόπο. Αντιμετώπισε το παιδί σου σαν ένα άτομο που έχει δική του προσωπικότητα και γνώρισέ το. Αν το θεωρείς δύσκολο άσε την αγάπη να σε οδηγήσει στον ψυχικό κόσμο του παιδιού σου. Πρόσεξε, είπα την αγάπη.

Όχι την υπερπροστατευτικότητα για να ξεπεράσεις τις ενοχές σου σαν γονέας. Κι όταν του μιλάς πια στη γλώσσα του, όταν ανταποκρίνεσαι στις ανάγκες του τότε το έχεις κερδίσει. Τότε το έχεις σίγουρα θωρακίσει από κάθε μορφή εξάρτησης».

(Λαδιά, 2010)

Εισαγωγή - Βασικές Έννοιες

Πολλοί μελετητές της οικογένειας έχουν υποστηρίξει την άποψη ότι υπάρχει άρρηκτη σχέση ανάμεσα στην οικογενειακή ζωή και στο χαρακτήρα που διαμορφώνει κάθε παιδί μεγαλώνοντας (Satir, 1989). Οι παράγοντες που δημιουργούν προϋποθέσεις για την εμφάνιση της χρήσης ουσιών αναπτύσσονται τις περισσότερες φορές κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, οι οποίες έχουν αναγνωριστεί ως κρίσιμες στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ψυχικής υγείας. Επομένως, οι επιδράσεις του οικογενειακού περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια τους είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα εξέλιξη του ατόμου. Ειδικότερα, η μελέτη περιπτώσεων χρηστών ουσιών οδηγεί σε ένα ιστορικό παιδικής ηλικίας ταλαιπω-

1. Ψυχολόγος, M.Sc., Εκπαιδεύτρια Σχολών Γονέων Ιωαννίνων, Επιστημονικός συνεργάτης του Πανελληνίου Συνδέσμου Σχολών Γονέων
2. Ψυχολόγος, M.Sc., Ph.D., Πρόεδρος και επιστημονικά υπεύθυνη Πανελληνίου Συνδέσμου Σχολών Γονέων, Επιστημονικός συνεργάτης Τμήματος Προσχολικής Αγωγής ΤΕΙ Αθήνας
3. Ψυχίατρος, Συμβουλευτικός Σταθμός Καταπολέμησης Ναρκωτικών Νομού Ιωαννίνων (Σ.Σ.Κ.Ν.Ν.Ι.)

ρημένης συναισθηματικά (Χουρδάκη, 1984, 2001). Επομένως, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δώσουμε σε προγράμματα πρόληψης της χρήσης ουσιών, καθώς και σε προγράμματα παροχής ομαδικής συμβουλευτικής και υποστήριξης προς τους γονείς.

Πριν εισέλθουμε στο ζήτημα της συμβουλευτικής γονέων, είναι σημαντικό να ξεχωρίσουμε μερικές έννοιες διαφορετικές μεταξύ τους, που συχνά συνυπάρχουν, αλλά δεν συμπίπτουν κατ' ανάγκη και οι οποίες στη συνέχεια θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα το φαινόμενο της πρόληψης της χρήσης ουσιών. Τέτοιες έννοιες είναι η Χρήση, η Εξάρτηση, η Ανοχή και η Κατάχρηση, οι οποίες μπορεί ν' αποτελέσουν κρίκους της αλυσίδας των διαφόρων φάσεων της εξαρτητικής σταδιοδρομίας ενός εξαρτημένου, αλλά αυτό δεν τις καθιστά ταυτόσημες (Μαρσέλος, ό.α. στο Γεωργάκας, 2007).

Η χρήση (drug use) αναφέρεται στην απλή, δοκιμαστική, περιστασιακή λήψη ουσιών ή στην επαφή με έναν εξαρτησιογόνο παράγοντα, από περιέργεια ή για απόλαυση. Δε σημαίνει ότι θα οδηγήσει υποχρεωτικά το άτομο στην εξάρτηση. Το άτομο, πολλές φορές τυχαία, πραγματοποιεί μία γνωριμία μ' έναν εξαρτησιογόνο παράγοντα, ο οποίος το βοηθά να αντιμετωπίσει τα ψυχικά και τα λειτουργικά του αδιέξοδα.

Η εξάρτηση (drug dependence) εγκαθίσταται όταν το άτομο αντιληφθεί ότι η διαρκής χρήση του εξαρτησιογόνου παράγοντα του είναι αναγκαία και η διακοπή της επώδυνη, δυσχερής ή και αδύνατη. Γενικότερα, ως εξάρτηση μπορεί να εκληφθεί η έντονη προσήλωση ή η δουλική σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ ενός ατόμου και μίας ουσίας, μίας δραστηριότητας ή ενός άλλου ανθρώπου, και που, παρότι κάποια στιγμή αυτό αντιλαμβάνεται ότι του προκαλεί προβλήματα ή θέλει να τη διακόψει, του είναι αδύνατο ή υπερβολικά δύσκολο. Ο εξαρτημένος δημιουργεί ή/και επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Γεωργάκας (2007, σ. 18): «Η υιοθέτηση αυτού του ορισμού της εξάρτησης καθιστά περιορισμένης αξίας τον οποιοδήποτε εξαρτησιογόνο παράγοντα, προβάλλοντας τη βαρύτητα του φαινομένου της εξάρτησης, αυτής καθαυτής». Εάν εξετάσουμε τον όρο εξάρτηση στην ευρύτερη έννοιά του, τότε μπορούμε να αναγνωρίσουμε κι άλλες μορφές στη ζωή μας που ενέχουν τη δυνατότητα ανάπτυξης εξαρτητικής συμπεριφοράς. Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα αυτής της συμπεριφοράς είναι η απώλεια ελέγχου, η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά παρά το κόστος, η

αδυναμία παραίτησης, ο εθισμός, η ανάγκη φυγής από την πραγματικότητα, ο ψεύτικος αυτοσκοπός, μπορούμε να συμπεριλάβουμε στον κατάλογο, πέρα από τις εξαρτησιογόνες ουσίες, κι άλλες τέτοιες συμπεριφορές τις οποίες μερικές φορές οι άνθρωποι μπορεί να αναπτύξουν και στις σχέσεις τους, στην εργασία ή με κάποια ιδεολογία (www.prevention.gr).

Μετά από ένα χρονικό διάστημα, διαφορετικό για κάθε άτομο, ο χρήστης δεν ικανοποιείται ούτε από την ποσότητα, αλλά ούτε κι από τη συχνότητα χρήσης του εξαρτησιογόνου παράγοντα, λόγω της ανοχής που ανέπτυξε σ' αυτόν και η οποία τον οδηγεί στην κατάχρησή του (Γεωργάκας, 2007).

Εξάρτηση από ουσίες είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού του ανθρώπου κατά την οποία κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας και διακρίνεται σε ψυχολογική και σωματική (φυσική):

- **Σωματική:** όταν ο οργανισμός του χρήστη μιας ουσίας δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία αυτή, και
- **Ψυχολογική:** όταν ο χρήστης έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής (Χαραλαμπίδης, 2003).

