

# Εισαγωγή\*

**Χρήστος Πεζηρκιανίδης & Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου**

Το βιβλίο αυτό αποτελεί έμπνευση και ενσάρκωση της επιστημονικής και επαγγελματικής πορείας του Αναστάσιου Σταλίκας. Ο ίδιος εργάστηκε επί πολλά χρόνια για τον άνθρωπο, την κατανόηση των προβλημάτων του και τους μηχανισμούς που οδηγούν στην αλλαγή μέσα από τις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Παράλληλα, αναζήτησε τα στοιχεία εκείνα που οδηγούν τα άτομα να ανθίσουν ψυχικά, κοινωνικά και σωματικά και κατέβαλε σημαντικές προσπάθειες ώστε να τα βοηθήσει να αναγνωρίσουν αυτά τα στοιχεία της ύπαρξής τους και να τα καλλιεργήσουν στην προσωπική τους ζωή, την εργασία τους, τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και τα εκπαιδευτικά τους ταξίδια. Τα παραπάνω τα πέτυχε ο Τάσος Σταλίκας μέσα από την πορεία του ως καθηγητής στο πανεπιστήμιο, ως κλινικός ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής, σύμβουλος, εκπαιδευτής, ιδρυτής της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας και ομιλητής σε δράσεις που στόχευαν στο ευρύ κοινό.

Με άλλα λόγια, ο Τάσος Σταλίκας, μέσα από τις ερευνητικές και ψυχοθεραπευτικές του προσπάθειες, συνέβαλε στη σταδιακή αναγνώριση των παραγόντων που οδηγούν στο ευ ζην και περιγράφονται από το επιστημονικό πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας. Ταυτοχρόνως, προσπάθησε να ενσωματώσει αυτούς τους παράγοντες και τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στη θεραπευτική του πρακτική και στις ψυχολογικές παρεμβάσεις που σχεδίασε και εφάρμοσε σε διαφορετικούς πληθυσμούς, όπως οι αναδυόμενοι ενήλικες, οι ηλικιωμένοι, οι κακοποιημένες γυναίκες, οι αθλητές, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί. Υπήρξε, λοιπόν, πρωτοπόρος στη σύνθεση της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Για όλους τους παραπάνω λόγους, αυτό το βιβλίο αφιερώνεται στη μνήμη του καθηγητή Αναστάσιου Σταλίκας ως ελάχιστος φόρος τιμής στο έργο του και την προσφορά του απέναντι στην επιστήμη και τον

---

\* Παραπομπή σε αυτό το κεφάλαιο στα αγγλικά: Pezirkianidis, C., & Malikiosi-Loizos, M. (2023). Introduction. In C. Pezirkianidis, A. Stalikas & M. Malikiosi-Loizos (Eds), *The applications of positive psychology in counselling*. Topos.

άνθρωπο. Ο Τάσος Σταλίκας, ενώ εμπνεύστηκε και επιμελήθηκε το συγκεκριμένο βιβλίο, δεν το ολοκλήρωσε λόγω του αδόκτου θανάτου του.

Το παρόν βιβλίο αποτελεί ένα καινοτόμο πόνημα που σκοπός του είναι η δημιουργία μιας νέας αφήγησης για τη σχέση της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας στην Ελλάδα και εν γένει. Για αυτόν τον λόγο, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάδειξη των τρόπων με τους οποίους μπορούν να εφαρμοστούν οι αρχές και οι παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πράξη σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμού, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι, οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα και οι αναδυόμενοι ενήλικες. Ανώτερος στόχος του είναι η σταδιακή ανάδυση ενός ενιαίου μοντέλου θετικής συμβουλευτικής σε διαφορετικά συμβουλευτικά περιβάλλοντα. Με άλλα λόγια, στόχος του βιβλίου είναι οι αναγνώστες να εφαρμόσουν σταδιακά τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική τους πράξη ως μια ενιαία πρακτική που αποσκοπεί στην άνθηση του ατόμου και στην επιτυχή του προσαρμογή στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

Συγγραφείς σε αυτό το βιβλίο είναι εξέχοντα μέλη της επιστημονικής κοινότητας που πρωτοπορούν στο πεδίο της συμβουλευτικής ψυχολογίας, καθώς και μέλη της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Οι διάφοροι συγγραφείς έχουν διαφορετικό σημείο επιστημονικής αφετηρίας και χρησιμοποιούν διαφορετικά μοντέλα στη συμβουλευτική τους πρακτική. Παρ' όλα αυτά, εφαρμόζουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική και στα κεφάλαιά τους αναστοχάζονται για το παρόν και το μέλλον αυτής της σύμπραξης.

Το βιβλίο δομήθηκε έτσι ώστε να μπορέσουν οι αναγνώστες να κατανοήσουν τι είναι η συμβουλευτική και η θετική ψυχολογία και έπειτα πώς μπορούν συγκεκριμένες έννοιες της θετικής ψυχολογίας να υφανθούν στη συμβουλευτική πράξη σε διαφορετικά πλαίσια.

Πιο αναλυτικά, το πρώτο μέρος του βιβλίου αποτελείται από πέντε κεφάλαια τα οποία είναι εισαγωγικά, αφορούν δηλαδή τις βάσεις της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Επιπλέον, σε αυτά τα κεφάλαια οι αναγνώστες θα γνωρίσουν θεωρητικά τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας σε διαφορετικά πλαίσια και τη νευροφυσιολογία που λαμβάνει χώρα όταν εφαρμόζονται παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου έχει στόχο την εστίαση σε συγκεκριμένες έννοιες της θετικής ψυχολογίας, όπως το απολαμβάνει και η ψυχική ανθεκτικότητα, και την παρουσίαση μέσα από μελέτες περίπτωσης των τρόπων με τους οποίους οι έννοιες αυτές μπορούν να καλλιεργηθούν στη συμβουλευτική πράξη. Οι μελέτες περίπτωσης άλλες φορές αφορούν περιστατικά ατομικών συνεδριών συμβουλευτικής και άλλοτε προγράμματα ομαδικής συμβουλευτικής. Σε κάθε περίπτωση, αναλύονται οι τρόποι με τους οποίους οι ωφελούμενοι μπορούν να εκπαιδευτούν και να καλλιεργήσουν τις έννοιες αυτές σε ψυχολογικά πλαίσια. Στο μέρος αυτό περιλαμβάνονται πέντε κεφάλαια.

Τέλος, το τρίτο μέρος του βιβλίου αποτελείται από εννέα κεφάλαια και στοχεύει στην παρουσίαση των γενικών αρχών της συμβουλευτικής σε διαφορετικά περιβάλ-

λοντα, όπως το σχολείο και το πανεπιστήμιο. Επιπλέον στόχος αυτής της ενότητας του βιβλίου είναι η εξοικείωση των αναγνωστών μέσω μελετών περίπτωσης με τους πυλώνες της θετικής ψυχολογίας που μπορούν να εφαρμοστούν στα διαφορετικά πλαίσια συμβουλευτικής.

Αμέσως παρακάτω παρουσιάζονται σύντομα οι σκοποί του κάθε κεφαλαίου που περιλαμβάνεται στο παρόν σύγγραμμα, λαμβάνοντας υπόψη ότι η παρούσα εισαγωγή αποτελεί το πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσονται οι ρίζες της συμβουλευτικής ψυχολογίας, όπως αυτές αναπτύχθηκαν ήδη μέσα από τη σωκρατική διαλεκτική και τη νεότερη φιλοσοφική σκέψη, καθώς και οι βασικοί πυλώνες και οι πηγές εξέλιξης της συμβουλευτικής ψυχολογίας έως σήμερα. Συγκεκριμένα, σκοπός του κεφαλαίου είναι να αναλύσει τα κύρια φιλοσοφικά, πολιτικά, κοινωνικά, οικονομικά και πολιτισμικά ρεύματα που επηρέασαν τη δημιουργία του επιστημονικού πεδίου της συμβουλευτικής ψυχολογίας και την εξέλιξή του έως τη συνάντησή του με το σύγχρονο ρεύμα της θετικής ψυχολογίας. Το κεφάλαιο αυτό γράφτηκε από την ομότιμη καθηγήτρια συμβουλευτικής ψυχολογίας και πρωτοπόρο στην έρευνα σε αυτό το επιστημονικό πεδίο στη χώρα μας, τη Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου, η οποία έχει συγγράψει πληθώρα επιστημονικών άρθρων και βιβλίων για τις αρχές και τις εφαρμογές της συμβουλευτικής σε διαφορετικά πλαίσια.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της θετικής ψυχολογίας, η οποία αποτελεί ένα σύγχρονο ρεύμα που εστιάζει σε θετικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η ψυχική ανθεκτικότητα και η ανεύρεση νοήματος στη ζωή. Οι αρχές και οι θεωρίες της τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια εφαρμόζονται συστηματικά σε ασκήσεις και παρεμβάσεις σε διαφορετικά πλαίσια, από το σχολείο και την εργασία μέχρι τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται πληροφορίες για την ανάδυση της θετικής ψυχολογίας ως σύγχρονου ρεύματος στην επιστήμη της ψυχολογίας και την εξέλιξη αυτής της προσέγγισης έως σήμερα. Αυτό το κεφάλαιο, καθώς και τα δύο επόμενα, έγραψε ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης, πνευματικό τέκνο του Τάσου Σταλικά, ο οποίος μέσα από τις διδακτορικές και μεταδιδακτορικές του σπουδές έχει εντρυφήσει στη συνύφανση των αρχών της συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Επιπλέον, αποτελεί ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας.

Στο τέταρτο και στο πέμπτο κεφάλαιο, αντίστοιχα, παρουσιάζονται οι βασικοί πυλώνες, οι βασικές έννοιες που πραγματεύεται η θετική ψυχολογία και τα βασικά πλαίσια εφαρμογής της. Πιο αναλυτικά, η έρευνα και η πρακτική στη θετική ψυχολογία έχει εστιάσει σε μία σειρά από μεταβλητές που οδηγούν σε αυξημένο ευ ζην. Στο πλαίσιο του τέταρτου κεφαλαίου γίνεται αναφορά σε τέσσερις από τις μεταβλητές αυτές: τη βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα στη ζωή, τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και την ψυχική ανθεκτικότητα. Στο πέμπτο κεφάλαιο, από την άλλη, δίνεται έμφαση στην εν τη γενέσει εφαρμογή των μεταβλητών αυτών σε διαφορετικά πλαίσια, όπως το σχολείο, η εργασία, η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική.

Το πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου ολοκληρώνεται με το έκτο κεφάλαιο, το οποίο εστιάζει στην ψυχοφυσιολογία των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική. Στο κεφάλαιο αυτό επιδιώκεται η ενσωμάτωση της νευροεπιστήμης στη συζήτηση για τη σημαντικότητα της εφαρμογής των αρχών της θετικής ψυχολογίας στις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Συγγραφέας αυτού του κεφαλαίου είναι η Μαριέττα Ρεμούνδου, η οποία ασκεί ιδιωτικά το επάγγελμα του ψυχολόγου, μελετά συστηματικά το πεδίο της γνωστικής νευροψυχολογίας και αποτελεί μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας, από την οποία έχει εκπαιδευτεί στις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Ο συνδυασμός των γνώσεών της και το ενδιαφέρον της για τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας κινητοποίησαν τον Τάσο Σταλικά για να της ζητήσει να συγγράψει αυτό το κεφάλαιο και την ευχαριστούμε ιδιαίτερα.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου ξεκινά με την πρώτη έννοια που προέρχεται από τον χώρο της θετικής ψυχολογίας, το απολαμβάνει, και διερευνά τρόπους εφαρμογής του στη συμβουλευτική. Στο έβδομο κεφάλαιο του βιβλίου, λοιπόν, περιγράφεται η έννοια του απολαμβάνει, οι στρατηγικές που υιοθετούν τα άτομα για να το εφαρμόσουν και δίνεται έμφαση στις καρποφόρες επιδράσεις του για την ευζωία τους. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται μελέτες που έχουν διεξαχθεί με στόχο την ενδυνάμωση του απολαμβάνει μέσω ψυχολογικών παρεμβάσεων και αναλύεται μια μελέτη περίπτωσης που εστιάζει στην εκμάθηση του απολαμβάνει στο πλαίσιο μιας ατομικής συνεδρίας. Τη συγγραφή αυτού του κεφαλαίου ανέλαβαν ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης και η Άννυ Μπενέτου. Η Άννυ Μπενέτου έχει μαθητεύσει δίπλα στην κυρία Μαλικιώση-Λοϊζου και μέσα από τις σπουδές και τις έρευνές της έχει μελετήσει συστηματικά την εφαρμογή του απολαμβάνει στη συμβουλευτική πράξη, καθώς έχει σχεδιάσει και αξιολογήσει σχετικές παρεμβάσεις. Παράλληλα, αποτέλεσε στενή συνεργάτιδα του Α. Σταλικά και ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Την ευχαριστούμε θερμά για τη συμβολή της σε αυτή τη συλλογική προσπάθεια.

Το όγδοο κεφάλαιο επικεντρώνεται σε μια ακόμη διακριτή και ιδιαίτερα δημοφιλή έννοια της θετικής ψυχολογίας, την αυτοσυμπόνια. Σκοπός του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι να εξοικειώσει τους αναγνώστες με την έννοια της αυτοσυμπόνιας και τα δομικά συστατικά της, να περιγράψει τις ευεργετικές της επιδράσεις για διαφορετικούς πυλώνες της ευζωίας και να αναλύσει τις εφαρμογές της στις συνεδρίες συμβουλευτικής καθώς και στα προγράμματα πρόληψης και προαγωγής ψυχικής υγείας και ευημερίας. Συγγραφέας του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η Ειρήνη Καρακασίδου, στενή συνεργάτιδα του Α. Σταλικά επί σειρά ετών και βασικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Η κυρία Καρακασίδου μέσα από τη θεραπευτική της πρακτική και το πλούσιο ερευνητικό της ιστορικό έχει εστιάσει στην καλλιέργεια μιας συμπνευτικής στάσης απέναντι στον εαυτό και έχει εξετάσει αντίστοιχες παρεμβάσεις σε διαφορετικούς πληθυσμούς, όπως οι αθλητές, οι έφηβοι και οι κακοποιημένες γυναίκες. Είμαστε ευγνώμονες για τη συμμετοχή της σε αυτό το πόνημα.

Στο ένατο κεφάλαιο οι αναγνώστες συναντούν μια νεότερη έννοια που προέρχεται από τις ερευνητικές προσπάθειες του δεύτερου κύματος στη θετική ψυχολογία,

τη θετική νοοτροπία απέναντι στο στρες, την πεποίθηση δηλαδή ότι το στρες δεν αποτελεί έναν αρνητικό παράγοντα για την ψυχική υγεία του ατόμου, αλλά μπορεί να την ενδυναμώσει αν το αντιμετωπίσουμε ως σύμμαχό μας. Η έννοια αυτή βασίζεται στις αρχές της γνωσιακής θεωρίας και θεραπείας βάσει των οποίων οι πεποιθήσεις μας για το στρες επηρεάζουν την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτή την έννοια, η παρουσίαση των βασικών αρχών της θετικής ψυχολογίας του δεύτερου κύματος και η σύνδεση των αρχών αυτών με τις παραδοχές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ένα πρόγραμμα ομαδικής συμβουλευτικής που σχεδιάστηκε, εφαρμόστηκε και βρέθηκε ότι συμβάλλει στην τροποποίηση της νοοτροπίας απέναντι στο στρες και των συνεπειών του στρες στην ψυχική υγεία των ατόμων. Συγγραφέας αυτού του κεφαλαίου μαζί με τους Χρήστο Πεζηρκιανίδη και Αναστάσιο Σταλικά είναι ο Κωνσταντίνος Καραμπάς, διδάκτορας θετικής και συμβουλευτικής ψυχολογίας και μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Ο κύριος Καραμπάς, στο πλαίσιο των διδακτορικών του σπουδών, δημιούργησε ένα πρωτότυπο πρόγραμμα ομαδικής παρέμβασης στο οποίο συνδύασε διαφορετικά μοντέλα αντίληψης της ανθρώπινης ύπαρξης και οδηγήθηκε σε πρωτοπόρα ευρήματα για την εφαρμοσμένη θετική ψυχολογία. Ο σκελετός αυτής της παρέμβασης παρουσιάζεται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο και είμαστε ευγνώμονες για αυτό.

