

# ΔΙΑΖΥΓΙΟ



Ζάγκα Αλεξάνδρα Α.Μ:1051485  
Κούτσικου Ναυσικά Α.Μ:1049140

Τις τρεις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται αλλαγή στο οικογενειακό περιβάλλον:

- Στις Η.Π.Α ένας (1) στους δύο (2) γάμους καταλήγει σε διαζύγιο.
- Το 60% των ατόμων που ξαναπαντρεύονται οδηγείται πάλι σε διαζύγιο.
- Κάθε χρόνο περισσότερα από 1.000.000 παιδιά βιώνουν το διαζύγιο των γονιών τους.
- Το Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας έδειξε το 1988 ότι τα παιδιά σε μονογονεϊκές οικογένειες και σε οικογένειες που οι γονείς ξαναπαντρεύονται είναι δύο (2) ή τρεις (3) πιθανό να έχουν συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα.

Την τελευταία δεκαετία έγιναν μελέτες σε νεαρούς ενήλικες σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του διαζυγίου.

- Τα αποτελέσματα, με ελάχιστες εξαιρέσεις έδειξαν μείωση της ευημερίας και της ποιότητας ζωής αυτών των παιδιών.
- Η αντίδραση του παιδιού τη στιγμή του διαζυγίου δεν μπορεί να προβλέψει την εξέλιξη του παιδιού σε πέντε (5) , δέκα (10) ή δεκαπέντε (15) χρόνια.
- Οι έφηβοι που προσαρμόζονται εύκολα κατά τα πρώτα χρόνια, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα άγχους σχετικά με τον έρωτα και τον γάμο ενώ τρέφουν μεγάλη ανησυχία σχετικά με την προδοσία και την εγκατάλειψη.

# Πρότυπο εργασίας ομάδας

- **ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ** : ο αυξημένος αριθμός διαζυγίων έχει ως αποτέλεσμα πολλοί νέοι ενήλικες διαζευγμένων οικογενειών να αισθάνονται μόνοι και διαφορετικοί.
- Σύμφωνα με τον Yalom, η αντιμετώπιση του προβλήματος μπορεί να πραγματοποιηθεί ευκολότερα κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης της ομάδας με το άτομα που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις.
- **ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ** :
  1. Καθοδηγητές με παρόμοιες εμπειρίες
  2. Θλίψη ως αποτέλεσμα έλλειψης εμπιστοσύνης
  3. Ενίσχυση εμπιστοσύνης μέσω εργασιών που πραγματοποιούνται συνεργατικά από τα μέλη
- **ΣΤΟΧΟΙ** :
  1. Αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των μελών
  2. Αύξηση της ευαισθητοποίησης των επιπτώσεων του διαζυγίου.
- **ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ** :
  1. Μέσω επιστολών σε συμβουλευτικές οργανώσεις
  2. Συνάντηση για αξιολόγηση κάθε μέλους
  3. Επιλογή ατόμων που έχουν ίδιους στόχους , δεν εμποδίζουν τη διαδικασία της ομάδας και δεν είναι ευάλωτα σε μεγάλο βαθμό (π.χ. άτομα με τάσεις αυτοκτονίας)
- **ΜΟΡΦΗ ΟΜΑΔΑΣ** : 8 συναντήσεις, 1 φορά την εβδομάδα για 90 λεπτά
- **ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΕΣ** : (2) κατηγορίες: **α)** προσωποκεντρική – συμβουλευτική: δηλαδή ακρόαση, σύνδεση των θεμάτων των μαθητών μεταξύ των μελών, **β)** τεχνικές διδασκαλίας: δηλαδή βιωματικές δραστηριότητες.