Μια ακόμη έννοια όμως που χρειάζεται διευκρίνιση είναι η έννοια της πρόληψης. Με τον όρο πρόληψη εννοούμε τη λήψη μέτρων για την παρεμπόδιση της εκδήλωσης κάποιου δυσάρεστου φαινομένου. Η ετοιμολογία της λέξης πρόληψη είναι αρκετή για να κατανοήσουμε την έννοιά της. Προέρχεται από τη λέξη λήψη και την πρόθεση προ (πριν από) και πολύ απλά σημαίνει πριν τη λήψη. Παρόμοια ετοιμολογία έχει και ο αγγλικός όρος prevention που προέρχεται από το λατινικό praevenire (πριν έρθει). Είναι προφανές λοιπόν ότι ο όρος πρόληψη είναι ταυτόσημος με την έννοια της πρωτογενούς πρόληψης, η οποία απευθύνεται κυρίως στο κοινωνικό σύνολο (Παπαδόπουλος, 2009). Πιο συγκεκριμένα, για την πρόληψη της χρήσης ουσιών έχει δοθεί ο εξής ορισμός: «Είναι θετική διαδικασία, η οποία ενδυναμώνει τα άτομα και τα συστήματα να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις των γεγονότων της ζωής και τις αλλαγές δημιουργώντας και ενισχύοντας τις συνθήκες που προάγουν υγιείς συμπεριφορές και τρόπους ζωής» (Florida Alcohol Drug Abuse Association-FADAA). Βασικός στόχος της πρόληψης, σύμφωνα με τη Χουρδάκη (2000β), πρέπει να είναι η σταδιακή διαμόρφωση συγκροτημένης, θετικής, υπεύθυνης προσωπικότητας του νέου ανθρώπου,

που θα έχει τη δύναμη, ο ίδιος να πει όχι στη χρήση ουσιών. Ο Τομέας Πρόληψης του ΚΕΘΕΑ, στον δικό του διαδικτυακό τόπο, αναφέρει σχετικά με την πρόληψη της χρήσης ουσιών: «Είναι η παρεμπόδιση ή η καθυστέρηση της χρήσης και κατάχρησης ουσιών, με την παροχή έγκαιρης, έγκυρης και επιστημονικά τεκμηριωμένης πληροφόρησης για την αντιμετώπιση της τοξικοεξάρτησης και τις βασικές αρχές πρόληψης, την ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων ως προς τη χρήση ουσιών και την μείωση/αποδυνάμωση των παραγόντων κινδύνου, την προώθηση της προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη συναισθηματικών, γνωστικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων, καθώς και την αύξηση της αντίστασης απέναντι στις εξαρτήσεις, και, την προώθηση και ανάπτυξη υγιών στάσεων ζωής». Η πρόληψη της χρήσης ουσιών διακρίνεται σε τρία επίπεδα:

1. Τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης, τα οποία απευθύνονται στο γενικό υγιή πληθυσμό με σκοπό να εμποδίσουν ή να καθυστερήσουν την εμφάνιση του φαινομένου της χρήσης και κατάχρησης ψυχοδραστικών ουσιών.

2. Τα προγράμματα δευτερογενούς πρόληψης, τα οποία επιστρατεύονται όταν το πρόβλημα έχει ήδη εμφανιστεί και στόχος τους είναι να αποφευχθεί η εξάπλωση του προβλήματος.

3. Τα προγράμματα τριτογενούς πρόληψης, τα οποία τίθενται σε ενέργεια, προκειμένου να μην καταστεί χρόνιο το πρόβλημα της εξάρτησης, αλλά και για να ελαττωθούν οι επιπτώσεις που δεν αποτράπηκαν. Στο επίπεδο αυτό λειτουργούν και η θεραπεία και η επανένταξη των ατόμων.

Πιο συγκεκριμένα, τα προγράμματα πρόληψης για γονείς στοχεύουν στην πρωτογενή πρόληψη και ανάλογα με τις ανάγκες τους μπορεί να έχουν: α) Βραχύχρονο ενημερωτικό χαρακτήρα και να αφορούν κυρίως ενημερωτικές ομιλίες γύρω από τις διαστάσεις, την αιτιολογία και την αντιμετώπιση του προβλήματος των ναρκωτικών και, β) Μακροχρόνιο εκπαιδευτικό χαρακτήρα, όπως είναι οι σχολές γονέων και τα εργαστήρια. Η διάρκεια και το περιεχόμενό τους ποικίλει ανάλογα με τις ανάγκες των ενδιαφερόμενων. Εκτός από την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γύρω από τις διάφορες πτυχές του προβλήματος των ναρκωτικών, στοχεύουν στην ανάπτυξη των γονικών δεξιοτήτων, στην ενίσχυση της επικοινωνίας και των σχέσεων στην οικογένεια και στην ενθάρρυνση των γονιών για στενότερη συνεργασία με την εκπαιδευτική και τοπική κοινότητα.

Φαίνεται λοιπόν από τα παραπάνω ότι η οικογένεια σχετίζεται με πολλούς προστατευτικούς παράγοντες (ισχυρούς δεσμούς, φροντίδα και υποστή-

ριξη, όρια), καθώς και με παράγοντες κινδύνου (χαοτικό οικογενειακό περιβάλλον, ανεπαρκής γονεϊκός ρόλος, αδιάφορη ανατροφή), τα οποία συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών και την ευαλωτότητα (vulnerability) στην εμφάνιση της ψυχοπαθολογίας. Η αλλαγή της στάσης των γονέων μέσω της διαδικασίας της βιωματικής μάθησης, η οποία προωθείται από τη χρήση του μοντέλου ομαδικής εργασίας, μπορεί να είναι αποτελεσματική στη διαδικασία της πρόληψης στο πλαίσιο των ευρύτερων προγραμμάτων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας (Koutras et al., 2008).

Οικογένεια και Ψυχική Υγεία

Σε ό,τι αφορά στην πρόληψη της χρήσης ουσιών, η ίδια η πραγματικότητα αλλά και τα επιστημονικά δεδομένα, φέρνουν την οικογένεια σε πρώτο επίπεδο σημασίας για ένα βασικό λόγο: Είναι το πρώτο και το σημαντικότερο περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει το παιδί και από αυτό δέχεται τους πρώτους ερεθισμούς των ανθρώπινων και κοινωνικών σχέσεων (Χουρδάκη, 2000β). Και για ένα δεύτερο, επίσης, ότι, σύμφωνα με την επιστήμη της Ψυχολογίας η προσωπικότητα του ατόμου διαμορφώνεται στα βασικά της στοιχεία, στα πρώτα χρόνια της ζωής.

Τις απόψεις αυτές για τη σημασία του οικογενειακού περιβάλλοντος έρχονται να ενισχύσουν τα διεθνή συνέδρια και οι δημοσιεύσεις της «Διεθνούς Ομοσπονδίας για την Εκπαίδευση των Γονέων» (International Federation for Parent Education-FIEP, ό.α. στο Χουρδάκη, 2000β). Πιο συγκεκριμένα:

- Η UNESCO έχει χαρακτηρίσει τους γονείς «αναγκατάστατους παιδαγωγούς».
- Το Συμβούλιο της Ευρώπης αναφέρεται στην ανάγκη «εκπαίδευσης των γονέων» και επιμένει ότι όλα τα προγράμματα πρόληψης και εκπαίδευσης «πρέπει να επεκτείνονται και στους γονείς».
- Η Εισηγητική έκθεση της Διακομματικής Επιτροπής της Βουλής για τα ναρκωτικά, διατυπώνει την άποψη πως «η οικογένεια θεωρείται ο πρώτος βασικός πυρήνας της ανάπτυξης της προσωπικότητας του παιδιού και στη συνέχεια έρχεται το σχολείο» (Χουρδάκη, 2000β).
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τοποθετεί την εκπαίδευση των γονέων στις βασικές στρατηγικές πρόληψης επισημαίνοντας, ότι μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία της οικογένειας σε πολλούς τομείς, όπως είναι η βελτίωση της επικοινωνίας των συζύγων, αλλά και των συζύγων-παιδιών, η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με τα στάδια

ανάπτυξης των παιδιών για την έγκαιρη ανίχνευση τυχόν προβλημάτων (World Health Organization-WHO, 2003).

Εκτός από τα παραπάνω, και οι ίδιοι οι νέοι τα τελευταία χρόνια δίνουν μεγάλη σημασία στη διατήρηση της οικογένειας, δεν αμφισβητούν την αξία της, επιζητούν όμως την ανανέωσή της και τον επαναπροσδιορισμό της, ζητώντας διάλογο με τους γονείς, δικαιώματα λόγου και απόψεων, άρνηση καταπιεστικής εξουσίας και ενημέρωση των γονέων ως προς τη στάση τους, κυρίως στη φάση της εφηβείας (Georgas, 1989, 1999, 2002. Χουρδάκη, 2000β).