Το δέκατο κεφάλαιο του βιβλίου εστιάζει στις ψυχολογικές παρεμβάσεις που σχεδιάζονται με στόχο την ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων των αναδυόμενων ενήλικων. Οι αναδυόμενοι ενήλικες αντιμετωπίζουν σημαντικές αναπτυξιακές προκλήσεις, καθώς καλούνται να διαχειριστούν το αίσθημα του «ενδιάμεσου» σε δύο ηλικιακές περιόδους, την εφηβεία και την ενήλικη ζωή. Έρχονται, λοιπόν, συχνά αντιμέτωποι με αισθήματα συναισθηματικής, κοινωνικής και υπαρξιακής μοναξιάς και με διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες. Η φιλία φαίνεται να αποτελεί ένα δίκτυο ασφαλείας και στήριξης σε αυτή τη γεμάτη προκλήσεις περίοδο, καθώς πολλές μελέτες καταδεικνύουν τον προστατευτικό της χαρακτήρα για τους αναδυόμενους ενήλικες. Για αυτόν τον λόγο, σε αυτό το κεφάλαιο σχεδιάζεται βήμα βήμα μια ομαδική παρέμβαση που στοχεύει στην ενδυνάμωση των φιλικών σχέσεων σε αυτή την ομάδα πληθυσμού βασιζόμενη στις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Κύρια συγγραφέας αυτού του κεφαλαίου είναι η Μαρία Χριστοπούλου, η οποία σχεδίασε στο πλαίσιο της εκπόνησης της διδακτορικής της διατριβής το πρόγραμμα παρέμβασης που παρουσιάζεται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο υπό την εποπτεία των Χρήστου Πεζηρκιανίδη και Αναστάσιου Σταλικά. Η κύρια Χριστοπούλου διεξάγει μελέτες στο πεδίο της εφαρμοσμένης θετικής ψυχολογίας και αποτελεί μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Την ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή της σε αυτό το βιβλίο.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου ολοκληρώνεται με το ενδέκατο κεφάλαιο, το οποίο αφιερώνεται στον ρόλο της συμβουλευτικής στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμβουλευομένων. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι η παρουσίαση της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας, των βασικότερων χαρακτηριστικών της και

των παραγόντων που προστατεύουν τα άτομα από τις επιπτώσεις μιας αντιξοότητας. Επιμέρους στόχο αποτελεί ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας διάφορων παρεμβάσεων στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η ανάλυση μιας μελέτης περίπτωσης που αναδεικνύει τον ρόλο της συμβουλευτικής στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων του πελάτη. Συγγραφέας του κεφαλαίου είναι η Αγάθη Λακιώτη, έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια, ερευνήτρια, εκπαιδευτρια, στενή συνεργάτιδα του Τάσου Σταλίκα και ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας. Το θέμα του συγκεκριμένου κεφαλαίου αποτελεί κεντρικό ζήτημα των ερευνητικών της προσαθειών και της θεραπευτικής της πρακτικής και την ευχαριστούμε που μοιράζεται την εμπειρία της με τους αναγνώστες αυτού του βιβλίου.

Το τρίτο μέρος του βιβλίου εστιάζει στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική σε διαφορετικά πλαίσια, περιλαμβάνοντας τις εφαρμογές της στο σχολείο, το πανεπιστήμιο, την υγεία, την τρίτη ηλικία και στη συμβουλευτική υπό την οπτική του φύλου.

Το δωδέκατο κεφάλαιο εισάγει τους αναγνώστες στο πρώτο πλαίσιο συμβουλευτικής, το σχολείο. Σκοπός του κεφαλαίου είναι η παρουσίαση των πρακτικών εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στο σχολικό περιβάλλον μέσα από τις δράσεις του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, το οποίο λειτουργεί στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Ειδικότερα, σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφεται ένα σύνθετο μοντέλο ενσωμάτωσης των αρχών της θετικής ψυχολογίας στις πολυεπίπεδες δράσεις που εφαρμόστηκαν από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας με στόχο την κάλυψη των ποικίλων αναγκών των σχολικών κοινοτήτων και λαμβάνοντας υπόψη τον πολυδιάστατο ρόλο του σχολικού ψυχολόγου. Συγγραφείς του κεφαλαίου είναι τρεις εξέχουσες ερευνήτριες στο πεδίο της σχολικής ψυχολογίας στη χώρα μας. Η Αικατερίνη Λαμπροπούλου, επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με γνωστικό αντικείμενο την εφαρμοσμένη σχολική ψυχολογία και πλούσια ερευνητική εμπειρία στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, τα παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης, τη συμβουλευτική και τις θετικές παρεμβάσεις στο σχολείο. Η Χρυσή Χατζηχρήστου, καθηγήτρια σχολικής ψυχολογίας, διευθύντρια του ΠΜΣ «Σχολικής Ψυχολογίας» και του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και ερευνήτρια στο πεδίο των ψυχολογικών παρεμβάσεων στη σχολική κοινότητα. Και η Θεοδώρα Υφαντή, η οποία μέσα από την επαγγελματική της πρακτική, τις διδακτορικές της σπουδές, τη διδασκαλία και τις έρευνές της συστηματικά προσεγγίζει τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στο σχολικό περιβάλλον σε συνεργασία με το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι χαρά μας που συμμετέχουν σε αυτή τη συλλογική προσπάθεια.

Το δέκατο τρίτο κεφάλαιο του βιβλίου οριοθετεί το πεδίο της συμβουλευτικής παιδιών και εφήβων, τις ιδιαίτερες ανάγκες αυτών των ομάδων και τις διαφοροποιήσεις από τη συμβουλευτική ενήλικων, ενώ παράλληλα αναλύονται οι εφαρμογές

της θετικής ψυχολογίας σε αυτό το είδος συμβουλευτικής. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που βασίστηκε στις αρχές της θετικής ψυχολογίας και εφαρμόστηκε σε μαθητές που διαβιούν σε συνθήκες φτώχειας και επιχειρείται η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου αποτελούν δύο σημαντικοί ερευνητές στο πεδίο της συμβουλευτικής ψυχολογίας στη χώρα μας, οι Στέφανος Βασιλόπουλος και Ανδρέας Μπρούζος, καθηγητές στο Πανεπιστήμιο Πατρών και Ιωαννίνων, αντίστοιχα, οι οποίοι ακολουθούν διαφορετική προσέγγιση στην ψυχοθεραπευτική τους πρακτική, αλλά παράλληλα μελετούν και εφαρμόζουν τις αρχές της θετικής ψυχολογίας. Παράλληλα, για το κεφάλαιο αυτό εργάστηκαν δύο συνεργάτιδες τους, η Χριστίνα Τάσση και η Παναγούλα Παπαδημητροπούλου, οι οποίες δραστηριοποιούνται ερευνητικά στον χώρο του σχολείου και της συμβουλευτικής και εφαρμόζουν τις αρχές της θετικής ψυχολογίας σε παρεμβάσεις σε αυτά τα πλαίσια. Τους ευχαριστούμε για τη συνεισφορά τους σε αυτό το πόνημα.

Στο δέκατο τέταρτο κεφάλαιο σκοπός είναι η παρουσίαση των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική στην κρίση και συγκεκριμένα στην πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Παρουσιάζονται οι βασικές διαστάσεις αυτού του φαινομένου και οι αρχές των προγραμμάτων που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση και την πρόληψή του, ενώ συζητείται η συνεισφορά που μπορούν να έχουν οι αρχές και οι παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας προς αυτή την κατεύθυνση. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται βήμα βήμα ο σχεδιασμός μιας παρέμβασης θετικής ψυχολογίας για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου είναι η Μαρία Τσίρου, ψυχολόγος και τελειόφοιτη μεταπτυχιακού προγράμματος στη συμβουλευτική ψυχολογία, και ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης. Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται σε αυτό το κεφάλαιο είναι πρωτότυπο θεωρητικά και εφαρμόστηκε πιλοτικά από την κυρία Τσίρου σε τάξεις ιδιωτικού σχολείου υπό την εποπτεία του Χρήστου Πεζηρκιανίδη.

Το δέκατο πέμπτο κεφάλαιο επιδιώκει να μεταφέρει τους αναγνώστες από τον χώρο του σχολείου στον χώρο του πανεπιστημίου και να παρουσιάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τις προκλήσεις και τα πολλαπλά οφέλη της συμβουλευτικής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Επιπλέον, σκοπός του είναι η παρουσίαση των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική σε αυτό το πλαίσιο και η εις βάθος εξοικείωση των αναγνωστών με τις εφαρμογές αυτές μέσω της παρουσίασης της δομής και της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος ενδυνάμωσης των προπτυχιακών φοιτητών από το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου είναι η Καλλιόπη Κουνεού, καθηγήτρια συμβουλευτικής ψυχολογίας, επαγγελματικού προσανατολισμού και οικογένειας του Παιδαγωγικού Τμήματος της ΑΣΠΑΙΤΕ και έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια ενηλίκων, ζεύγους και οικογένειας, η οποία μελετά συστηματικά τα τελευταία χρόνια παράγοντες της θετικής ψυχολογίας στις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Συγγραφείς αποτελούν επίσης τρεις συνεργάτες

και συνεργάτιδές της στην ΑΣΠΑΙΤΕ, και συγκεκριμένα ο Αντώνης Καλαματιανός, κλινικός ψυχολόγος και ψυχοθεραπευτής, η Ντίνα Κουρμούση, που διαθέτει σημαντική εμπειρία σε προγράμματα ενδυνάμωσης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στον χώρο της εκπαίδευσης, και η Κατερίνα Γαρίπη, συμβουλευτική ψυχολόγος και παιγνιοθεραπεύτρια. Τους ευχαριστούμε εκ βαθέων για τη συνεισφορά τους σε αυτό το βιβλίο.

Τα επόμενα δύο κεφάλαια εστιάζουν στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στην επαγγελματική συμβουλευτική ή συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Στο πλαίσιο του δέκατου έκτου κεφαλαίου παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και η πληθώρα των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας σε αυτό το είδος συμβουλευτικής. Στη συνέχεια, μέσα από μια μελέτη περίπτωσης που αφορά ατομικές συνεδρίες με προπτυχιακό φοιτητή, επιδιώκεται η εξοικείωση των αναγνωστών με τους τρόπους εφαρμογής των θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Στο δέκατο έβδομο κεφάλαιο δίνεται έμφαση σε μια συγκεκριμένη έννοια της θετικής ψυχολογίας, αυτή του επαγγελματικού καλέσματος. Έτσι, παρουσιάζεται η εν λόγω έννοια και διερευνώνται οι τρόποι καλλιέργειάς της μέσω ψυχολογικών παρεμβάσεων, καταλήγοντας στην ενίσχυση των δυνατών στοιχείων του ατόμου και στο ταίριασμά τους με το επάγγελμα που έχει επιλέξει. Έπειτα, παρουσιάζεται ο σχεδιασμός μιας ομαδικής παρέμβασης συμβουλευτικής που στοχεύει στην ενίσχυση του εσωτερικού καλέσματος φοιτητών μέσω της αναγνώρισης και καλλιέργειας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους. Συγγραφέας του δέκατου έκτου κεφαλαίου είναι ο Δημήτρης Θεοδοσιάκης, ο οποίος διδάσκει, μελετά και ασκεί τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και εφαρμόζει συστηματικά τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στην πράξη. Το επόμενο κεφάλαιο συνέγραψε ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης με την Ελένη Σταυροπούλου, η οποία είναι στρατιωτικός ψυχολόγος, συστημική ψυχοθεραπεύτρια και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στη θετική ψυχολογία. Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται στο κεφάλαιο τους αποτελεί ένα καινοτόμο πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόστηκε πιλοτικά κατά την περίοδο της πανδημίας και εφαρμόζεται εκ νέου την τρέχουσα περίοδο σε διαφορετικά πανεπιστημιακά ιδρύματα. Οι προσθήκες αυτών των δύο κεφαλαίων είναι σημαντικές για το παρόν πόνημα.

Το δέκατο όγδοο κεφάλαιο εξετάζει τη συμβολή των αρχών και των πρακτικών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική με την οπτική του φύλου και τη φεμινιστική συμβουλευτική. Σκοπός του κεφαλαίου είναι να εξοικειώσει, καταρχάς, τους αναγνώστες με τις βασικές αρχές αυτού του είδους της συμβουλευτικής και να συνδυάσει, αφετέρου, τις έννοιες της θετικής ψυχολογίας με τη συμβουλευτική διαδικασία με την οπτική του φύλου. Ως επιστέγασμα αυτής της θεωρητικής σύνδεσης, στο τέλος του κεφαλαίου παρουσιάζεται ένα πραγματικό παράδειγμα φεμινιστικής συμβουλευτικής, όπου αναδεικνύεται η εφαρμογή πολλών αρχών και διαδικασιών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πρακτική με την οπτική του φύλου και της φεμινιστικής προσέγγισης. Συγγραφείς αυτού του κεφαλαίου



είναι δύο εξέχουσες ερευνήτριες του πεδίου της φεμινιστικής συμβουλευτικής. Συγκεκριμένα, η Χριστίνα Αθανασιάδου, η οποία είναι καθηγήτρια συμβουλευτικής ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και ερευνά τις εφαρμογές της συμβουλευτικής στη σχολική κοινότητα και σε θέματα έμφυλων ταυτοτήτων, ενώ τα τελευταία χρόνια μελετά επισταμένως θετικούς παράγοντες που συνδέονται με την ψυχική υγεία. Επίσης, η Θεοπούλα Καστράνη, που έχει ειδικευτεί στη συμβουλευτική ψυχολογία και μέσα από τις διδακτορικές και μεταδιδακτορικές της έρευνες έχει εστιάσει στη συμβουλευτική με την οπτική του φύλου. Είμαστε ευγνώμονες που αποτελούν μέλη της συγγραφικής ομάδας αυτού του βιβλίου.