# Συνεδρία 1: Η εικόνα της οικογένειας

- **Θέμα :** Το θέμα αντικατοπτρίζει την οικογένεια και τη θέση που έχει κάθε άτομο σε αυτή.
- **Στόχος:** Να αντιληφθούν οι συμμετέχοντες την οικογενειακή δομή και τους τρόπους αλληλεπίδρασης των μελών της οικογένειας.
- **Ενέργειες:**
  - 1) Στην εισαγωγική συνεδρία εξετάζονται οι κατευθυντήριες γραμμές της ομάδας (π.χ. εμπιστευτικότητα, σημασία κάθε μέλους)
  - 2) Τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωριστούν μεταξύ τους με τη διάσπαση σε ζεύγη τα οποία αλλάζουν σε κάθε συνεδρία.
  - 3) Οι διαμεσολαβητές ζητούν από τα μέλη να ζωγραφίσουν μια εικόνα της οικογένειάς τους, αντιλαμβάνονται τη σχέση με το κάθε μέλος της οικογένειας με το αν η γραμμή είναι σταθερή, ασθενέστερη ή διακεκομμένη. Στη συνέχεια οι ζωγραφιές μοιράζονται στα μέλη και θέτονται ερωτήματα όπως: α) Τι μάθατε για τον εαυτό σας και τις οικογένειές σας από τη δραστηριότητα; β) Τι ομοιότητες παρατηρείτε με τις οικογένειες των άλλων μελών; γ) Τι συναισθήματα δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της σχεδίασης;
  - 4) Οι διαμεσολαβητές επισημαίνουν τις διαφορές μεταξύ των μελών της ομάδας στις οικογενειακές σχέσεις.

## Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Τα μέλη να εκφράσουν ανακούφιση καθώς θα αντιληφθούν ότι υπάρχουν κι άλλα άτομα με παρόμοια ιστορία
- 2) Τα μέλη μπορεί να εκφράσουν συναισθήματα θυμού λόγω απώλειας της παιδικής ηλικίας ή θλίψης για την απώλεια κάποιας οικογενειακής σχέσης λόγω του διαζυγίου

## Συνεδρία 2: Τα παιχνίδια που παίζουν οι άνθρωποι

- **Θέμα:** Διερεύνηση λόγων που οδηγούν τις οικογένειες στον χωρισμό
- **Στόχος:** Επίγνωση του χωρισμού και κατανόηση των στρατηγικών για αποφυγή τριγωνισμού
- **Ενέργειες:**
  - 1) Αναθεώρηση συμπεριφορών και ηθικών προτύπων της ομάδας
  - 2) Χωρισμός των μελών της ομάδας σε ζεύγη, συζήτηση για τα πλεονεκτήματα που πήραν από την οικογένειά τους, τις μεθόδους επικοινωνίας που χρησιμοποιούσαν σ' αυτή και τον τρόπο που τους επηρεάζουν σήμερα στις ζωές τους και επιστροφή στην υπόλοιπη ομάδα για να μοιραστούν τις πληροφορίες που ανακάλυψαν
  - 3) Σύνδεση κοινών εμπειριών από τους συντονιστές
    - Συζήτηση των συντονιστών για θετικές και αρνητικές συνέπειες των εμπειριών που τα μέλη μοιράστηκαν.

Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Μερικά μέλη των ομάδων ήταν στη μέση ή «κατάσκοποι» για τον έναν ή και τους δύο γονείς
- 2) Μερικά μέλη αισθάνονταν θλίψη, αυξημένες ευθύνες στην υπόλοιπη οικογένεια για την αντιστάθμιση της απώλειας του ενός γονέα, έλλειψη αυθορμητισμού, διασκέδασης και απώλεια παιδικότητας

## Συνεδρία 3: Απώλειες διαζυγίου

- **Θέμα:** Τα είδη απώλειας που προκύπτουν από το διαζύγιο
- **Στόχος:** Επίγνωση των απωλειών που συνδέονται με το διαζύγιο και εκτίμηση για την θεραπεία που χρειάζεται κάθε μέλος της ομάδας να ακολουθήσει
- **Ενέργειες:**
  - 1) Οι συντονιστές εισάγουν το θέμα και το μοιράζουν σε στάδια απώλειας και θλίψης
  - 2) Τα μέλη φτιάχνουν συνεργατικά μια λίστα απωλειών (π.χ σταθερότητας, οικογενειακών παραδόσεων, συγγενών κτλ) και συζητούν για ομοιότητες ή διαφορές που είχαν σχετικά μ' αυτές στη ζωή τους
  - 3) Ο συντονιστής οδηγεί τους συμμετέχοντες – μέλη σε οργανωμένη άσκηση με εικόνες που απεικονίζονται οι ίδιοι σε μικρή ηλικία σε ασφαλές μέρος κι ανακαλύπτουν τι τους χρειάζεται για να θεραπευτούν από την απώλειά τους
  - 4) Οι συμμετέχοντες-μέλη καλούνται από μια εφημερίδα για να επεξεργαστούν με την ομάδα τους τις αντιδράσεις τους στην άσκηση
  - 5) Οι συντονιστές μπορούν να εμβραθύνουν και να ενσωματώσουν τη συζήτηση της αντιμετώπισης των δεξιοτήτων, βοηθώντας τα μέλη να μιλήσουν σχετικά με τα μέτρα που πρέπει να λάβουν για να ξεπεράσουν αυτή τη κατάσταση

### Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Μερικά μέλη αντέδρασαν με ισχυρά συναισθήματα θλίψης σ αυτό το θέμα
- 2) Μερικά μέλη συνειδητοποίησαν για πρώτη φορά το βαθμό των απωλειών τους ή αναγνώρισαν το πώς αυτές οι απώλειες συνεχίζουν να επηρεάζουν τη ζωή τους (π.χ δυσκολία στο να εμπιστευτούν τους άλλους)

## Συνεδρία 4: «Χτίζοντας» αυτοεκτίμηση

- **Θέμα:** Πρόσβαση σε εσωτερικά «πιστεύω» και οικοδόμηση ενός ισχυρότερου εαυτού
- **Στόχος:** Αναγνώριση της επίπτωσης του να είσαι παιδί χωρισμένων γονιών, των εσωτερικών πεποιθήσεων και παραγωγή προτάσεων για τη δημιουργία ενός πιο θετικού και ισχυρότερου εαυτού
- **Ενέργειες:**
  - 1) Δημιουργία λίστας από τους συντονιστές και τα μέλη με πεποιθήσεις που καθορίζουν μια υγιή αυτοεκτίμηση
  - 2) Δημιουργία στρατηγικών και συζήτηση σχετικά μ' αυτές από τα μέλη που γνωρίζουν το πώς χτίζεται ένας ισχυρότερος εαυτός
  - 3) Συγγραφή γραμμάτων σε κάθε γονιό στα οποία περιγράφουν τα θετικά στοιχεία που τους έδωσαν ως ενήλικες

Ζητήματα που προέκυψαν :

- 1) Το θέμα της τελειομανίας
- 2) Μερικά μέλη εξέφρασαν ότι είναι δύσκολο για τους εαυτούς τους οι υψηλές προσδοκίες που έθεσαν εξαιτίας του διαζυγίου των γονιών τους
- 3) Μερικά μέλη είχαν δυσκολία με την αυτοπεποίθησή τους στο σχολείο, στη δουλειά και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις

# Συνεδρία 5: Η ενασχόληση με τις διαπροσωπικές σχέσεις

- **Θέμα:** Τα θετικά χαρακτηριστικά των διαπροσωπικών σχέσεων
- **Στόχος:** Κατανόηση των προτεραιοτήτων για τις διαπροσωπικές σχέσεις και τρόποι βελτίωσης αυτών
- **Ενέργειες:**
  - 1) Δημιουργία λίστας με τις σημαντικές ιδιότητες σε μια υγιή σχέση
  - 2) Παρουσίαση από τους συντονιστές των “καλών” και “κακών” σχέσεων : α) διατήρηση ατομικότητας σε μια σχέση β) Προθυμία για τη δημιουργία μιας υγιούς σχέσης γ) αγάπη και δέσμευση
  - 3) Συζήτηση των μελών για τις οικογενειακές τους εμπειρίες

## Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Μερικά μέλη εξέφρασαν δυσκολία στην εμπιστοσύνη, στη μονιμότητα και στη δέσμευση στις σχέσεις τους
- 2) Μερικά μέλη αναζήτησαν λύσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων



# Συνεδρία 6: Αποτελεσματική επικοινωνία και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων

- **Θέμα:** Συστατικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας
- **Στόχος:** Βελτίωση των δεξιοτήτων για επικοινωνία οικογένειας και κοινότητας μέσω συναισθημάτων
- **Ενέργειες:**
  - 1) Πληροφορίες από τους συντονιστές για την επίλυση συγκρούσεων, την ενεργητική ακρόαση, και την αποτελεσματική επικοινωνία
  - 2) Συγγραφή ενός επικοινωνιακού προβλήματος και παροχή προτάσεων βελτίωσης αυτού από τα μέλη

Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Αντιμετώπιση της τριγωνοποίησης με άλλα μέλη της οικογένειας
- 2) Πρόοδος σχετικά με την εμπιστοσύνη στους άλλους και την επίλυση προβλημάτων
- 3) Δήλωση των επιθυμιών των μελών με μεγαλύτερη σαφήνεια

# Συνεδρία 7: Βρίσκοντας νόημα και σκοπό

- **Θέμα:** Τι είναι αυτό που δίνει νόημα και σκοπό στις ζωές των μελών;
- **Στόχος:** Συνειδητοποίηση του ρόλου της πνευματικότητας και της ανάγκης για πληρότητα και ολοκλήρωση στη ζωή
- **Ενέργειες:**
  - 1) Εισαγωγή ορισμών της πνευματικότητας από τους συντονιστές και τοποθέτηση αυτών στο επίκεντρο της ζωής των μελών
  - 2) Νοερή απεικόνιση της ζωής τους στο μέλλον έχοντας πληρότητα
  - 3) Εργασία για διερεύνηση των μεταβάσεων
  - 4) Εισαγωγή του θέματος του τερματισμού των συναντήσεων της ομάδας

Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Μερικά μέλη εργάστηκαν για τη δημιουργία ενός ευτυχισμένου εαυτού
- 2) Συζήτηση των συναισθημάτων που νιώθουν για τον τερματισμό της ομάδας

## Συνεδρία 8: Ανακεφαλαίωση - Γίνε ισχυρότερος στα «ραγισμένα» σου μέρη

- **Θέμα:** Οι δυνάμεις και οι κατευθύνσεις των μελών για το μέλλον τους
- **Στόχος:** Αναγνώριση δυνάμεων και τρόπων για τη κατασκευή σχέσεων
- **Ενέργειες:**
  - 1) Τα μέλη μοιράζονται τα μελλοντικά τους σχέδια με την ομάδα
  - 2) Τα μέλη λένε «αντίο», θυμούνται στιγμές που έζησαν στην ομάδα και ευχαριστούν τα υπόλοιπα μέλη για την βοήθειά τους
  - 3) Οι συντονιστές σχολιάζουν την ανάπτυξη των μελών στο πλαίσιο της ομάδας

Ζητήματα που προέκυψαν:

- 1) Συζήτηση για μελλοντικά σχέδια, στόχους και κατευθύνσεις από τα μέλη της ομάδας
- 2) Συνειδητοποίηση της βαθιάς επιρροής του διαζυγίου των γονιών τους στη ζωή τους
- 3) Συζήτηση των εμπειριών και των συναισθημάτων που τους προκάλεσε η ομάδα

## Αξιολόγηση της ομάδας

- Συμπλήρωση ατομικής συνέντευξης (μισής ώρας) από τους συμμετέχοντες σχετικά με την εμπειρία τους στην ομάδα
- Χρήση κλίμακας συνεκτικότητας που πληροφορεί για το «δέσιμο» της ομάδας
- Χρήση κλίμακας της παιδικής αυτό-αντίληψης που μετρά τους τομείς της συμπεριφοράς
- Χρήση κλίμακας των παιδικών πεποιθήσεων που μετρά τη διαμόρφωση των «πιστεύω» πριν και μετά τη συμμετοχή στην ομάδα καθώς και πριν και μετά το διαζύγιο

## Συζήτηση

- ✓ Παροχή συμβουλών για οικοδόμηση μιας ισχυρής ταυτότητας, δυναμισμού, δεξιοτήτων επικοινωνίας, και εμπιστοσύνης
- ✓ Ανακούφιση για την κοινοποίηση της εμπειρίας του διαζυγίου με την ομάδα
- ✓ Μείωση συναισθημάτων ντροπής
- ✓ Επιθυμία για συνεκτικότητα, αυτοπεποίθηση, αυθορμητισμό και μείωση της ανάγκης ελέγχου

## Βιβλιογραφία

Article: Sally M. Hage & Mia Nosanow (2000): “Becoming stronger at broken places: A model for group work with young adults from divorced families, The Journal for Specialists in Group Work”

*Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο σας*