Πολλοί μιλούν για το «επάγγελμα γονιός». Η Χουρδάκη (2000α), κάνοντας αναφορά στο Γάλλο ψυχίατρο Andri Berge, αναφέρει ότι στο βιβλίο του «Το επάγγελμα των γονέων» (1976), γράφει τα εξής: «Ενώ ο σύγχρονος άνθρωπος θεωρεί υποχρέωσή του να προετοιμάζεται για όλα τα επαγγέλματα, δεν προετοιμάζεται για τα δύο σπουδαιότερα: του γονιού και του πολιτικού. Ο καθένας αισθάνεται έτοιμος να τα ασκήσει από τη μια στιγμή στην άλλη». Στη συνέχεια, η Νίλσεν (2002), συμπληρώνει: «Η μόνη εκπαίδευση που έχουν οι νέοι άνθρωποι όταν γίνονται γονείς είναι αυτή που τους έχουν χαρίσει, μέσα από τον τρόπο που τους μεγάλωσαν, οι δικοί τους γονείς».

Οι γονείς πίστευαν και πιστεύουν μέχρι σήμερα ότι επειδή διαθέτουν ένοστικο και αγάπη, έχουν εξασφαλισμένη τη σωστή αγωγή του παιδιού τους. Όμως για την προαγωγή της ψυχικής και της σωματικής υγείας του παιδιού, τη διαμόρφωση σωστής προσωπικότητας, και ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά το θέμα της χρήσης ουσιών, οι γονείς χρειάζονται περισσότερο εφόδια από εκείνα που τους προσφέρει η αγάπη και το ένοστικο τους. Ειδικότερα, χρειάζονται γνώσεις και δεξιότητες, συνεχή ενημέρωση, διαρκή προβληματισμό και αναζήτηση, επαγρύπνηση και αφύπνιση, η οποία θα οδηγήσει τους γονείς στην αυτοσυνειδησία, στη γνωριμία με τον εαυτό τους, στην αυτο-αποδοχή και τελικά στην αποδοχή των άλλων, και κυρίως των παιδιών τους (Παπά, 2006). Αυτό το «κενό» έρχονται να καλύψουν οι Σχολές Γονέων.

Η γνώση για την ψυχική υγεία, και τελικά την πρόληψη της χρήσης ουσιών, μπορεί να αποκτηθεί με διάφορους τρόπους, όπως είναι η πληροφόρηση, η παρακολούθηση από τους γονείς διαλέξεων προς

το ευρύτερο κοινό, η ανάγνωση σχετικών βιβλίων, κ.ά. Παρόλο που όλες αυτές οι μορφωτικές δραστηριότητες έχουν αξία, γιατί ανεβάζουν το επίπεδο των γνώσεων, ωστόσο δεν επηρεάζουν τη συμπεριφορά προς τη σωστή κατεύθυνση, γιατί οι γνώσεις από μόνες τους δεν διαφοροποιούν το γονιό. Ταυτόχρονα, δημιουργούν αδικαιολόγητες ανησυχίες, παρανοήσεις και προβληματισμούς. Εκείνο που χρειάζεται είναι ένας άλλος τρόπος ενημέρωσης, και κυρίως διάλογος, συζήτηση με τους γονείς. Οι γονείς δεν μπορούν απλά να ενημερώνονται, να γίνονται δηλαδή παθητικοί δέκτες, πρέπει να είναι συμμετέχοντες, να έχουν αντιρρήσεις, διαφορετικές απόψεις, αντιπαραθέσεις, να είναι ενεργοί συνομιλητές. Οι παρεμβάσεις στον τομέα της πρόληψης δεν πρέπει να έχουν το χαρακτήρα των «οδηγιών» (Μάτσα, 2009. Χουρδάκη, 2000β). Ιδιαίτερα σε ομάδες γονέων για την πρόληψη της χρήσης ουσιών παίρνουν μέρος οι γονείς που έχουν παιδιά στην εφηβεία. Στις συζητήσεις που γίνονται στα πλαίσια των ομάδων γονέων, έρχονται στην επιφάνεια όλα τα στοιχεία που προβληματίζουν τους γονείς: ανάγκες παιδιών, σχολικές δυσκολίες, επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, εφηβεία, σεξουαλική αγωγή, σπουδές, αλλά και κοινωνικά θέματα, εργασία μητέρας, εκπαιδευτικό σύστημα, επαγγελματικός προσανατολισμός, σχέσεις των δύο φύλων κ.ά. Γι' αυτό οι συζητήσεις που τροφοδοτούνται από τα ερωτήματα των γονέων γίνονται μοναδικά διαμορφωτικές. Αυτές είναι που διαφοροποιούν συμπεριφορές και στάσεις απέναντι στην αγωγή. Μερικά συνήθη ερωτήματα γονέων που ανησυχούν για τα παιδιά τους όσον αφορά τη χρήση ουσιών είναι: «Με ποιο τρόπο μπορούμε να αποτρέψουμε τους νέους από τη χρήση ναρκωτικών;», «ποια παιδιά κινδυνεύουν να εμπλακούν στη χρήση ναρκωτικών;», «σχετίζονται τα αδέξια της εφηβείας με τη χρήση ουσιών;», «πώς ανακαλύπτει ο έφηβος τις ουσίες;», «υπάρχει συγκεκριμένη διαδρομή προς την εξάρτηση;», «υπάρχουν στάδια στη διαδρομή αυτή;», «μπορεί κανείς να την ανακόψει;», «τι μπορεί να κάνει η οικογένεια;».

Με βάση, λοιπόν, όσα αναφέραμε σχετικά με τη σημασία της οικογένειας στην διαμόρφωση της ψυχικής υγείας του ατόμου, μπορούμε να πούμε ότι η οικογένεια μπορεί και οφείλει να παίξει το βασικότερο ρόλο στην πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών. Με την παρέμβαση των γονέων, τόσο στο επίπεδο του ατόμου (προσωπικότητα - συμπεριφο-

ρά) όσο και στο επίπεδο του κοινωνικού περιβάλλοντος, ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες υιοθέτησης από τα μέλη της, συμπεριφορών τέτοιων όπως η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών (www.kesan.gr).

Η Συμβολή των Σχολών Γονέων στην Πρόληψη Χρήσης Ουσιών

Δεδομένων όλων των παραπάνω δυσκολιών που αντιμετωπίζει η σύγχρονη οικογένεια, αλλά και μετά την αναγνώριση που έχει η επίδραση της οικογενειακής ζωής στην παιδική ηλικία για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ψυχικής υγείας (Χουρδάκη, 2000γ, 2001), συνειδητοποιούμε ότι έχει τεράστια σημασία για την πρόληψη η ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση της οικογένειας, για να μπορεί να διατηρείται στο εσωτερικό της εκείνο το κλίμα, που ευνοεί την καλύτερη δυνατή ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού, λειτουργώντας προστατευτικά ως προς την χρήση ουσιών (Μάτσα, 2009).