Το προτελευταίο κεφάλαιο δίνει έμφαση στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας σε ένα διαφορετικό πεδίο, αυτό της χρόνιας ασθένειας. Σκοπός του είναι η παρουσίαση των αναγκών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι πάσχοντες από χρόνια νόσο, η σκιαγράφηση των παρεμβάσεων που αποτελεσματικά ενδυναμώνουν τη θετική προσαρμογή στη νόσο και η ανασκόπηση των θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων που μπορούν να συμβάλουν προς αυτή την κατεύθυνση. Συγγραφέας του κεφαλαίου αυτού είναι ο Ευάγγελος Καραδήμας, καθηγητής κλινικής ψυχολογίας υγείας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και επί δεκαετίας πρόεδρος του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Κρήτης. Ο κύριος Καραδήμας, μέσα από τις ερευνητικές του προσπάθειες, μελετά την προσαρμογή των ατόμων στη σωματική νόσο και τους θετικούς παράγοντες που επιδρούν σε αυτή. Η συμμετοχή του στο παρόν συλλογικό έργο αποτελεί χαρά για εμάς.

Το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου εστιάζεται στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική ηλικιωμένων και έχει σκοπό την παρουσίαση των δυσκολιών των ηλικιωμένων και των κύριων αιτημάτων τους για ψυχολογική βοήθεια, καθώς και την ανάδειξη της συνεισφοράς των εφαρμογών της θετικής ψυχολογίας στην αποτελεσματική παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών σε αυτή την ομάδα πληθυσμού. Συγγραφείς του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η Δήμητρα Βασιλείου, ψυχολόγος με ερευνητική και επαγγελματική δραστηριότητα στους τομείς της γηροψυχολογίας και της θετικής ψυχολογίας, ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης και η Δέσποινα Μωραΐτου, η οποία είναι αναπληρώτρια καθηγήτρια της γνωστικής γηροψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και εξέχουσα ερευνήτρια στον χώρο της εφαρμοσμένης θετικής ψυχολογίας στη χώρα μας, καθώς έχει διεξαγάγει πληθώρα μελετών που εστιάζουν στη θετική γήρανση. Ευχαριστούμε τις συναδέλφους για τη συμβολή τους.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε ότι το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε κάθε ψυχολόγο, σύμβουλο και ψυχοθεραπευτή, εκκολαπτόμενο ή επαγγελματία, που ενδιαφέρεται για τις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πράξη. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα προγράμματα που εστιάζουν καθαρά στις αρχές της θετικής ψυχολογίας, αλλά κυρίως οι ψυχολογικές παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες του πλαισίου και των ωφελούμενων και ενσωματώνουν τις

- | ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

αρχές της θετικής ψυχολογίας, είναι αποτελεσματικές στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευζωίας και στη μείωση αρνητικών ψυχολογικών φαινομένων. Επομένως, ένας σύγχρονος επαγγελματίας ψυχικής υγείας είναι απαραίτητο να διαθέτει γνώσεις αναφορικά με τα θετικά μοντέλα παρέμβασης και να τα ενσωματώνει στην καθημερινή του πρακτική, με μοναδικό στόχο την πληρέστερη και σφαιρικότερη παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών και την παράλληλη δημιουργία των συνθηκών για την ψυχική άνθηση των ατόμων, των ομάδων και των συστημάτων.

# Εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική παιδιών και εφήβων\*

Στέφανος Βασιλόπουλος, Ανδρέας Μπρούζος,  
Χριστίνα Τάσση & Παναγούλα Παπαδημητροπούλου

## Εισαγωγή

Η συμβουλευτική παιδιών και εφήβων αποτελεί τον κλάδο της συμβουλευτικής που εστιάζει στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας και στη διαχείριση των ψυχικών ζητημάτων που καλούνται οι ανήλικοι συμβουλευόμενοι να αντιμετωπίσουν κατά την αναπτυξιακή διαδικασία. Ειδικότερα, επικεντρώνεται κατά κύριο λόγο στην ενδυνάμωση των παιδιών και των εφήβων προκειμένου να ανταποκρίνονται ικανοποιητικά σε κρίσιμες περιόδους που αποτελούν ορόσημα στην ανάπτυξή τους και, παράλληλα, εστιάζει στην κατάκτηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποδοχής των δυνατοτήτων και των περιορισμών τους, ώστε να τροποποιούν συμπεριφορές που δεν είναι λειτουργικές, να διαχειρίζονται επώδυνα ζητήματα και να αντιμετωπίζουν με επιτυχία τις αναπτυξιακές προκλήσεις, τόσο της παιδικής ηλικίας όσο και της ενήλικης ζωής.

Η πρακτική της συμβουλευτικής, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά και τους εφήβους, συνυφαίνεται με τις αρχές και τη θεωρία της θετικής ψυχολογίας, του επιστημονικού κλάδου που μελετά τον τρόπο προαγωγής της βέλτιστης ανάπτυξης και της ευημερίας στα άτομα και τις κοινωνίες (Magyar-Moe, 2009), εστιάζοντας σε έννοιες όπως η ευτυχία, η ακμαιότητα των ατόμων και των κοινοτήτων, η προσωπική ανάπτυξη, η σοφία, η δημιουργικότητα, η ευζωία (Hefferon & Boniwell, 2019).

Στο παρόν κεφάλαιο, οριοθετείται το πεδίο της συμβουλευτικής παιδιών και εφήβων και εξετάζονται οι εφαρμογές της υπό το πρίσμα των αρχών και των δεδομένων

---

\* Παραπομπή σε αυτό το κεφάλαιο στα αγγλικά:

Vassilopoulos, S., Brouzos, A., Tassi, C., & Papadimitropoulou, P. (2023). Applying positive psychology to counselling children and adolescents. In C. Pezirkianidis, A. Stalikas & M. Malikiou-Loizos (Eds), *The applications of positive psychology in counselling*. Topos.

της θετικής ψυχολογίας. Ειδικότερα, αναλύονται οι στόχοι της συμβουλευτικής με ανηλίκους, οι οποίοι επιμερίζονται στους θεμελιακούς στόχους, στους στόχους που προκύπτουν από το συμβουλευόμενο παιδί ή έφηβο, στους στόχους που θέτουν οι γονείς και σε αυτούς που διαμορφώνονται από τον ίδιο τον σύμβουλο.

Παράλληλα, προσεγγίζονται οι διάφορες μορφές συμβουλευτικής παιδιών και εφήβων και γίνεται αναφορά στα πλεονεκτήματα και στους περιορισμούς τους, ενώ περιγράφεται και η διαδικασία της συμβουλευτικής με ανηλίκους, η οποία συνίσταται σε τρεις φάσεις, δηλαδή την αρχική φάση, τη φάση θεραπείας και τη φάση ανασκόπησης των αποτελεσμάτων. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις ιδιαιτερότητες της συμβουλευτικής με ανήλικους συμβουλευόμενους και στις διαφοροποιήσεις που παρουσιάζει σε σχέση με τη συμβουλευτική των ενηλίκων, ενώ επισημαίνονται τα οφέλη της αξιοποίησης διάφορων εργαλείων, όπως είναι, ενδεικτικά, η παιγνιοθεραπεία, η δραματοποίηση και η αξιοποίηση της τέχνης. Επιπλέον, αναλύονται οι εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική παιδιών και εφήβων, με έμφαση στις θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις στα σχολεία, που στοχεύουν στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών ή γνώσεων. Τέλος, παρουσιάζεται ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που βασίστηκε στις αρχές της θετικής ψυχολογίας, το οποίο εφαρμόστηκε σε μαθητές που φοιτούν στην Στ' Δημοτικού και διαβιών σε συνθήκες φτώχειας και επιχειρείται η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του.

## Θεωρητικό πλαίσιο

Τι είναι η συμβουλευτική παιδιών και εφήβων;

Η συμβουλευτική παιδιών και εφήβων αναφέρεται στη διαδικασία και πρακτική που δημιουργεί το πλαίσιο και τη σχέση ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις αγωνίες και τα συναισθήματά τους, να διερευνήσουν και να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και ποικίλες προσωπικές ή οικογενειακές κρίσεις (Βασιλόπουλος, 2021· Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020).

Ειδικότερα, μέσω της συμβουλευτικής θεραπευτικής σχέσης, που δημιουργείται μεταξύ του συμβούλου και του παιδιού ή εφήβου, επιδιώκεται ο ανήλικος συμβουλευόμενος να αισθανθεί ψυχικά ελεύθερος μέσα σε κλίμα συναισθηματικής ασφάλειας και εμπιστοσύνης, ώστε, παράλληλα με τη διερεύνηση και την έκφραση των συναισθημάτων του, να διατυπώσει τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του, καθώς και να συμβολοποιήσει και να επεξεργαστεί τα βιώματά του χωρίς τον φόβο της κριτικής ή της απόρριψης (Ackerman, 2018· Geldard et al., 2017· Kress et al., 2019).

Ως επιστημονική οντότητα, η συμβουλευτική και, κατ' επέκταση, η συμβουλευτική παιδιών και εφήβων εντάσσεται στο επιστημονικό πεδίο της εφαρμοσμένης

ψυχολογίας, δεδομένου ότι εστιάζει στη μελέτη σε επίπεδο θεωρίας και έρευνας των διαδικασιών, των μεθόδων και των τεχνικών που αποσκοπούν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και της προσωπικής αρμονικής ανάπτυξης του ατόμου (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017· McLeod & McLeod, 2020).

Ο σύμβουλος και ο ανήλικος συμβουλευόμενος μπορούν να επεξεργαστούν μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας ένα μεγάλο εύρος θεμάτων (TherapyTribe, 2018), όπως, ενδεικτικά, ζητήματα που σχετίζονται με τις απώλειες (διαζύγιο, πένθος) (Donahey, 2018· Gurgan, 2020· Mahmud et al., 2011), το τραύμα (Cohen et al., 2012· Downey & Crummy, 2022· Effiom et al., 2021), την επιθετικότητα και τον εκφοβισμό (Gokkaya, 2017· Ng et al., 2022), τις μεταβάσεις ζωής (Brouzos et al., 2020· Vassilopoulos et al., 2018), τη σωματική, συναισθηματική ή σεξουαλική κακοποίηση (Espelage et al., 2013· Kress et al., 2010), τη μετακίνηση της οικογένειας ή του παιδιού, την κατάχρηση ουσιών και τους εθισμούς (Mason et al., 2017), τα εσωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς (π.χ. κατάθλιψη, άγχος) (Atayi et al., 2018· Knell et al., 2016· Vassilopoulos et al., 2017) ή τις διατροφικές διαταραχές (Βασιλόπουλος και συν., 2016· TherapyTribe, 2018).

### Οι στόχοι της συμβουλευτικής με παιδιά και εφήβους

Είναι σημαντικό ο σύμβουλος των παιδιών και εφήβων, προτού αρχίσει τη συμβουλευτική εργασία του μαζί τους, να έχει αποσαφηνίσει τους στόχους της (Geldard et al., 2017). Η βασική κατεύθυνση της συμβουλευτικής εργασίας με ανήλικους συμβουλευόμενους, ανεξάρτητα από το θεωρητικό και επιστημολογικό πλαίσιο που υιοθετείται κάθε φορά, εστιάζεται στην ενδυνάμωσή τους αναφορικά με μία δυσκολία, κρίση ή δυσλειτουργική συμπεριφορά που αντιμετωπίζουν και στη διαμόρφωση της προσωπικής τους ταυτότητας (BACP, 2016· Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020). Συνεπώς, στη συμβουλευτική παιδιών και εφήβων θα πρέπει να υπηρετούνται (α) ορισμένοι θεμελιακοί στόχοι· (β) ταυτόχρονα με τους στόχους που θέτουν οι γονείς· (γ) τους στόχους που προκύπτουν από το συμβουλευόμενο παιδί ή έφηβο· και (δ) τους στόχους που διαμορφώνονται από τον ίδιο τον σύμβουλο (Geldard & Geldard, 2011· Geldard et al., 2017).

Ειδικότερα, οι θεμελιακοί στόχοι, οι οποίοι είναι γενικοί και εφαρμόζονται σε κάθε παιδί ή έφηβο που αποτελεί κοινώνό μιας συμβουλευτικής θεραπευτικής διαδικασίας, επικεντρώνονται στην ενίσχυση του ανήλικου συμβουλευόμενου να διαχειρίζεται θέματα συναισθηματικής φύσης που είναι επώδυνα, ώστε να διασφαλίζεται η ομαλή προσαρμογή του και η ενίσχυση της λειτουργικότητάς του στα διάφορα πλαίσια που επηρεάζουν την αναπτυξιακή του πορεία, όπως το σχολείο και η οικογένεια. Παράλληλα, στους θεμελιακούς στόχους εντάσσεται και η ενδυνάμωση των παιδιών και των εφήβων, ώστε να κατακτήσουν ένα επίπεδο εσωτερικής συμφωνίας αναφορικά με τις σκέψεις τους, τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους, αποδεχόμενοι τις προσωπικές τους δυνάμεις και δυνατότητες και αναγνωρίζοντας

τους περιορισμούς τους, χωρίς να πλήττεται το συναίσθημα της προσωπικής τους ευημερίας (Geldard & Geldard, 2011· Kress et al., 2019).

Επιπλέον, η συμβουλευτική σε παιδιά και εφήβους που εφαρμόζεται σε ομαδικό πλαίσιο δύναται να συμβάλει μακροπρόθεσμα στην ομαλοποίηση των σχέσεων ανάμεσα στους συνομηλίκους και στην εγκατάσταση ενός ασφαλούς ψυχικού πλαισίου στο επίπεδο της ομάδας, ενώ καθίσταται δυνατή η πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών μέσα από τη συμμετοχή τους σε κατάλληλα σχεδιασμένα ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα παρέμβασης, τα οποία αποσκοπούν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων και στην ενίσχυση των ικανοτήτων τους να αντιμετωπίζουν δυσλειτουργικά συναισθήματα και συμπεριφορές (Βασιλόπουλος και συν., 2011, 2016). Άλλωστε, ένας επιπλέον θεμελιακός στόχος της συμβουλευτικής με ανήλικους συμβουλευόμενους είναι η αποκατάσταση της αρμονικής σχέσης ανάμεσα στο Εγώ του παιδιού ή του εφήβου και στην εξωτερική πραγματικότητα, καθώς και η εγκατάσταση σταθερών ψυχικών δεσμών με τους γονείς του.

Κατά τη συμβουλευτική διαδικασία, αναφορικά με τους στόχους των γονέων, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες τους που σχετίζονται με τις παρούσες συμπεριφορές των παιδιών τους, οι οποίες δημιουργούν στους γονείς προβληματισμό και οδήγησαν στην αναζήτηση συμβουλευτικής υποστήριξης (Geldard & Geldard, 2011).

Επίσης, ιδιαίτερη βαρύτητα και προτεραιότητα κατά τη συμβουλευτική διαδικασία θα πρέπει να δίνεται στους στόχους που απορρέουν από τα ίδια τα παιδιά ή τους εφήβους. Οι εν λόγω στόχοι, των οποίων συνήθως δεν καθίσταται εφικτή η λεκτική διατύπωση από τους ανήλικους συμβουλευόμενους, ανακύπτουν κατά την εξέλιξη των θεραπευτικών συνεδριών από τις πληροφορίες-υλικό που αποκαλύπτουν τα ίδια τα παιδιά. Ως εκ τούτου, ο σύμβουλος θα πρέπει να είναι ευέλικτος, ώστε να μην υιοθετεί μια άκαμπτη, προκαθορισμένη δομή για κάθε συνεδρία, καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος να παραβλέψει τις πραγματικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων (Geldard et al., 2017). Αντιθέτως, θα πρέπει να ακολουθεί τον προσωπικό ρυθμό του συμβουλευόμενου παιδιού ή εφήβου, δίνοντας προτεραιότητα στους στόχους που ανακύπτουν κάθε φορά, προκειμένου να συμβάλει στην ανίχνευση, την ανάδειξη και την αποτελεσματική θεραπευτική αντιμετώπιση των πραγματικών του αναγκών, καθώς *sine qua non* προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι η διαρκής επανεξέταση από την πλευρά του συμβούλου των τιθέμενων στόχων, η ευελιξία ως προς αυτούς και η τροποποίησή τους, όταν κριθεί αναγκαίο (Geldard & Geldard, 2011).

Τέλος, θα πρέπει να συνεκτιμώνται οι στόχοι που διαμορφώνει ο ίδιος ο σύμβουλος, ως αποτέλεσμα των υποθέσεων και των ερμηνειών στις οποίες προβαίνει, σε σχέση με τις αιτίες που οδηγούν στην εκδήλωση συγκεκριμένων συμπεριφορών των συμβουλευόμενων παιδιών και εφήβων. Οι υποθέσεις του συμβούλου, οι οποίες διαμορφώνουν και τους στόχους που θα θέσει για τη συμβουλευτική-θεραπευτική παρέμβαση, θα πρέπει να καθορίζονται από τα ευρήματα της σχετικής έρευνας και

βιβλιογραφίας αναφορικά με τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, σε συνδυασμό με την επαγγελματική του εμπειρία (Geldard & Geldard, 2011· Geldard et al., 2017).

Συμπερασματικά, οι ειδικοί στόχοι μίας συνεδρίας ή μίας σειράς συνεδριών πρέπει να ορίζονται ταυτόχρονα από τον σύμβουλο, από τους γονείς ή κηδεμόνες του παιδιού και από το ίδιο το παιδί, με διαφορετική προτεραιότητα. Η εξισορρόπηση αυτών των στόχων εναπόκειται στην ικανότητα του ίδιου του συμβούλου (Geldard et al., 2017).

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η επίτευξη των στόχων της συμβουλευτικής των παιδιών και εφήβων δεν εξαρτάται μόνο από τα εργαλεία και το στίλ εργασίας του κάθε επαγγελματία, αλλά κυρίως από τη συμβουλευτική σχέση που θα αναπτυχθεί μεταξύ παιδιού/εφήβου και συμβούλου/θεραπευτή (Geldard et al., 2017), η οποία συνιστά ένα είδος «θεραπευτικής συμμαχίας», έχοντας στόχο την επίλυση προβλημάτων που συχνά απασχολούν ή καθιστούν δυσλειτουργικά τα υγιή άτομα (Pattison et al., 2014). Η ποιότητα της συμβουλευτικής σχέσης είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για την επίτευξη των στόχων της συμβουλευτικής διαδικασίας (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020) και θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ζεστασιά, αμοιβαία συμπάθεια, συναισθηματική ασφάλεια και εμπιστοσύνη (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020).

## Τα βασικά σημεία της συμβουλευτικής διαδικασίας και πράξης με παιδιά και εφήβους

Η συμβουλευτική παρέμβαση σε παιδιά και εφήβους παρέχεται από επιστήμονες και επαγγελματίες που έχουν λάβει τη σχετική εξειδίκευση κατόπιν της υποβολής σχετικού αιτήματος, είτε από τους κηδεμόνες των ανήλικων συμβουλευόμενων και με τη συναίνεσή τους, είτε από τα ίδια τα παιδιά και τους εφήβους έχοντας την έγκριση των κηδεμόνων τους. Ωστόσο, συμβουλευτική ασκείται από πολλούς επαγγελματικούς κλάδους που το αντικείμενο εργασίας τους σχετίζεται με τα παιδιά, όπως, λόγου χάρη, εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί, λογοθεραπευτές, νοσηλευτές κ.ά. (McLeod & McLeod, 2020). Οι εν λόγω επαγγελματίες αξιοποιούν συχνά στην επαγγελματική τους πρακτική ποικίλες δεξιότητες συμβουλευτικής, χωρίς να έχουν λάβει απαραίτητα σχετική εκπαίδευση και εξειδίκευση ή να έχει προηγηθεί ανάλογο αίτημα ή και συμφωνία με τους ανήλικους συμβουλευόμενους (Geldard et al., 2017· Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020· Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017· McLeod & McLeod, 2020).

Οι πιο δημοφιλείς μορφές συμβουλευτικής για τα παιδιά και τους εφήβους είναι η ατομική συμβουλευτική, η ομαδική συμβουλευτική, η οικογενειακή συμβουλευτική, η εκπαίδευση γονέων, η τηλεσυμβουλευτική και η διαδικτυακή συμβουλευτική (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020· Geldard & Geldard, 2011).

Ειδικότερα, στην ατομική συμβουλευτική, το παιδί ή ο έφηβος τίθεται στο επίκεντρο της συμβουλευτικής διαδικασίας και ενθαρρύνεται να εκφραστεί σε έναν «χώρο»

που του παρέχει ασφάλεια (McLeod, 2005). Μέσω της ατομικής συμβουλευτικής, που συνιστά και την πρώτη μορφή συμβουλευτικής παρέμβασης που αναπτύχθηκε, επιδιώκεται η προαγωγή της ψυχικής υγείας του ανήλικου συμβουλευόμενου και η ενδυνάμωσή του, ώστε να επιτύχει καλύτερη προσαρμογή, να αποκτήσει αυτεπίγνωση και να διερευνήσει πιο αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίζει ενδεχόμενες δυσκολίες και κρίσεις που βιώνει (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017).

Προκειμένου η έκβαση της ατομικής συμβουλευτικής να έχει τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη για το παιδί ή τον έφηβο, απαιτείται η συμβολή και η συνεργασία των γονέων του, καθώς συχνά οι δυσκολίες που εκφράζονται από τους ανήλικους συμβουλευόμενους σχετίζονται με την ιδιαίτερη ψυχοδυναμική δομή και λειτουργία της οικογένειας. Στο πλαίσιο αυτό, θεωρείται καθοριστικής σημασίας ο σύμβουλος να ενημερώσει τους γονείς για τον ρόλο τους, την εμπιστευτικότητα που διέπει τη συμβουλευτική σχέση που θα αναπτυχθεί με το παιδί ή τον έφηβο, και τη σημαντικότητα της στήριξής τους, προκειμένου να ενισχυθεί η θεραπευτική αλλαγή που θα επέλθει με τη συμβουλευτική παρέμβαση (American Counselling Association, 2014· European Association for Counselling, 2013).

Δεδομένου ότι οι δυσκολίες που αναπτύσσουν συχνά τα παιδιά ή οι έφηβοι σχετίζονται με το οικογενειακό τους περιβάλλον, επιλέγεται πολλές φορές στη συμβουλευτική εργασία με ανήλικους ως καταλληλότερη η οικογενειακή παρέμβαση, κατά την οποία ως πρωταρχική μονάδα θεραπείας τίθεται η οικογένεια ως σύνολο και όχι το ίδιο το παιδί ή ο έφηβος ως μονάδα (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017· Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020). Η συμβουλευτική οικογένειας απαιτεί από τον σύμβουλο διαφορετικές δεξιότητες και εκπαίδευση σε αντίστοιχες μεθόδους και παρεμβάσεις και ενδέχεται να διαφοροποιείται μεταξύ των ειδικών. Ωστόσο, όλες οι προσεγγίσεις επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση της σχέσης των μελών της οικογένειας, βοηθώντας όλο το οικογενειακό σύστημα να συνδράμει όχι ενοχοποιητικά, αλλά θεραπευτικά σε οποιαδήποτε ψυχοσυναισθηματική δυσκολία του παιδιού ή εφήβου (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017). Επιπλέον, οι οικογενειακές προσεγγίσεις επιδιώκουν να βοηθήσουν την οικογένεια να λειτουργήσει με πιο θετικούς και εποικοδομητικούς τρόπους, διερευνώντας τα υφιστάμενα πρότυπα επικοινωνίας και παρέχοντας υποστήριξη και εκπαίδευση σε νέες μορφές αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας (Ackerman, 2017· American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2022). Οι συνεδρίες οικογενειακής θεραπείας μπορεί να περιλαμβάνουν το παιδί ή τον έφηβο μαζί με τους γονείς του, τα αδέρφια του και τους παππούδες. Γενικά, επιδιώκεται να συμμετέχουν στις συνεδρίες όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη της οικογένειας, ενώ ο σύμβουλος προσπαθεί να διατηρεί ουδέτερη στάση (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017).

Συναφές πεδίο με την οικογενειακή συμβουλευτική αποτελεί η ψυχοεκπαίδευση των γονέων και η ευαισθητοποίησή τους, τόσο αναφορικά με την πρόληψη όσο και με τη συμβουλευτική παρέμβαση. Οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης και συμβουλευτικής των γονέων τους καθιστούν εν δυνάμει θεραπευτές του ίδιου τους του παιδιού, καθώς επικεντρώνονται στη βοήθεια και την εκπαίδευσή τους, ώστε να αναπτύξουν δεξιό-



πτες επικοινωνίας, να μάθουν να αλληλεπιδρούν θετικά με τα παιδιά τους και να ενισχύσουν τον γονεϊκό τους ρόλο. Με αυτόν τον τρόπο, θα συμβάλουν τόσο στην ομαλή ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών τους όσο και στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες δυσκολίες που βιώνει το παιδί ή αφορούν τη μεταξύ τους σχέση (Ackerman, 2017· Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020). Μάλιστα μία ειδική παρέμβαση που εστιάζει στην ενδυνάμωση της σχέσης γονέα-παιδιού αποτελεί η υϊκή ή θυγατρική θεραπεία (filial therapy). Πρόκειται για μια ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση που εστιάζει στους γονείς, ως τον βασικό φορέα αλλαγής, οι οποίοι διδάσκονται και εκπαιδεύονται να χρησιμοποιούν την παιγνιοθεραπεία στο σπίτι. Συνοπτικά, αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης, οργάνωσης και λειτουργίας της οικογένειας, οι παρεμβάσεις αυτού του είδους συμβάλλουν στη σφυρηλάτηση νέων υγιών ψυχικών δομών, τόσο στην οικογένεια όσο και στο ίδιο το παιδί ή έφηβο (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020).

Μια ακόμη μορφή συμβουλευτικής παρέμβασης στα παιδιά και τους εφήβους είναι η ομαδική συμβουλευτική, η οποία θεωρείται η κατάλληλη μορφή παρέμβασης για ορισμένα παιδιά και, κυρίως, για τους εφήβους, οι οποίοι βιώνουν ραγδαίες αλλαγές αναφορικά με τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Συνιστά μία διαπροσωπική επικοινωνία, όπου συμμετέχουν δύο ή περισσότερα παιδιά ή έφηβοι που έχουν κάτι κοινό μεταξύ τους (π.χ. προβληματισμούς ή δυσκολίες), με επικεφαλής έναν ή περισσότερους θεραπευτές (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2017). Η αναζήτηση αυτονομίας των εφήβων, στην προσπάθεια να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους, έχει ως αποτέλεσμα να βιώνουν μία περίοδο συγκρούσεων, αμφισβήτησης και ανεξαρτητοποίησής τους από τα γονεϊκά πρότυπα (Feldman, 2019). Ως εκ τούτου, η συγκεκριμένη μορφή συμβουλευτικής παρέμβασης, στην οποία αξιοποιείται η δυναμική της ομάδας, των σχέσεων και των αλληλεπιδράσεων με τους συνομηλίκους, δύναται να λειτουργήσει ως ένας προνομιακός «χώρος», όπου οι έφηβοι μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, αποφεύγοντας «τον εγκλωβισμό αντίδρασης απέναντι σε έναν ενήλικα» (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020: 113). Παράλληλα, τους παρέχεται η δυνατότητα να βιώσουν συναισθηματική ανακούφιση και να αποφορτιστούν, καθώς ακούγονται και γίνονται αποδεκτοί, εξερευνούν τις δυνατότητες και τα συναισθήματά τους, μαθαίνουν για τον εαυτό τους και τους άλλους και αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες διαχείρισης, σε ένα φιλικό και υποστηρικτικό κλίμα (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2022· Shechtman, 2014). Επιπλέον, μέσω των επανορθωτικών συναισθηματικών εμπειριών που βιώνουν κατά την ομαδική συμβουλευτική διαδικασία, μαθαίνουν ότι τους εκτιμούν και τους αγαπούν, ενώ η ευκαιρία που τους παρέχεται να βοηθήσουν τα άλλα μέλη της ομάδας, σε συνδυασμό με την ενθάρρυνση και την αποδοχή που λαμβάνουν, ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους. Εξάλλου, η συμμετοχή στην ομάδα συντελεί ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να συνειδητοποιήσουν ότι και οι άλλοι αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα, ενδεχομένως και δυσκολότερα, ενώ λαμβάνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση που θα

τους βοηθήσει να βελτιώσουν τη συμπεριφορά τους (Shechtman, 2014). Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι ομαδικής θεραπείας, λόγου χάριν, ψυχοδυναμικού τύπου, εστιασμένη στην εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες κ.ά. Ανεξαρτήτως του τύπου της ομαδικής συμβουλευτικής, η αποτελεσματικότητά της σε παιδιά και εφήβους, στην οποία ως κεντρικός θεραπευτικός παράγοντας αναδεικνύονται οι σχέσεις και το κλίμα της ομάδας, έχει καταδειχθεί από πληθώρα ερευνών.

Επίσης, η αξιοποίηση του διαδικτύου και της τεχνολογίας αποτελεί στη σύγχρονη εποχή μία επιπλέον δυνατότητα που προστέθηκε στη φαρέτρα της συμβουλευτικής εργασίας με ανήλικους συμβουλευόμενους, δεδομένου ότι πλέον τα παιδιά και οι έφηβοι διαθέτουν αυξημένη εξοικείωση με τη χρήση των νέων τεχνολογιών, καθώς χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για επικοινωνία, αλληλεπίδραση αλλά και για πληροφόρηση και καθοδήγηση στις περιπτώσεις ενδεχόμενων δυσκολιών και προβλημάτων. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι έχουν καταγραφεί διάφοροι παράγοντες που εμποδίζουν τους ανήλικους συμβουλευόμενους να έχουν πρόσβαση διά ζώσης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Gulliver et al., 2010), όπως το αντιληπτό στίγμα για την ψυχική νόσο, οι ανησυχίες σχετικά με την εμπιστευτικότητα στη συμβουλευτική και η έλλειψη γνώσης και προσβασιμότητας σχετικά με τις συγκεκριμένες υπηρεσίες (Gulliver et al., 2010· Sweeney et al., 2019). Μία από τις πιο πρόσφατες στρατηγικές για την υπέρβαση αυτών των εμποδίων είναι η παροχή διαδικτυακών υπηρεσιών (Elkins et al., 2011· Hosie et al., 2014). Τόσο το διαδίκτυο όσο και οι διαδικτυακές συνομιλίες (chat rooms) και οι τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας φαίνεται να επιλέγονται από τους ανήλικους συμβουλευόμενους λόγω της διαρκούς διαθεσιμότητάς τους, της αμεσότητας και της ανωνυμίας που παρέχουν. Οι Glasheen και συνεργάτες (2015) σε σχετική έρευνα διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι σε ποσοστό 80-84% θα σκέφτονταν να χρησιμοποιήσουν διαδικτυακή συμβουλευτική, εάν ήταν διαθέσιμη στο σχολείο. Παράλληλα, κατέδειξαν ότι οι έφηβοι προτιμούν τη διαδικτυακή συμβουλευτική για να συζητήσουν ευαίσθητα θέματα, όπως η σεξουαλικότητα, ενώ θα επέλεγαν τις πρόσωπο με πρόσωπο συμβουλευτικές παρεμβάσεις για άλλα θέματα, όπως, για παράδειγμα, οι συγκρούσεις μεταξύ των συνομηλίκων, ο σχολικός εκφοβισμός και η καθοδήγηση σε καθημερινά ζητήματα. Πιθανόν οι έφηβοι να αντιλαμβάνονται τις διαδικτυακές υπηρεσίες ως πιο κατάλληλες για την επεξεργασία ζητημάτων που συνοδεύονται από μεγαλύτερο αντιληπτό στίγμα. Μάλιστα, η αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών θεραπειών είναι καλά εδραιωμένη στη θεραπεία μιας σειράς αρνητικών ψυχολογικών φαινομένων που βιώνουν οι έφηβοι, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του άγχους και της κατάχρησης ουσιών (Donovan & March, 2014· Ebert et al., 2015· Reyes-Portillo, 2013). Τα διαδικτυακά προγράμματα θεραπείας έχουν επίσης δείξει συγκρίσιμη αποτελεσματικότητα με την ψυχοθεραπεία πρόσωπο με πρόσωπο (Brouzos et al., 2021· Christensen et al., 2013· Sethi, 2013· Spence et al., 2011).