Στην Ελλάδα, η συμβουλευτική υποστήριξη γονέων γίνεται κυρίως με τη συμμετοχή τους στις ομάδες Σχολών Γονέων που εισηγήθηκαν στον ελληνικό χώρο το 1962, με πρωτοβουλία της Μαρίας Χουρδάκη, και μέχρι σήμερα, έχουν επιτελέσει και επιτελούν εξαιρετικά σημαντικό έργο στο χώρο της πρωτογενούς πρόληψης. Οι βασικοί σκοποί λειτουργίας τους είναι: α) η στήριξη του δοκιμαζόμενου θεσμού της οικογένειας, β) η διαφύλαξη και προστασία της ψυχικής υγείας και θετικής εξέλιξης του παιδιού και όλων των μελών της οικογενειακής ομάδας, γ) η διαμόρφωση μιας σαφούς γονικής ταυτότητας, και δ) η εκπαίδευση των γονέων σε μεθόδους αποτελεσματικότερης επικοινωνίας με το παιδί τους (Παππά, 2008. Χουρδάκη, 2001). Η δυσκολία στην επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών φαίνεται να παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις, αφού πρόσφατα βρέθηκε ότι το 40% περίπου των μαθητών αντιμετωπίζουν προβλήματα με τους γονείς τους και μάλιστα επιλέγουν να μην τα συζητούν με κανένα (Μπρούμου, 2005, 2008). Για την πραγματοποίηση αυτών των σκοπών οι Σχολές Γονέων, σύμφωνα με το «Εξελικτικό Σύστημα» της Μαρίας Χουρδάκη (το οποίο βασίζεται στις αρχές της «Διεθνούς Ομοσπονδίας για την Εκπαίδευση των Γονέων») στοχεύουν: α) στην ενημέρωση-πληροφόρηση (information) των γονέων σχετικά με τα σύγχρονα δεδομένα της Εξελικτικής και της Οικογενειακής Ψυχολογίας και β)

στη διαμόρφωση - διαφοροποίηση (formation) της στάσης και της συμπεριφοράς του γονέα, αλλά και όλων των μελών της οικογένειας και διαφοροποιούνται ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο των παιδιών σε: α) Σχολή Γονέων Βρεφικής - Προσχολικής ηλικίας, β) Σχολή Γονέων Σχολικής ηλικίας και γ) Σχολή Γονέων Εφηβικής ηλικίας (Χουρδάκη, 2000β).

Σχετικά με το θέμα της πρόληψης, οι Σχολές Γονέων γενικά εστιάζουν στη μη ειδική πρωτογενή πρόληψη, γιατί απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό των γονέων. Ωστόσο, στην πρόληψη της χρήσης, μιλάμε για το πεδίο της ειδικής πρωτογενούς πρόληψης, διότι οι ομάδες Σχολών Γονέων εστιάζουν σε κάτι πιο ειδικό, σε κάτι πιο συγκεκριμένο. Κατά τους Cheng Gorman και Balter (1997), τα Προγράμματα Εκπαίδευσης Γονέων είναι:

- Προγράμματα που σχεδιάστηκαν για τη βελτίωση του γονικού ρόλου γενικά (μη ειδική πρωτογενής πρόληψη)
- Προγράμματα που εστιάζουν σε συγκεκριμένα θέματα γονικότητας (ειδική πρωτογενής πρόληψη)
- Προγράμματα που στοχεύουν σε συγκεκριμένες ομάδες γονέων (ειδική πρωτογενής πρόληψη)
- Προγράμματα που εστιάζουν σε ειδικούς πληθυσμούς παιδιών (ειδική πρωτογενής πρόληψη)

Σε μικρές ομάδες των 12-15 ατόμων, τις οποίες συντονίζει ειδικός ψυχικής υγείας και μέσα από τη γνωστή εργασία με ομάδες (group work) που ακολουθείται, οι γονείς οδηγούνται προς τη συνειδητοποίηση του ρόλου τους και σταδιακά και προοδευτικά προς τη διαφοροποίησή τους. Οι συναντήσεις γίνονται με εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη συχνότητα και διαρκούν 1:30'. Η θεματολογία των συναντήσεων είναι ποικίλη και διαμορφώνεται ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των γονέων και τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας. Μερικά ενδεικτικά θέματα είναι τα ακόλουθα:

-Επικοινωνία στην οικογένεια. -Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ζωής ενός παιδιού. -Αυτοεκτίμηση του παιδιού. -Όρια. -Πειθαρχία. -Εφηβεία, αναπτυξιακές αλλαγές, ο ρόλος της οικογένειας. -Το φαινόμενο της χρήσης και κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών. -Προστατευτικοί παράγοντες στην πρόληψη της ουσιοεξάρτησης και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας. -Διαχείριση συγκρούσεων. -Διαχείριση συναισθημάτων. -Υπερπροστασία. -Προσδοκίες. -Σχολείο. -Θυσία. -Ενοχές. -Ζήλεια. -Χρόνος. -Ο γονικός μανδύας. -Ο γονικός ρόλος.

Οι γονείς διαμορφώνουν το γονικό τους τύπο και σύμφωνα με έναν άλλον παράγοντα: την αυτογνωσία. Η διαδικασία της αυτογνωσίας αποτελεί τον πιο πολύτιμο βοηθό του γονέα, στο δύσκολο έργο που πρόκειται να αναλάβει. Αν ο γονέας έχει δώσει απαντήσεις στα ερωτήματα: «Ποιος είμαι;» «ποια στοιχεία συγκροτούν την προσωπικότητά μου;», «ποια βιώματα της παιδικής μου ηλικίας παραμένουν εκκρεμή;», «πώς αισθάνομαι τη συμβίωση με το άλλο φύλο;», «ποια είναι τα βαθύτερά μου κίνητρα για τη δημιουργία οικογένειας και την απόκτηση παιδιών;» (Χουρδάκη, 1989, 2000α), τότε θα συνειδητοποιήσει τις απόψεις, τις αξίες, τις πεποιθήσεις του, θα διαμορφώσει συνειδητά ένα γονικό τύπο, ο οποίος θα αντανάκλα τις ιδέες του σχετικά με την ανατροφή και τη διαπαιδαγώγηση του παιδιού του. Η δύσκολη και επίπονη διαδικασία της απόκτησης αυτογνωσίας μπορεί να διευκολυνθεί σε μεγάλο βαθμό στα πλαίσια μιας Σχολής Γονέων. Οι Σχολές Γονέων:

- Παρέχουν υποστήριξη και ενθάρρυνση στους γονείς.
- Διαμορφώνουν πρότυπα γονικού ρόλου.
- Εστιάζουν στα θετικά στοιχεία και στις δυνάμεις (και όχι στις αδυναμίες) των γονέων.
- Συντελούν στην καλλιέργεια και βελτίωση των δεξιοτήτων τους για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση δύσκολων συμπεριφορών των παιδιών τους.
- Τους παρέχουν τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να κατανοούν τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής τους.
- Τους βοηθούν να ενδυναμώσουν την αυτοεκτίμησή τους.
- Συντελούν στην βελτίωση της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια.
- Συντελούν στη βελτίωση της σχέσης των συζύγων.
- Ενδυναμώνουν τους δεσμούς και τις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Παρέχουν εκπαίδευση στη δημιουργία κανόνων μέσα στην οικογένεια σχετικά με τη χρήση ουσιών, καθώς και εκπαίδευση-ενημέρωση σχετικά με το θέμα της τοξικοεξάρτησης (Koutras et al., 2008. Παππά, 2006).
- Τους βοηθούν να κατανοήσουν ότι δεν είναι αυτές καθαυτές οι αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή που δημιουργούν διάφορες δυσκολίες, αλλά ο τρόπος με τον οποίο οι ενήλικες διαχειρίζονται συναισθηματικά τις διάφορες συνθήκες, καθώς και άλλα πρακτικά ή ψυχολογικά ζητήματα που προκύπτουν. Τέτοιου είδους ζητήματα αφορούν είτε πρακτικές δυσκολίες

(π.χ. οικονομικά προβλήματα, ανεπαρκές υποστηρικτικό δίκτυο, περισσότερες ευθύνες) ή ψυχολογικές δυσκολίες (π.χ. προβλήματα συμπεριφοράς, χαμηλή αυτοεκτίμηση στα παιδιά, θλίψη, θυμός, ανασφάλεια και συγκρούσεις μεταξύ των γονέων) (Amato, 2000. Block, Block & Gjerde, 1986. Μπρούμου, 2011. Παππά, 2006).