Η διαδικασία της συμβουλευτικής με τα παιδιά και τους εφήβους αποτελείται από τρεις φάσεις: την αρχική φάση, τη φάση θεραπείας και τη φάση ανασκόπησης των αποτελεσμάτων (Geldard et al., 2017). Στην αρχική φάση, συλλέγονται

πληροφορίες από το ίδιο το παιδί ή τον έφηβο και από τους γονείς/κνδεμόνες του για εκείνο/εκείνον και το θέμα για το οποίο χρειάζεται συμβουλευτική υποστήριξη (Geldard et al., 2017). Επίσης, ο σύμβουλος θέτει όρια στο παιδί ή τον έφηβο για τον διαθέσιμο μεταξύ τους χρόνο, τη σωματική του ασφάλεια, την καταστροφή αντικειμένων στον χώρο κ.ο.κ. και συζητάει μαζί του για τους τρόπους με τους οποίους θα λειτουργήσουν στο πλαίσιο της συμβουλευτικής (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020). Στη φάση της θεραπείας επιλέγονται από τον σύμβουλο τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν, η καταλληλότητα των οποίων επαναξιολογείται συνεχώς. Επιπλέον, με τη συμβολή των συμβουλευτικών δεξιοτήτων του συμβούλου ενθαρρύνεται το παιδί/έφηβος να μιλήσει ανοιχτά για το πρόβλημά του, να κατανοήσει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του και ενδυναμώνεται, ώστε να βρει τρόπους επίλυσης του προβλήματός του και να αναπτύξει διαφορετικούς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς. Κατά τη διάρκεια της φάσης αυτής, ο σύμβουλος θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί φαινόμενα όπως η αντίσταση και η μεταβίβαση στη θεραπεία (Geldard et al., 2017). Τέλος, στη φάση της ανασκόπησης των αποτελεσμάτων γίνεται η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της συμβουλευτικής διαδικασίας από το ίδιο το παιδί και τους γονείς του, προκειμένου να επιβεβαιωθεί ότι δεν χρειάζεται περισσότερη δουλειά εκείνη τη χρονική περίοδο και να γίνουν συστάσεις για το μέλλον (Geldard et al., 2017).

Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις που εφαρμόζονται στους ενήλικες, όπως η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση, η ψυχαναλυτική προσέγγιση, η ανθρωπιστική προσέγγιση και η θεραπεία μέσω τέχνης, εφαρμόζονται επίσης στα παιδιά και τους εφήβους με την ενσωμάτωση και ανάπτυξη σχετικής μεθοδολογίας (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020· Pattison & Harris, 2006). Κοινά σημεία όλων των προσεγγίσεων είναι: (α) η συζήτηση ή το παιχνίδι με το παιδί· (β) η συζήτηση με τους γονείς/κνδεμόνες του· (γ) η δημιουργία μιας ζεστής σχέσης μεταξύ του συμβούλου και του παιδιού, στο πλαίσιο της οποίας μπορεί το παιδί να εκφραστεί· και (δ) η ανταπόκριση στις ανάγκες που εκφράζει το παιδί (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020).

## Οι ιδιαιτερότητες της συμβουλευτικής παιδιών και εφήβων

Οι γενικές θεραπευτικές κατευθύνσεις της συμβουλευτικής εφαρμόζονται εξίσου και στη συμβουλευτική παιδιών και εφήβων, προσαρμοσμένες όμως στο ανάλογο πλαίσιο θεραπευτικής παρέμβασης, όπου κρίνεται σημαντικό η κατάλληλη μεθοδολογία να αναπτύσσεται και να ενσωματώνεται στη συμβουλευτική πρακτική (Belser, 2017· Kress et al., 2019). Ως εκ τούτου, η συμβουλευτική παιδιών και εφήβων παρουσιάζει ορισμένες διαφοροποιήσεις σε σχέση με τη συμβουλευτική διαδικασία που απευθύνεται σε ενήλικες, αναφορικά με τη μορφή θεραπείας και τους τρόπους αλληλεπίδρασης.

Η πιο σημαντική διαφορά σχετίζεται με την ειδική ψυχολογία που χαρακτηρίζει τους ανήλικους συμβουλευόμενους, καθώς βρίσκονται σε αναπτυξιακή πορεία. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι σαφώς διαφορετικοί μεταξύ τους (Belser, 2017), ενώ

η ηλικιακή κατανομή των ανήλικων συμβουλευόμενων παρουσιάζει αξιοσημείωτο εύρος, καθώς οι ηλικίες των αποδεκτών των υπηρεσιών της συμβουλευτικής μπορεί να ξεκινούν από παιδιά προσχολικής ηλικίας και να φτάνουν μέχρι και εφήβους λίγο πριν από την ενηλικίωση. Ως εκ τούτου, τα αναπτυξιακά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά, καθώς και οι μοναδικές ψυχολογικές καταστάσεις των ανήλικων συμβουλευόμενων, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τον σύμβουλο κατά τη στοχοθεσία, τη μεθοδολογία, τις τεχνικές, την κατανόηση του παρουσιαζόμενου προβλήματος και, εν γένει, την επιλογή της κατάλληλης συμβουλευτικής παρέμβασης (Belser, 2017· Geldard et al., 2017· Pattison et al., 2014).

Αν και ένα σημαντικό μέρος της θεραπείας με παιδιά και εφήβους περιλαμβάνει κάποια θεραπεία ομιλίας, προκειμένου να επιτευχθούν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη, θα πρέπει να αξιοποιούνται από τον σύμβουλο, σε συνάρτηση με το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών/εφήβων, τόσο λεκτικές δεξιότητες συμβουλευτικής όσο και άλλα «εργαλεία» (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2022· Russ & Fehr, 2016· Zare & Ahmadi, 2020). Τέτοια εργαλεία αποτελούν η παιγνιοθεραπεία (Rubin, 2019· Scarlet, 2017· Shen, 2017) που συνιστά τον κυρίαρχο τρόπο επικοινωνίας ιδιαίτερα με τα παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών (Landreth, 2012), η ενασχόληση με διάφορες μορφές τέχνης (π.χ. σχέδιο, ζωγραφική, κολάζ, κατασκευές, πηλός) (Malchiodi, 2009), η μουσικοθεραπεία, η δραματοποίηση, η σωματική έκφραση (Geldard et al., 2017· Jennings, 2014· Straper & Verliefe, 2017), οι ιστορίες και τα παραμύθια (Geldard & Geldard, 2011), η θεραπεία με τη βοήθεια μικρών ζώων (Bremhorst & Mills, 2021· Friedmann, 2019· Hartwig, 2020), η θεραπευτική εργασία με τη χρήση του δίσκου της άμμου, η βιβλιοθεραπεία και η θεραπεία με τη χρήση παιχνιδιών, όπως κούκλες, μαλακά παιχνίδια, επιτραπέζια ή παιχνίδια δεξιοτήτων (Geldard & Geldard, 2011).

Ειδικότερα, το παιχνίδι και η παιγνιοθεραπεία, το οποίο εντάχθηκε στην ψυχοθεραπευτική εργασία με παιδιά ήδη από την Anna Freud τη δεκαετία του 1920, αποτελεί τη γέφυρα που συνδέει τον κόσμο της φαντασίας, ειδικά των μικρότερων παιδιών, με την πραγματικότητα. Παράλληλα, διευκολύνει την αναγνώριση, την έκφραση και την επεξεργασία συναισθημάτων, σκέψεων, συγκρούσεων και συμπεριφορών, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της δημιουργικότητας και στην ανάπτυξη του παιδιού (Dasari & Knell, 2015· Knell & Dasari, 2016· Russ & Fehr, 2016· Zare & Ahmadi, 2020). Ο σύμβουλος παρατηρεί τον τρόπο που το παιδί χρησιμοποιεί τα υλικά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και εντοπίζει θέματα ή μοτίβα για να κατανοήσει ενδεχόμενα προβλήματα του παιδιού (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2022· Green, 2014).

Επίσης, οι ιστορίες και τα παραμύθια μπορούν να επιφέρουν πολλαπλά οφέλη στη συμβουλευτική εργασία με παιδιά και εφήβους (Silverman, 2020), καθώς επιτρέπουν στα παιδιά να ταυτιστούν με τους ήρωες ή διάφορα στοιχεία της ιστορίας, προβάλλοντας σε αυτούς τις δικές τους λανθάνουσες ή φανερές εμπειρίες, σκέψεις και προβληματισμούς (Jones, 2013).

Επιπρόσθετα, οι τέχνες αξιοποιούνται ποικιλοτρόπως από τους ειδικούς ψυχικής υγείας που ακολουθούν διαφορετικές προσεγγίσεις στην εργασία τους με ανήλικους συμβουλευόμενους και προσφέρουν επιπλέον ευκαιρίες στο παιδί και στον έφηβο να εκφραστεί, ανασύροντας αρκετές φορές επώδυνες ή και βίαιες εμπειρίες ή συναισθήματα (Perry, 2014), χωρίς να εμποδίζεται από ενδεχόμενους περιορισμούς που σχετίζονται με τη γλωσσική του ανάπτυξη ή εν γένει την επικοινωνιακή του ικανότητα (Bakhriddinova, 2022).

Παρόμοια οφέλη αποκομίζονται μέσω της αξιοποίησης της δραματοποίησης και του ψυχοδράματος, όπου δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά και τους εφήβους, υποδύομενοι διάφορους ρόλους, να διευρύνουν την κατανόηση του κόσμου που τους περιβάλλει και να επεξεργαστούν, διαμέσου της αναβίωσής τους, τυχόν τραυματικές εμπειρίες, επουλώνοντάς τες (Jennings, 2014).

Απαραίτητη προϋπόθεση για την αποτελεσματική ενσωμάτωση αυτών των μέσων και δραστηριοτήτων κατά τη συμβουλευτική διαδικασία είναι η χρήση τους από τον σύμβουλο, με σκοπό να επικοινωνήσει με τα παιδιά και τους εφήβους, διευκολύνοντάς τους να εξωτερικεύσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και να αποκτήσουν μια ασφαλή απόσταση από αυτόν, ώστε να μπορέσουν να τον επεξεργαστούν και να τον ελέγξουν με δημιουργικό τρόπο (Kress et al., 2019· Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020).

Όσον αφορά τους τρόπους αλληλεπίδρασης κατά τη συμβουλευτική διαδικασία, θα πρέπει ιδιαίτερα στη συμβουλευτική εργασία με τα παιδιά και τους εφήβους να λαμβάνεται υπόψη ο μικρότερος χρόνος που μπορεί να διατηρήσουν εστιασμένη την προσοχή τους σε σχέση με τους ενήλικες (Mazzitti & Sullivan, 2021). Ο σύμβουλος, προκειμένου να διατηρήσει την προσοχή τους και την αλληλεπίδραση και να πυροδοτήσει τη συζήτηση μαζί τους, ώστε να εμπλέκονται ενεργά στη συμβουλευτική διαδικασία, απαιτείται να μοιράζεται περισσότερες ιστορίες και να προσθέτει προσωπικά ανέκδοτα, ενώ παράλληλα ενδείκνυται να είναι πιο ζωηρός και να χρησιμοποιεί περισσότερο χιούμορ ή δημιουργικότητα (Mazzitti & Sullivan, 2021· Venta, 2016).

Η συμβουλευτική στα παιδιά και ιδιαίτερα στους εφήβους θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη, όπως προαναφέρθηκε, τα αναπτυξιακά ορόσημα και να προβαίνει σε ανάλογες τροποποιήσεις. Η υψηλή πλαστικότητα που χαρακτηρίζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά την εφηβική ηλικία επηρεάζει τη διανοητική και συναισθηματική συμπεριφορά των εφήβων (Feldman, 2019). Ως εκ τούτου, κατά τη συμβουλευτική εργασία με τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, θα πρέπει να δοθεί έμφαση σε τομείς που σχετίζονται με τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, όπως η αυτοπεποίθηση, η ταυτότητα εαυτού, η ανεξαρτησία, ο αυτοέλεγχος και οι κοινωνικές δεξιότητες (Guo et al., 2005· Venta, 2016).

Εξάλλου, πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας συμβουλευόμενοι την ψυχοκοινωνική θεωρία του Erik Erikson αναφορικά με τα οκτώ στάδια της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του ανθρώπου, η οποία είναι μια κοινώς αναγνωρισμένη και αποδεκτή θεωρία και μπορεί να βοηθήσει στη διάκριση μεταξύ φυσιολογικών, κατάλληλων

για την ηλικία προβλημάτων και πιο ενοχλητικών συμπτωμάτων. Η ψυχοκοινωνική θεωρία του Erikson εστιάζει σε τομείς πρωταρχικού ενδιαφέροντος που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες αναπτυξιακές περιόδους στη ζωή (Feldman, 2019). Εν προκειμένω, στην εφηβεία, η πρόκληση της ψυχοσυναισθηματικής σύγκρουσης που καλούνται οι έφηβοι να επιλύσουν προκειμένου να μεταβούν στο επόμενο στάδιο ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης είναι η δημιουργία ταυτότητας (Feldman, 2019). Συνεπώς, οι έφηβοι ζυγίζουν τις κοινωνικές προσδοκίες, την ανατροφή και τις αξίες τους σε αυτό το στάδιο ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης, ενώ οι ενήλικες, από την άλλη πλευρά, παλεύουν με την οικειότητα και την απομόνωση, και αργότερα στη μέση ενήλικη ζωή ασχολούνται με την αναζήτηση του σκοπού. Ακολουθώντας τη θεωρία του Erikson, πολλοί σύμβουλοι διαφοροποιούν την πρακτική τους για να αντιστοιχούν στα εκάστοτε στάδια της ζωής και τις σχετικές με αυτά ψυχοσυναισθηματικές ανάγκες (Mazzitti & Sullivan, 2021).