Οι ομάδες Σχολών Γονέων παρέχουν στους γονείς ένα πλαίσιο κοινωνικής και συναισθηματικής υποστήριξης, η οποία παρέχεται τόσο από τον ειδικό, ο οποίος συντονίζει την ομάδα, όσο και από τους υπόλοιπους γονείς που συμμετέχουν σε αυτήν. Παράλληλα, τους παρέχουν γνώσεις σχετικά με την εξέλιξη του παιδιού και δεξιότητες απαραίτητες, ώστε να διαμορφώνουν απόψεις και στάσεις που διευκολύνουν τις οικογενειακές σχέσεις. Οι Σχολές Γονέων αποτελούν ένα πολύ σημαντικό πλαίσιο πρόληψης που προωθεί την ψυχική υγεία όχι μόνο των γονέων, αλλά όλων των μελών της οικογενειακής ομάδας (Παππά 2006). Τέλος, οι Σχολές Γονέων βοηθούν τους γονείς να προωθήσουν την ποιότητα της σχέσης τους με τον/την σύζυγο και με το παιδί/τα παιδιά τους. Επίσης, βοηθούν τους γονείς να νιώσουν επαρκείς στην άσκηση του γονικού τους ρόλου και στη διαμόρφωση μιας σαφούς γονικής ταυτότητας, (Παππά, 2008. Χουρδάκη, 2000α).

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Τα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας αναδεικνύουν την αναγκαιότητα σχεδιασμού προληπτικών προγραμμάτων που να απευθύνονται σε γονείς, έτσι ώστε να ενισχύσουν την προσαρμογή τους στο γονικό ρόλο και να προωθήσουν στον μέγιστο δυνατό βαθμό την ποιότητα της σχέσης παιδιών με τους γονείς τους, έτσι ώστε οι γονείς να είναι σε θέση να συμβάλλουν στην πρόληψη της χρήσης ουσιών. Πιο συγκεκριμένα, προγράμματα πρόληψης στη χρήση ουσιών απευθύνονται σε όλους τους γονείς και μπορούν να λειτουργήσουν στα πλαίσια των Σχολών Γονέων (Παππά, 2002). Ο σχεδιασμός σχετικών προγραμμάτων θα συντελέσει στην εξασφάλιση ενός θετικού κλίματος στο επίπεδο των συντροφικών-γονεϊκών σχέσεων και στη δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου για τα παιδιά, προάγοντας με αυτόν τον τρόπο την ψυχική υγεία όλων των μελών της οικογενειακής ομάδας.

Στη σημερινή εποχή, μια εποχή επιρροής και πειθούς -σε αντίθεση με τον έλεγχο και την αυταρχικότητα του παρελθόντος- είναι απαραίτητο για τους γονείς να μάθουν να κατανοούν τη συμπεριφορά

(θετική και αρνητική) και τα συναισθήματα τόσο τα δικά τους όσο και των παιδιών τους (Ντινκμέγιερ & Μακ-Καίη, 2007).

Η συμβολή των σχολών γονέων, είναι ιδιαίτερα θετική, όπως έχει δείξει μέχρι σήμερα η εμπειρία (Μάτσα, 2009). Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποίησε το Κέντρο Πρόληψης Πυξίδα, στο Δ. Συκεών Θεσσαλονίκης, φάνηκε ότι οι γονείς που συμμετείχαν σε ομάδες πρόληψης στη χρήση ουσιών, αναφέρουν ότι επηρεάστηκαν σημαντικά ως προς την αυτοπεποίθηση που αισθάνονται στη συνδιαλλαγή τους με τα παιδιά και ως προς την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν τα λάθη τους. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των γονέων εντοπίζει ότι η σχολή γονέων επηρέασε άμεσα τη συναισθηματική εγγύτητα που βιώνουν με τα παιδιά τους, καθώς και την ικανότητά τους να παρέχουν στήριξη στα παιδιά σε δύσκολες στιγμές, πράγμα που λειτουργεί προστατευτικά ως προς τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών από τα παιδιά. Σημαντικό είναι και το γεγονός, ότι διαπιστώθηκε σαφή διαφοροποίηση μεταξύ των γονέων που δήλωσαν ότι επηρεάστηκαν λίγο από τη σχολή γονέων ως προς τους τρόπους που λαμβάνουν αποφάσεις για παιδιά τους, από τους γονείς που επηρεάστηκαν πολύ και πάρα πολύ. Επίσης, σχετικές έρευνες που διεξήχθησαν στον ελληνικό χώρο έδειξαν ότι οι ομάδες γονέων βοήθησαν τους γονείς να αυξήσουν το ενδιαφέρον τους για την ανατροφή των παιδιών τους, να νιώθουν πιο ασφαλείς στο ρόλο τους, να διαχειρίζονται το άγχος τους και να ξεπερνούν πιο εύκολα τυχόν δυσκολίες (Παππά, 2002).

Συνοψίζοντας όσα ειπώθηκαν παραπάνω, μπορούμε να πούμε ότι η συμβολή των Σχολών Γονέων στη διαμόρφωση αποτελεσματικών γονέων είναι εξαιρετικά σημαντική. Οι Σχολές Γονέων στοχεύουν στη δημιουργία δημοκρατικών γονέων, οι οποίοι θα ανταποκρίνονται με αποτελεσματικό τρόπο στο ρόλο τους και οι οποίοι έχουν συνειδητοποιήσει ότι «ιδανικός γονέας δεν υπάρχει». Με την άποψη αυτή συμφωνεί και πρόσφατη έρευνα των Κίτσάκη, Παππά, Βουλγαράκη, Γυφτοπούλου και Μανათού (2003), στην οποία βρέθηκε ότι η συμμετοχή των γονέων σε ομάδες Σχολών Γονέων φαίνεται να ισχυροποιεί το βαθμό αυτοπροσδιορισμού τους κατά την άσκηση του ρόλου τους, ενώ αποδυναμώνει τον ετεροπροσδιορισμό τους τόσο από τις κοινωνικές επιταγές όσο και από το σύντροφο τους. Έτσι, οδηγούνται στη διαμόρφωση πιο ρεαλιστικών προσδοκιών αναφορικά με τους ίδιους και τους συντρόφους τους. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας υποδηλώνουν ότι οι γονείς που συμμετέχουν σε Σχολές Γονέων αυτοπροσδιορίζονται και εκφράζουν

πιο εύκολα τα συναισθήματά τους κατά την άσκηση του ρόλου τους.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στην οικογένεια τα οποία είναι δυνατόν να βάλουν τις προϋποθέσεις για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού και να λειτουργήσουν προστατευτικά. Με βάση την διεθνή βιβλιογραφία, ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στο αν θα μνηθεί ο νέος στη χρήση ουσιών φαίνεται να παίζει η οικογένεια και οι συνομήλικοι. Η οικογένεια που έχει μια κοινωνική ζωή, καθώς και ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά, και λειτουργεί με κανόνες και σταθερά όρια, με έλεγχο και επίβλεψη των δραστηριοτήτων των παιδιών, έχει μια πολύ θετική επίδραση στην επιλογή ως παρέας από το παιδί εκείνων των συνομηλίκων που δεν έχουν αντικοινωνική συμπεριφορά και δεν κάνουν χρήση ουσιών. Σ' αυτές τις περιπτώσεις μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα μύησης του παιδιού στη χρήση ουσιών κατά την προεφηβική ηλικία (Oxford, Harachi, Catalano, & Abbott, 2001).

Η οικογένεια, σύμφωνα με τη Μάτσα (2009), πρέπει να λειτουργήσει ως γέφυρα για τη μετάβαση του παιδιού και την ένταξή του στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Οι δημοκρατικές σχέσεις μεταξύ γονιών και παιδιών, χωρίς καταπίεση, με σεβασμό, κατανόηση και διάλογο δεν συνεπάγονται μια συμπεριφορά μεταξύ τους «σαν να είναι συνομήλικοι». Η απόσταση ανάμεσά τους είναι αναγκαία να υπάρχει, τα όρια να γίνονται σεβαστά, οι ρόλοι να είναι ξεκάθαροι. Όπως επισημαίνει η Νίλσεν (2002), τα παιδιά που μεγαλώνουν σε μια σωστά ιεραρχημένη ομάδα, όπου το πλαίσιο και τα όρια προσδιορίζονται από τους γονείς, αποκτούν μεγαλύτερη ισορροπία και ενσωματώνονται πιο εύκολα στις επόμενες ομάδες στις οποίες θα ενταχθούν, όπως είναι το σχολείο και η κοινωνία. Ιδιαίτερα όσον αφορά τους εφήβους, η ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη προϋποθέτει ότι οι γονείς ασχολούνται μαζί τους, κάνουν διάλογο, του παρέχουν σαφείς και σταθερές αρχές. Ενθαρρύνουν την άμεση επικοινωνία, την έκφραση και αποδοχή των συναισθημάτων, θετικών και αρνητικών, και τη σαφή οριοθέτηση των ρόλων (Ντινκμέγιερ & Μακ-Καίη, 2009). Ενισχύουν την ανεξάρτητη σκέψη τους, ενθαρρύνοντας τους να επιβεβαιώνουν στην πράξη την ορθότητα των απόψεων τους. Εκείνο, όμως, που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η εικόνα που έχουν οι ίδιοι οι έφηβοι για την οικογένειά τους παρά το πώς αυτή παρουσιάζεται στους άλλους (Μάτσα, 1994, 2009).

Μερικά βασικά σημεία που μπορεί να βοηθήσουν τους γονείς προκειμένου να ενισχύσουν την προσωπικότητα και την άμυνα του εφήβου απέναντι στη χρήση ουσιών, μέσα στα πλαίσια της οικογένειας, ώστε να προαχθεί η ψυχική υγεία του παιδιού και να χτιστούν οι βάσεις της προληπτικής αγωγής περιλαμβάνει Ο Δεκάλογος της Μαρίας Χουρδάκη για τα ναρκωτικά (2000β, σ. 35-36):

1. Το παιδί πρέπει να έρχεται στη ζωή μόνο όταν είναι επιθυμητό, όταν ως γονείς είστε έτοιμοι να δημιουργήσετε ζεστή ατμόσφαιρα και θετικές σχέσεις μαζί του. Διαφορετικά αισθάνεται ανασφάλεια, εγκατάλειψη, και τα πρώτα στοιχεία ψυχικών διαταραχών αρχίζουν να διαμορφώνονται.
2. Συνηθίστε το παιδί σας από νωρίς στις μικρές ευθύνες του, αργότερα στις μεγαλύτερες. Μην το υπερπροστατεύετε, μην το δικαιολογείτε πάντα. Δίνετε του όμως τις ευκαιρίες για συζήτηση, μάθετε να το ακούτε, διατηρείτε τον διάλογο μαζί του (οι τοξικομανείς έχουν διακόψει από καιρό το διάλογο με τους γονείς και τους άλλους).
3. Παραδεχτείτε το παιδί σας όπως είναι: περισσότερο ή λιγότερο έξυπνο, δραστήριο ή όχι, καλοφτιαγμένο ή άσχημο, κοντό, παχύ, ψηλό, αγόρι, κορίτσι κ.α. Μην το ταπεινώνετε, μην κάνετε μόνιμα συγκρίσεις με άλλα παιδιά ή με τον εαυτό σας. Καθένας έχει την αξία του, βοηθείστε το να τη βρει.
4. Ενισχύετε πάντα την εμπιστοσύνη του παιδιού στον εαυτό του, την αυτοεκτίμηση. Επαινέστε το, ενθαρρύνετε κάθε πρωτοβουλία του, βοηθείστε το να κρίνει, ν' αναζητά σε κάθε πρόβλημα, τα θετικά και τ' αρνητικά στοιχεία του, να παίρνει θέση. Σταυροδρόμια υπάρχουν πολλά στη ζωή. Μην το αφήσετε ν' αποκτήσει την πείρα επιλογών, για πρώτη φορά, μπροστά στο σταυροδρόμι των ναρκωτικών, (οι τοξικομανείς δεν έχουν αυτοεκτίμηση, δεν έχουν συνηθίσει από νωρίς στις υπεύθυνες επιλογές).
5. Η προεφηβεία - εφηβεία είναι μια φάση ζωής γεμάτη προβληματισμούς, οι σχέσεις σας με το παιδί σας δοκιμάζονται. Κρατείστε την ισορροπία με κατανόηση και διάλογο. Οι έφηβοι σας χρειάζονται αλλά, σύμφωνα με έκφραση τους "δίπλα και όχι από πάνω". Θέλουν συνεργασία, όχι εξουσία.
6. Διαμορφώνετε τα σχέδιά σας για το παιδί με βάση αυτό που είναι και όχι αυτό που θα "θέλετε" να είναι. Μην υπερτιμάτε τις δυνάμεις του, τη νοημοσύνη του, στις σπουδές του, στην εκλογή επαγγέλματος. Καλύτερα επιτυχημένος στο δημιουργικό του επάγγελμα παρά δυστυχής στο "βάθρο" των φιλοδοξιών σας (πολλοί τοξικομανείς έχουν άριστους τίτλους σπουδών).
7. Μην αποξενώνετε το παιδί σας από τους φίλους,

από τις διάφορες ομάδες πολιτιστικές, αθλητικές, πολιτικές κ.α Μην το καθλώνετε στην ακινησία της καρέκλας και των πολλών μαθημάτων, που δεν αφήνουν ελεύθερο χρόνο, (οι τοξικομανείς είναι συνήθως απομονωμένα παιδιά). Η ομαδική ευθύνη είναι το κίνητρο για δράση, για δημιουργία Εξάλλου στην ομάδα μπορεί ο έφηβος να βρει ό,τι δεν βρήκε κοντά σας: αυτοεκτίμηση, αναγνώριση, παραδοχή. Κι αν κάποια φορά το παιδί σας δεν βρει αμέσως τον σωστό δρόμο του, μην το αποξενώνετε. Κρατάτε ανοιχτές τις πόρτες του σπιτιού και της καρδιάς.

8. Μην κρύβετε από το παιδί σας τις δυσκολίες σας, οικονομικές, κοινωνικές, επαγγελματικές, ψυχολογικές, χωρίς όμως να τις δραματοποιείτε. Το παιδί εκτιμά περισσότερο το γονέα που παλεύει από εκείνον που του προσφέρει έτοιμη, άνετη ζωή.

9. Ανάγκη να υπάρχει συνεννόηση στην οικογένεια, παραδοχή ανάμεσα στους συζύγους. Αν δεν γίνεται, το διαζύγιο δεν είναι τραυματικό για το παιδί όταν οι χειρισμοί είναι πολιτισμένοι και αξιοπρεπείς.

10. Περάστε στα παιδιά σας ιδανικά, όσο κι αν αυτά ταλαιπωρούνται στην εποχή μας. Μην τα συνηθίζετε μόνο στην έγνοια του "εαυτού", είναι βαρύ φορτίο, που τελικά καταρρέει. Τα πλατύτερα ιδανικά ανοίγουν ορίζοντες και θεμελιώνουν την αισιοδοξία, την αγωνιστική διάθεση για τη ζωή.