Επιπλέον, λόγω των διαφορών στη γνωστική ικανότητα των παιδιών και των εφήβων με τους ενήλικες, καθώς και το γεγονός ότι πολλά προβλήματά τους σχετίζονται με την αναπτυξιακή διαδικασία, είναι πιο πιθανό η συμβουλευτική σε ανηλίκους να περιλαμβάνει περισσότερη ευθεία καθοδήγηση (Guo et al., 2005). Σύμφωνα με τις μελέτες στον τομέα της αναπτυξιακής ψυχολογίας, ο εγκέφαλος των εφήβων έχει ανώριμο έλεγχο των παρορμήσεων που συχνά οδηγεί σε συμπεριφορές ανάληψης κινδύνου. Επιπλέον, οι έφηβοι είναι πιο επιρρεπείς στην αναζήτηση άμεσης ικανοποίησης, έχουν μικρότερη ικανότητα αυτορρύθμισης και πολλές συμπεριφορές ενισχύονται από την έγκριση και την ενθάρρυνση των συνομηλίκων (Steinberg, 2008). Ως εκ τούτου, ο σύμβουλος, προκειμένου να προστατεύσει τον έφηβο, είναι πιο πιθανό να ενθαρρύνει την ασφαλή λήψη αποφάσεων στις συνεδρίες (Guo et al., 2005).

Αναφορικά με την επεξεργασία των συναισθημάτων, τα μικρότερα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να εκφράσουν με ακρίβεια τα συναισθήματα που νιώθουν, σε αντίθεση με τους ενήλικες, οι οποίοι έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των εμπειριών τους και συχνά μπορούν να συνδέσουν μόνοι τους ένα ερέθισμα με το συναίσθημα που προκαλεί. Συνεπώς, τα παιδιά γενικά ανταποκρίνονται καλύτερα όταν τους δίνονται παραδείγματα σεναρίων που θα προκαλούσαν μια συγκεκριμένη συναισθηματική απόκριση, σε αντίθεση με το να θυμούνται λέξεις με διακριτά συναισθήματα (Mazzitti & Sullivan, 2021). Επίσης, είναι πιο πιθανό να εκπλώνουν μέσω της συμπεριφοράς τους τα συναισθήματά τους, παρά να τα δηλώνουν. Για τον λόγο αυτό, ενδείκνυται να αξιοποιείται το παιχνίδι και οι διαδραστικές μορφές θεραπείας (Venta, 2016). Επιπλέον, η ορολογία που χρησιμοποιούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας διαφέρει μεταξύ των συνεδριών με ενήλικες και ανηλίκους, καθώς η εργασία με παιδιά και με εφήβους απαιτεί απλό λεξιλόγιο για την αποφυγή της επικοινωνίας ενός λανθασμένου μηνύματος (Mazzitti & Sullivan, 2021).

Επίσης, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι η συμβουλευτική σε παιδιά και εφήβους δεν περιορίζεται μόνο στη διαχείριση της συναισθηματικής δυσλειτουργίας που μπορεί να βιώνουν, αλλά και στον προσδιορισμό της συχνότητας των συμπτωμάτων

και στη διερεύνηση πιθανής ψυχοπαθολογίας. Σύμφωνα με τον Cooper (2013), τα παιδιά και οι έφηβοι προσφεύγουν συνήθως μέσω της διαμεσολάβησης των κηδεμόνων τους στην αναζήτηση συμβουλευτικής υποστήριξης για δυσκολίες που χαρακτηρίζονται εντός «φυσιολογικού πλαισίου», για δυσκολίες που ενδέχεται να τοποθετούνται στα όρια μεταξύ του φυσιολογικού και του παθολογικού, καθώς και για δυσκολίες που άπτονται της ψυχοπαθολογίας.

Δεδομένου ότι τα προβλήματα που αφορούν τη συμβουλευτική διαδικασία με παιδιά και εφήβους ποικίλλουν ως προς τον βαθμό σοβαρότητάς τους, είναι σημαντικό ο σύμβουλος να είναι σε θέση να ανιχνεύει και να αναγνωρίζει εκφάνσεις και εκδηλώσεις της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων που εμπίπτουν στο πεδίο της ψυχοπαθολογίας (National Institute of Mental Health, 2009). Ειδικότερα, κρίνεται σημαντικό ο σύμβουλος να προβαίνει σε εκτιμήσεις αναφορικά με τη συχνότητα εμφάνισης, την ένταση, τη διάρκεια, καθώς και τον βαθμό συμβατότητας της δυσλειτουργικής κατάστασης, σε συνάρτηση με την ηλικία του ανήλικου συμβουλευόμενου (Κυριακίδου & Τουλούπης, 2020). Επιπλέον, θα πρέπει να αξιολογείται το βίωμα που περιγράφεται κατά τη συμβουλευτική διαδικασία και η επίδρασή του στη λειτουργικότητα του ανήλικου συμβουλευόμενου στα διάφορα πλαίσια ανάπτυξής του, με παράλληλη συνεκτίμηση διάφορων συνιστωσών που συγκροτούν το περιβάλλον του παιδιού, όπως, λόγου χάρη, τα γονεϊκά πρότυπα, οι προσδοκίες και απαιτήσεις των γονέων κ.λπ. (Mares & Woodgate, 2017), προκειμένου ο σύμβουλος να είναι σε θέση να επιλέγει την ενδεδειγμένη και πιο αποτελεσματική για κάθε περίπτωση συμβουλευτική παρέμβαση και να προβαίνει σε παραπομπή σε άλλους ειδικούς, εάν κρίνεται απαραίτητο σε περιπτώσεις ψυχικής ασθένειας (Belser, 2017).

Περαιτέρω, αναφορικά με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας στόχου, σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ της συμβουλευτικής παιδιών και ενηλίκων εντοπίζεται στη δομή της συμβουλευτικής. Η συμβουλευτική ενηλίκων κινείται με αργό και σταθερό ρυθμό, αφού οι ενήλικες έχουν αναπτυγμένη υπομονή και αυτοέλεγχο, ώστε να κάθονται, να μιλάνε και να ακούνε τους άλλους με προσοχή. Αντίθετα, τα παιδιά, και πολύ περισσότερο τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, δυσκολεύονται να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους, να σκεφτούν αφαιρετικά και να εκφραστούν λεκτικά. Γι' αυτό, οι συνεδρίες πρέπει να είναι σύντομες, εστιασμένες, με γρήγορες εναλλαγές και ποικιλία στις τεχνικές. Πρωταρχικό ρόλο έχει το παιχνίδι και οι ενεργητικές δραστηριότητες (Landreth, 2012). Ο σύμβουλος αναλαμβάνει κατευθυντικό ρόλο και εμπλέκεται περισσότερο, ώστε τα παιδιά να είναι προσανατολισμένα στο έργο της συνεδρίας (Βασιλόπουλος και συν., 2011, 2016).

## Οι εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική παιδιών και εφήβων

Η πρακτική της συμβουλευτικής είναι στενά συνυφασμένη με τις αρχές και τη θεωρία της θετικής ψυχολογίας, του επιστημονικού κλάδου που μελετά το πώς μπορεί να

προαχθεί η βέλτιστη ανάπτυξη στα άτομα και τις κοινωνίες (Magyar-Moe, 2009). Το κύριο σώμα της βιβλιογραφίας σχετικά με την εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική παιδιών και εφήβων προέρχεται από θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις (ΘΨΠ) σε σχολεία (Owens & Waters, 2020). Ως θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις ορίζονται μέθοδοι θεραπείας, προγράμματα ή δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών ή γνώσεων, στη μείωση και την πρόληψη των προκλήσεων, των ελλειμμάτων, των διαταραχών, καθώς και στην προώθηση και ενίσχυση των θετικών διεργασιών και αποτελεσμάτων (Hendriks et al., 2020· Owens & Waters, 2020· Sin & Lyubomirsky, 2009).

Σύμφωνα με τον ανωτέρω ορισμό, εντοπίζονται στη βιβλιογραφία διάφορες ΘΨΠ που μπορούν να ταξινομηθούν σε κατηγορίες αναλόγως του περιεχομένου τους, όπως ΘΨΠ με θετικό περιεχόμενο, ΘΨΠ με επουλωτικό περιεχόμενο, ΘΨΠ με θετικό και επουλωτικό περιεχόμενο ταυτόχρονα. Επίσης, αναλόγως των στόχων τους μπορούν να ταξινομηθούν σε ΘΨΠ πρόληψης, ΘΨΠ αντιμετώπισης προκλήσεων, ελλειμμάτων ή διαταραχών, και ΘΨΠ που στοχεύουν στη βελτίωση ή στην πρόκληση θετικών αποτελεσμάτων (Owens & Waters, 2020). Η πλειονότητα των ερευνών με ΘΨΠ προέρχονται από τις ΗΠΑ, ενώ έρευνες από την Ελλάδα αντιπροσωπεύουν λιγότερο του 1% της διεθνούς βιβλιογραφίας (Owens & Waters, 2020· Vella-Brodrick et al., 2020).

Ειδικότερα, στη βιβλιογραφία εντοπίζονται ΘΨΠ που έχουν εστιάσει στην ανάπτυξη της ευγνωμοσύνης των μαθητών (Froh et al., 2008, 2009), στην ενίσχυση του αισθήματος της ελπίδας (Green et al., 2007· Marques et al., 2009) και της γαλήνης (Broderick & Metz, 2009· Champion & Rocco, 2009· Huppert & Johnson, 2010· Nidich et al., 2011), στην ενίσχυση της αισιοδοξίας (Μπαούρδα, 2018), της ανθεκτικότητας των μαθητών και της ψυχολογικής τους ευζωίας (Bernard & Walton, 2011· Dray et al., 2017· Τάσση, 2022), καθώς και των δυνάμεων του χαρακτήρα τους (Austin, 2005· Madden et al., 2011· Seligman et al., 2009).

Οι ΘΨΠ έχουν φανεί αποτελεσματικές στην ενίσχυση της ευζωίας των μαθητών (Owens & Waters, 2020· Τάσση, 2022· Waters, 2011) και φαίνεται να επιδρούν θετικά και στις επιδόσεις τους στον ακαδημαϊκό τομέα (Muro et al., 2018· Nidich et al., 2011). Η επίδρασή τους φαίνεται να είναι μεγαλύτερη από εκείνη που ασκούν στους ενήλικες, λόγω της νευροπλαστικότητας του εγκεφάλου τους, δηλαδή της μεγαλύτερης δυνατοτήτάς του για αλλαγές (Owens & Waters, 2020). Στα στοιχεία που τις καθιστούν αποτελεσματικές συγκαταλέγονται οι σαφείς στόχοι που θέτουν, οι οποίοι ανταποκρίνονται άμεσα στις ανάγκες των μαθητών (Allen et al., 2022).



## Μελέτη περίπτωσης

### Σχεδιασμός και εφαρμογή ενός ομαδικού ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος βασισμένου στις αρχές θετικής ψυχολογίας για παιδιά και εφήβους

Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα θετικής ψυχολογίας που εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε σε σχολικό πλαίσιο (Τάσση, 2022).

#### Σκοπός και επιμέρους στόχοι του προγράμματος

Κεντρικός σκοπός του προγράμματος ήταν η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχολογικής ευζωίας μαθητών Στ' Δημοτικού που διαβιούν σε συνθήκες φτώχειας.

#### Παρουσίαση συναντήσεων

##### 1η Συνάντηση: Γνωριμία και «συμβόλαιο»

Στόχοι:

- Να γνωριστούν τα μέλη με τη συντονίστρια.
- Να τεθούν οι κανόνες της ομάδας.
- Να καθοριστούν οι προσδοκίες των μελών από την ομάδα και να κατανοήσουν τα μέλη πώς θα λειτουργήσει η ομάδα.

*1η Δραστηριότητα:* Τα μέλη φτιάχνουν ένα μικρό πόστερ με το όνομά τους και εκφράζουν τις προσδοκίες τους από την ομάδα.

*2η Δραστηριότητα:* Τα μέλη φτιάχνουν ένα πόστερ ως «έμβλημα της ομάδας», στο οποίο γράφουν τους στόχους, τους κανόνες και το όνομα που επιθυμούν για την ομάδα τους.

*Δραστηριότητα για το σπίτι:* Τα μέλη της ομάδας παροτρύνονται να αναλογιστούν ή να γράψουν στο ημερολόγιό τους σε ποιες άλλες ομάδες συμμετέχουν, πώς αισθάνονται και πώς λειτουργούν σε αυτές.

Υλικά: Χαρτόνια, μαρκαδόροι.

##### 2η Συνάντηση: Τα συναισθήματα και η διαχείρισή τους

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν τα μέλη τα συναισθήματά τους.
- Να συνειδητοποιήσουν την επίδραση των συναισθημάτων τους στο σώμα τους.
- Να μειώσουν την ένταση των συναισθημάτων τους.

*1η Δραστηριότητα:* Τα μέλη φτιάχνουν ένα πόστερ στο οποίο γράφουν διάφορα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, και συζητούν με τη συντονίστρια για το πώς τα αναγνωρίζουμε και πώς μπορεί να επιδρούν στο σώμα.

*2η Δραστηριότητα:* Τα μέλη εστιάζουν την προσοχή τους στην αναπνοή τους και ενθαρρύνονται να μη δώσουν σημασία στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να μην πασχίσουν να τα σταματήσουν και να μεγεθύνουν, έτσι, την αξία τους.

*Δραστηριότητα για το σπίτι:* Τα μέλη καλούνται να επαναλαμβάνουν την άσκηση αναπνοής.  
Υλικά: Χαρτόνια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές.

##### 3η Συνάντηση: Απελευθέρωση από δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα

Στόχοι:

- Να επεξεργαστούν τα μέλη δυσάρεστα γεγονότα.
- Να αισθανθούν συγχώρεση και συμπόνια για τον εαυτό τους και για άλλα άτομα.

**Δραστηριότητα:** Τα μέλη γράφουν με λεπτομέρειες για γεγονότα/καταστάσεις για τα οποία αισθάνονται άσχημα και έπειτα γράφουν ένα γράμμα συγχώρεσης για τον εαυτό τους ή και για άλλα άτομα που εμπλέκονται στα γεγονότα.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Τα μέλη ενθαρρύνονται να γράψουν για δυσάρεστες εμπειρίες τους και, ακολούθως, γράμμα συγχώρεσης-ευσπλαχνίας για τον εαυτό τους.

Υλικά: Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

#### **4η Συνάντηση: Ευγνωμοσύνη**

Στόχοι:

- Να αναπτύξουν τα μέλη αίσθημα ευγνωμοσύνης για τη ζωή τους.
- Να αναγνωρίζουν πλεονεκτήματα στις αντιξοότητες.

**1η Δραστηριότητα:** Τα μέλη γράφουν για γεγονότα, πρόσωπα, συνθήκες για τα οποία αισθάνονται ευγνωμοσύνη.

**2η Δραστηριότητα:** Τα μέλη συνεχίζουν φράσεις με αρνητικά συμβάντα αναδεικνύοντας τη θετική πλευρά.

**3η Δραστηριότητα:** Τα μέλη γράφουν τα πλεονεκτήματα μίας ή περισσότερων αντιξοοτήτων στη ζωή τους.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Τα μέλη ενθαρρύνονται: (α) να γράφουν κάθε βράδυ τα τρία καλά γεγονότα που συνέβησαν μέσα στην ημέρα τους και γιατί τα θεωρούν «καλά», και (β) να σημειώνουν τα πλεονεκτήματα από δυσκολίες που θα συναντήσουν τις επόμενες μέρες.

Υλικά: Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

#### **5η Συνάντηση: Δυνάμεις**

Στόχοι:

- Να ανακαλύψουν τα μέλη τις δυνάμεις τους.
- Να ανακαλύψουν τρόπους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις δυνάμεις τους για να βελτιώσουν τη ζωή τους και τη ζωή άλλων ανθρώπων.

**1η Δραστηριότητα:** Τα μέλη καλούνται να περιγράψουν τον εαυτό τους «στα καλύτερά του».

**2η Δραστηριότητα:** Δίνεται στα μέλη ένα φύλλο χαρτί στο οποίο είναι γραμμένες δυνάμεις του χαρακτήρα και συνεργάζονται ανά δυάδες για να ανακαλύψουν τις δυνάμεις τους.

**3η Δραστηριότητα:** Ζητείται από τα μέλη να αναλογιστούν και να γράψουν τρόπους που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τις πέντε υψηλότερες δυνάμεις τους για να βελτιώσουν τη ζωή τους και τη ζωή άλλων ανθρώπων.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Τα μέλη καλούνται να διαλέξουν μία δύναμη κάθε μέρα, να την αξιοποιήσουν και να παρατηρήσουν τα αποτελέσματά της στη ζωή τους και στη ζωή άλλων ανθρώπων.

Υλικά: Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

#### **6η Συνάντηση: Αυτοεκτίμηση**

Στόχος:

- Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μελών.

**1η Δραστηριότητα:** Τα μέλη κάθονται σε κύκλο εκτός από ένα μέλος, που κάθεται εκτός κύκλου με γυρισμένη την πλάτη του σε αυτόν. Τα παιδιά του κύκλου λένε πράγματα που εκτιμούν, θαυμάζουν στο παιδί εκτός κύκλου.

**2η Δραστηριότητα:** Τα μέλη γράφουν θετικές δηλώσεις για τον εαυτό τους και για τα επιτεύγματά τους.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Τα μέλη παροτρύνονται: (α) να διαβάζουν για είκοσι λεπτά την ημέρα τις θετικές δηλώσεις για τον εαυτό τους, και (β) να κοιτάζουν καθημερινά το είδωλό τους σε έναν καθρέφτη με αίσθημα αποδοχής και να αναζητούν σωματικά χαρακτηριστικά ή πτυχές της προσωπικότητάς τους που τους ικανοποιούν.

Υλικά: Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

### **7η Συνάντηση: Αξίες και νόημα ζωής**

Στόχοι:

- Να ανακαλύψουν τα μέλη το νόημα στις δραστηριότητες που συμμετέχουν.
- Να ανακαλύψουν τις αξίες που κατευθύνουν τα όνειρά τους.

**1η Δραστηριότητα:** Τα μέλη γράφουν για διάφορες δραστηριότητές τους σαν να ήθελαν να προσελκύσουν άλλα άτομα να πάρουν μέρος σε αυτές.

**2η Δραστηριότητα:** Τα μέλη γράφουν με λεπτομέρειες για το πώς φαντάζονται τον εαυτό τους στο μέλλον, πώς θέλουν να είναι η ζωή τους.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Τα μέλη ενθαρρύνονται: (α) να λογοποιούν με λεπτομέρειες εικόνες των ονείρων τους για τη ζωή τους, και (β) να φαντάζονται τον εαυτό τους στο μέλλον για είκοσι περίπου δευτερόλεπτα αδιάσπαστα.

Υλικά: Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

### **8η Συνάντηση: Ανάπτυξη και επίτευξη στόχων**

Στόχοι:

- Να μάθουν τα μέλη να σχεδιάζουν «βήματα» για να επιτύχουν τους στόχους τους.
- Να μάθουν να μην πτοούνται από τις αντιξοότητες.

**1η Δραστηριότητα:** Τα μέλη σχεδιάζουν «βήματα» για να επιτύχουν τους στόχους τους.

**2η Δραστηριότητα:** Παρουσίαση βίντεο, φωτογραφιών και λεγομένων από ανθρώπους που ξεπέρασαν σοβαρές δυσκολίες στη ζωή τους, όπως η φτώχεια.

**3η Δραστηριότητα:** Δίνεται στα μέλη για επεξεργασία ένα φύλλο χαρτί όπου αναγράφονται εμπυχωτικές και ελπιδοφόρες φράσεις για την ανάκαμψη από δυσκολίες σε καιρούς κρίσης, στο οποίο θα μπορούν να ανατρέχουν όταν αισθάνονται την ανάγκη.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Παροτρύνονται τα μέλη να θέτουν καθημερινά έναν στόχο για το επόμενο εικοσιτετράωρο και προσπαθούν να τον επιτύχουν.

Υλικά: Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

### **9η Συνάντηση: Χιούμορ και ευχαρίστηση**

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τα μέλη την αξία του χιούμορ.
- Να μάθουν να αντιμετωπίζουν με χιούμορ δύσκολες καταστάσεις.
- Να περάσουν ευχάριστες στιγμές μεταξύ τους στην ομάδα.

**1η Δραστηριότητα:** Τα μέλη καλούνται να αναγνωρίσουν ενασχολήσεις, πράγματα, πρόσωπα που τους δίνουν ευχαρίστηση και παροτρύνονται να τα εντάξουν όσο πιο συχνά γίνεται στην καθημερινότητά τους.

**2η Δραστηριότητα:** Τα μέλη μοιράζονται με την ομάδα αστεία περιστατικά της ζωής τους, ανέκδοτα, προτάσεις για αστείες ταινίες/βίντεο.

**3η Δραστηριότητα:** Τα μέλη καλούνται να διακωμωδήσουν φράσεις με αρνητικά συμβάντα.

**Δραστηριότητα για το σπίτι:** Προτείνεται στα μέλη: (α) να ασχολούνται εβδομαδιαίως, όσο πιο συχνά μπορούν, με δραστηριότητες που τους δίνουν ευχαρίστηση, και (β) να διαβάζουν μία παράγραφο με επιφωνήματα γέλιου όσο πιο γρήγορα μπορούν κάθε πρωί.

**10η Συνάντηση: Κλείσιμο και αποχαιρετισμός**

Στόχοι:

- Να βοηθηθούν τα μέλη να συνειδητοποιήσουν ότι το πρόγραμμα τελειώνει.
- Να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με τη λήξη του και με όσα αποκόμισαν κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους σε αυτό.

**Δραστηριότητα:** Το κάθε μέλος ζωγραφίζει σε χαρτόνι ένα μονοπάτι που συμβολίζει την πορεία του στο ομαδικό πρόγραμμα, από την πρώτη έως την τελευταία συνάντηση, με σχέδια, σύμβολα ή λόγια για τις σημαντικές στιγμές που έζησε.

**Κλείσιμο:** Τα μέλη αποχαιρετίζονται και λαμβάνουν ένα ενθύμιο για τη συμμετοχή τους στην ομάδα.

**Υλικά:** Χαρτιά Α4, μολύβια, ξυλομπογιές.

**Αξιολόγηση παρέμβασης**

Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε 145 μαθητές Στ΄ Δημοτικού που διαβιούσαν σε συνθήκες φτώχειας. Οι συμμετέχοντες μαθητές στην παρέμβαση συμπλήρωσαν –δύο εβδομάδες πριν από την έναρξή της και δύο εβδομάδες μετά τη λήξη της– κλίμακες αυτοαναφοράς που μετρούσαν το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητάς τους και ψυχολογικής ευζωίας τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το πρόγραμμα φάνηκε αποτελεσματικό ως προς την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας και της ψυχολογικής τους ευζωίας και κατέδειξε τη δυνατότητα εκπαίδευσης του ευ ζην μέσω θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων στο σχολικό πλαίσιο, σε παιδιά που αντιμετωπίζουν προκλήσεις, όπως η φτώχεια.

**Συμπεράσματα**

Η θετική ψυχολογία συνιστά έναν σχετικά πρόσφατο κλάδο της επιστήμης της ψυχολογίας, που επικεντρώνεται στη μελέτη της ανάπτυξης και της ευημερίας στο άτομο και στις ευρύτερες κοινότητες, εξετάζοντας έννοιες όπως η ικανοποίηση, η ευτυχία, η δημιουργικότητα, η ευεξία, οι προσωπικές δυνάμεις του χαρακτήρα, η ευζωία και η βελτιστοποίηση των δυνατοτήτων (Hefferon & Boniwell, 2019). Οι αρχές της θετικής ψυχολογίας έχουν εφαρμογές σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της συμβουλευτικής.

Ειδικότερα, η υιοθέτηση των αρχών της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική των ανηλίκων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ευημερία και την προαγωγή της ψυχικής τους υγείας, καθώς σημαντικό αναπτυξιακό διακύβευμα της παιδικής και εφηβικής ηλικίας αποτελεί η ενίσχυση της ικανότητας των παιδιών και εφήβων να διαμορφώνουν θετικές σχέσεις, να εκφράζουν αποτελεσματικά και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να επιμένουν και να συμμετέχουν στην υλοποίηση δύσκολων εργασιών και, εντέλει, να υιοθετούν μια θετική προοπτική ζωής σε ένα δυναμικό και εξελισσόμενο περιβάλλον (Shoshani & Slone, 2017).

Ουσιαστικά, η θετική ψυχολογία, αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αντιμετώπιση προβλημάτων και στη διαχείριση δυσκολιών, μετατοπίζει τους στόχους

της συμβουλευτικής διαδικασίας στην ενίσχυση των θετικών πτυχών της προσωπικότητας και στην προαγωγή της ευεξίας των παιδιών και των εφήβων (Benoit & Gabola, 2021), με αποτέλεσμα ο σύμβουλος να εστιάζει, αφενός, στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, η ευγνωμοσύνη και η ελπίδα, και, αφετέρου, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης του άγχους και των προκλήσεων που ανακύπτουν κατά την αναπτυξιακή διαδικασία (Lewis, 2016· Schulenberg, 2020).

Επιπλέον, μέσω της υιοθέτησης των αρχών, των εννοιών και των τεχνικών της θετικής ψυχολογίας, η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους στην κατεύθυνση της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής τους (Owens, 2022), βοηθώντας τους να αναπτύξουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους, να αποκτήσουν επίγνωση των δυνατοτήτων τους και εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και, τελικά, να καλλιεργηθεί η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους (Owens, 2022).

Εκτός από την εστίαση στις ικανότητες αυτοδιαχείρισης σε ατομικό επίπεδο, η συμβολή της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική είναι ιδιαίτερα σημαντική και στο επίπεδο της καλλιέργειας των διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και να διαμορφώνουν θετικές σχέσεις με τα άτομα του περιβάλλοντός τους (Benoit & Gabola, 2021). Ειδικότερα, η συμβουλευτική εργασία που βασίζεται στις αρχές της θετικής ψυχολογίας επικεντρώνεται σε ζητήματα που σχετίζονται με την ενίσχυση της επικοινωνίας και της συνεργασίας, καθώς και την προαγωγή της ενσυναίσθησης και της κατανόησης των αλληλεπιδράσεων με άλλα άτομα (Hefferon & Boniwell, 2019).

Τέλος, η θετική ψυχολογία παρέχει εργαλεία και τεχνικές για τη βελτιστοποίηση των προσωπικών ικανοτήτων και την καλλιέργεια των ενδιαφερόντων των παιδιών και των εφήβων, καθώς ο σύμβουλος εργάζεται με τους ανήλικους συμβουλευόμενους στην κατεύθυνση της διερεύνησης και ανακάλυψης των δυνατοτήτων τους, στη θέσπιση στόχων από μέρους τους και στην κατάρτιση σχεδίων δράσης για την επίτευξή τους (Owens, 2022).

Συμπερασματικά, η εφαρμογή των αρχών της θετικής ψυχολογίας δύναται να επιφέρει πολλαπλά οφέλη στη συμβουλευτική εργασία με παιδιά και εφήβους, προσφέροντας ένα πλαίσιο που ενισχύει την ευεξία, την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική ανάπτυξη (Snyder et al., 2021). Μέσω αυτής της προσέγγισης, ο σύμβουλος μπορεί να βοηθήσει τους ανήλικους συμβουλευόμενους να υιοθετήσουν έναν θετικό τρόπο σκέψης και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που ανακύπτουν, διατηρώντας την αισιοδοξία και την αυτοπεποίθησή τους (Owens, 2022).

## Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Αναστοχαστείτε σχετικά με τον τρόπο που η εφαρμογή των αρχών της θετικής ψυχολογίας κατά τη συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη των παιδιών και των εφήβων για τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους.
2. Με ποιον τρόπο μπορούν να αξιοποιηθούν οι αρχές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική, ώστε να συμβάλουν στην ανάπτυξη θετικών σχέσεων και κοινωνικών δεξιοτήτων στα παιδιά και τους εφήβους;
3. Συζητήστε για τη συμβολή της θετικής ψυχολογίας στην αντιμετώπιση του στρες και των προκλήσεων που βιώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι.
4. Συζητήστε σχετικά με τους τρόπους που οι αρχές της θετικής ψυχολογίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη συμβουλευτική διαδικασία για την ανάπτυξη των ενδιαφερόντων των παιδιών και των εφήβων.
5. Πώς μπορεί ο σύμβουλος που υιοθετεί τις αρχές της θετικής ψυχολογίας να ενθαρρύνει τα παιδιά και τους εφήβους να αναγνωρίζουν και να αναπτύσσουν τα δυνατά σημεία τους;

## Προτεινόμενα αναγνώσματα

1. Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12065. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
2. Owens, R.L. (2022). Promoting mental health and well-being in children and adolescents: The intersection of positive psychology and counseling psychology. In J.J. Andrews, S.R. Shaw, J.F. Domene & C. McMorris (Eds), *Mental health assessment, prevention, and intervention*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-97208-0\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-030-97208-0_16)
3. Vassilopoulos, S.P., Brouzos, A., Kasapoglou, E., & Nikolopoulou, O. (2020). Promoting positive attitudes toward refugees: A prejudice-reduction, classroom-based group intervention for preadolescents in Greece. *The Journal for Specialists in Group Work*, 45(4), 292-306.

## Βιβλιογραφία

### Ελληνόγλωσσον

- Αθανασιάδου, Χ. (2020). *Συμβουλευτική ψυχολογία. Έρευνα και εφαρμογές*. Gutenberg.
- Βασιλόπουλος, Σ.Φ. (2021). *10 + 1 αποτελεσματικές τεχνικές για συμβούλους*. Gutenberg.

- Βασιλόπουλος, Σ.Φ., Κουτσοπούλου, Ι., & Ρέγκλη, Δ. (2011). *Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά: Θεωρία και πράξη*. Γρηγόρη.
- Βασιλόπουλος, Σ.Φ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Β.Χ. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Gutenberg.
- Feldman, R. (2019). *Αναπτυξιακή ψυχολογία. Διά βίου προσέγγιση*. Gutenberg.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Η συμβουλευτική ψυχολογία στα παιδιά*. Πεδίο.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2019). *Θετική ψυχολογία. Θεωρία, έρευνες και εφαρμογές*. Gutenberg.
- Κυριακίδου, Μ., & Τουλούπης, Θ. (2020). *Συμβουλευτική παιδιών και εφήβων (ανηλίκων)*. Στο Χ. Αθανασιάδου (Επιμ.), *Συμβουλευτική ψυχολογία: Έρευνα και εφαρμογές* (σ. 99-147). Gutenberg.
- Μαλακίωση-Λοϊζου, Μ. (2017). *Συμβουλευτική ψυχολογία*. Πεδίο.
- Malchiodi, A.C. (2009). *Κατανοώντας τη ζωγραφική των παιδιών*. Ελληνικά Γράμματα.
- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη συμβουλευτική*. Μεταίχιμο.
- McLeod, J., & McLeod, J. (2020). *Δεξιότητες συμβουλευτικής. Ένας πρακτικός οδηγός για συμβούλους και όσους ασκούν επαγγέλματα υποστήριξης του ανθρώπου*. Gutenberg.
- Μπαούρδα, Β.Χ. (2018). *Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας και των ομαδικών διαδικασιών ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος με στόχο την προαγωγή των θετικών τρόπων αντιμετώπισης δυσμενών καταστάσεων και της αισιοδοξίας σε μαθητές δημοτικού σχολείου*. Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ολυμπίας. <http://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.3496>
- Straper, M., & Verliefde, E. (2017). *Focusing με Παιδιά: Η τέχνη της επικοινωνίας με παιδιά στο σχολείο και στο σπίτι*. Ελληνικό Κέντρο Focusing.
- Τάσση, Χ. (2022). *Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας και των ομαδικών διαδικασιών ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχολογικής ευζωίας φτωχών προ-εφήβων*. Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ολυμπίας. <http://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.11772>

### Ξενόγλωσση

- Ackerman, C. (2017). *What is family therapy? + 6 techniques & interventions*. <https://positivepsychology.com/family-therapy/>
- Ackerman, C. (2018). *Child therapy: 19 counseling techniques & kids' activities*. <https://positivepsychology.com/child-therapy/>
- Allen, K.A., Furlong, M.J., Vella-Brodrick, D., & Suldo, S.M. (Eds) (2022). *Handbook of positive psychology in schools: Supporting process and practice*. Routledge.
- Atayi, M., Razini, H.H., & Hatami, M. (2018). Effect of cognitive-behavioral play therapy in the self-esteem and social anxiety of students. *Journal of Research and Health*, 8(3), 278-285.
- Austin, D.B. (2005). *The effects of a strengths development intervention program upon the self-perceptions of students' academic abilities*. Azusa Pacific University.

- Bakhriddinova, O.F. (2022). The importance of using art therapy methods in overcoming negative behavior in children. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(6), 417-422.
- Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12065. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
- Belser, C.T. (2017). Introduction to counseling children and adolescents. In J. Ziomek-Daigle (Ed.), *Counseling children and adolescents: Working in school and clinical mental health settings* (pp. 3-20). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315466736-2>
- Bernard, M.E., & Walton, K. (2011). The effect of You Can Do It! Education in six schools on student perceptions of well-being, teaching-learning and relationships. *The Journal of Student Wellbeing*, 5(1), 22-37. <https://doi.org/10.21913/JSW.v5i1.679>
- Bremhorst, A., & Mills, D. (2021). Working with companion animals, especially dogs, in therapeutic and other AAI settings. In J.M. Peralta & A.H. Fine (Eds), *The welfare of animals in animal-assisted interventions* (pp. 191-217). Springer.
- British Association of Counselling and Psychotherapy (2016). Ethical framework for the counselling professions. [http://www.bacp.co.uk/ethical\\_framework/](http://www.bacp.co.uk/ethical_framework/)
- Broderick, P.C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S.P., Vlachioti, A., & Baourda, V. (2020). A coping-oriented group program for secondary school transition: Effects on coping strategies, self-esteem and social anxiety symptoms. *Psychology in the Schools*, 57, 31-43.
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S.P., Stavrou, V., Baourda, V.C., Tassi, Ch., & Brouzou, K.O. (2021). Therapeutic factors and member satisfaction in an online group intervention during the COVID-19 pandemic. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6, 609-619.
- Campion, J., & Rocco, S. (2009). Minding the mind: The effects and potential of a school-based meditation programme for mental health promotion. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 47-55. <http://dx.doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715697>
- Chandler, C.K. (2017). *Animal-assisted therapy in counseling* (3rd ed.). Routledge.
- Christensen, H., Batterham, P., & Cascar, A. (2014). Online interventions for anxiety disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(1), 7-13. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000019>
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (Eds) (2012). *Trauma focused CBT for children and adolescents: Treatment applications*. Guilford Press.



- Cooper, M. (2013). *School-based counselling in UK secondary schools: A review and critical evaluation*. University of Strathclyde.
- Dasari, M., & Knell, S.M. (2015). Cognitive-behavioral play therapy for anxiety and phobias. In H.G. Kaduson & C.E. Schaefer (Eds), *Short term play therapy for children* (3rd ed., pp. 25-52). Guilford.
- Donovan, C.L., & March, S. (2014). Online CBT for preschool anxiety disorders: A randomised control trial. *Behaviour research and therapy*, 58, 24-35.
- Donahey, K. (2018). Effects of divorce on children: The importance of intervention. *The BYU Undergraduate Journal of Psychology*, 13(1), 3. <https://scholarsarchive.byu.edu/intuition/vol13/iss1/3>
- Donovan, C.L., Poole, C., Boyes, N., Redgate, J., & March, S. (2015). Australian mental health worker attitudes towards cCBT: What is the role of knowledge? Are there differences? Can we change them? *Internet Intervention*, 2(4), 372-381.
- Downey, Ch., & Crummy, A. (2022). The impact of childhood trauma on children's wellbeing and adult behavior. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100237. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100237>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R.K., ... & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Ebert, D.D., Zarski, A.-C., Christensen, H., Stikkelbroek, Y., Cuijpers, P., Berking, M., & Riper, H. (2015). Internet and online cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in youth: a meta-analysis of randomized controlled outcome trials. *PLoS One*, 10(3), e0119895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119895>
- Effiom, B.E., Cyril, B.A., & Basse, Q.B. (2021). Trauma-informed counselling towards ensuring mental wellbeing among children and adolescents. *International Journal of Health and Pharmaceutical Research*, 6(1), 23-34.
- Elkins, R.M., McHugh, R.K., Santucci, L.M., & Barlow, D.H. (2011). Improving the transportability of CBT for internalizing disorders in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 161-173. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0085-4>
- Espelage, D.L., Low, S., Polanin, J.R., & Brown, E.C. (2013). The impact of a middle school program to reduce aggression, victimization, and sexual violence. *Journal of Adolescent Health*, 53(2), 180-186. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.021>
- Friedmann, E. (2019). The animal-human bond: Health and wellness. In A.H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (5th ed., pp. 79-97). Elsevier.
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Ozimkowski, K.M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining

- positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J.J., Sefick, W.J., & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R.Y. (2017). *Counselling children: A practical introduction*. Sage.
- Glasheen, K.J., Shochet, I., & Campbell, M.A. (2015). Online counselling in secondary schools: Would students seek help by this medium? *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(1), 108-122. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1017805>
- Gokkaya, F. (2017). Peer bullying in schools: A cognitive behavioral intervention program. *Child and Adolescent Mental Health*, 167. <https://doi.org/10.5772/66701>
- Green, E.J. (2014). *The handbook of Jungian play therapy with children and adolescents*. JHU Press.
- Green, S., Grant, A., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24-32.
- Gulliver, A., Griffiths, K.M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Guo, F., Guo, C., & Li, X.-Y. (2005). *Comparison of psychological counseling between adolescents and adults*. [https://www.researchgate.net/publication/291798714\\_Comparison\\_of\\_psychological\\_counseling\\_between\\_adolescents\\_and\\_adults/references](https://www.researchgate.net/publication/291798714_Comparison_of_psychological_counseling_between_adolescents_and_adults/references)
- Gurgan, U. (2020). The effect of psychodrama integrated psycho-education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*, 10(1), 56-68.
- Hartwig, E.K. (2020). Advancing the practice of animal-assisted counseling through measurable standards. *Journal of Creativity in Mental Health*, 16(4), 482-498. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1792382>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies* 21(1), 357-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Hosie, A., Vogl, G., Hoddinott, J., Carden, J., & Comeau, Y. (2014). *Crossroads: Rethinking the Australian Mental Health System*. <http://apo.org.au/node/38336>
- Huppert, F.A., & Johnson, D.M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274. <https://doi.org/10.1080/17439761003794148>
- Jennings, S. (Ed.) (2014). *Dramatherapy with children and adolescents*. Routledge.
- Jones, S.S. (2013). *The fairy tale*. Routledge.

- Knell, S.M., & Dasari, M. (2016). Cognitive behavioral play therapy for anxiety and depression. In L.A. Reddy, T.M. Files-Hall & C.E. Schaefer (Eds), *Empirically based play interventions for children* (2nd ed., pp. 77-94). American Psychological Association.
- Kress, V., Adamson, N., & Yensel, J. (2010). The use of therapeutic stories in counseling child and adolescent sexual abuse survivors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(3), 243-259. <https://doi.org/10.1080/15401383.2010.507657>
- Kress, V., Paylo, M.J., & Stargell, N.A. (2019). *Counseling children and adolescents*. Pearson.
- Landreth, G.L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). Routledge.
- Lewis, S. (2016). *Positive psychology and change: How leadership, collaboration, and appreciative inquiry create transformational results*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118818480>
- Madden, W., Green, S., & Grant, T. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71-83.
- Magyar-Moe, J.L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Academic Press.
- Mahmud, Z., Yunn, Y.P., Aziz, R., Salleh, A., & Amat, S. (2011). Counseling children of divorce. *World Applied Sciences Journal*, 14(4), 21-27.
- Mares, S., & Woodgate, S. (2017). The clinical assessment of infants, preschoolers and their families. In J.M. Rey (Ed.), *IACAPAP e-textbook of child and adolescent mental health* (pp. 1-32). International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Profession.
- Marques, S.C., Lopez, S.J., & Pais-Ribeiro, J.L. (2009). "Building Hope for the Future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139-152. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Mason, M.J., Sabo, R., & Zaharakis, N.M. (2017). Peer network counseling as brief treatment for urban adolescent heavy cannabis users. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 78(1), 152-157.
- Mazzitti & Sullivan (2021). *Adolescent vs. adult mental health counseling*. <https://www.mazzittiandsullivan.com/adolescent-vs-adult-mental-health-counseling/>
- Muro, A., Soler, J., Cebolla, A., & Cladellas, R. (2018). A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study. *Learning and Motivation*, 63, 126-132. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2018.04.002>
- National Institute of Mental Health (2009). *Treatment of children with mental illness*. <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/treatment-of-children-with-mental-illness-fact-sheet/index.shtml>
- Ng, E.D., Chua, J.Y.X., & Shorey, S. (2022). The effectiveness of educational interventions on traditional bullying and cyberbullying among adolescents: A

- systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 23(1), 132-151. <https://doi.org/10.1177/1524838020933867>
- Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., ... & Zigler, R.L. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: a study with at-risk urban middle school students. *Education*, 131(3), 556-564.
- Oades, L.G., Robinson, P., & Green, S. (2011). Positive education: creating flourishing students, staff and schools. *InPsych*, 33, 16-17.
- Owens, R.L. (2022). Promoting Mental Health and Well-Being in Children and Adolescents: The Intersection of Positive Psychology and Counseling Psychology. In J.J. Andrews, S.R. Shaw, J.F. Domene & C. McMorris (Eds), *Mental Health Assessment, Prevention, and Intervention*. Springer, Cham: The Springer Series on Human Exceptionality. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-97208-0\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-030-97208-0_16)
- Owens, R.L., & Waters, L. (2020). What does positive psychology tell us about early intervention and prevention with children and adolescents? A review of positive psychological interventions with young people. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 588-597. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789706>
- Pattison, S., & Harris, B. (2006). Counselling children and young people: A review of the evidence for its effectiveness. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(4), 233-237. <https://doi.org/10.1080/14733140601022659>
- Pattison, S., Robson, M., & Beynon, A (Eds) (2014). *The handbook of counselling children & young people*. Sage.
- Perry, B.D. (2014). *Creative interventions with traumatized children*. Guilford Publications.
- Reyes-Portillo, J.A. (2013). Web-based interventions for youth internalizing problems: A systematic review. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(12), 1254-1270. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.09.005>
- Rubin, L. (2019). *Using superheroes and villains in counseling and play therapy: A guide for mental health professionals*. Routledge.
- Russ, S., & Fehr, K. (2016). The use of pretend play to overcome anxiety in school age children. In A. Drewes & C. Schaefer (Eds), *Play therapy in middle childhood* (pp. 77-95). American Psychological Association.
- Scarlet, J. (2017). *Superhero therapy: Mindfulness skills to help teens and young adults deal with anxiety, depression, and trauma*. Benbella Books.
- Schulenberg, S.E. (Ed.) (2020). *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth*. Springer.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Sethi, S. (2013). Treating youth depression and anxiety: a randomised controlled trial examining the efficacy of computerised versus face-to-face cognitive behaviour therapy. *Australian Psychologist*, 48(4), 249-257. <https://doi.org/10.1111/ap.12006>

- Shechtman, Z. (2014). Counseling and therapy groups with children and adolescents. In J.L. DeLucia-Waack, C.R. Kalodner & M.T. Riva (Eds), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 585-596). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781544308555.n46>
- Shen, Y.-J. (2017). Play therapy with adolescents in schools: Counselors' firsthand experiences. *International Journal of Play Therapy*, 26(2), 84-95. <https://doi.org/10.1037/pla0000037>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Well Being and Learning Behaviors. *Frontiers in Psychology*, Volume 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01866>
- Silverman, Y. (2020). *The story within-myth and fairy tale in therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Sin, N.L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Marques, S.C., & Edwards, L.M. (Eds) (2021). *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed.). USA: Oxford University Press.
- Spence, S.H., Donovan, C.L., March, S., Gamble, A., Anderson, R.E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 629-642. <https://doi.org/10.1037/a0024512>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Sweeney, G., Donovan, C., March, S., & Forbes, Y. (2019). Logging into therapy: Adolescent perceptions of online therapies for mental health problems. *Internet Interventions*, 15, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.12.001>
- Still, D.J. (2022). *Raising flourishing adults: How positive psychology can help adolescents rise above stressful life events to lead flourishing adult lives*. Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. Retrieved from [https://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/240](https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/240)
- TherapyTribe (2018). *What is child counseling?* <https://www.therapytribe.com/therapy/child-counseling/>
- Vassilopoulos, S.P., & Brouzos, A. (2022). A multi-session attribution modification program for children: Changes in hostile attributions and proactive/reactive aggression. *Hellenic Journal of Psychology*, 19, 69-82.
- Vassilopoulos, S.P., Brouzos, A., Moberly, N.J., & Spyropoulou, M. (2017). Linking shyness to social anxiety in children through the Clark and Wells cognitive model of social phobia. *Hellenic Journal of Psychology*, 14, 1-19.

- Vassilopoulos, S.P., Diakogiorgi, K., Brouzos, A., Moberly, J.N., & Chassioti, M. (2018). A problem-oriented group approach to reduce childrens' fears and concerns about the secondary school transition. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28, 84-101.
- Vella-Brodrick, D.A., Chin, T.C., & Rickard, N.S. (2020). Examining the processes and effects of an exemplar school-based well-being approach on student competency, autonomy and relatedness. *Health Promotion International*, 35(5), 1190-1198.
- Venta, K. (2016). *Child therapy: How it differs from adult therapy*. <https://www.bartleby.com/essay/Child-Therapy-How-It-Differs-From-Adult-FKV4QHV3RYKQ>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Zare, M., & Ahmadi, S. (2020). The effectiveness of cognitive behavior play therapy on decreasing behavior problems of children. *Applied Psychology*, 1(3), 18-27.