Τέλος, υπογραμμίζεται πως το θέμα των ναρκωτικών δεν είναι μόνο "οικογενειακό" πρόβλημα μα πλατύτατα οικονομικό - κοινωνικό.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η πρόληψη ξεκινάει πρώτα από τους ίδιους τους γονείς και αφορά το κατά πόσο ο κάθε γονιός είναι ευχαριστημένος με τον τρόπο που ζει τη ζωή του, κατά πόσο φροντίζει τον ίδιο του τον εαυτό, τις ανάγκες του, τις σχέσεις του, την προσωπική του εξέλιξη. Οι γονείς αποτελούν τα πρώτα και πιο ισχυρά πρότυπα για τα παιδιά. Η ικανοποίηση που αντλούν οι γονείς από τη ζωή τους, από τη σχέση τους, τη δουλειά τους είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που τους δίνει δύναμη να μεγαλώσουν παιδιά αυτόνομα, με αυτοπεποίθηση και εκτίμηση για τον εαυτό τους. Ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή, δεν είναι καθόλου εύκολο να είναι κάποιος γονιός. Μερικοί υποστηρίζουν πως είναι τέχνη (Νίλσεν, 2002). Είναι ένας ρόλος που απαιτεί συνδυασμό συναισθημάτων, γνώσεων, ενέργειας, χιούμορ, υπομονή, κατανόηση, θετική διάθεση. Ο γονιός έχει να διαμορφώσει ένα κλίμα στην οικογένεια, μέσα στο οποίο το παιδί θα μάθει να αγαπάει, να συνεργάζεται, να κρίνει, να χάνει, να επιλέγει, να ψάχνει, να επικοινωνεί, μα πάνω απ' όλα, θα μάθει να αποδέχεται και να σέβεται τον εαυτό του, να στηρίζεται στις δυνάμεις του

και να αγωνίζεται με ίσους όρους. Μέσα σε ένα τέτοιο οικογενειακό κλίμα το παιδί μαθαίνει να απολαμβάνει τις επιτυχίες του, να μην ντρέπεται για τα λάθη του, να είναι υπερήφανο για τον εαυτό του (Ramsey, 2004).

Στη σημερινή εποχή, έχει επικρατήσει η άποψη ότι οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την ευημερία και την ευτυχία των παιδιών τους και ότι η συμπεριφορά των γονέων όχι μόνον είναι καθοριστική, αλλά προδιαγράφει και τη συμπεριφορά των παιδιών. Αυτός ο γονικός ντετερμινισμός, όμως, φαίνεται να έχει συντελέσει σε μεγάλο βαθμό στην ενδυνάμωση του αισθήματος ανεπάρκειας των γονέων (Φουρέντι, 2002). Τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά, γιατί, όπως περιγράφει η Παππά (2006), η σχέση γονέων - παιδιού δεν μπορεί να εγκλωβιστεί σε κανενός τέτοιου απλοϊκού τύπου εξίσωση, ούτε υπάγεται σε τέτοιου είδους αιτιώδη σχέση. Σαφέστατα, ο ρόλος των γονέων είναι καθοριστικός, αλλά δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας διαμόρφωσης της συμπεριφοράς των παιδιών. Οι γονείς πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η συμπεριφορά των παιδιών τους δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα της δική τους προσωπικότητα (Ντινκμέγιερ & Μακ-Καίη, 2007). Σήμερα βρισκόμαστε στο σημείο όπου οι γονείς θεωρούν εξαιρετικά δυσβάσταχτο το φορτίο των ευθυνών και των ενοχών τους, με αποτέλεσμα να νιώθουν ανίσχυροι. Οι ισορροπίες έχουν διαταραχθεί σε τόσο μεγάλο βαθμό, που οι γονείς θα πρέπει να βοηθηθούν σημαντικά, ώστε αρχικά να απενοχοποιηθούν, και στη συνέχεια, να επανακτήσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτο-

εκτίμησή τους.

Ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων σήμερα επαναπροσδιορίζεται. Ο ρόλος της εκπαίδευσης γονέων, της συμβουλευτικής γονέων, των Σχολών Γονέων είναι να συντελέσουν ουσιαστικά στην ενίσχυση της επάρκειας των γονέων. Αυτό γίνεται τόσο με την παροχή γνώσεων όσο και με την αναγκαία ψυχολογική στήριξη ως προς την άσκηση του ρόλου τους. Οι γονείς με την καθοδήγηση του ειδικού και μέσα από τη συμμετοχή τους στην ομάδα θέτουν το έργο τους σε ρεαλιστικά πλαίσια και ανακτούν τη χαμένη τους αυτοεκτίμηση.

Μέσα από τη συμμετοχή τους σε μια ομάδα Σχολής Γονέων, οι γονείς συνειδητοποιούν ότι δεν μπορούν να είναι τέλειοι κι ότι χρειάζεται θάρρος για να αποδεχτεί κάποιος ότι δεν μπορεί να είναι τέλειος - και τελικά καταφέρνουν να βρουν το θάρρος αυτό. Τα λάθη που κάνουν δεν κρίνονται ούτε αξιολογούνται από τον ειδικό-συντονιστή της ομάδας ως λάθη, αλλά από τους ίδιους, και συνήθως αποτελούν εφαλτήριο για απόκτηση γνώσης και οδηγό καταλληλότερων επιλογών για το μέλλον. Η αποδοχή που βιώνουν από το συντονιστή και από την ομάδα τους βοηθά να επιδεικνύουν μεγαλύτερη ανοχή στις ματαιώσεις που προέρχονται από τα λάθη, μεγαλύτερη αποδοχή της συμπεριφοράς των παιδιών τους και, σαφώς, μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού τους.

Οι γονείς χρειάζεται να αγαπήσουν τον εαυτό τους για να αγαπήσουν το παιδί τους. Και οι Σχολές Γονέων βοηθούν σημαντικά σε αυτό (Παππά, 2006).

Summary

M. BROUMOY, V. PAPP, L. ILIOPOULOU: Preventing Substance Use: The Role of Parent Education Groups'

The role of the family in preventing substance abuse seems to be huge, as it relates to multiple protective factors (stable family relationships/ bonds, care and support, sense of security, limits/ boundaries), as well as to risk factors (chaotic family environment, family conflict, inadequate parental role, indifferent upbringing, lack of communication in the family), associated with substance use, thus strongly argues the need to establish prevention programs in substance abuse. The current presentation aims at examining: a) the role of family in the prevention and promotion of the mental health of children and (b) the role of education and counseling parents in the prevention of drug use. Refer to the basic concepts of prevention (primary, secondary, tertiary), and more specifically, in primary prevention in which parent schools aims and the role of family in shaping the personality of the child. Finally, attempts to highlight the importance of parents counseling, in the context of Parent Education and Counseling Groups, in prevention of sub-

stance use, as well as to support parents in their challenging role. In Greece, parent education and counseling groups, Parent Schools, operate as an institution of primary prevention since 1962 and are designed to offer parents: a) information on major development issues of children and b) the setting-differentiation (formation) of their attitudes and behavior towards their children and, therefore, all family members.

Key words: Parent Education and Counseling, Parent School, Prevention, Substance Abuse

Βιβλιογραφία

- Amato, P. R. The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287, 2000.
- Block, J. H., Block, I., & Gjerde, P. The personality of children prior to divorce: A prospective study. *Child Development*, 57, 827-840, 1986.
- Cheng Gorman, J., & Balter, L. Culturally sensitive parent education: A critical review of quantitative research. *Review of Educational Research*, 67(3), 339-369, 1997.
- Γεώργας, Δ. Ψυχολογικές διαστάσεις της σύγχρονης οικογένειας. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 98-99, σ. 21-47, 1999.
- Γεώργας, Δ. Πόσο έχει αλλάξει η ελληνική οικογένεια; Στο Ν. Πολεμικός, Μ. Καίλα, & Φ. Καλαβάσης (Επιμ. Έκδ.), *Εκπαιδευτική, Οικογενειακή και Πολιτική Ψυχοπαθολογία: Αποκλίνουσες διαστάσεις στο χώρο της οικογένειας*, τόμος Β' (σ. 29-54), 2002, Αθήνα: Ατραπός.
- Έντυπο ενημέρωσης «Γονείς ας είμαστε προετοιμασμένοι». Τομέας Πρόληψης ΚΕΘΕΑ. Διαθέσιμο: <http://www.prevention.gr/pdf/Goneis.pdf>. Ανασύρθηκε: 29/03/2011.
- Έντυπο ενημέρωσης «Μια Πρόταση για τους Γονείς». Κέντρο Πρόληψης Ηρακλείου Κρήτης. Διαθέσιμο: <http://www.heraklion.gr/files/197/3146/goneis.pdf>. Ανασύρθηκε: 29/03/2011.
- Florida Alcohol Drug Abuse Association (FADAA). Διαθέσιμο: http://www.fadaa.org/services/resource_center/resources/terms.asp. Ανασύρθηκε: 29/03/2011.
- Georgas, J. Changing family values in Greece, from collectivist to individualist. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20, 80-91, 1989.
- Γεωργάκας, Π. ΕΞΑΡΤΗΣΗ - Μια ατομική επιλογή. ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ - Μια συλλογική διαδικασία. Θεσσαλονίκη: Επίκεντρο, 2007.
- Κιτσάκη, Β., Παππά, Β., Βουλγαράκη, Μ., Γυφτοπούλου, Ε., & Μανათού, Ε. Προφίλ του ιδανικού γονεϊκού ρόλου: Ερευνητικά δεδομένα. Στο Α.-Β. Ρήγα (Επιμ. Έκδ.), *Το Κουτί της Πανδώρας*, σ. 218-231, 2003, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Koutras, V., Ilioroulou, L., Fidi, E., Thomos, S., Komninou, K., Gonta, S., et al. Parent groups: a useful substance use prevention practice and the promotion of mental health in the community. Paper in XIV World Congress of Psychiatry, Prague (20-25 September 2008).
- Λαδιά, Ε. Η Μαρία Χουρδάκη θα ζει πάντα μέσα από το πολυσήμαντο εκπαιδευτικό και συγγραφικό της έργο. Από τα μεγάλα της επιτεύγματα οι «Σχολές Γονέων» και η ίδρυση του τμήματος Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Κρήτης. Διαθέσιμο: <http://www.rethnea.gr/news/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=11439&cntnt01origid=57&cntnt01returnid=39>. Ανασύρθηκε: 18/05/2010
- Μάτσα, Κ. Ο τοξικομανής στο ρόλο του εξιλαστήριου θύματος της οικογένειας και της κοινωνίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 45, 83-92, 1994.
- Μάτσα, Πρόληψη εξαρτήσεων-Καινοτόμες Παρεμβάσεις. Πρακτικά Ιατρικής Ημερίδας με Διεθνή Συμμετοχή «Πρωτογενής Πρόληψη Παθήσεων. Αθήνα, Ελλάδα, 11/11/2009, σ. 31-40. Διαθέσιμο: <http://www.oatye.gr/img/praktika2010.pdf>. Ανασύρθηκε: 29/03/2011.
- Μπρούμου, Μ., & Μπρούζος, Α. Προβλήματα συμπεριφοράς παιδιών σχολικής και εφηβικής ηλικίας. Εκτίμηση, Καταγραφή. Αναρτημένη ανακοίνωση στο 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, Δεκ. 2005, Ιωάννινα.
- Μπρούμου, Μ. Ανάγκες Συμβουλευτικής Παιδιών Σχολικής και Εφηβικής Ηλικίας με Προβλήματα Συμπεριφοράς. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 84-85, 158-172, 2008.
- Μπρούμου, Μ. Η συμβουλευτική γονέων ως θεσμός πρόληψης των δυσκολιών που προκαλούν οι αλλαγές στη μορφή της οικογένειας. Αρχεία Νευροψυχολογικής Ιατρικής (Ε.Ψ.Ψ.Ε.Π.) (υπό δημοσίευση), 2011.
- Νίλσεν, Μ. Η τέχνη να είσαι γονιός (3η εκδ.), 2002, Αθήνα: Καστανιώτη.
- Ντινκμέγιερ, Ν., & Μακ-Καίη, Γ. Σχολείο για Γονείς. Βιβλίο Πρώτο: Για παιδιά νηπιακής & πρωτοσχολικής ηλικίας (8η εκδ.). 2007, Αθήνα: Θυμάρι.
- Ντινκμέγιερ, Ν., & Μακ-Καίη, Γ. Γονείς και Έφηβοι:

- Από τις συγκρούσεις στη συνεργασία (Σχολείο για Γονείς-Βιβλίο Δεύτερο) (8η έκδ.), 2009, Αθήνα: Θυμάρι.
22. Oxford, M. L., Harachi, T. W., Catalano, R. F., & Abbott, R. D. Preadolescent predictors of Substance initiation: a test of both the direct and mediated effect of family social control factors on deviant peer associations and substance initiation. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 27(4), 599-616, 2001.
 23. Παπαδόπουλος, Η έννοια της Πρωτογενούς Πρόληψης. Πρακτικά Ιατρικής Ημερίδας με Διεθνή Συμμετοχή «Πρωτογενής Πρόληψη Παθήσεων. Αθήνα, Ελλάδα, 11/11/2009, σ. 13. Διαθέσιμο: <http://www.oatye.gr/img/praktika2010.pdf>. Ανασύρθηκε: 29/03/ 2011.
 24. Παππά, Β. Εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη διαζευγμένων γονέων στα πλαίσια των Σχολών Γονέων. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 78, σ. 81-85, 2002.
 25. Παππά, Β. Επάγγελμα γονέας. Αθήνα: Καστανιώτη, 2006.
 26. Παππά, Β. Γονείς, παιδιά και ΜΜΕ. Ένας οδηγός γονικής συμπεριφοράς. 2008, Αθήνα: Καστανιώτης.
 27. Ramsey, R. Τονώστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας. 2004, Αθήνα: Κριτική.
 28. Satir, V. Πλάθοντας ανθρώπους. 1989, Αθήνα: Κέδρος.
 29. Φουρέντι, Φ. Γονική Παράνοια. Απαλλαγείτε από τις φοβίες σας και γίνετε σωστοί γονείς (Ι. Περαντωνάκης, Μεταφ.). 2002, Αθήνα: Μπουκουμάνης.
 30. Χαράλαμπίδης Ε./Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας Στοιχεία για τις Εξαρτησιογόνες Ουσίες (Γρ. Λεκάκης & Ι. Λιάππας, Επιμ. Έκδ., 2η έκδ.). 2003, Αθήνα: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ./ ΟΚΑΝΑ.
 31. Χουρδάκη, Μ. Φιλοσοφία και αρχές εργασίας στις Σχολές Γονέων του τόπου μας. Πανελλήνιο Συνέδριο Σχολών Γονέων, 1984.
 32. Χουρδάκη, Μ., Μαρούδα, Α., & Σταύρου, Μ. Θέματα Προετοιμασίας για Γάμο-Συμβίωση και Σχέσεις στην Οικογένεια. 1989, Αθήνα (αυτοέκδοση).
 33. Χουρδάκη, Μ. Οικογενειακή Ψυχολογία (4η έκδ.). 2000α, Αθήνα: Leader Books.
 34. Χουρδάκη, Μ. Ναρκωτικά. Πρωτογενής Τομέας (3η έκδ.), 2000β, Αθήνα: Leader Books.
 35. Χουρδάκη, Μ. Σχολές Γονέων (1962-2000). Αθήνα: Σχολές Γονέων.
 36. Χουρδάκη, Μ. «Οι αναντικατάστατοι Παιδαγωγοί. Η εκπαίδευση της οικογένειας. Σχολές Γονέων». *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, 2001, 118, 33-39.
 37. World Health Organization Investing in mental health. Geneva, World Health Organization, 2003.

Ηλεκτρονικές πηγές:

- www.prevention.gr (Τομέας Πρόληψης ΚΕΘΕΑ)
- www.okana.gr (Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών)
- www.pyxida.org.gr (Κέντρο Πρόληψης Πυξίδα Δ. Συκεών Θεσσαλονίκη)
- <http://www.heraklion.gr/municipality/kesan/kesan.html> (Κέντρο Πρόληψης της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών Ηρακλείου Κρήτης)
- www.epipsi.gr (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής)