



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ

ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΩΝ
ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ
ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ (Δ.Π.Μ.Σ.)
ΨΗΦΙΑΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΚΑΙ ΝΕΟΦΥΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
ΣΧΟΛΗ
ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ
ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΩΝ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΩΝ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ
ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ



Ψηφιακή Καινοτομία & Συμβολή των Ψηφιακών Τεχνολογιών στη Συμβουλευτική Γονέων

Όνομα Φοιτήτριας: Χαραλαμπία Θεοδοροπούλου

Αριθμός μητρώου: 3272021006

Email: icsdm721006@icsd.aegean.gr

Επιβλέπων: Χαραλαμπίδης Ιωάννης

Μάρτιος 2024

Η Διπλωματική Εργασία παρουσιάστηκε ενώπιον
του Διδακτικού Προσωπικού του Πανεπιστημίου Αιγαίου & του Εθνικού
Μετσόβιου Πολυτεχνείου
Σε Μερική Εκπλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού
διπλώματος ειδίκευσης «Ψηφιακή Καινοτομία και Νεοφυής
Επιχειρηματικότητα»

Η ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ
ΕΠΙΚΥΡΩΝΕΙ ΤΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑΣ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Επιβλέπων

Βαθμίδα Καθηγητής

Τμήμα Μηχανικών Πληροφοριακών
και Επικοινωνιακών Συστημάτων

ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Μέλος

Βαθμίδα Επίκουρος Καθηγητής

Σχολή Ηλεκτρολόγων Μηχανικών
και Μηχανικών Υπολογιστών

Κοντός Γεράσιμος, Μέλος

Βαθμίδα Διδάκτωρ

Τμήμα Μηχανικών Πληροφοριακών
και Επικοινωνιακών Συστημάτων

© 2024

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑ

Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέπων καθηγητή κ. Χαραλαμπίδη Ιωάννη για την καθοδήγησή του, την στήριξη και τις συμβουλές του για την εκπόνηση της εργασίας μου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα μου για την πολύτιμη βοήθειά τους. Αναμφίβολα οφείλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, που ήταν δίπλα μου και με ενθάρρυνε σε όλη την πορεία των μεταπτυχιακών μου σπουδών καθώς και την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διαρκής ανάπτυξη της τεχνολογίας και η απόλυτη κυριαρχία του διαδικτύου έχει φέρει αλλαγές στις ζωές των ανθρώπων παγκοσμίως. Μία πληθώρα επαγγελματιών βρήκαν την ευκαιρία μέσα από το διαδικτυακό χώρο να εμπλουτίσουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν στους πελάτες τους και να διευρύνουν το πελατολόγιο τους, εφόσον η απόσταση δεν αποτελεί εμπόδιο για τις διαδικτυακές υπηρεσίες.

Στο πλαίσιο όλων των εξελίξεων παραμένει διαχρονικά για τον άνθρωπο βασική ανάγκη η επικοινωνία. Ιδιαίτερα για όσους έχουν αποκτήσει παιδιά, η επικοινωνία μαζί τους και η σωστή ανατροφή τους ήταν και είναι το κύριο μέλημα τους. Ένα αξιοσημείωτο ποσοστό γονέων απευθύνεται σε ειδικό σύμβουλο, αναγνωρίζοντας τις καθημερινές προκλήσεις που έρχεται αντιμέτωπο οι οποίες διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και το χαρακτήρα του παιδιού του αλλά και των κοινωνικών προβλημάτων της εποχής. Ο ρόλος του συμβούλου είναι να εστιάσει στην ανάγκη του κάθε ατόμου και ιδίως όταν αφορά τη σχέση γονέα - παιδιού να κατευθύνει, υποστηρίξει και εκπαιδεύσει τον γονέα μέσα από την λεγόμενη **Συμβουλευτική Γονέων**, οδηγώντας στην αποτελεσματική επικοινωνία και την υγιή σχέση μεταξύ τους.

Η Συμβουλευτική Γονέων είναι μια διαδικασία που μπορεί να πραγματοποιείται και διαδικτυακά και να είναι εξίσου αποτελεσματική με τη δια ζώσης, εκμηδενίζοντας την γεωγραφική απόσταση και το κόστος μετακίνησης, με ευελιξία στον χρόνο και προσφέρεται σε διάφορες μορφές, όπως βιντεοκλήση, ηλεκτρονική επικοινωνία μέσω διαδικτύου, chatrooms κ.ά.

Στην παρούσα εργασία ερευνήθηκε, μέσω ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων, η εμπειρία των ερωτηθέντων γονέων στη Διαδικτυακή Συμβουλευτική Γονέων, που θεωρούν ότι πλεονεκτεί, ποια θέματα θα ήθελαν να αναλύει, ποια είναι γενικότερα η σχέση τους με το διαδίκτυο και τη συμβουλευτική καθώς και τα περιθώρια εξέλιξης και βελτίωσης που διαφαίνονται.

Στο πλαίσιο της εργασίας παρουσιάστηκε η σημαντικότητα του ρόλου του συμβούλου στη συμβουλευτική διαδικασία και η καθοριστική συμβολή του για ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα. Αναλύθηκαν οι μορφές διαδικτυακής συμβουλευτικής και η αξία της

ομαδικής διαδικτυακής συμβουλευτικής και ο εμπλουτισμένος ρόλος του συμβούλου στην ομαδική προσέγγιση.

Επιπλέον, αναπτύχθηκαν οι αρχές που διέπουν τη διαδικτυακή συμβουλευτική, τα θέματα που καλείται να διαχειριστεί, τα πλεονεκτήματα και οι διαφορές της διαδικτυακής προσέγγισης έναντι της παραδοσιακής δια ζώσης καθώς και η πορεία εξέλιξης της διαδικασίας στη πάροδο των χρόνων.

Λέξεις κλειδιά: Συμβουλευτική, Διαδίκτυο, Σύμβουλος, Θεραπευτής, Θεραπευόμενος

ABSTRACT

The continuous development of technology and the absolute dominance of the internet has brought changes in the lives of people worldwide. A multitude of professionals have found the opportunity through the online space to enrich the services they offer to their clients and to expand their clientele, since distance is not an obstacle for online services.

In the context of all developments, communication remains a basic need for humans throughout time. Especially for those who have children, communicating with them and raising them properly was and is their main concern. A remarkable percentage of parents turn to a special counsellor, recognizing the daily challenges they face which differ according to the age and character of their child as well as the social problems of the time. The role of the counselor is to focus on the need of each person and especially when it concerns the parent-child relationship to direct, support and educate the parent through the so-called parent counseling, leading to effective communication and a healthy relationship between them.

Parent counseling is a process that can be done online and is just as effective as in-person, eliminating geographical distance and travel costs, flexible in time and offered in various formats, such as video calls, online communication, chatrooms etc.

In this work, the experience of the interviewed parents in online parental counseling was investigated, which they consider to be advantageous, which topics they would like it to analyse, what is their relationship with the internet and counseling in general, as well as the scope for development and improvement, by means of electronic questionnaires that appear.

In the context of the work, the importance of the consultant's role in the consulting process and his decisive contribution to a successful outcome were presented. The forms of online counseling and the value of online group counseling and the enriched role of the counselor in the group approach were analyzed.

In addition, the principles governing online counseling, the issues it is called upon to manage, the advantages and differences of the online approach versus traditional counseling and the evolution of the process over the years were developed.

Keywords: Online counseling, counselor, therapist, client, internet

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
ΟΡΙΣΜΟΣ.....	12
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	14
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΜΕΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΟΝΕΩΝ	21
ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ.....	23
ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΟΝΕΩΝ	28
ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΓΟΝΕΩΝ.....	31
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	35
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ	37
ΑΡΧΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΕΠΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	42
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ – ΜΕΙΩΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΜΕ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	45
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ.....	53
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΟΥΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ	55
Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ	60
ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	63
Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	68
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	70
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	85
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	99
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	102

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον σύγχρονο κόσμο, με τις συνεχόμενες και ραγδαίες αλλαγές, που η αβεβαιότητα και η ανασφάλεια είναι μέρος της καθημερινότητας, η οικογένεια και συγκεκριμένα η σχέση γονέα - παιδιού αποτελεί ίσως τον σημαντικότερο παράγοντα στην ανάπτυξη ενός ατόμου. Οι γονείς καλούνται να αντιμετωπίσουν πληθώρα προκλήσεων και προβλημάτων που παρουσιάζονται στην ανατροφή ενός παιδιού τα οποία διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία.

Για το χτίσιμο μιας εποικοδομητικής σχέσης αλλά και την αντιμετώπιση/επίλυση τυχών μικρών ή μεγαλύτερων προβλημάτων καθοριστικό ρόλο παίζει η επικοινωνία του γονέα - παιδιού. Μέσα από την επικοινωνία ο γονέας είναι παρόν σε όλα τα στάδια ανάπτυξης του παιδιού, προσφέροντάς του αίσθημα ασφάλειας, κατανόησης και αγάπης, συμβάλλοντας στο να χτίσει το παιδί ένα δυνατό χαρακτήρα με ενσυναίσθηση και αυτοπεποίθηση. Άλλωστε θεμελιώδης λίθος την επιτυχία είτε των προσωπικών είτε των επαγγελματικών σχέσεων είναι η σωστή επικοινωνία.

Η διαρκής προσπάθεια από τους γονείς για αποτελεσματική επικοινωνία αναπτύσσει σχέσεις εμπιστοσύνης με το παιδί και βοηθά στην κατανόηση των αναγκών του. Η επικοινωνία δεν είναι πάντα εύκολη και σε αρκετές περιπτώσεις οι γονείς αναζητούν καθοδήγηση από επαγγελματίες που έχουν τη γνώση. Επιτακτική κρίνεται δε όταν προκύπτει μια δυσκολία ή ένα πρόβλημα στην οικογένεια.

Ο ρόλος της συμβουλευτικής γονέων είναι να συνδράμει τον γονέα, να τον βοηθήσει να αντιληφθεί τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού του χωρίς προκαταλήψεις, επικριτική στάση και λανθασμένες τακτικές. Σε ένα γενικό πλαίσιο στόχος είναι να ενισχυθεί η αποτελεσματική επικοινωνία και κατ' επέκταση να χτιστεί μια υγιής σχέση μεταξύ τους, προάγοντας θετικές αξίες και ιδέες στο παιδί. Σε περιπτώσεις δε όπου η οικογένεια καλείται να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις και να πάρει δύσκολες αποφάσεις η συμβουλευτική είναι απόλυτα χρήσιμη και «επιβεβλημένη».

Αναμφίβολα τα τελευταία χρόνια η χρήση του διαδικτύου έχει αυξηθεί ραγδαία και η περίοδος της πανδημίας έφερε το μεγαλύτερο ποσοστό του κόσμου σε εξοικείωση με τα ψηφιακά μέσα. Κατανοώντας την ανάγκη στη πανδημία να πρέπει να εκπαιδευτεί κανείς άμεσα στα ψηφιακά μέσα, να εργάζεται από απόσταση, να παρακολουθούν τα

παιδιά διαδικτυακά μαθήματα, είναι λογικό ο χρήστης ψηφιακών μέσων να αναζητεί και επιπλέον υπηρεσίες ψηφιακά. Η Συμβουλευτική Γονέων μέσω διαδικτύου και γενικότερα η παροχή επαγγελματικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας από απόσταση κέντρισε σε συντριπτικό βαθμό το ενδιαφέρον των χρηστών, δεδομένου ότι η περίοδος της πανδημίας ήταν μια δύσκολη εποχή για όλους και η ανάγκη της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια ήταν απαραίτητη περισσότερο από ποτέ, λόγω του εγκλεισμού.

Βασικό μέλημα των γονέων η ψυχική υγεία των παιδιών και ο περιορισμός και η αντιμετώπιση των επιπτώσεων της πανδημίας στη ψυχική υγεία και ανάπτυξη των παιδιών και σαφώς η λύση της συμβουλευτικής γονέων μέσω διαδικτύου κερδίζει έδαφος. Με το πέρασμα της δύσκολης αυτής περιόδου και την επιστροφή στην κανονικότητα γίνεται αντιληπτό ότι ήρθαν για να μείνουν μια σειρά συνθηκών, οι οποίες εξυπηρετούν στην καθημερινότητα και μία από αυτές είναι και η Συμβουλευτική Γονέων μέσω διαδικτύου. Για τον γονέα η επίτευξη του βέλτιστου δυνατού τρόπου ανατροφής των παιδιών του απαιτεί τη συνεργασία με έναν επαγγελματία, είτε σε ατομικό επίπεδο, είτε σε ομαδικό, ώστε να έχει υποστήριξη στο χειρισμό της συμπεριφοράς του, τη σωστή οριοθέτηση του και στήριξη στις ανάγκες του, με σκοπό να είναι ένα παιδί με αυτοεκτίμηση, που θα μιλά στους γονείς του για ότι το απασχολεί και θα βοηθηθεί στην κοινωνικοποίησή του, την εκπαίδευση του, τη γενικότερη ανάπτυξη του.

Διαχρονική η αγάπη και το μέλημα ενός γονέα για το παιδί του, παρότι διαφέρει ο τρόπος που μεγαλώνει κάθε γενιά λόγω των γενικότερων συνθηκών κάθε χρονικής περιόδου. Θα ήταν παράληψη όμως να μην αναφερθεί ότι σήμερα ένας γονιός έχει πιο πολύπλοκο έργο από τι στο παρελθόν. Η οικονομική δυσχέρεια στις μέρες μας και η πολύωρη εργασία χωρίς απαραίτητα καλύτερο εισόδημα είναι ένας από τους παράγοντες που αυξάνει το άγχος των γονέων. Η εύνοια της πληροφόρησης που προσφέρεται σε τόσο μεγάλο βαθμό, αλλά από αναξιόπιστες πηγές σε αρκετές περιπτώσεις, έχει ως συνέπεια να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην προσπάθεια του και να τον γεμίζει με ενοχές και απογοήτευση. Η εποικοδομητική χρήση του διαδικτύου έχει καταλήξει σε αλόγιστη κυρίως από τα παιδιά και από μικρή ηλικία, συνεπώς απομονώνονται από την οικογένεια και η συμπεριφορά τους παραπέμπει σε ένα παιδί πολλά χρόνια μεγαλύτερο. Η εκπαίδευση των παιδιών είναι βασικότερο μέλημα των γονέων σε σχέση με το παρελθόν, η εκμάθηση ξένων γλωσσών, οι δραστηριότητες

εκτός σχολείου θεωρούνται αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας ενός παιδιού και αύξησης του άγχους για τους κηδεμόνες τους. Είναι σαφές από όλα τα παραπάνω ότι οι γονείς χρειάζονται βοήθεια για να φέρουν σε πέρας το απαιτητικό και πολυδιάστατο έργο τους, η βοήθεια αυτή θα συμβάλει καθοριστικά στην ανατροφή του παιδιού και στην αποτελεσματική επικοινωνία μαζί του και εφόσον η καθημερινότητα κατακλύζεται από αμέτρητες υποχρεώσεις, η διαδικτυακή συμβουλευτική αποτελεί μια ενδιαφέρουσα επιλογή.

ΟΡΙΣΜΟΣ

Ο ακριβής ορισμός της συμβουλευτικής είναι δύσκολο να αποδοθεί, αναφέρονται παρακάτω μερικοί από αυτούς.

- «η επιστημονική βοήθεια, στήριξη και ενδυνάμωση που παρέχεται στα άτομα στο πλαίσιο της δια βίου μάθησης, έτσι ώστε να προσδιορίζουν και να επιτυγχάνουν τους προσωπικούς και τους επαγγελματικούς στόχους τους» (ΦΕΚ 163Α/21-9-10: 3402), σύμφωνα με την Ελληνική Νομοθεσία (Νόμος 3879/10)
- «η επαγγελματική σχέση που ενδυναμώνει ποικίλους ανθρώπους, οικογένειες και ομάδες ώστε να επιτευχθεί η ψυχική υγεία, η ευεξία, η εκπαίδευση και οι επαγγελματικοί στόχοι» (Kaplan, Tarvydas & Gladding, 2014: 368). Αμερικάνικη Εταιρεία Συμβουλευτικής (American Counseling Association) 2010 και «Συμβουλευτική είναι η τέχνη να βοηθάς ανθρώπους»
- Συμβουλευτική είναι η επιδέξια εφαρμογή επιστημονικών ψυχολογικών γνώσεων και τεχνικών, που αποβλέπει στην τροποποίηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Burke, 1989).
- Συμβουλευτική είναι μία υποβοηθητική σχέση, η οποία περιλαμβάνει κάποιον ο οποίος αναζητεί βοήθεια και κάποιον ο οποίος είναι πρόθυμος να την παρέχει και έχει εκπαιδευθεί στο να βοηθά, σε ένα πλαίσιο το οποίο επιτρέπει τη βοήθεια να δοθεί και να ληφθεί (Cormier & Hackney, 1987).
- Η συμβουλευτική συνίσταται σε οποιοσδήποτε ηθικού περιεχομένου ενέργειες επιχειρεί κάποιος σύμβουλος στην προσπάθειά του να βοηθήσει τον πελάτη να υιοθετήσει τύπους συμπεριφοράς που θα οδηγήσουν στην επίλυση των προβλημάτων του (Krumboltz, 1965).
- Η συμβουλευτική είναι μία δραστηριότητα η οποία αφορά τη συνεργασία με άτομα που λειτουργούν σχετικά φυσιολογικά και τα οποία αντιμετωπίζουν προβλήματα προσωπικής ανάπτυξης ή προσαρμογής (Kottler & Brown, 1996).
- Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής:

«Η Συμβουλευτική είναι μια διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ του Συμβούλου και του ατόμου ή των ατόμων που απευθύνονται σ' αυτόν, η οποία προσεγγίζει κοινωνικά, συναισθηματικά, πολιτισμικά και κοινωνικοοικονομικά θέματα. Ο γενικός στόχος της Συμβουλευτικής είναι να δώσει στα άτομα ευκαιρίες να επεξεργαστούν θέματα που τα απασχολούν με σκοπό να ζήσουν μια, κατά την κρίση τους, περισσότερο ικανοποιητική και ολοκληρωμένη ζωή, τόσο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και ως μέλη μιας ευρύτερης κοινωνίας. Η Συμβουλευτική μπορεί να χρησιμοποιείται για αντιμετώπιση και λύση συγκεκριμένων προβλημάτων, όπως η βελτίωση των ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών σχέσεων, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση συγκρούσεων, η αντιμετώπιση κρίσεων, αλλά και θεμάτων όπως η αυτό-ανάπτυξη, η ανάπτυξη αυτό-συνειδητοποίησης και αυτογνωσίας και επεξεργασία συναισθηματικών εσωτερικών συγκρούσεων, κλπ.»

Παρόλο που η λέξη περιέχει τη λέξη συμβουλή ,ο σύμβουλος κάθετα δεν δίνει τις συμβουλές του, παρά βοηθά, ενισχύει, κατευθύνει.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Οι αξίες του σεβασμού της ατομικότητας, της αυτογνωσίας και του αυτοσεβασμού έχουν διαμορφωθεί από διάφορες πολιτιστικές παραδόσεις, της Αιγύπτου, της Κίνας, της Αρχαίας Ελλάδας. Στην αρχαιότητα, πολλοί πολιτισμοί είχαν τις δικές τους μορφές συμβουλευτικής. Στην Αρχαία Ελλάδα, ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης και ο Σωκράτης που έδιναν έμφαση στην αυτογνωσία και την ανάπτυξη του χαρακτήρα.

Αρχές του 20ου αιώνα ξεκίνησε να αναπτύσσεται η σύγχρονη συμβουλευτική ψυχολογία, όπου ο πρωτοπόρος ψυχολόγος, ο Sigmund Freud μέσω της ψυχανάλυσης προσπαθεί οι άνθρωποι να κατανοήσουν τα ψυχολογικά τους προβλήματα και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής.

Αρχικά η προσέγγιση του Freud ήταν η Ψυχαναλυτική. Για τον Freud η έννοια του ασυνείδητου είναι το κλειδί της προσέγγισης του. Διαιρεί τον ανθρώπινο ψυχισμό με τρία μέρη: Εκείνο, Εγώ, Υπερεγώ. Το Εκείνο είναι το ασυνείδητο κομμάτι, το Εγώ ο μεσολαβητής ανάμεσα στο ασυνείδητο και την πραγματικότητα και το Υπερεγώ είναι αξίες και ιδανικά που έχει λάβει από την οικογένεια του ένα παιδί.

Έπειτα η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, που είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη πρακτική, επικεντρώνεται στην ανάπτυξη προσωπικών στρατηγικών αντιμετώπισης που στοχεύουν στην επίλυση των σημερινών προβλημάτων και στην αλλαγή των προβληματικών μορφών των γνωστικών προσεγγίσεων (π.χ. σκέψεις, πεποιθήσεις και διαθέσεις), συμπεριφορές και συναισθηματική ρύθμιση. Στο πλαίσιο της θεραπείας, η εστίαση τοποθετείται στον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται ένα γεγονός και πώς το αξιολογεί, και όχι τόσο στο γεγονός το ίδιο. Οι γνωστικές διεργασίες που συμβαίνουν αυτόματα κατά την διάρκεια της αξιολόγησης είναι ο στόχος στη διάρκεια της θεραπείας. Μία προβληματική αξιολόγηση ενός συμβάντος μπορεί να οδηγήσει στην διαμόρφωση λανθασμένης πεποίθησης με αποτέλεσμα μία διαφορετική συμπεριφορά του ατόμου προς το συμβάν αυτό απ' ότι θα είχε αν το αξιολογούσε διαφορετικά.(el.wikipedia.org)

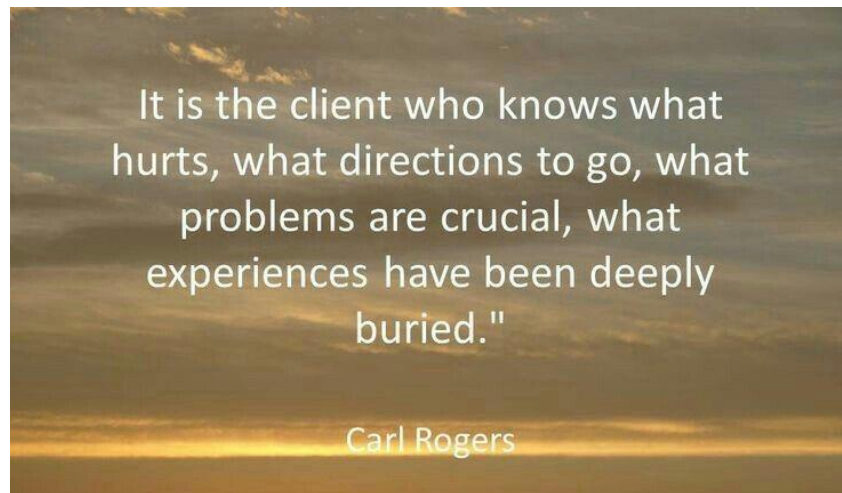
Στη δεκαετία του 1950, ο Carl Rogers αναπτύσσει την ανθρωπιστική προσέγγιση και ο άνθρωπος είναι πλέον το επίκεντρο της θεραπευτικής διαδικασίας και θεωρείται πατέρας της συμβουλευτικής, δίνοντας τον παρακάτω ορισμό: «Η επιτυχημένη

συμβουλευτική είναι μια σαφώς οργανωμένη και επιτρεπτική σχέση, που δίνει στον πελάτη τη δυνατότητα να αποκτήσει αυτογνωσία, σε βαθμό που να μπορεί να κάνει θετικά βήματα προς την κατεύθυνση την οποία του έχει υποδείξει ο νέος του προσανατολισμός» (Carl Rogers, 1942).

Στόχος αυτής της διεργασίας είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου, ώστε η ζωή του συμβουλευόμενου να βοηθηθεί και να βελτιωθεί, είτε σε επαγγελματικό, είτε κοινωνικό, είτε προσωπικό επίπεδο. Αναμφίβολα μπορεί να διεξαχθεί σε ατομικό και ομαδικό πλαίσιο (ομαδικό εφόσον έχουν κάτι κοινό τα άτομα) και αποβλέπει στην αυτογνωσία, στην αλλαγή τρόπου ζωής και στάσης ζωής, με γνώμονα τη βέλτιστη καθημερινότητα. Με την συμβουλευτική σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο διευκολύνεται η λήψη αποφάσεων.

Η προσέγγιση του Rogers έχει χαρακτηριστεί ως «μη κατευθυντική», «πελατο-κεντρική» ή «ροτζεριανή» και ήταν μια εναλλακτική λύση ανάμεσα στις θεωρητικές προσεγγίσεις που επικρατούσαν, ψυχανάλυση και συμπεριφορισμός. Ήταν αποτέλεσμα ενός ψυχολογικού κινήματος στην Αμερική, ένα κίνημα έγινε γνωστό ως η «τρίτη δύναμη» στην ψυχολογία και ως «ανθρωπιστική» ψυχολογία. Η προσωποκεντρική αυτή προσέγγιση θέτει σαν βασικό παράγοντα τη σχέση του πελάτη με τον σύμβουλο, ώστε να επιτευχθεί αλλαγή και ανάπτυξη, σε όλες τις προσεγγίσεις είναι μεγάλης σημασίας, στην προσωποκεντρική την θεωρεί θεραπευτική από μόνη της.

Το κίνητρο για την ανάπτυξη και την αλλαγή δίνεται από την τάση πραγμάτωσης του ατόμου, για να λειτουργήσει όμως απαιτείται ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου ο σύμβουλος κατανοεί, εκτιμά και σέβεται το άτομο. Ο Rogers οδηγήθηκε στην άποψη αυτή μελετώντας τους παράγοντες που επιτυγχάνουν τη θεραπευτική αλλαγή, με την κλινική του εμπειρία και έρευνα. Σύμφωνα με τον Rogers: «Η συμβουλευτική συνίσταται σε σειρά άμεσων επαφών με το άτομο που αποσκοπούν στο να του προσφέρουν βοήθεια ώστε να αλλάξει τις στάσεις και τη συμπεριφορά του» (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).



Το 1957 δημοσίευσε τις «Αναγκαίες και Επαρκείς Συνθήκες της Θεραπευτικής Αλλαγής» και είναι οι ακόλουθες:

“Δύο πρόσωπα βρίσκονται σε ψυχολογική επαφή. Το πρώτο πρόσωπο, που θα ονομάσουμε πελάτη, βρίσκεται σε μια κατάσταση ασυμφωνίας, είναι ευάλωτος ή ανήσυχος. Το δεύτερο πρόσωπο, που θα ονομάσουμε σύμβουλο, είναι αυθεντικός στη σχέση. Ο σύμβουλος βιώνει άνευ όρων θετική αποδοχή προς τον πελάτη. Ο σύμβουλος έχει ενσυναισθητική κατανόηση του εσωτερικού πλαισίου αναφοράς του πελάτη.

Ο πελάτης αντιλαμβάνεται, σε κάποιο βαθμό, την άνευ όρων αποδοχή και την ενσυναισθητική κατανόηση του συμβούλου προς το πρόσωπό του.”

(<https://psychologramma.wordpress.com/person-center-approach-2>)

Στις δεκαετίες του '50 και του '60, έρχονται να προστεθούν νέες προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένων των προσεγγίσεων βασισμένων στη θεωρία συστημάτων, την κοινωνική και ψυχολογική προσέγγιση, και τη συμβουλευτική για ομάδες.

Η Συστημική Θεωρία και Θεραπεία είναι ένα καινοτόμο επιστημονικό μοντέλο θεώρησης της πραγματικότητας και κατανόησης των ανθρώπινων σχέσεων και συμπεριφορών. Ως ολοκληρωμένη προσέγγιση στον τομέα της ψυχικής υγείας πρωτοεμφανίστηκε τη δεκαετία του 1940 μετακινώντας το ενδιαφέρον των ειδικών από

το άτομο στα συστήματα στα οποία ανήκει, δηλαδή από τον ενδοπροσωπικό στον διαπροσωπικό τομέα, εμπλουτίζοντας την ατομική, ομαδική και οικογενειακή συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία (Μπαφίτη & Καλαρρύτης, 2009__Goldenberg & Goldenberg, 2000).

Με την εφαρμογή της συστημικής προσέγγισης αυτής στη Συμβουλευτική διευρύνεται το πλαίσιο αναφοράς του ατόμου αλλά και το πεδίο δράσης του θεραπευτή και αποκτούν ενδιαφέρον οι σχέσεις του ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών, οικονομικών και πολιτισμικών παραμέτρων. Με την μετάβαση από το ατομικό στο συλλογικό μετατοπίζεται και η ατομική ευθύνη στη συλλογική. Και το άτομο από ο «έχοντος το πρόβλημα» μεταβαίνει στο ο «φέροντος το πρόβλημα».

Κάθε ζωντανό σύστημα όπως για παράδειγμα η οικογένεια, είναι μια ενότητα, «ένα σύνολο» με δική του δομή, δικούς του κανόνες και στόχους. Όταν στην οικογένεια υπάρχει ένα πρόβλημα ή μια ασθένεια δεν είναι προσωπικό θέμα και πρόβλημα είναι οικογενειακό. Από την γέννηση μας ανήκουμε και εξελισσόμαστε μέσα σε συστήματα, ομάδες ισχυρής επιρροής, με βασικότερη την οικογένεια. Η Συστημική Προσέγγιση αποτελεί μια από τις αποτελεσματικές μεθόδους μελέτης και αναβάθμισης της λειτουργικότητας κοινωνικών συστημάτων και οργανισμών, όπως εκπαιδευτικά ιδρύματα, επιχειρήσεις, οργανισμοί, φορείς υγείας, σωφρονιστικά καταστήματα, ιδρύματα φιλοξενίας ευάλωτων ομάδων.

Αναπτύχθηκαν επιπλέον προσεγγίσεις λαμβάνοντας υπόψη την κοινωνική και ψυχολογική διάσταση της συμβουλευτικής εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν την ατομική συμπεριφορά και την ψυχολογία. Ο σύμβουλος επικεντρώνεται στα κοινωνικά πλαίσια που επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου, όπως στον πολιτισμό, την ταυτότητα και την κοινωνική δικαιοσύνη.

Σε αυτές τις προσεγγίσεις, που αντιπροσωπεύουν μια ευρύτερη και πιο πολυποίκιλη κατανόηση της συμβουλευτικής από διαφορετικές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας ανήκει και η συμβουλευτική ομάδων, η οποία έχει εφαρμογές σε διάφορους τομείς, από τον εργασιακό χώρο, την εκπαίδευση. Η δυναμική των σχέσεων που αναπτύσσονται ανάμεσα στα συμμετέχοντα μέλη συμβάλλει αποτελεσματικά στη διαχείριση και αντιμετώπιση πολλών θεμάτων, τα οποία στα πλαίσια της ομάδας είναι

συνήθως κοινά ή παρεμφερή. Ουσιαστικά, η θεραπευτική ομάδα είναι σαν ένας καθρέπτης για το κάθε μέλος και μεσολαβεί ανάμεσα στο άτομο και τον κόσμο.

«..η ενδότερη εξέλιξη του εαυτού μας δεν επιτυγχάνεται όπως θεωρούν οι άνθρωποι σήμερα - εδώ θα πρόσθετα τη λέξη μόνο - με τη σχέση του ατόμου με τον εαυτό του αλλά με τη σχέση του ενός με τους άλλους» (M.Buber)

Στα πλαίσια της ομάδας παύει κανείς να νιώθει μόνος, μαθαίνει να συνυπάρχει, να υπολογίζει τις πράξεις του και το αντίκτυπο που θα έχουν στους άλλους, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και βασικές διαπροσωπικές δεξιότητες, την επικοινωνία, τη διαχείριση συγκρούσεων. Η διαμοιρασμένη εμπειρία και η αλληλεπίδραση, η υποστήριξη μιας ομάδας με διαφορετικές προσωπικότητες και εμπειρίες με την σωστή καθοδήγηση από τον εκπαιδευτή μπορεί να συμβάλλει καταλυτικά στη συμβουλευτική διαδικασία. Η ομάδα κινητοποιεί μέσα από έναν κοινό στόχο, ο οποίος πυροδοτεί τα μέλη να συνεργαστούν προς κοινή κατεύθυνση και να επιτύχουν. Η αλληλεπίδραση μπορεί να συμβάλλει και σε επίλυση προβλημάτων και στην ανάπτυξη ιδεών και καινοτόμων σε κάποιες περιπτώσεις.

Τόσο η συμβουλευτική όσο και η ψυχοθεραπεία είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο έχουν ένα κοινό στόχο, να βοηθήσουν τους ανθρώπους αξιοποιήσουν βέλτιστα τις ευκαιρίες τους και να απολαύσουν περισσότερο την ζωή τους. Η βάση τους είναι η θεραπευτική σχέση συμβούλου-πελάτη που βασίζεται στη φροντίδα και την προσωπική εξέλιξη του πελάτη και των μελών. Η παραπάνω αναδρομή αντικατοπτρίζει την εξέλιξη της συμβουλευτικής καθώς προσαρμόζεται στις ανάγκες της κοινωνίας και των ανθρώπων που εξυπηρετεί. Οι στόχοι της συμβουλευτικής ψυχολογίας όπως έχουν οριστεί από την Επιτροπή του Ορισμού της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA), «να βοηθήσει τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τα εμπόδια που παρουσιάζονται στην προσωπική τους ανάπτυξη, όπου κι αν αυτά συναντιούνται, και να επιτύχει τη μεγαλύτερη και καλύτερη δυνατή εξέλιξη των προσωπικών τους αποθεμάτων» (APA, 1956) και συμπίπτουν με τους στόχους της ψυχοθεραπείας όπως τους όρισε ο Rogers (1951). Για την Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής ο κάθε σύμβουλος ανάλογα με την εκπαίδευση του μπορεί να επιλέξει να εφαρμόζει όποια από τις διαφορετικές μεθόδους ή προσεγγίσεις Συμβουλευτικής επιλέξει.

Με τη συμβολή της συμβουλευτικής πραγματοποιείται η αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων. Όταν κάποιος βιώνει μια περίοδο/κατάσταση εξαιρετικά δύσκολη που δεν αντιμετωπίζεται εύκολα. Ένα τραυματικό γεγονός, μια απώλεια αγαπημένου προσώπου , ακόμα και οικογενειακές κρίσεις απαιτούν ειδικό χειρισμό για να ξεπεραστούν. Είναι απόλυτα κατανοητός ο βαθμός αναγκαιότητας σε σχέση με το είδος της προληπτικής συμβουλευτικής, όπου κανείς ευαισθητοποιείται και ενημερώνεται προληπτικά πάνω σε καθημερινά ζητήματα , για παράδειγμα διαπροσωπικές σχέσεις, δίχως άμεση ανάγκη για βοήθεια.

Επιπλέον η συμβουλευτική στηρίζει την επαγγελματική πορεία, προκειμένου να πάρει κάποιος αποφάσεις για την σταδιοδρομία του , τον επαγγελματικό του προσανατολισμό και να επιλέξει μελλοντικό κλάδο εργασίας.

Εξίσου σημαντική και η εκπαιδευτική συμβουλευτική που βοηθά το παιδί ,τον έφηβο να προσαρμοστεί στο σχολικό περιβάλλον και να εδραιώσει τη δική του ταυτότητα. Και καθοριστική η Συμβουλευτική Γονέων, ώστε να συμβάλει στο γονεϊκό ρόλο και στις απαιτήσεις του.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να ορίσουμε τι θα πει συμβουλή και τι συμβουλευτική (διαδικασία). Στη συμβουλευτική διαδικασία ή “counseling”, κυρίαρχο ρόλο παίζει ο βαθύς διάλογος μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου, στον οποίο ο ρόλος του συμβούλου είναι να βγάλει τις απαντήσεις μέσα από τον ίδιο τον συμβουλευόμενο. Από την άλλη, «συμβουλή» ή “consulting” σημαίνει ότι ο ειδικός κατέχει καλά ένα πεδίο, γνωρίζει δεδομένα κι έχει εμπειρίες και μπορεί να καθοδηγήσει δίνοντας στοιχεία στον πελάτη. Θεωρητικά οι καλοί σύμβουλοι, “consultants” είναι αυτοί που ασκούν συμβουλευτική ταυτόχρονα με την παροχή προτάσεων-λύσεων. Ρωτάνε σε βάθος, δοκιμάζουν τις πεποιθήσεις ακόμη και τις προκαταλήψεις του πελάτη για να μούνε όσο πιο βαθιά στο θέμα και να βοηθήσουν το πελάτη να αντιληφθεί και να κατανοήσει όσα έχει μέσα του και να πάρει τις αποφάσεις του.

Στα πλαίσια της σωματικής ψυχοθεραπείας, η οποία βοηθά να επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματα μας και να απελευθερώνουμε την ένταση χρησιμοποιώντας ενσυνειδητότητα (mindfulness), την αναπνοή και το σώμα, λαμβάνει χώρα ο διαλογισμός. Εξασκώντας πρακτικές ενσυνειδητότητας ο χρήστης διαχειρίζεται το στρες και τις πιεστικές καταστάσεις. Ο Ψυχοθεραπευτής είναι ο συνοδοιπόρος στο

ταξίδι της αυτογνωσίας και της αλλαγής, δεν ξέρει σαφώς τι σημαίνει για τον καθένα μας να ζει καλύτερα, ξέρει όμως τεχνικές που θα βοηθήσουν να το ανακαλύψεις μόνος σου. Σύμφωνα με τους ψυχοθεραπευτές: Ο νους χρειάζεται προγραμματισμό, εκπαίδευση και το δικό του τρόπο "εκγύμνασης", μέσω του διαλογισμού! Με απώτερο στόχο να μπορεί κανείς να έχει την διαχείριση των σκέψεων του, των συναισθημάτων του (θετικών συναισθημάτων), να μειώσει το άγχος και του αίσθημα φόβου, να ανάπτυξη την αυτοεκτίμηση, να βελτιώσει τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Τις τελευταίες δεκαετίες, όσο η Δύση ερχόταν σε μεγαλύτερη επαφή με την Ανατολή, οι τεχνικές του διαλογισμού και του mindfulness (ενσυνειδητότητα) άρχισαν να διδάσκονται και να εισάγονται στο δυτικό κόσμο.

Με την πάροδο των χρόνων στη Δύση το mindfulness και ο διαλογισμός έφυγε από την θρησκευτική του σύνδεση με το Βουδισμό και μελετήθηκε επιστημονικά. Έτσι μεταλλάχθηκε για το δυτικό κόσμο ως μια στάση και φιλοσοφία για μια καλύτερη ζωή με πληρότητα και νόημα. Ο πρώτος που ασχολήθηκε με εκτεταμένη έρευνα και μελέτη ήταν ο Dr. Jon Kabat-Zinn στο Ιατρικό Τμήμα του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης το 1979. Δημιούργησε το πρόγραμμα 8 εβδομάδων Mindfulness Based Stress Reduction (M.B.S.R) το οποίο εφάρμοσε, με συγκλονιστικά αποτελέσματα, σε πληθυσμούς με υψηλό στρες. Αξίζει να σημειωθεί, το M.B.S.R και τα ευρήματά του είναι η βάση που στηρίζονται σχεδόν όλα τα προγράμματα mindfulness ανά τον κόσμο. Στο διαλογισμό έχει αποδειχθεί δύσκολο να δοθεί ορισμός, καθώς καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ανόμοιων πρακτικών σε διαφορετικές παραδόσεις.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΜΕΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Στις μέρες μας, η συμβουλευτική εκτείνεται σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της συμβουλευτικής γονέων. Η έννοια της συμβουλευτικής γονέων έχει εξελιχθεί στο πέρασμα του χρόνου, στον 20ό αιώνα, η Συμβουλευτική Γονέων αποτελεί μια ειδική περιοχή και αναπτύσσεται ως ανεξάρτητο πεδίο επαγγελματικής πρακτικής, με την εκπαίδευση και τη στήριξη των γονέων να παραμένει κεντρικό μέλημα.

Η Συμβουλευτική Γονέων είναι η συνεργασία μεταξύ των γονέων και ενός ψυχοθεραπευτή ή παιδοψυχολόγου όσον αφορά την αναγνώριση, αποδοχή και αντιμετώπιση των δυσκολιών του παιδιού τους σε διάφορους τομείς και ο ρόλος του ειδικού είναι να βοηθά και να υποστηρίζει τους γονείς. Η συμβουλευτική είναι μια διαδικασία ταυτισμένη με την στήριξη του ευρύτερου πλαισίου της οικογένειας. Οι συνεδρίες συμβουλευτικής δεν πραγματοποιούνται απαραίτητα με το ζευγάρι γονέων, μπορεί και με έναν γονέα και η συχνότητα και η διάρκεια των συνεδριών καθορίζεται έπειτα από συνεννόηση με τον ενδιαφερόμενο-ους.

Στη πάροδο των χρόνων ο γονεϊκός ρόλος αντιμετωπίζει διαφορετικές δυσκολίες, όσο η οικονομική κατάσταση βελτιωνόταν και οι γονείς ήταν σε θέση να καλύψουν βασικές βιοτικές ανάγκες είχαν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με την εκπαίδευση των παιδιών και την διαπαιδαγώγησή τους. Εμφανίζονται σχολές και προγράμματα εκπαίδευσης για συμβούλους γονέων. Θεωρείται αναγκαία υπηρεσία για τους γονείς που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην ανατροφή των παιδιών τους, εκπαιδεύοντας τους να κατανοούν καλύτερα τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών τους και να είναι σε θέση να τα καθοδηγούν σωστά.

Η κατανόηση μεταξύ γονέων και παιδιών ενθαρρύνει την επικοινωνία και τις πιο υγιείς σχέσεις μεταξύ τους. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι εξαιρετικά χρήσιμη κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων για την εκπαίδευση του παιδιού, τους στόχους που θα θέσει ένα παιδί και το επαγγελματικό μέλλον του. Η ανοιχτή συζήτηση οδηγεί στην εύρεση λύσεων και στη αποφυγή συγκρούσεων, κατανοώντας το ένα μέλος της οικογένειας το άλλο. Προάγοντας με το τρόπο αυτό την αυτοπεποίθηση του παιδιού και ενισχύοντας την προσωπικότητά του με θετικές αξίες και ιδέες. Καθοριστική η συμβολή των ψυχολόγων που έχουν τον σημαντικότερο λόγο του συμβούλου και με

συνεδρίες ατομικές όταν εστιάζουν στο γονέα ή οικογενειακές που συζητούνται κοινά θέματα υποστηρίζουν και ενστερνίζονται τις δυσκολίες που τους παραθέτουν.

Η Συμβουλευτική Γονέων είναι μια σημαντική πτυχή της οικογενειακής δυναμικής και της ανάπτυξης των παιδιών και παρέχει στήριξη και πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση δυσκολιών και στις οικογενειακές σχέσεις και την εκπαίδευση και τη συμπεριφορά. Η δημιουργία υγιών, συνειδητών οικογενειακών σχέσεων και προσωπικοτήτων είναι το κέρδος της διαδικασίας αυτής. Ειδικά όταν οι κοινωνικές αλλαγές είναι ραγδαίες στον σύγχρονο κόσμο, όπως διαζευγμένα ζευγάρια, μονογονεϊκές οικογένειες και γενικότερα προκλήσεις που δεν υπήρχαν στο παρελθόν, είναι απόλυτη ανάγκη για συνεχή συμβουλευτική διαδικασία. Σε όποια ηλικία και να ανήκει το παιδί μιας οικογένειας πλέον υπάρχουν πολυάριθμα θέματα που καλούνται οι γονείς να διαχειριστούν και προσαρμοστούν.

Η ιστορική εξέλιξη της συμβουλευτικής γονέων συμβαδίζει με τη συνεχή προσαρμογή της στις ανάγκες των γονέων και των οικογενειών στο πέρασμα του χρόνου. Δεν είναι τυχαίο ότι έχουν συγγραφεί πολλά βιβλία με πληροφορίες και συμβουλές για γονείς, εκπαιδευτικά άρθρα, οργανώνονται ομιλίες, γίνεται αντιληπτή μια ανάγκη που χρήζει βοήθειας. Την σπουδαιότητα του θέματος αντιλαμβανόμαστε διαβάζοντας πως με την διάδοση της τυπογραφίας γύρω στα 1400, οι πληροφορίες για την άσκηση της γονεϊκότητας ήταν από τα πρώτα θέματα που εκδόθηκαν (Polster & Dangel 1984: 3). Στις μέρες μας, σε συνδυασμό με την εξέλιξη της τεχνολογίας επίσης έχει δώσει νέα διάσταση, τη διαδικτυακή συμβουλευτική. Σύμφωνα με την Wikipedia η διαδικτυακή συμβουλευτική είναι η παροχή επαγγελματικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας μέσω διαδικτύου. Οι εν λόγω υπηρεσίες προσφέρονται κατά κανόνα μέσω email, chat σε πραγματικό χρόνο ή βίντεο-συσκέψεων. Είναι γεγονός ότι το διαδίκτυο αποτελεί το βασικό μέσο επικοινωνίας και πληροφόρησης, είναι αμέτρητες οι ώρες που αφιερώνει ο κόσμος στα social media και στη περιήγηση και όποιος επιθυμεί να επικοινωνεί με εύρος κόσμου και άμεσα οφείλει να δραστηριοποιείται διαδικτυακά. Συνεπώς και στο τομέα της συμβουλευτικής γονέων ακολουθώντας τις εξελίξεις οι συνεδρίες μπορούν να πραγματοποιηθούν και από απόσταση, τα εκπαιδευτικά προγράμματα να πραγματοποιούνται και διαδικτυακά και να δραστηριοποιούνται οι επαγγελματίες με επικοινωνία μέσω social media, chat, email.

ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Από το ξεκίνημα της πολιτισμένης κοινωνίας οι γονείς «εκπαιδεύονται» στην ανατροφή των παιδιών τους. Στη χώρα μας, στο μυαλό των περισσότερων γονέων που αναζητούν τρόπους και βοήθεια στο μέγαλωμα των παιδιών τους είναι μπερδεμένοι οι όροι εκπαίδευση γονέων, Συμβουλευτική Γονέων, τα σεμινάρια γονέων. Οι διαφοροποιήσεις ανάμεσα τους δεν είναι ξεκάθαρες. Εξαιρετικό ωφέλιμο θα ήταν να παρουσιαστεί αναλυτικά η ιστορία των Σχολών Γονέων και το αντικείμενο ενασχόλησης τους, ώστε να γίνει ευδιάκριτο το έργο του θεσμού των σχολών γονέων, της συμβουλευτικής γονέων και των σεμιναρίων για γονείς. Στην Ελλάδα ως επί το πλείστον όποιος φορέας ασχολούνταν με την εκπαίδευση γονέων λεγόταν «Σχολή Γονέων», ακόμα και αν αφορούσε Συμβουλευτική Γονέων. Σε αντίθεση με το εξωτερικό που βλέπαμε τη χρήση πληθώρας ορολογιών που διαφοροποιεί την ενασχόληση κάθε προγράμματος.

Με πρωτοβουλία της ψυχολόγου, Μαρίας Χουρδάκη, ψυχολόγου και Επίτιμου Προέδρου του Τμήματος Ψυχολογίας του Παν/μίου Κρήτης άρχισαν να λειτουργούν το 1962 στην Ελλάδα, οι «Σχολές Γονέων». Είναι από τα ιδρυτικά μέλη της Διεθνής Ομοσπονδίας για την Εκπαίδευση Γονέων, η International Federation of Parents' Education (I.F.P.E.) που ξεκίνησε το 1964 στη Γαλλία με στόχο να ενωθούν από διάφορες χώρες φορείς που ασχολούνταν με το γονεϊκό ρόλο και να αλληλοεπιδράσουν. Ο «Πανελλήνιος Σύνδεσμος Σχολών Γονέων», σωματείο αναγνωρισμένο μορφωτικό αποτελεί παράρτημα της ομοσπονδίας. Στην κ.Χουρδάκη έχει αναγνωριστεί η καθοριστική συμβολή στη λειτουργία των Σχολών Γονέων. Βραβεύεται το 1986 από τη Διεθνή Ομοσπονδία για την Εκπαίδευση των Γονέων. Το έργο της ήταν τόσο πολύτιμο που διοργανώθηκε προς τιμήν της πανελλήνιο συνέδριο με τη συνεργασία όλων των πανεπιστημίων της χώρας το 1999, την ίδια χρονιά βραβεύτηκε από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, δυο χρόνια πριν το 1997 από την Ακαδημία Αθηνών και το 2002 από τον Σύλλογο Ελλήνων Ψυχολόγων.

Οι Σχολές Γονέων δημιουργούν είδη ομάδων για την εκπαίδευση των γονέων. Οι γονείς ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού/των παιδιών τους παρακολουθούν στην ομάδα που χρειάζεται στις Σχολές γονέων. Τα είδη των ομάδων χωρίζονται ως εξής:

- Ομάδα Σχολής Γονέων με παιδιά βρεφικής-νηπιακής-προσχολικής ηλικίας (0-6 χρονών)
- Ομάδα Σχολής Γονέων με παιδιά σχολικής ηλικίας (6-12 χρονών)
- Ομάδα Σχολής Γονέων με παιδιά προεφηβικής-εφηβικής ηλικίας (12-18 χρονών)
- Ομάδα Σχολής Γονέων για γονείς με παιδιά όλων των ηλικιών
- Ομάδα Σχολής Γονέων Συναισθηματικής Αγωγής

Σημαντική, η λειτουργία Ομάδας Σχολής Γονέων για υποψήφιους/μελλοντικούς γονείς, γονείς που επιθυμούν να προετοιμαστούν γνωστικά και συναισθηματικά ως προς το γονεϊκό τους ρόλο.

Αναλυτικότερα, δημιουργούνται ομάδες γονέων ολιγομελείς (οκτώ με δώδεκα άτομα), που συνήθως συναντιούνται κάθε δεκαπέντε ημέρες για ενενήντα λεπτά, στις οποίες παρέχεται εκπαίδευση, υποστήριξη στους γονείς, ώστε να ασκήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον απαιτητικό τους ρόλο. Τις ομάδες συντονίζει ειδικός ψυχικής υγείας (ψυχολόγος, ή κοινωνικός λειτουργός) συζητώντας προκλήσεις που έρχονται αντιμέτωποι οι γονείς στη καθημερινή φροντίδα των παιδιών τους. Μια ενδεικτική θεματολογία παραθέτετε από τον ειδικό στις πρώτες συναντήσεις αλλά οι ανάγκες των μελών προσδιορίζουν στο μέλλον τι θα δουλέψουν. Ο ειδικός παρουσιάζει τις σύγχρονες πληροφορίες πάνω στο εκάστοτε θέμα συνάντησης και μετά ακολουθεί συζήτηση, ώστε να βοηθήσει τους γονείς να εφαρμόσουν τις τεχνικές που προτάθηκαν με επιτυχία.



Παρακάτω θα παρατεθούν οι ενδεικτικές θεματικές ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, όπως έχουν αναρτηθεί από τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

- ΠΑΙΔΙΑ ΒΡΕΦΙΚΗΣ, ΝΗΠΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (0-6 χρόνων):

Βασικές ανάγκες του βρέφους και του νηπίου: σωματικές, ψυχολογικές. Στάδια ψυχοκινητικής εξέλιξης, βάδισμα, ομιλία. Πνευματικές ανάγκες του νηπίου. Η ανακάλυψη του εγώ και η πρώτη κρίση προσωπικότητας. Η κοινωνικοποίηση του νηπίου. Ο παιδικός σταθμός, το νηπιαγωγείο και η σημασία του. Ο ύπνος του παιδιού. Οι φόβοι των παιδιών. Η σημασία του παιχνιδιού.

- ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (6-12 χρόνων):

Είναι έτοιμο το παιδί για το σχολείο; Πνευματική, συναισθηματική, κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών σχολικής ηλικίας. Η προετοιμασία του παιδιού για το σχολείο και ο ρόλος των γονέων. Η σχολική ζωή του παιδιού και η ένταξη στη σχολική ομάδα. Βασικές ανάγκες του παιδιού της σχολικής ηλικίας. Ο ελεύθερος χρόνος και οι εξωσχολικές δραστηριότητες. Η μελέτη του παιδιού στο σπίτι και ο ρόλος των γονιών. Η συνεργασία των γονέων με το σχολείο.

- ΕΦΗΒΟΥΣ (12-18 χρόνων):

Η προεφηβική και εφηβική ηλικία από βιολογική και ψυχολογική άποψη. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας. Πώς βλέπουν οι έφηβοι τους γονείς, τον εαυτό τους, το σχολείο, την κοινωνία. Πώς βλέπουν οι μεγάλοι τους εφήβους. Δεύτερη κρίση προσωπικότητας. Στάσεις των γονέων στα προβλήματα των εφήβων. Η σεξουαλική αγωγή στην εφηβεία. Οι φιλίες των εφήβων. Ο επαγγελματικός προσανατολισμός.

- ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ-ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΓΟΝΕΩΝ:

Η μετάβαση στον γονικό ρόλο. Ψυχολογία των νέων γονέων, η ανάληψη των νέων ρόλων. Η επίδραση της προσωπικότητας και της στάσης των δύο γονέων στην

ανατροφή του παιδιού. Η διαμόρφωση του δεσμού γονέα – βρέφους. Ο ρόλος της ιδιοσυγκρασίας. Κληρονομικότητα και περιβάλλον. Το κλάμα του βρέφους. Ο ύπνος. Η διατροφή του και ο θηλασμός.

Το κοινό που απευθύνονται είναι ευρύτερα γονείς που ενδιαφέρονται για πληροφορίες για την ανατροφή των παιδιών τους και νιώθουν μπερδεμένοι από το καταιγισμό των πληροφοριών αναμφίβολων πηγών και δρουν προληπτικά θέτοντας κύριο στόχο τους να προλαμβάνουν όσο είναι εφικτό λανθασμένες τακτικές και τρόπους διαπαιδαγώγησης. Συνεπώς, το έργο των Σχολών Γονέων εντάσσεται στο πλαίσιο της μη ειδικής πρωτογενούς πρόληψης.

Προστέθηκε πρόσφατα το « Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Γονικού Συναισθηματικού Αλφαριθμητισμού» (Educational Programme of Parental Emotional Literacy-EPPEL), παρακολουθείτε από γονείς παιδιών όλων των ηλικιών και εισάγονται στις αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης και εξασκούνται στις δεξιότητες του συναισθηματικού μέντορα.

Στις Σχολές Γονέων εφαρμόζεται το «Εξελικτικό Σύστημα» και στηρίζεται σε δύο βασικές αρχές της Διεθνούς Ομοσπονδίας για την Εκπαίδευση των Γονέων (F.I.E.P.). Στηρίζεται στην ενημέρωση και τη πληροφόρηση των γονιών (information) και τη διαμόρφωση και διαφοροποίηση της στάσης τους (formation). Ουσιαστικά πραγματοποιείται αναφορά στα δεδομένα της εξελικτικής και αναπτυξιακής ψυχολογίας από τη βρεφική ηλικία ως την ενηλικίωση, όπου στόχος της εξελικτικής ψυχολογίας είναι η σταδιακή διαφοροποίηση της συμπεριφοράς όλων των μελών της οικογένειας.

Το παράρτημα της Διεθνούς Ομοσπονδίας για την Εκπαίδευση των Γονέων αναλαμβάνει την οργάνωση, τη λειτουργία και την εποπτεία των Σχολών Γονέων σε όλη χώρα, σε συνεργασία με τους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων Δημόσιων και Ιδιωτικών Εκπαιδευτηρίων, με Δημόσια και Ιδιωτικά Νηπιαγωγεία και Παιδικούς Σταθμούς, την τοπική αυτοδιοίκηση, όπως και με φορείς υπάγονται στον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων.

Στην Ελλάδα από τα πρώτα χρόνια δημιουργίας του θεσμού οι υπόλοιποι φορείς που ασχολούνταν με την εκπαίδευση γονέων χρησιμοποιούσαν το δικό του τίτλο «Σχολή

Γονέων». Ο θεσμός αυτός δεν αφορά σεμινάρια για γονείς, διαλέξεις χωρίς να μειώνεται σε καμία περίπτωση η αξία αυτών. Στα πλαίσια των σεμιναρίων δεν παρέχεται εκπαίδευση και συμβουλές μέσω ομαδικών συναντήσεων, οι γονείς δεν συναντώνται για να συζητήσουν και να μοιραστούν εμπειρίες. Η Συμβουλευτική Γονέων μπορεί να αποτελεί μέρος μιας Σχολής Γονέων. Παρόλο που η Συμβουλευτική Γονέων επικεντρώνεται σε ατομικά ζητήματα που συζητούνται συγκεκριμένα με τον γονέα ή την οικογένεια σε ατομική συνεδρία, που προσαρμόζεται σε προσωπικές ανάγκες κάποια προγράμματα μπορεί να παρέχουν στους γονείς τόσο ομαδικές εμπειρίες όσο και ατομική συμβουλευτική ανάλογα με τις ανάγκες. Για παράδειγμα από τον «Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων» παρέχονται επίσης:

- Ατομική Συμβουλευτική σε γονείς, καθώς και σε κάθε ενδιαφερόμενο
- Συμβουλευτική συζύγων / ζεύγους
- Συμβουλευτική παιδιών και εφήβων
- Πρόγραμμα Επαγγελματικού Προσανατολισμού από εξειδικευμένους Συμβούλους

Ο συγκεκριμένος θεσμός και η Συμβουλευτική Γονέων ως διαδικασία εστιάζουν πολλές φορές σε κοινούς στόχους. Η παροχή πληροφοριών για τις διάφορες πτυχές της ανατροφής παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των φάσεων ανάπτυξης, της εκπαίδευσης, της ψυχολογίας των παιδιών είναι κάποιοι από αυτούς. Παρουσιάζουν δεδομένα για ζητήματα που απασχολούν τους γονείς, όπως η επικοινωνία με τα παιδιά, η αντιμετώπιση των συγκρούσεων, η διαχείριση του χρόνου, η επιθετικότητα. Βοηθούν τους γονείς να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τον τρόπο σκέψης των παιδιών τους, να αναγνωρίσουν πιθανά προβλήματα στην συμπεριφορά τους. Άλλωστε η κάθε προσέγγιση οφείλει να προσαρμόζεται στις ανάγκες των γονέων ώστε να τους υποστηρίξει στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και του άγχους που καταβάλλει τον σύγχρονο κόσμο.

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να αναφέρουμε τι δεν είναι Συμβουλευτική Γονέων, τι την διαφοροποιεί, τη χρησιμότητα της και σε ποιους απευθύνεται. Δεν είναι ατομική ψυχοθεραπεία για τους γονείς και θα ήταν σφάλμα να θεωρείται κάτι συναφή. Δεν παρέχει τυποποιημένες συμβουλές για τους γονείς, η καθοδήγηση, η παράθεση των δεδομένων με αντικειμενικότητα είναι μέρος μιας ευρύτερης δυναμικής διαδικασίας και είναι εξατομικευμένες για κάθε περίπτωση και παιδί. Δεν είναι ο ειδικός επικριτικός στους γονείς ως προς τον τρόπο ανατροφής των παιδιών τους ή σε συμπεριφορές που αποδείχτηκαν μη λειτουργικές. Αντιθέτως, η σχέση συνεργασίας που αναπτύσσεται ανάμεσα σε ειδικό και γονέα επιβάλλεται να είναι εμπιστοσύνης, η ειλικρίνεια είναι εξίσου σημαντική για να ανοιχτεί και να μοιραστεί ο γονέας τις σκέψεις του και θα πρέπει να νιώθει άνετα.

Συνήθως στη Συμβουλευτική Γονέων καταφεύγουν οικογένειες για συχνές και κοινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αναφορικά με την διαχείριση του παιδιού τους στην καθημερινότητα. Το μεγαλύτερο ποσοστό όμως είναι γονείς οι οποίοι βιώνουν μια αρκετά δύσκολη περίοδο και χρειάζονται βοήθεια και στήριξη. Κατηγοριοποιώντας τις δυσκολίες που καλείται να αντιμετωπίσει ένας γονέας έχουμε τα προβλήματα ψυχοσωματικής ανάπτυξης και στη κατηγορία αυτή ανήκουν τα προβλήματα ύπνου, διατροφής, δυσκολίες λόγου, διαχείριση θεμάτων εφηβείας και διαχείριση θεμάτων σεξουαλικής ανάπτυξης. Στη δεύτερη κατηγορία είναι τα θέματα συναισθηματικής ανάπτυξης, δυσκολία αποχωρισμού από τη μητέρα, θυμός και επιθετικότητα, αδερφικός ανταγωνισμός, φοβίες, διαχείριση άγχους και κρίσεις πανικού, διαχείριση απώλειας (φυσικής ή συναισθηματικής). Στην τρίτη κατηγορία είναι τα προβλήματα ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων, δυσκολίες επικοινωνίας, δυσκολίες ένταξης σε ομάδες, σχέσεις εξάρτησης. Σε αρκετές περιπτώσεις το παιδί τους παρακολουθεί κάποιο πρόγραμμα ψυχολογικής στήριξης και συμπεριφοράς και οι γονείς ακολουθούν τις οδηγίες του θεραπευτικού του προγράμματος και ξεκινούν τη συμβουλευτική.

Οι γονείς επιθυμούν το παιδί τους να μπορεί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά και με ευελιξία τις δυσκολίες και τις απογοητεύσεις στη ζωή του και η Συμβουλευτική Γονέων δουλεύει πάνω σε αυτό. Βοηθά τους γονείς να αποδεχθούν του παιδιού τους την προσωπικότητα του και να είναι δίπλα του σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του. Για να

είμαστε κοντά σε κάποιον θα πρέπει να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τις ανάγκες του και τους λόγους που αλλάζει η συμπεριφορά του. Η ενσυναίσθηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των ενδιαφερόντων ενός παιδιού μας εξασφαλίζει μια υγιή σχέση μαζί του. Η έμπρακτη ενθάρρυνση του παιδιού τους και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του είναι μείζον σημασίας και επιτυγχάνεται σε συνεργασία με τον ειδικό σύμβουλο και το κέρδος είναι για όλη την οικογένεια.

Είναι σπουδαίο πως η Συμβουλευτική Γονέων προτείνεται και μάλιστα συνταγογραφείται από τους ειδικούς που εγκρίνουν τις θεραπείες των παιδιών και οι γονείς αποζημιώνονται έως και ολόκληρο το ποσό, αναλόγως τον ασφαλιστικό φορέα.

Ομαδική Συμβουλευτική

Η συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να υφίσταται και σε ομαδικό πλαίσιο. Οι ομάδες έχουν σταθερή σύνθεση μελών και σταθερή ώρα και μέρα συνάντησης. Είναι απαραίτητο να είναι ολιγομελής για να συμμετέχουν ενεργά όλοι, συζητώντας για κοινά βιώματα, ίδια συναισθήματα και εμπειρίες, μια διαδικασία απελευθερωτική και ενδυναμωτική για τους συμμετέχοντες γονείς.

Τα θέματα που θα θέτουν οι ομάδες πρέπει να δίνουν έμφαση σε κοινές, συχνές και συνηθισμένες προκλήσεις για να ενδιαφέρουν όλα τα μέλη της ομάδας και να υπάρχει ταύτιση σκέψεων και ζητούμενων. Επιπλέον των θεμάτων, η συνοχή της ομάδας επιτυγχάνεται αν άμεσα γνωριστούν τα μέλη. Αυτός είναι ο λόγος που στις ομαδικές συνεδρίες πάντα στην αρχή συστήνονται και ο καθένας μιλάει με συνοπτικά λόγια για τον εαυτό του. Στη περίπτωση των ομάδων συμβουλευτικής γονέων είναι ωφέλιμο στη αρχή να μοιραστούν κάτι ευχάριστο για το παιδί τους και στη συνέχεια να νιώσουν άνετα να ανοιχτούν μιλώντας και για τα προβλήματα. Η μέγιστη συμμετοχή των μελών και η τοποθέτηση τους απέναντι σε όσα ακούγονται στη συνεδρία και ο σχολιασμός τους είναι το κυριότερο μέλημα για τον ειδικό. Με τον τρόπο αυτό θα αποδώσει η ομάδα και θα εκπληρώσει τους στόχους της και κατ' επέκταση το κάθε μέλος και τον ατομικό του στόχο, πέρα του συλλογικού. Σε κάθε συνάντηση στο τέλος θα πρέπει να καλούνται τα μέλη να συνοψίσουν τι έμαθαν στη συγκεκριμένη συνάντηση, η τακτική

αυτή δίνει την ευκαιρία να διορθωθούν τυχόν εσφαλμένες εντυπώσεις που μπορεί να δημιουργήθηκαν στα πλαίσια της συνεδρίας.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΓΟΝΕΩΝ

Ο ρόλος του συμβούλου είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την αποτελεσματική θεραπεία και είναι ιδιαίτερα πολύπλοκος. Δεν είναι τυχαίο πως έχει πολλούς χαρακτηρισμούς όπως θεραπευτής, ειδικός, σύμβουλος, εκπαιδευτής ακόμα και μέντορας. Για να επιτύχει ως επαγγελματίας θα πρέπει αρχικά να σέβεται τους πελάτες του, στο συγκεκριμένο θέμα τους γονείς. Να είναι πάρα πολύ καλός γνώστης του αντικειμένου του και των εργαλείων που μπορεί να χρησιμοποιήσει στη συμβουλευτική διαδικασία. Να κατανοεί το ρόλο του που είναι αρχικά προληπτικός, να φροντίζει με τη θεματολογία να προλάβει τυχόν λάθη και αστοχίες του θεραπευτή. Έπειτα να συντονίζει τη διαδικασία και να αντιμετωπίζεται η όποια δυσκολία ή προβληματισμός σε σύντομο χρονικό διάστημα. Χρειάζεται να μεταδίδει στους γονείς επιστημονικές γνώσεις για το μέγλωμα και την διαπαιδαγώγηση των παιδιών και να εξελίσσονται και οι ίδιοι μέσα από την όλη διαδικασία.

Στις ατομικές συνεδρίες ο ρόλος του είναι άμεσος στην εξέλιξη του γονέα, ενώ στις ομαδικές είναι έμμεσος διότι η ομάδα σε αυτή την περίπτωση επηρεάζει και συμβάλλει στην αλλαγή του. Η Συμβουλευτική δεν είναι να παρέχει συμβουλές ο ειδικός, ούτε διαλέξεις, θέλει μια σχέση και συνεργασία θεραπευτή και θεραπευόμενου. Ο Rogers Carl (1902-1987), πατέρας της συμβουλευτικής, όπως προαναφέρθηκε στην ενότητα ιστορική εξέλιξη θεωρούσε τη θεραπευτική σχέση θεραπευμένου και θεραπευτή αποκλειστικό παράγοντα για το αποτέλεσμα της θεραπείας. Στη προσωποκεντρική προσέγγιση του υιοθετεί τρεις στάσεις οι οποίες θα πρέπει να είναι απόλυτα κατανοητές για τον θεραπευμένο και να τηρεί ο θεραπευτής, την αυθεντικότητα (congruence), την αποδοχή του πελάτη δίχως όρους (unconditional positive regard) και την ενσυναίσθηση (empathy). Η αυθεντικότητα προστέθηκε το 1957 στις υπόλοιπες που μέχρι τότε αποτελούσαν κύριο μέλημα.

Αν ο θεραπευτής δεν μεριμνήσει για την αυθεντικότητα και δεν είναι ο εαυτός του αλλά προβάλλει και εγκλωβίζεται στο ρόλο του “ειδικού”, το αποτέλεσμα της θεραπείας επηρεάζεται αρνητικά. Είναι βασικό να είναι απλός και με αυτογνωσία, καθώς ο στόχος είναι να φτάσει ο γονέας στην αυτογνωσία και την αυτοπραγμάτωση. Ο άνθρωπος που έχει αυτογνωσία και αυτοαντίληψη είναι σε θέση να μην εμπλέκει δικά του άλυτα προσωπικά θέματα στη θεραπεία και κατανοώντας τον εαυτό του δύναται να καταλάβει

με μεγαλύτερη ευκολία τους άλλους, να μπορεί να εμβαθύνει στον ψυχισμό του και έχει την πολύτιμη ενσυναίσθηση.

Στην ενσυναισθητική ακρόαση ο ειδικός πρέπει να προσέχει τον κίνδυνο να ταυτιστεί με τον γονέα και να αποπροσανατολιστεί από τη διαδικασία και από την άλλη υπάρχει ο κίνδυνος να αισθανθεί ο γονέας ότι δεν βρίσκει την προσοχή που ήλπιζε και την φροντίδα. Σημαντική παράμετρος είναι η εγρήγορση του θεραπευτή και γενικότερα του ακροατή την ώρα που μιλά ο συνομιλητής. Έχει διαπιστωθεί ότι η ουσία κρύβεται πίσω από τα λόγια, στα συναισθήματα που προκαλούν στον ομιλητή που κάποιες φορές δεν είναι ακόμα συνειδητά ή τα αποφεύγει φοβούμενος το άγχος που του δημιουργούν.

Δυστυχώς οι άνθρωποι μεγαλώνουμε με προκαταλήψεις και στερεότυπα και γινόμαστε συχνά επικριτικοί με τους γύρω μας, ιδίως όταν ερχόμαστε σε επαφή με κάτι διαφορετικό από όσα ξέρουμε και μας έχουν μάθει ως αποδεκτά και σωστά. Καθοριστική παράμετρος για τους θεραπευτές να μην είναι προκατειλημμένοι και επικριτικοί. Άνευ όρων αποδοχή είναι αυτό που προέχει να προσφέρει ο θεραπευτής. Το σφάλμα ορισμένων είναι πως το υποτιμούν την σημασία του και το θεωρούν τεχνική, με τραγική συνέπεια ο θεραπευόμενος να το αντιληφθεί από λεκτικά ή μη μηνύματα που θα λάβει στη συνεδρία. Είναι σαφές, ότι η ανάγκη για βελτίωση και αλλαγή είναι ο λόγος που παρακολουθεί κανείς μια θεραπευτική διαδικασία, οι πράξεις και οι σκέψεις τις περισσότερες φορές δεν είναι θεμιτές, αντιλαμβάνεται πως κάτι δεν το χειρίζεται σωστά ή έπραξε λάθος και ψάχνει τρόπο να το διορθώσει, δεν βοηθά πουθενά να δεχθεί κριτική, το αντίθετο θα χαθεί η ελευθερία έκφρασης και η εμπιστοσύνη.

Αυτή η ποιότητα, είναι ικανή και αναγκαία συνθήκη ώστε ο πελάτης να αυξήσει την αυτοεκτίμηση του και να αποκτήσει μεγαλύτερη συμφωνία ανάμεσα στις εμπειρίες και τη συνείδηση του (Bozarth, 2001).

« Ο θεραπευτής λειτουργεί συγχρόνως...τόσο σαν μέλος της ομάδας όσο και σαν διευκολυντής, δηλαδή νιώθει υπεύθυνος απέναντι στους συμμετέχοντες και όχι για τους συμμετέχοντες. Βρίσκεται παρών, ολόκληρος σαν πρόσωπο με τη συναισθηματική αλλά και τη γνωστική του πλευρά.» C.Rogers

Ενώ στις ατομικές συνεδρίες τα θέματα ενασχόλησης είναι ενδοπροσωπικά, στις ομαδικές είναι διαπροσωπικά. Είναι επιλογή αν επιθυμεί κάποιος να παρακολουθήσει ατομικές ή ομαδικές συμβουλευτικές διαδικασίες ή ακόμα ταυτόχρονα και τις δυο. Αλληλοσυμπληρώνονται ως διαδικασίες και παραμένουν αποτελεσματικές και μεμονωμένα. Στα πλαίσια της ομάδας όπως προαναφέρθηκε ο ρόλος του θεραπευτή είναι έμμεσος και ξεκινά από τα βασικά όπως να εξηγήσει στους συμμετέχοντες τα διαδικαστικά και τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας. Βασικό μέλημα του να ενθαρρύνει και να παρακινεί τα μέλη να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία εξίσου όλοι, να φροντίσει να γίνουν όντως ομάδα που αλληλοεπιδρά, θέτει στόχους και δουλεύει πάνω σε αυτούς. Επίσης, να μην αφήνει συμπεριφορές και συζητήσεις στην ομάδα που εμποδίζουν την ροή και την εξέλιξη. Καθώς και να μην κάνει διακρίσεις, όλα τα μέλη είναι ισότιμα και έτσι θα πρέπει να τους συμπεριφέρεται. Για την διασφάλιση της αίσθησης ισότητας και οικειότητας στην πρώτη γνωριμία προτιμάται να συστήνονται με το μικρό τους όνομα.

Όλοι μας νιώθουμε όμορφα να ανήκουμε σε ομάδες και δεν μας αρέσει να αισθανόμαστε μόνοι, θέλουμε να βλέπουμε ότι υπάρχουν και άλλοι με τα δικά μας ενδιαφέροντα, να τα μοιραστούμε μαζί τους και στη συνέχεια να συνεργαστούμε για το κοινό μας στόχο σαν ομάδα. Η ομάδα είναι πηγή ενέργειας και εγρήγορσης από μόνη της και σε μεταβατικές και επίπονες περιόδους είναι ένα σωσίβιο για όποιον την αναζητήσει. Η κοινωνικοποίηση, η ανάπτυξη δεξιοτήτων, η αίσθηση αποδοχής είναι πολύτιμα και αποκτούνται μέσα από ομάδες. Τα μέλη μιας ομάδας εκπαιδεύονται να είναι καλοί ακροατές, να μοιράζονται και να παρατηρούν και είναι σε πολλές περιπτώσεις πιο εύκολο να βελτιωθεί και να αλλάξει στάση απέναντι σε καταστάσεις επηρεασμένος από τους γύρω σου. Ακόμα οι δεσμεύσεις και οι κανόνες που ακολουθείς στην ομάδα έχουν ευεργετικό ρόλο, διότι δεν δεσμεύεσαι μόνο σε σένα αλλά και στους υπόλοιπους να συνεχίσεις να προσπαθείς και μην εγκαταλείψεις.

«..δεν είμαστε απλώς κοινωνικά ζώα που απολαμβάνουμε να βρισκόμαστε ανάμεσα στους συνανθρώπους μας, αλλά έχουμε και την έμφυτη ροπή να επιζητούμε την προσοχή των άλλων μελών του είδους μας και μάλιστα την ευνοϊκή τους παρατήρηση»
W.James

« Η αυθεντικότητα ενός τόμου δεν ορίζεται μόνο με βάση την προθυμία του να γνωρίσει τον εαυτό του αλλά και με βάση την προθυμία του να τον γνωρίσουν οι άλλοι». J.F.T.Bugental

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Ένα ταξίδι χιλιάδων χιλιομέτρων... αρχίζει με ένα βήμα. (Λάο Τσε)

Σε κάθε εποχή οι άνθρωποι βρίσκουν τον τρόπο να καινοτομούν και να προσθέτουν στα δεδομένα και καθιερωμένα κάθε περιόδου νέες ιδέες και πρακτικές. Ο Sigmund Freud για να έρθει σε επικοινωνία με τους θεραπευόμενούς του χρησιμοποιούσε τον γραπτό λόγο διά αλληλογραφίας. (Freud S. The standard edition... Two case studies. Hogarth Press, London, 1955). Στη δεκαετία του 1950 με την ανάπτυξη των ηλεκτρονικών υπολογιστών έρχεται μια από τις σημαντικότερες καινοτομίες στο σύγχρονο κόσμο και την τεχνολογία, η χρήση του διαδικτύου. Αναμφισβήτητα, η χρήση του εξαπλώνεται ραγδαία και το διαδίκτυο έχει κυριαρχήσει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητας. Ανακαλύφθηκε ένα μέσο προσιτό για τους χρήστες αλλά ποιοτικά εξελιγμένο σε τεράστιο βαθμό από τα ήδη επικρατέστερα μέσα επικοινωνίας, την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και το τηλέφωνο. Το διαδίκτυο προσφέρει τη δυνατότητα πρόσβασης σε μεγάλο όγκο πληροφοριών συνεπώς βελτιώνει την επικοινωνία και την ενημέρωση. Είναι γεγονός πως από μεγάλο αριθμό χρηστών χρησιμοποιείται κυρίως ως μέσο κοινωνικής δικτύωσης.

Το 1970-1980 ορίζεται χρονικά η αφετηρία της εξ αποστάσεως παροχής υπηρεσιών. Ως πηγή πληροφόρησης το διαδίκτυο καθώς και το βασικό μέσο επικοινωνίας παγκόσμια, γίνεται αποδεκτό ως εργαλείο ευαισθητοποίησης και παρέμβασης στον τομέα της υγείας. Ξεκινά η ανταλλαγή εκπαιδευτικών υλικών στον χώρο της ψυχικής υγείας και διευκολύνει τον διάλογο μεταξύ ατόμων αλλά και φορέων. Η χρήση των ψηφιακών μέσων λαμβάνει χώρα και στις συμβουλευτικές υπηρεσίες και είναι μια πρωτοπόρα ιδέα. Αναπτύσσεται η διαδικτυακή συμβουλευτική, γνωστή και με τον όρο συμβουλευτική θεραπεία, μια διαδικασία στην οποία εμπλέκονται δύο μέρη, ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος, έχοντας μια προφορική ή γραπτή συνεδρία μέσω μίας διαδικτυακής σύνδεσης, είτε μέσω βιντεοσκόπησης, είτε μέσω ζωντανής τηλεδιάσκεψης είτε μέσω ανταλλαγής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Κανόνες δεοντολογίας που αναφέρονταν στην ηθική πρακτική της διαδικτυακής συμβουλευτικής ορίζουν η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (1997) και η Βρετανική Ψυχολογική Εταιρεία (2001) "APA Statement on Services by Telephone, Teleconferencing, and Internet. American Psychological Association,

Washington,1997 - BPS. The provision of psychological services via the Internet and other non-direct means. British Psychological Society, London,2001”

Το 1997 ιδρύεται είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, η International Society for Mental Health Online (ISMHO) (<http://www.ismho.org>) για να προωθήσει τη χρήση και την ανάπτυξη της διαδικτυακής επικοινωνίας και ανταλλαγής πληροφοριών καθώς και τεχνολογίας για τη διεθνή κοινότητα ψυχικής υγείας. Η ISMHO διεξάγει όλες τις δραστηριότητές της μέσω του διαδικτύου εφόσον τα μέλη της αποτελούν μια διεθνή σύνθεση και με την εγγραφή τους παρέχεται πρόσβαση στα αρχεία της και το υλικό της, σε αντίθεση με συμμετέχοντες που δεν έχουν πρόσβαση αν δεν γίνουν μέλη. Κυρίως η επικοινωνία διεξάγεται στη λίστα e-mail και στο φόρουμ συζήτησης μόνο για μέλη. Στα πλαίσια των συζητήσεων συμπεριλαμβάνεται και η διαδικτυακή συμβουλευτική, η επικρατούσα τάση της διαδικτυακής επικοινωνίας, καθώς και πιο συγκεκριμένα θέματα όπως των διαδικτυακών συμπεριφορών , Εθισμός στο Διαδίκτυο και πολλά άλλα. Το αρχείο αυτό αποτελεί πολύτιμη πηγή για ερευνητές, συμβούλους, κλινικούς ιατρούς και απλούς ανθρώπους που ενδιαφέρονται για το θέμα της διαδικτυακής ψυχικής υγείας. Η διαδικασία παροχής υπηρεσιών Διαδικτυακής Συμβουλευτικής διέπεται από τις αρχές της ISMHO (International Society for Mental Health On Line), καθώς κυκλοφόρησε μια σειρά από “Προτεινόμενες Αρχές για την Διαδικτυακή Παροχή Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας”. Αξίζει να σημειωθεί πως δεν υποστηρίζει τη νομιμότητα ή τη χρησιμότητα της ηλεκτρονικής θεραπείας (της διαδικτυακής συμβουλευτικής), εστιάζει στη παροχή ενός οδηγού τόσο στους χρήστες όσο και στους κλινικούς ιατρούς σχετικά με αυτήν τη συγκεκριμένη μέθοδο.

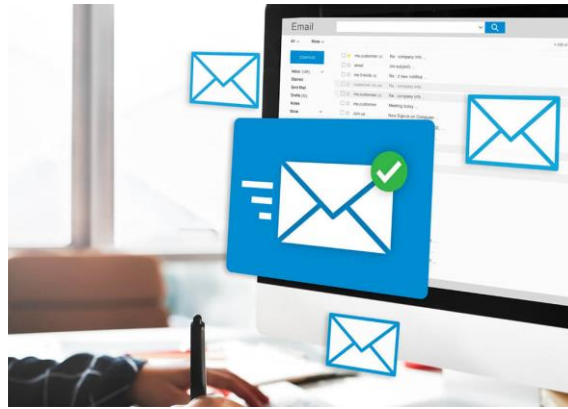
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Ως πρώτη μορφή ουσιαστικά εξ αποστάσεως, συμβουλευτικής θεωρήθηκε η χρήση του τηλεφώνου ως μέσο διεξαγωγής. Οι Παπάνης & Μπαλάσα (2011) εφόσον δεν αξιοποιείται το διαδίκτυο την παροχή συμβουλευτικής μέσω τηλεφώνου την χαρακτηρίζουν ως τηλε-συμβουλευτική και την διακρίνουν από τη διαδικτυακή. Για να αντιληφθούμε όμως το εύρος επιρροής κάθε μέσου την περίοδο ακμής του θα αναφερθούμε στην διαπίστωση της έρευνας των G.R.VandenBos & S. Williams (2000) ότι οι συμβούλων-μέλη της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Εταιρείας (American Psychological Association) παρείχαν υπηρεσίες από το τηλέφωνο στο συντριπτικό ποσοστό του 98%. Στις μεθόδους διαδικτυακής συμβουλευτικής περιλαμβάνονται αποκλειστικά μέσα που αξιοποιούν το διαδίκτυο είτε μέσω ιστοσελίδας, ιστόχωρου, είτε διαδικτυακών εφαρμογών.

Μέθοδοι για τη διενέργεια διαδικτυακής συμβουλευτικής:

- I. Συμβουλευτική μέσω ανταλλαγής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- II. Συμβουλευτική μέσω ζωντανής τηλεδιάσκεψης (video conferencing)
- III. Συμβουλευτική μέσω βιντεοσκόπησης με τη χρήση κάμερας
- IV. Διαδικτυακές ομάδες στήριξης (online self-help/ support groups)
- V. Οδηγοί αυτοβοήθειας (self-help manuals)

Η ταξινόμηση των μορφών διαδικτυακής συμβουλευτικής προκύπτει από το μέσο που έχει επιλεγεί για την πραγματοποίησή της. Αρχικά η επικοινωνία ξεκινά μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και δεν απαιτεί να είναι και οι δύο ταυτόχρονα συνδεδεμένοι (ασύγχρονη μορφή επικοινωνίας) , η απάντηση μπορεί να είναι με μήνυμα κειμένου ή video.



<https://www.webex.gr/email-marketing/>

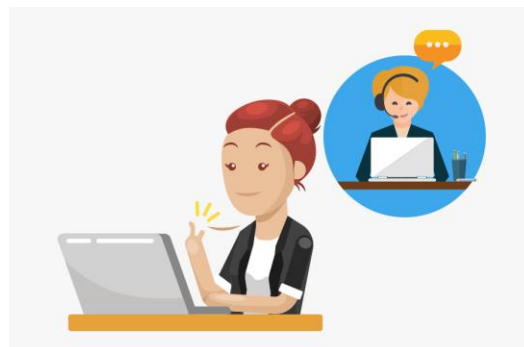
Επιλέγοντας τη συμβουλευτική μέσω ανταλλαγής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, από τους πιο διαδεδομένους τρόπος επικοινωνίας στο διαδίκτυο εκμεταλλεύεται ο χρήστης την ασύγχρονη επικοινωνία που θεωρείται ετεροχρονισμένη. Επιπρόσθετα, στη συμβουλευτική «βασισόμενη σε κείμενο» (text-based online counseling), ο συμβουλευόμενος σε συνεννόηση με τον σύμβουλο αποφασίζουν ένα αριθμό ηλεκτρονικών μηνυμάτων μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Η επιλογή της συγκεκριμένης μορφής διαδικτυακής συμβουλευτικής θα πρέπει να γίνεται από άτομα που χειρίζονται με ευκολία τον γραπτό λόγο και η αποτελεσματικότητα της γραπτής επικοινωνίας εξαρτάται από τις δεξιότητες γραφής και των δύο μερών. Από την άλλη αυτή η δυνατότητα να σκεφτούν και οι δυο πλευρές και η επαναξιολόγηση του μηνύματος πριν σταλεί μπορεί να οδηγήσει σε ποιοτικό και ουσιαστικό διάλογο. Επίσης ο συμβουλευόμενος αποστασιοποιείται από το πρόβλημα του με τον γραπτό λόγο.

Η συγχρονική ανταλλαγή μηνυμάτων (live chat) αποτελεί μία μορφή διαδικτυακής συμβουλευτικής στην οποία ο θεραπευτής και θεραπευόμενος έχουν τη δυνατότητα να συνδιαλέγονται πληκτρολογώντας τη συνομιλία τους σε πραγματικό χρόνο. Αποτελεί μια ιδιαίτερα δημοφιλή μορφή αλλά σε αρκετές περιπτώσεις λειτουργήσει ως συμπληρωματική άλλων μορφών και δεν ταυτίζεται με την αντικατάσταση της διαζώσης συμβουλευτικής συνάντησης. Μέσω διαφόρων κοινωνικών δικτύων, φόρουμ, όπως facebook, messenger, google talk. Στα περισσότερα πλέον υπάρχει και η δυνατότητα βιντεοκλήσης και διευρύνεται η μορφή επικοινωνίας.



<https://chatkr.com>

Η μορφή διαδικτυακής συμβουλευτικής που προσφέρει ευνοϊκότερες συνθήκες για να αναπτυχθεί η συμβουλευτική και θεραπευτική σχέση του συμβούλου με τον συμβουλευόμενο είναι η βίντεο-διάσκεψη με τη χρήση κάμερας. Η οπτική επαφή την διαφοροποιεί αποκλειστικά από τις προαναφερόμενες μορφές, ενώ η ποιότητα της συμβουλευτικής συνάντησης επηρεάζεται από την δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο, τη χρήση κάμερας, η οποία είναι είτε ενσωματωμένη στον υπολογιστή, είτε τοποθετημένη ανεξάρτητα καθώς και από το λογισμικό και τα προγράμματα που είναι απαραίτητα για την διεξαγωγή της. Είναι σπουδαίο πως μέσα από ένα εξοπλισμό υψηλής ποιότητας και την καλή σύνδεση στο διαδίκτυο θα επιτευχθεί μια συνεδρία που ακόμα και τα στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας θα είναι ορατά. Συνήθως επιλέγονται δωρεάν προγράμματα όπως το skype για την πραγματοποίησή τους. Η δύναμη της εικόνας και του ήχου είναι χαρακτηριστικά που σε έρευνα των Rees & Stone (2005) συνέβαλαν να ισούται η αποτελεσματικότητα της διαδικασίας με τις διαζώσεις συμβουλευτικές συναντήσεις.



<https://clipart-library.com>

Στις διαδικτυακές ομάδες στήριξης (online self-help/ support groups) εγγεγραμμένα μέλη ανώνυμα μοιράζονται εμπειρίες και σκέψεις αναφορικά με μία κοινή δυσκολία που αντιμετωπίζουν, χωρίς κόστος. Δεν είναι σταθερά τα μέλη καθώς έχουν δυνατότητα εισόδου νέα μέλη και αποχώρησης τα υπάρχοντα ανά πάσα στιγμή. Διαπιστώθηκε πως παιδιά με δυσκολίες προσαρμογής και κοινωνικοποίησης χρησιμοποιώντας το chat βελτίωσαν το πρόβλημα τους, σε βαθμό ίσο με δια ζώσης συνεδριών.(Casey,1995). Τελευταία μορφή διαδικτυακής συμβουλευτικής είναι οι οδηγοί αυτοβοήθειας. Με μηδενικό κόστος και στην περίπτωση αυτή, παρέχονται ηλεκτρονικά εγχειρίδια/άρθρα από ειδικούς που καταθέτουν τη γνώμη τους για προβλήματα και προκλήσεις της εποχής και προσπαθούν να ευαισθητοποιήσουν τους αναγνώστες πάνω στο θέμα.

Στις μέρες μας, οι ψυχολόγοι και άλλες ειδικότητες ψυχικής υγείας συμπεριλαμβάνουν την διαδικτυακή συμβουλευτική στις υπηρεσίες τους, σε διάφορες κατηγορίες όπως Συμβουλευτική Γονέων, ζευγαριών, επαγγελματική. Σκοπός δεν είναι να αντικαταστήσουν τις πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες αλλά να προσφέρουν μια πρωτότυπη εμπειρία που θα προσελκύσει κόσμο, εκμεταλλευόμενοι τα ψηφιακά επιτεύγματα.

Χαρακτηριστική είναι η δημιουργία στο εξωτερικό δικτύου επαγγελματιών για συμβούλους που παρέχουν διαδικτυακά συμβουλευτικές υπηρεσίες ,όπως τα HelpHorizons.com, Onlineclinics, Find-a-Therapists.com. Οι σύμβουλοι αν επιθυμούν προκειμένου να διαφημιστούν και να μην χρειάζεται να δημιουργήσουν απαραίτητα δική τους ιστοσελίδα εντάσσονται με πληρωμή στα παραπάνω δίκτυα. Συνηθώς νέοι επαγγελματίες είναι αυτοί που επιλέγουν την συνεργασία τους με δίκτυα. Στην περίπτωση καταξιωμένων επαγγελματιών βλέπουμε να έχουν δημιουργήσει δικές τους ιστοσελίδες και επενδύουν χρόνο και χρήματα στην συνεχή βελτίωση και ενημέρωση τους. Στην Ελλάδα λειτουργεί η πλατφόρμα Project Parenting.

Χρήση δωρεάν ψηφιακών εργαλείων για στοχευμένο, δημιουργικό Consulting

Εργαλεία όπως τα Apple Notes, Notion, Google Docs, Microsoft OneNote βοηθούν να παρακολουθεί ο χρήστης τι συζητήθηκε σε κάθε συνάντηση. Είναι εύκολα κοινοποιήσιμα, συνεργατικά εργαλεία και προσφέρουν ευελιξία. Άλλωστε, είναι σημαντικό και ωφέλιμο να συλλέγονται οι πληροφορίες που δίνονται σε κάθε συνάντηση για να τους δίνεται η ανάλογη προσοχή. Τα παραπάνω μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν ως λίστα υποχρεώσεων σε περίπτωση που έχουν συμφωνηθεί περαιτέρω βήματα και ενέργειες. Το Trello, το οποίο είναι εύκολο στη χρήση, παρέχει την ελευθερία να ιεραρχούμε και να επισημαίνουμε τις ενέργειες και τα καθήκοντά μας, καθώς και να ορίζουμε προθεσμίες για ανάθεση ενεργειών. Το Google Jamboard και το Miro, χρησιμεύουν ως ιδανικά εργαλεία συνεργασίας για καταγισμό ιδεών και δημιουργία πινάκων όρασης κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης. Εργαλεία όπως το SimpleMind χρησιμοποιούνται για να οργανώσουμε τις σκέψεις και τις συζητήσεις μας, ειδικά για καθοδηγητές που θέλουν να αποφασίσουν ανάμεσα σε πολλές επιλογές. Το Calendly και το Doodle μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ενός σταθερού προγράμματος συναντήσεων, καθώς βοηθούν να προγραμματίζουμε εύκολα ραντεβού σε κοινά διαθέσιμες ώρες.

ΑΡΧΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΕΠΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Αρχικά η ηθική, η οποία αντικατοπτρίζει ποιες ανθρώπινες πράξεις είναι αποδεκτές και ορθές και ποιες ανάρμοστες και λανθασμένες προάγει συμπεριφορές και αξίες και καθορίζεται από την κουλτούρα και το ευρύτερο περιβάλλον (εξωτερικό περιβάλλον: κοινωνία, εσωτερικό περιβάλλον: οικογένεια). Τα όρια του επιτρεπτού και μη επιτρεπτού διχάζουν σε πολλές περιπτώσεις αλλά η ύπαρξη ηθικού κώδικα και κώδικα δεοντολογίας είναι επιβεβλημένη. Στη συμβουλευτική μέρος από τους σύμβουλους έχουν διαφορετική κουλτούρα από τους υποψήφιους θεραπευόμενους και μάλιστα επηρεάζουν μέσα από την αλληλεπίδραση τις αξίες των θεραπευομένων, ενώ κάποιοι συγκλίνουν σε πολλά σημεία. Στο σημείο αυτό οφείλουμε να τονίσουμε πως η συμβουλευτική είναι μια υπηρεσία για όλους ανεξάρτητα το φύλο, την ηλικία, την καταγωγή, την θρησκεία και οτιδήποτε διαφοροποιεί μια προσωπικότητα από μια άλλη. Στα παιδιά να σημειωθεί πως χρειάζεται γονική συναίνεση.

Τα τελευταία χρόνια αξιοσημείωτη είναι η σειρά μέτρων που στοχεύουν στη τήρηση προσωπικού απορρήτου. Απαγορεύεται η γνωστοποίηση προσωπικών δεδομένων στη συμβουλευτική, ο θεραπευόμενος δικαιούται να κρατήσει την ανωνυμία του. Στο τομέα της ψυχικής υγείας αν τυχόν ο θεραπευόμενος κριθεί επικίνδυνος για τον ίδιο και το κοινωνικό σύνολο παραπέμπεται με το νόμο σε εξειδικευμένο ειδικό, ενημερώνεται το οικείο περιβάλλον, κανένας σύμβουλος για οποιοδήποτε άλλο λόγο πέραν αυτού, δεν εμπλέκεται σε θεραπεία συναδέλφου του. Για έκτακτους λόγους που μπορεί να χρειαστεί παρέμβαση, ο σύμβουλος ζητά τα προσωπικά στοιχεία του πελάτη.

Στις συνεδρίες επιτρέπονται μόνο οι σημειώσεις και για τυχόν μαγνητοφώνηση χρειάζεται συγκατάθεση και από την αρχή ο σύμβουλος πρέπει να ενημερώνει τους συμμετέχοντες για τις μεθόδους και τα μέσα που θα χρησιμοποιεί. Απαιτείται άδεια άσκησης επαγγέλματος για τους συμβούλους και θα πρέπει η συμπεριφορά τους να διακατέχεται από σεβασμό, αξιοπρέπεια και εχεμύθεια. Η εμπιστοσύνη του πελάτη κερδίζεται από τον επαγγελματισμό, από την ελευθερία έκφρασης που δίνεται στους θεραπευόμενους και την εμπιστοσύνη για την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων.

Η Βρετανική Ένωση Συμβουλευτικής (BAC), στα τέλη της δεκαετίας του 1980 ξεκινά την εκπαίδευση και διαπίστευση των εποπτών της διαδικασίας. Προχώρησε την αξία της εποπτείας σε μια υπηρεσία που θα εξασφαλίζει την σωστή συμπεριφορά ως προς τους θεραπευόμενους και τη προστασία τους αλλά και την υποστήριξη των ίδιων των συμβούλων. Αργότερα, η ένωση ορίζεται ως Βρετανική Ένωση Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (BACP) και ορίζει το δεοντολογικό πλαίσιο καλής πρακτικής που περιλαμβάνει τα εξής:

- Ειλικρίνεια
- Ακεραιότητα
- Ταπεινοφροσύνη και Θάρρος
- Σεβασμός
- Ευκαμψία
- Δικαιοσύνη και Σοφία
- Ενσυναίσθηση

Η ύπαρξη κανόνων είναι η αρχή για τη προστασία της συμβουλευτικής διαδικασίας, είναι υποχρεωτικό όμως να γίνεται έλεγχος και να τιμωρούνται παραβατικές συμπεριφορές, διότι δεν εξασφαλίζει κάποιος ούτε αν ο σύμβουλος τηρεί τους κανόνες, ούτε αν χρησιμοποιεί μη εγκεκριμένες μεθόδους.

Η χρήση του διαδικτύου ως επιστημονικό εργαλείο απαιτεί την ύπαρξη κανόνων και προτύπων διότι η ποικιλία εργαλείων και η ρευστότητα του διαδικτύου ενέχει κινδύνους. Η προσφορά υπηρεσιών υγείας διαδικτυακά αυξάνει μέρα με τη μέρα και ήδη από το 1997 διευρύνθηκε ο Κώδικας Δεοντολογίας για να προστασία της διαδικτυακής συμβουλευτικής από τους κινδύνους που απειλούν τη ψηφιακή διαδικασία. Στους ήδη υπάρχοντες κανόνες προστέθηκαν τα παρακάτω

(APA,Κώδικας Δεοντολογίας 2002):

- Ο σύμβουλος να έχει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και να είναι πτυχιούχος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Περιπτώσεις που δεν μπορούν να χειριστούν ειδικοί από απόστασης ή πρακτικά ο χρήστης δεν είναι εξοικειωμένος να χειρίζεται τα ψηφιακά μέσα ή δεν έχει τον εξοπλισμό, να παραπέμπεται σε δια ζώσης συνεδρίες.

- Θα πρέπει να εξακριβώνεται η ταυτότητα του χρήστη
- Αν πρόκειται για ανήλικο να έχει γονική συναίνεση
- Γραπτή συναίνεση του θεραπευόμενου για συναίνεση στη διαδικασία θεραπείας και στη μέθοδο
- Αναλυτική ενημέρωση των πελατών για τη διαδικασία, τι προβλέπει, συχνότητα επικοινωνίας γραπτής και μη, διάρκεια συνεδριών κλπ
- Σε ενδεχόμενο αστοχίας της τεχνολογίας να έχει οριστεί εναλλακτική λύση
- Αν τυχόν δεν υπάρχουν οπτικές ενδείξεις, να αναφέρεται τι θα ακολουθήσει
- Για έκτακτες περιπτώσεις, ο σύμβουλος οφείλει να έχει βρει εναλλακτικό συνάδελφο να αναλάβει τον θεραπευόμενο και να έχει τηλέφωνο ενός συγγενικού προσώπου
- Ο σύμβουλος να κατευθύνει σε εμπειριστατωμένους και αξιόπιστους ιστότοπους που θα παρέχουν έγκυρες πληροφορίες και να αναφέρονται και όσοι είναι χωρίς χρέωση
- Για τα άτομα με αναπηρία, να δημιουργούν ένα φιλικό προσβάσιμο περιβάλλον
- Για να υπάρξει κατανόηση και συνεργασία να γνωρίζει ο σύμβουλος ορολογία που την καταλαβαίνουν όλοι
- Να αναφέρονται και να τηρούνται από τον σύμβουλο οι μέθοδοι κρυπτογράφησης του απορρήτου
- Ο πελάτης πρέπει να ενημερωθεί για μέσα που δεν πληρούν τη τήρηση απορρήτου και είναι δημόσια, π.χ e-mail, chatrooms, διαδικτυακές ομάδες
- Να αναφέρεται από την αρχή το κόστος της διαδικασίας
- Το ζήτημα των γεωγραφικών ορίων. Οι σύμβουλοι έχουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος για συγκεκριμένα μέρη και γεωγραφικά όρια ενώ το διαδίκτυο χρησιμοποιείται παγκόσμια. Επίσης η κάλυψη από τα ασφαλιστικά ταμεία λόγω γεωγραφικής απόστασης
- Οι σύμβουλοι να είναι εκπαιδευμένοι στα παραπάνω και να εμπλουτίζουν τους κανόνες όπου χρειάζεται

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ – ΜΕΙΩΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΜΕ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ
ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ	Ευρύτερο ωράριο	Περιορισμένος Χρόνος λειτουργίας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ	Παροχή υπηρεσιών από το σπίτι	Παροχή υπηρεσιών στο χώρο εργασίας
ΤΙΜΗ	Μειωμένη τιμή	Υψηλή τιμή
ΤΑΧΥΤΗΤΑ- ΕΥΕΛΙΞΙΑ	Άμεση ανταπόκριση	Απαραίτητο ραντεβού
ΠΛΗΡΩΜΗ	Μέσω πιστωτικής κάρτας	Μετρητά/κάρτα

Καθετί νέο και πρωτόγνωρο μαζί τη δημιουργία του γεννάται και η αμφισβήτηση του. Ήταν αναμενόμενο πως η διαδικτυακή συμβουλευτική, όπως και γενικότερα η χρήση διαδικτύου σε κρίσιμα ζητήματα θα είχε έντονες αντιδράσεις από μεγάλο μέρος του κόσμου, ακόμα και των ειδικών. Ο γενικότερος πληθυσμός τα πρώτα χρόνια εμφάνισης του διαδικτύου, που όλα ήταν δυσνόητα και πολύπλοκα κρατούσε μια στάση άμυνας. Από την άλλη άνοιγε ένας ελκυστικός νέος τρόπος ενημέρωσης και επικοινωνίας που σε σύντομο χρονικό διάστημα κέρδισε το κοινό και ολοένα και προσέλκυε περισσότερο κόσμο. Κάθε εργαλείο που έχει ανακαλυφθεί ανά τους αιώνες ανάλογα με τη χρήση του από τον άνθρωπο επιφέρει θετικά και αρνητικά αποτελέσματα και από σωτήριο μπορεί να γίνει επικίνδυνο μέχρι και καταστροφικό, αυτό ισχύει και στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα στη κατηγορία της διαδικτυακής συμβουλευτικής ένα ποσοστό των ειδικών ήταν κατηγορηματικά αντίθετοι με την ένταξη του διαδικτύου στην συμβουλευτική διαδικασία, άλλοι θεώρησαν ωφέλιμο τον συνδυασμό τους και ότι μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται, οι πιο προοδευτικοί είδαν μια ευκαιρία για μια νέα προσέγγιση και εμπειρία. Το ποσοστό των αρνητών θεωρήθηκε εν μέρει υπεύθυνο

από τους υπολοίπους για την καθυστέρηση οργάνωσης του νομικού πλαισίου για την σωστή χρήση του διαδικτύου στο χώρο, χάνοντας πολύτιμο χρόνο σε αντιπαραθέσεις και διαφωνίες.

Από την πλευρά των αρνητών το πρωταρχικό μειονέκτημα της διαδικτυακής συμβουλευτικής διαδικασίας είναι η ανασφάλεια της διατήρησης του προσωπικού απόρρητου. Σε κάθε περίπτωση χρήσης του διαδικτύου ακόμα και σε προσωπική επικοινωνία με φίλους σε ιδιωτικό χώρο ή δημόσιο ενέχει ο κίνδυνος να παραβιαστούν τα όρια και να μην προστατεύονται τα προσωπικά δεδομένα. Αναμφίβολα ο πελάτης για να συμμετέχει σε συμβουλευτική διαδικασία θα πρέπει να δώσει τη συναίνεση του για αυτό και τη μέθοδο θεραπείας του και εκεί ίσως λάβει ο θεραπευτής δεδομένα που δεν θα είχε πρόσβαση αλλιώς και ο θεραπευόμενος δεν επιθυμεί να μοιραστεί. Ο θεραπευτής είναι υποχρεωμένος να αναφέρει από την αρχή στον ενδιαφερόμενο για τον τρόπο ασφάλειας της επικοινωνίας και τι θα πρέπει να προσέχει, η διαρροή μπορεί να γίνει από λανθασμένη κίνηση του χρήστη πέρα από κακόβουλο λογισμικό.

Μορφές διαδικτυακής συμβουλευτικής τύπου chatrooms και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι από τις ευάλωτες, και μπορούν να υποκλαπούν πληροφορίες τους. Καθώς και με την εγγραφή σε μια σελίδα, με αγορές ή συναλλαγές online πολλαπλασιάζεται ο κίνδυνος, εφόσον όλα τα παραπάνω site συλλέγουν προσωπικά δεδομένα. Για να μην έχει τη δυνατότητα κάποιος κακόβουλος τα συλλέξει προσωπικά δεδομένα από τον υπολογιστή, προτείνεται η διαγραφή ιστορικού από τον υπολογιστή για να διαγραφούν τα cookies. Ο κύριος λόγος συλλογής δεδομένων και η χρησιμότητα τους είναι η χρήση τους για διαφημιστικούς και προωθητικούς λόγους, αυξάνεται το κέρδος των διαφημιζόμενων στοχεύοντας στο ιδανικό κοινό που πρέπει ανάλογα με τι προσφέρει. Βεβαίως και ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι πάρα πολύ προσεκτικός με την ταυτοποίηση του θεραπευόμενου, με ποιον συνομιλεί αλλά και στο υλικό που μοιράζεται μέσω μηνυμάτων ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Η έλλειψη γνώσης και εξοικείωσης με το διαδικτυακό περιβάλλον και τη προστατευμένη χρήση του δημιουργεί άγχος στο χρήστη. Δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις λειτουργικά αναλφάβητων ατόμων που η άγνοια τους δημιουργούσε άρνηση. Ακόμα όμως και καλοπροαίρετοι χρήστες συναντούσαν στην προσπάθεια τους να χρησιμοποιήσουν τα ψηφιακά μέσα δυσκολίες όπως ποιότητας δικτύου, εγκατάστασης προ απαιτούμενου λογισμικού στον υπολογιστή και σύνδεσης

απαραίτητου εξοπλισμού. Ας μην παραλείψουμε πως όλες αυτές οι λεπτομέρειες που θα πρέπει να εξασφαλίσει ο χρήστης για να πραγματοποιήσει μια ποιοτική συνεδρία συνεπάγονται ένα επιπλέον κόστος της αμοιβής του συμβούλου και του συμβούλου για να έχει τη δυνατότητα παροχής της υπηρεσίας. Ο σύμβουλος θα πρέπει να είναι σε θέση ή να εκπαιδευτεί να χειρίζεται σε άνεση το ψηφιακό περιβάλλον που θα απαιτείται και αυτό ήταν τροχοπέδη για τους μεγαλύτερους σε ηλικία ειδικούς αλλά και θεραπευόμενους. Αυτός είναι ο λόγος που πρέπει από την αρχή ο ειδικός να έχει δώσει εναλλακτική λύση σε ενδεχόμενο τεχνικής δυσκολίας. Επιπλέον, ο θεραπευόμενος θα πρέπει και αυτός από τη μεριά του να εξασφαλίσει ότι ο ειδικός που απευθύνεται έχει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και τι πιστοποιήσεις κατάρτισης έχει, η έλλειψη εμπιστοσύνης από τον ενδιαφερόμενο απέναντι στον σύμβουλο και την επαγγελματική του υπόσταση, θα πρέπει να μηδενιστεί για να είναι επιτυχημένη η συνεργασία τους.

Με την πάροδο των χρόνων οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι οι συσκευές, οι εφαρμογές και ο εξοπλισμός απλοποιήθηκαν και είναι φιλικά για το χρήστη, ανεξάρτητα από την ηλικία του και το μορφωτικό του επίπεδο. Ο κόσμος ενημερώθηκε και μπορεί να αναζητά τους ενδεδειγμένους τρόπους χρήσης του διαδικτύου και που παραμονεύουν κίνδυνοι. Βασικό ρόλος στη εξάπλωση χρήσης του διαδικτύου αποτέλεσαν οι υποδομές του δικτύου και της ποιότητας σύνδεσης που παρέχουν στο χρήστη, η μείωση του κόστους στο πακέτο συνδρομής και του εξοπλισμού. Και ενώ θεωρούνταν πολυτέλεια κάποιες υπηρεσίες στο παρελθόν και για εξιδεικευμένους πλέον υπάρχουν οικονομικά προσιτές λύσεις, με δελεαστικές παροχές.

Εξαιρώντας την μορφή διαδικτυακής συμβουλευτικής με βιντεοκλήση, στις υπόλοιπες έχουμε το θέμα της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας. Στην βιντεοκλήση υπήρχε το θέμα της ποιότητας σύνδεσης αλλά στις μέρες δεν αφορά μεγάλο πλέον μέρος του πληθυσμού, οι εξελίξεις έχουν φέρει την εποχή των οπτικών ινών και σχεδόν την εκμηδένιση του προβλήματος και τη δυνατότητα καθαρής εικόνας, ώστε να γίνονται αντιληπτές εκφράσεις και στις στάσεις του σώματος που δηλώνουν πολλά για την ψυχосύνθεση του θεραπευόμενου. Στη γραπτή επικοινωνία είχε προταθεί μάλιστα η χρήση των εικονιδίων emotions από τον Pollock S.(Internet counseling and its feasibility for marriage and family counseling. Fam J 2006, 14:65–70) και επιπλέον η χρήση κεφαλαίων γραμμάτων και χρωματισμού των λέξεων για έμφαση από τον Alleman JR. (Online counseling: The Internet and mental health treatment. Psychother

Theory Research Pract Train 2002, 39:199–209. Ο γραπτός λόγος διαφέρει από τον προφορικό και η έλλειψη της χροιάς της φωνής και ο τόνος οδηγούν σε διαφορετικά συμπεράσματα διαβάζοντας κάτι από το να το ακούς, (Alleman JR. Online counseling: The Internet and mental health treatment. Psychother Theory Research Pract Train 2002, 39: 199–209). Βέβαια υποστηρίζεται επιστημονικά ότι για μεγάλο ποσοστό ατόμων λειτουργεί αγχολυτικά η απουσία οπτικής επαφής και η γραπτή σκέψη έχει απελευθερωτικά αποτελέσματα, καθώς αποτελεί αποτέλεσμα ενός αξιόλογου κειμένου, το οποίο έχει επανεξετάσει και αξιολογήσει πριν την στείλει κάποιος.

Φυσικά η ποιότητα μιας διαδικτυακής συμβουλευτικής διαδικασίας αμφισβητήθηκε από τους επικριτές υποστηρίζοντας ότι δεν εφικτό από απόσταση να δημιουργηθεί η θεραπευτική σχέση που απαιτείται ανάμεσα στον σύμβουλο και τον θεραπευόμενο και είναι καταλυτικής σημασίας για την επίτευξη του στόχου των συνεδριών. Το περιβάλλον του διαδικτύου ήταν ψυχρό για αυτούς σε αντίθεση με του γραφείου που το θεωρούσαν ζεστό και φιλικό, με ευνοϊκές συνθήκες να κερδίσει την εμπιστοσύνη και να παρέχει ασφάλεια. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν έδειξαν ότι οι σχετικές αντιλήψεις είναι προκαταλήψεις από ειδικούς που αντιστέκονταν στην εξέλιξη και τον εμπλουτισμό του ρόλου τους, καθώς αποδείχθηκε ανάλογης αξίας η διαδικτυακή θεραπευτική σχέση με την παραδοσιακή. Εφόσον όμως ο ειδικός αποβάλλει τις προκαταλήψεις και δουλεύει τη σχέση εξίσου και στις δυο εκδοχές, τότε τα θεραπευτικά αποτελέσματα είναι αντίστοιχα και στις δυο. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να ξεχωρίσουμε ότι περιστατικά που χρήζουν ψυχιατρική βοήθεια και που υπάρχει ο κίνδυνος μιας ενδεχόμενης κρίσης δεν τα χειρίζεται κανένας μέσω διαδικτύου. Η αξιολόγηση των περιστατικών στο ξεκίνημα είναι βασική αρχή, ώστε τα άτομα που μπορεί να απειλούν την σωματική ακεραιότητα των ίδιων αλλά και του συνόλου να παρακολουθούνται από ειδικό σύμβουλο δια ζώσης ή και νοσηλεύονται όταν απαιτείται. Για τις περιπτώσεις που κατά την διαδικασία της διαδικτυακής θεραπείας αντιληφθεί ο σύμβουλος ότι το περιστατικό χρήζει άμεσης βοήθειας θυμίζουμε ότι πρέπει να έχει τα στοιχεία και του ίδιου ταυτοποιημένα και ενός συγγενικού προσώπου για ενδεχόμενο έκτακτης ανάγκης.

Αντίθετα με τα περιστατικά που δεν ενδείκνυται η διαδικτυακή προσέγγιση υπάρχουν και περιπτώσεις που οι έρευνες δείχνουν να είναι απαραίτητη αν όχι αποκλειστικά ,σίγουρα ένα μέρος των συνεδριών διαδικτυακά, λόγω της φύσης του προβλήματος. Τα

άτομα που αντιμετωπίζουν αγχώδεις διαταραχές και θα έτειναν να αποφύγουν τη διαδικασία δια ζώσης μπορούν να αντιμετωπίσουν δυσκολίες, όπως αγοραφοβία. Αντίστοιχα και στα άτομα με διαταραχές προσωπικότητας συμβάλλει η διαδικτυακή προσέγγιση στην υλοποίηση περισσότερων συνεδριών. Περιπτώσεις με φοβία εγκατάλειψης και με προβλήματα σύνδεσης με φυσική παρουσία είναι η βέλτιστη επιλογή. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων που δεν έχουν απαραίτητα κάποιο από τα παραπάνω προβλήματα αλλά ο φόβος για τυχόν κριτική ή το κλειστό κοινωνικό περιβάλλον τους απομακρύνει χρόνια από τις πολύτιμες υπηρεσίες ενός θεραπευτή. Ο κοινωνικός στιγματισμός και ο φόβος διαρροής προσωπικών δεδομένων ειδικά σε επαρχιακές περιοχές ήταν τροχοπέδη και οδηγούσε άτομα να μετακινούνται σε άλλες πόλεις για βοήθεια, είναι σαφές πως η συμβολή της σε ανάλογες περιπτώσεις είναι λυτρωτική. Ανοίγει έναν ορίζοντα στα άτομα που καταφέρνουν να μιλήσουν και να ζητήσουν στήριξη ανώνυμα, διότι δεν είναι σε θέση ψυχολογική ή κοινωνική να αποκαλύψουν την ταυτότητα τους.

Η ευκολία πρόσβασης στη διαδικτυακή συμβουλευτική δίνει επίσης λύση σε άτομα που έχουν ξεκινήσει παραδοσιακά συνεδρίες αλλά οικογενειακοί και επαγγελματικοί λόγοι τους αναγκάζουν να αλλάξουν τόπο διαμονής και δεν θα ήθελαν να στερηθούν τη θεραπευτική σχέση που έχουν αναπτύξει με τον θεραπευτή τους. Οπότε έχουμε τη προοπτική συνέχειας της σχέσης από απόσταση. Ανάλογο θα μπορούσε να θεωρηθεί και το δέσιμο των μεταναστών με την ομογένεια. Η αίσθηση μοναξιάς και ανασφάλειας τους δυσκολεύει να αναζητήσουν θεραπευτή στον τόπο διαμονής και η διαδικτυακή θεραπεία με έναν ομογενή σύμβουλο θα έχει πιο άμεσα και θετικά αποτελέσματα. Προσθέτοντας και το θέμα της γλώσσας που είναι ένα μεγάλο θέμα για πολλά άτομα που μετακομίζουν σε άλλη χώρα, είτε μη γνωρίζοντας τη γλώσσα της χώρας, είτε η ευκολία απόδοσης των σκέψεων και των συναισθημάτων στη μητρική γλώσσα βοηθά η σύνδεση με ομογενή σύμβουλο. Η θεραπεία στηρίζεται στη κατανόηση των λεγόμενων και έχει αρνητικές συνέπειες το άγχος του επωφελούμενου να εκφραστεί σωστά σε άλλη γλώσσα και φυσικά ο ενδιαυσμός ότι θεραπευτής διαφορετικής καταγωγής από τη δική μου έχει άλλη κουλτούρα και πολιτισμικές επιρροές και ίσως δεχθεί κριτική για όσα μοιραστεί. Όλοι αυτοί οι παράγοντες φέρνουν τη διαδικτυακή συμβουλευτική σε πλεονεκτική θέση σε σχέση με την παραδοσιακή.

Ένας ακόμη αναμφισβήτητος λόγος επικράτησης των διαδικτυακών υπηρεσιών της συμβουλευτικής είναι το χαμηλό κόστος. Υπολογίζοντας το κόστος δεν αναφερόμαστε μόνο από την πλευρά του συμβούλου, για τον οποίο είναι προσιτή οικονομικά η σύνδεση και ο εξοπλισμός για πραγματοποίηση διαδικτυακών συνεδριών αλλά αναφερόμαστε και στο κόστος που καλείται να πληρώσει ο επωφελούμενος και είναι μικρότερο. Η διαδικτυακή επιλογή συμβουλευτικής είναι οικονομικότερη και ως προς την αμοιβή του συμβούλου αλλά και μηδενίζοντας το κόστος μεταφοράς του για το ιατρείο, ιδίως για περιπτώσεις που η χιλιομετρική απόσταση είναι μεγάλη. Σαφώς αν ένας σύμβουλος επιλέξει να δραστηριοποιείται αποκλειστικά διαδικτυακά θα επωφεληθεί το κόστος για τη μίσθωση χώρου, όμως επί το πλείστον οι σύμβουλοι προτιμούν το συνδυασμό παραδοσιακής και διαδικτυακή παροχής υπηρεσιών. Το χαμηλό κόστος δίνει την ευκαιρία και σε οικονομικά εύαλωτες οικογένειες να έχουν τα θετικά και πολύτιμα οφέλη της συμβουλευτικής διαδικασίας και να μην περιορίζεται σε οικογένειες με οικονομική άνεση. Για την παρουσίαση μιας συνολικής εικόνας θα αναφέρουμε ότι η πληρωμή στη διαδικτυακή συμβουλευτική θεραπεία πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω τραπεζικής πληρωμής με κάρτα, ενώ στην παραδοσιακή ο επωφελούμενος πληρώνει τον θεραπευτή είτε με μετρητά είτε με κάρτα. Στις μέρες μας ίσως η λεπτομέρεια αυτή μπορεί να θεωρηθεί πλεονέκτημα για τον πελάτη. Το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού καθημερινά πραγματοποιεί συναλλαγές ηλεκτρονικά είτε πληρώνοντας λογαριασμούς, είτε κάνοντας αγορές διαδικτυακά και έχει περιοριστεί σε εξαιρετικό μικρό το ποσοστό των επιφυλακτικών που θέλει να πληρώσει δια ζώσης. Είναι σίγουρο πως όσο περισσότερη ενημέρωση έχει λάβει ο χρήστης για τον σωστό και αξιόπιστο τρόπο χρήσης του διαδικτύου και τους τρόπους αποφυγής των παγίδων, οι χρήστες θα είναι σε θέση να αποφεύγουν τους κινδύνους και να απολαμβάνουν τα οφέλη των διαδικτυακών συναλλαγών.

«Ο χρόνος είναι χρήμα» είναι χαρακτηριστική έκφραση και στο θέμα του κόστους με τη διαδικτυακή συμβουλευτική ο πελάτης κερδίζει πέρα από τα χρήματα και χρόνο. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι συνθήκες εργασίας με τα διευρυμένα ωράρια και το υπερβολικά φορτωμένο πρόγραμμα ενός γονέα από τις υποχρεώσεις για τα παιδιά, σχολείο, δραστηριότητες κλπ δημιουργεί μια καθημερινότητα με έλλειψη ελεύθερου χρόνου για τους περισσότερους γονείς. Συνεπώς δεν είναι εύκολο να συμπεριλάβει στο πρόγραμμα του και τη μετακίνηση για τη επίσκεψη στον σύμβουλο, ενώ από το άνετο περιβάλλον του σπιτιού και τη δυνατότητα προσαρμογής του ραντεβού την βέλτιστη

ώρα τον εξυπηρετεί και του δίνει την άνεση που χρειάζεται ώστε να αποσυμφορηθεί και να επικοινωνήσει με τον σύμβουλο. Ας σημειωθεί ότι αναφερόμενοι στο ευέλικτο ωράριο στη διαδικτυακή συμβουλευτική δεν θα πρέπει να παρερμηνευτεί ότι από απόσταση ο σύμβουλος θα είναι διαθέσιμος όλο το εικοσιτετράωρο. Σαφέστατα υπάρχουν όρια και στο θέμα της χρονικής διάρκειας της διαδικτυακής συνεδρίας και του ωραρίου και έχουν συμφωνηθεί εξ αρχής από τις δύο πλευρές.

Στα πλεονεκτήματα του διαδικτύου συμπεριλαμβάνεται και η καταγραφή του ιστορικού που δίνει την ευκαιρία στους ειδικούς να καταγράφουν και να αξιολογούν την πορεία της θεραπείας και να μοιράζονται άρθρα και υλικό με τους επωφελούμενους ως ενίσχυση της υποστήριξης τους.

Από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της διαδικτυακής συμβουλευτικής διαδικασίας είναι η δυνατότητα των ατόμων με αναπηρίες και κινητικά προβλήματα να έχουν πρόσβαση στη συμβουλευτική. Δεν έχουν την πρακτική δυνατότητα να επισκεφτούν ένα σύμβουλο στο γραφείο του λόγω αδυναμίας κινητικών προβλημάτων ή οποιαδήποτε κατάσταση που μπορεί να δυσκολέψει την έξοδο από το σπίτι και είναι σπουδαίο να τους δίνεται αυτή η δυνατότητα επικοινωνίας, χωρίς επιβάρυνση σε χρόνο και χρήματα για τον φροντιστή τους και αποτελεί μοναδική επιλογή η συμβουλευτική για καλλιέργεια ικανοτήτων ώστε να μπορεί να ενσωματωθεί στο σύνολο και κοινωνικοποιηθεί. Τονίζουμε πόσο σημαντική είναι η υποστήριξη γονέων με αντίστοιχα προβλήματα υγείας που είναι επιβεβλημένη η φροντίδα της ψυχικής τους υγείας. Έχουν να διαχειριστούν το πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουν αλλά και να εκπαιδευτούν και να βοηθηθούν πως θα στηρίξουν τα παιδιά τους, εφόσον το πρόβλημα επηρεάζει και την δική τους ψυχολογία και διαφοροποιεί την καθημερινότητα τους σε σχέση με των φίλων τους, των συμμαθητών τους. Μέσω του διαδικτύου βελτιώνουν την καθημερινότητα τους και πετυχαίνουν πράγματα που ήταν αδύνατα στο παρελθόν. Σημαντικότερη η συνεισφορά σχεδιασμού εξειδικευμένων προγραμμάτων.

Πρωτοβουλία Προσβασιμότητας Ιστού (WAI) της Κοινοπραξίας Παγκόσμιου Ιστού (W3C) ,μια προσπάθεια βελτίωσης της προσβασιμότητας του Παγκόσμιου Ιστού για άτομα με αναπηρίες . Το W3C εγκαινιάστηκε το 1997 με την έγκριση του Λευκού Οίκου. Στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν δυσκολίες, και δεν είναι εύκολη η περιήγηση στον ιστό και σύμφωνα με μια μελέτη

της αμερικανικής κυβέρνησης , το 71% των επισκεπτών του ιστότοπου με αναπηρία θα εγκαταλείψει έναν ιστότοπο που δεν είναι προσβάσιμος.(Wikipedia, Web_Accessibility_Initiative). Η προσπάθεια της WAI δημιούργησε οδηγίες για τους προγραμματιστές, τους σχεδιαστές και τους ανθρώπους της τεχνολογίας και οι πιο χρησιμοποιούμενες οδηγίες σχεδίασης ιστοσελίδων είναι οι WCAG.

Γενικότερα, η διαδικτυακή συμβουλευτική έρχεται να βοηθήσει και να στηρίξει άτομα με προβλήματα διαφορετικής φύσεως, μην ξεχνάμε όμως πως εξίσου σημαντική είναι η συμβολή της και στην πρόληψη. Και το κύριο μέλημα ενός γονέα δεν είναι μόνο να σταθεί και να λύσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το παιδί τους αλλά να το προφυλάξει από όσα περισσότερα μπορεί. « Ασφάλεια εστί το προνοείν και προλαμβάνειν. Το δε προνοείν και προλαμβάνειν κρείττον εστί του θεραπεύειν» (Σοφό ρητό του Ιπποκράτη). Είναι σωτήριο για την οικογένεια και την αποτελεσματική επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά τους να δρουν αρχικά προληπτικά και να μεριμνούν για εκπαίδευση και ενημέρωση ώστε αρκετά από τα θέματα που θα προέκυπταν στο μέγιστο των παιδιών να καταφέρουν να τα εξαλείψουν, καθώς υπάρχει μια σειρά θεμάτων που θα προβληματίσει κάθε γονέα στη πορεία του γονεϊκού του ρόλου.

ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Η Δ.Ο.Π. (Διοίκηση Ολικής Ποιότητας) σαν νέος τρόπος οργάνωσης των επιχειρήσεων, ξεκίνησε να εφαρμόζεται στην πράξη από το 1949, από την Ένωση Ιαπώνων Επιστημόνων οι οποίοι είχαν άμεσο στόχο τη βελτίωση της παραγωγικότητας. Το εν λόγω εγχείρημα επιχειρήθηκε και στις ΗΠΑ, με χρονική υστέρηση 30 περίπου χρόνων και συγκεκριμένα στη δεκαετία του 1980. Ο Αμερικανός ειδικός Deming είναι ο άνθρωπος ο οποίος σύνδεσε το όνομα του με την βιομηχανική και ποιοτική αναγέννηση της Ιαπωνίας. Ορίζει την ποιότητα ως τον αναμενόμενο βαθμό της ομοιομορφίας και αξιοπιστίας με το χαμηλότερο κόστος, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της αγοράς.(Wikipedia)

Το όνομά του έπειτα από τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο συνδέεται με την ανάκαμψη της Ιαπωνικής οικονομίας. Στη θεωρία του η ποιότητα εξασφαλίζεται με τη συνεχή βελτίωση όλης της παραγωγικής διαδικασίας. Στα συστήματα παραγωγής προϊόντων ή και υπηρεσιών στα πλαίσια της λειτουργίας τους θα υπάρχουν διακυμάνσεις και αποκλίσεις από το θεμιτό αποτέλεσμα κάποια χρονική στιγμή. Πιστεύει ότι πρέπει να δρομολογούνται διαδικασίες συνεχούς βελτίωσης για τη προσπάθεια περιορισμού των αποκλίσεων σε βασικά χαρακτηριστικά των προϊόντων/υπηρεσιών στοχεύοντας την ικανοποίηση και καλύτερη εξυπηρέτηση των πελατών. Η αρχή της συνεχούς βελτίωσης της ποιότητας απεικονίζεται στο “Κύκλο του Deming” και έχει τέσσερα επαναλαμβανόμενα στάδια και μία σειρά ενεργειών.



<https://e-journal.gr/>

Η συμβουλευτική διαδικασία ακολουθεί και αυτή τον κύκλο του Deming, ακολουθώντας μια συστηματική διαδικασία και κινητοποιείται για τη βελτίωση της ποιότητας όπου χρειάζεται, ώστε να υπάρχει μια συνεχή βελτίωση της διαδικασίας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΟΥΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Η διαδικτυακή συμβουλευτική μπορεί να είναι δίπλα στους γονείς ακόμα και από την βρεφική ηλικία του παιδιού. Μόλις στη ζωή του ζευγαριού υπάρχει ένα νέο μέλος αλλάζουν οι ισορροπίες και οι υποχρεώσεις και μαζί με τη χαρά και την ευτυχία έρχονται στην καθημερινότητα προβλήματα επικοινωνίας ανάμεσα στους γονείς και επειδή ο γονεϊκός ρόλος μαθαίνεται στην πράξη είναι ωφέλιμο να αναζητηθεί βοήθεια από σύμβουλο. Στην περίπτωση που το ζευγάρι έχει και μεγαλύτερο παιδί ή παιδιά απαιτείται σωστός χειρισμός των μεγαλύτερων παιδιών και μεθοδική προετοιμασία για το νέο μέλος που έρχεται στην οικογένεια και πριν και μετά τη γέννηση του. Βλέπουμε σε πολλές περιπτώσεις γυναικών μετά από μια εγκυμοσύνη να θεωρούν όλοι πως η μαμά πρέπει να έχει μόνο ενθουσιασμό και θετικά συναισθήματα και δημιουργούν ενοχές στις μαμάδες που έχουν αγωνίες, άγχη ακόμα και κατάθλιψη και νιώθουν ότι θέλουν βοήθεια και διστάζουν να το ζητήσουν μήπως κριθούν αρνητικά ότι δεν αγαπούν το παιδί τους. Σαφώς οι μαμάδες δεν έχουν ειδικά στον πρώτο χρόνο την πολυτέλεια του ελεύθερου χρόνου και την δυνατότητα να λείπουν αρκετά από το παιδί, η επιλογή της διαδικτυακής συμβουλευτικής είναι σημαντική. Αναμφίβολα και ο σύζυγος θα βοηθηθεί καθώς θα καταφέρει να καταλάβει που οφείλονται οι αλλαγές συμπεριφοράς των υπόλοιπων μελών της οικογένειας και να διαπιστώσει, πως μπορεί να βοηθήσει από την πλευρά του τη σύντροφο του και πρακτικά αλλά και ψυχολογικά και να μοιραστεί και τα δικά του άγχη.

Οι σχέσεις των παιδιών με τους γονείς όσο περνούν τα χρόνια δοκιμάζονται διότι η συμπεριφορά των παιδιών αλλάζει, το παιδί κοινωνικοποιείται και λαμβάνει νέα ερεθίσματα, ειδικά όταν αρχίζει το σχολείο. Ξεκινά η σύγκρουση παιδιού γονέα καθώς τα παιδιά δεν συμπεριφέρονται τις περισσότερες φορές όπως θα επιθυμούσαν οι γονείς και γίνεται λόγος για απαιτητικά και δύσκολα παιδιά που δεν δέχονται όρια. Στο σημείο αυτό είναι ολοφάνερο πως η επικοινωνία στην οικογένεια και η σχέση γονέα-παιδιού χρειάζεται υποστήριξη. Με τη συμβολή του ειδικού να κατανοήσει ο γονιός τις ανάγκες του παιδιού και να καθοδηγηθεί στη πρόληψη αρνητικών συμπεριφορών.

Στα πλαίσια του σχολείου το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με νέα ερεθίσματα και δυστυχώς αρκετά συχνά στις μέρες μας με ανάρμοστες συμπεριφορές άλλων παιδιών. Ο εκφοβισμός υπάρχει πολλά χρόνια, σήμερα όμως παρατηρείται και σε πολύ μικρότερες ηλικίες και δυστυχώς σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό. Τα άτομα που βιώνουν “bullying” από ντροπή και φόβο δεν μιλούν και δεν αναζητούν βοήθεια στο οικείο περιβάλλον. Η λεκτική ή σωματική ή κοινωνικο-συναισθηματική βία επηρεάζει τη ψυχολογική υγεία σε κάθε ηλικία και οι γονείς θα πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημεία πως το παιδί βιώνει κάτι άσχημο. Και κυρίως να έχουν την στήριξη στο πως θα χειριστούν ανάλογες καταστάσεις, στις οποίες χρειάζονται βοήθεια και το θύμα και ο θύτης. Οι μελέτες διαπιστώνουν ότι τα παιδιά θύτες επιτίθενται από φόβο να προλάβουν πριν τους επιτεθούν. Σε τόσο πολύπλοκα και σοβαρά θέματα η συνεισφορά ενός ειδικού είναι λυτρωτική για τους γονείς.

Το φαινόμενο της βίας ανηλίκων είναι από τα σοβαρότερα κοινωνικά θέματα που καλείται να επιλύσει η σύγχρονη κοινωνία. Ο γονεϊκός ρόλος έχει αναδειχθεί από τις μελέτες βασικός παράγοντας στην επιρροή συμπεριφοράς του παιδιού. Αρχικά τα παιδιά που δεν έχουν την εποπτεία των γονιών, παραμελούνται ή τους ασκείται βία είναι πιο επιρρεπή στη παραβατικότητα ή την θυματοποίηση. Αρκεί μόνο η επικρότηση επιθετικών συμπεριφορών από τους γονείς, που δεν προστατεύουν τα παιδιά τους από την έκθεση σε βίαιες συμπεριφορές στην πραγματική ή στην διαδικτυακή ζωή να διαμορφώνουν λανθασμένες αξίες και τα ιδανικά στο παιδί.

Δεν θα παραλείψουμε να αναφερθούμε στις περιπτώσεις που η βία είναι ενδοοικογενειακή, βία προς τη γυναίκα ή το παιδί είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που προβληματίζει σε εξίσου μεγάλο βαθμό τις σύγχρονες κοινωνίες. Ο κοινωνικός στιγματισμός δυσκολεύει τα θύματα να μιλήσουν και να ζητήσουν βοήθεια. Η διαδικτυακή συμβουλευτική και στην ενδοοικογενειακή βία και στον εκφοβισμό προσφέρει ανώνυμη στήριξη και δίνει ευκαιρία σε όσους φοβούνται το στίγμα και δεν επιθυμούν να γνωστοποιήσουν το πρόβλημα τους να έχουν στήριξη ψυχολογική και να παραπέμπονται από τον σύμβουλο στις αρμόδιες υπηρεσίες περιπτώσεις που δεν μπορεί να αντιμετωπίσει η διαδικτυακή συμβουλευτική.

Η χρήση ουσιών είναι ένα θέμα που αντιμετωπίζουν άτομα διαφόρων ηλικιών αλλά και παιδιά. Είτε αναφερόμαστε στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, είτε στη χρήση ναρκωτικών είναι προβλήματα που δύσκολα δέχεται κανείς στήριξη και αποτελεί

ταμπού. Η διαδικτυακή συμβουλευτική σε αρχικό στάδιο θα μπορούσε να βοηθήσει τους γονείς πως να χειριστούν το παιδί τους αν κάνει χρήση ουσιών ή ένας γονέας είναι επιρρεπής στην χρήση ουσιών. Σε εποχές οικονομικής δυσχέρειας και έξαρσης της ανεργίας μια σειρά προβλημάτων όπως η χρήση ουσιών, η επιθετικότητα, οι συγκρούσεις στην οικογένεια παρουσιάζουν ραγδαία έξαρση και τις περισσότερες φορές αν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα με υποστήριξη ειδικού διαιωνίζονται με καταστροφικές συνέπειες για όλη την οικογένεια.

Τις τελευταίες δεκαετίες ένα θέμα που απασχολεί την κοινωνία είναι η κοινότητα των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων. Πραγματοποιείται μια μεγάλη προσπάθεια από την μεριά τους να διεκδικούν τα δικαιώματά τους και να ευαισθητοποιήσουν τον κόσμο να αποδεχθεί το διαφορετικό. Αναγνωρίζεται ότι σε σχέση με το παρελθόν έχουν γίνει πολλά βήματα αλλά δεν παύει να υπάρχουν άτομα που να βιώνουν χλευασμό και αρνητική στάση από τον κοινωνικό περίγυρο, οικογενειακό και μη, η διαδικτυακή συμβουλευτική θα μπορούσε να συμβάλλει στην αποδοχή ενός γονέα ότι το παιδί του είναι διαφορετικό και να το στηρίξει. Επίσης, αρκετοί γονείς μπορεί να δέχονται το παιδί τους και τις επιλογές του, αλλά δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τον κοινωνικό περίγυρο και τυχόν κριτική και στιγματισμό.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο δομικός ιστός της οικογένειας έχει μεταμορφωθεί στο πέρασμα των χρόνων. Το βασικό μέλημα είναι η οικονομική στήριξη και εξασφάλιση ικανοποιητικού βιοτικού επιπέδου και μόρφωσης καθώς έχει παραμεληθεί ο ποιοτικός χρόνος ενασχόλησης με τα παιδιά και η καλλιέργεια δεξιοτήτων κοινωνικής συμπεριφοράς. Οι γονείς επηρεάζουν την διαμόρφωση προσωπικότητας του παιδιού σε συνδυασμό με βιολογικές καταβολές, η ενήλικη συμπεριφορά τους είναι μίμηση γονεϊκών προτύπων και βιωμάτων της παιδικής του ηλικίας. Δύσκολες συνθήκες μέσα στην οικογένεια όπως διαζύγιο, απώλεια ενός γονέα μπορεί να οδηγήσουν σε επιθετικές συμπεριφορές ή αγχώδεις διαταραχές. Σε όλες τις αναφερόμενες δυσκολίες η Συμβουλευτική Γονέων φαντάζει απόλυτη ανάγκη, ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν σε ισορροπημένο περιβάλλον και να χτίζεται μια σχέση επικοινωνίας και ενσυναίσθησης γονέα-παιδιού.

Ο εθισμός των παιδιών στο διαδίκτυο και υπερβολική ενασχόληση με online παιχνίδια πρέπει να αντιμετωπιστεί όπως και άλλες μορφές εθισμού συστηματικά και εξειδικευμένα. Κάθε εργαλείο ανάλογα με τη χρήση του μπορεί να φέρει θετικά αλλά

και καταστροφικά αποτελέσματα, ακριβώς το ίδιο ισχύει και για το διαδίκτυο. Προσφέρει δυνατότητες πληροφόρησης και γνώσεων εξαιρετικές, δεν παύει όμως να υποκρύπτει κινδύνους. Υπάρχει κατανόηση για το ενδιαφέρον και την επιρροή των κοινωνικών δικτύων εφόσον οι ίδιοι οι γονείς δεν μπορούν δίχως το κινητό τους και πρόσβαση στο ίντερνετ. Τα κοινωνικά δίκτυα και τα διαδικτυακά παιχνίδια θεωρούνται από τους εφήβους σήμερα ο τρόπος επικοινωνίας τους με τους συνομήλικους τους και νιώθουν πάντα αποδεκτά μέλη μιας ομάδας. Ωστόσο η έλλειψη ορίου και ο εθισμός μπορεί να φέρει προβλήματα υγείας και ψυχολογικά, όπως διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη, επιθετικότητα και δυσχεραίνει την επικοινωνία στον πραγματικό κόσμο με την οικογένεια και τους φίλους.

Πρωταρχικό ρόλο για την αντιμετώπιση του εθισμού ενός παιδιού από το διαδίκτυο είναι η στήριξη από τον γονέα στοχεύοντας στην ορθολογική χρήση του και όχι στον αποκλεισμό. Μέσα από τη θεραπεία της διαδικτυακής συμβουλευτικής ο σύμβουλος να βοηθήσει τον γονέα να σταθεί και να στηρίξει το παιδί και να μην αντιδρά απότομα και λανθασμένα χειροτερεύοντας την κατάσταση, που δεν είναι εύκολη ούτε για τον ίδιο. Ο σύμβουλος παροτρύνει και κινητοποιεί να γνωρίσουν οι γονείς με τι ασχολείται το παιδί στο διαδίκτυο, να καταλάβει τους λόγους που κεντρίζουν αποκλειστικά εκεί το ενδιαφέρον του και να το προστατέψουν όπου θα χρειαστεί. Επίσης καθοριστικής σημασίας είναι οι γονείς με τη βοήθεια του συμβούλου να καταφέρουν να έχουν κοινό μέτωπο ως προς το πρόβλημα και να μην χωρίζονται σε «στρατόπεδα», να είναι κοινή η στάση τους και να είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν μαζί τη δυσκολία. Δεν είναι για όλους τους γονείς εύκολο να ελέγχουν το ιστορικό του διαδικτύου για να γνωρίζουν τι επισκέπτεται το παιδί. Επιπλέον, η εκμάθηση του λογισμικού γονικής παρακολούθησης, είναι μεγάλης σημασίας αλλά δεν είναι όλοι εξοικειωμένοι στον ίδιο βαθμό με το ψηφιακό περιβάλλον. Κάθε γονέας πρέπει να εξελίσσεται και να εκπαιδεύεται στο ψηφιακό περιβάλλον τουλάχιστον στο βαθμό που χρειάζεται για να γνωρίζει τί ενδιαφέρει το παιδί στο διαδίκτυο. Ο σύμβουλος είναι σε θέση να βοηθήσει τον γονέα να προλάβει ή να αντιμετωπίσει τέτοιες δύσκολες καταστάσεις που φέρνουν άγχος και πανικό στους γονείς.

Θα πρέπει να είναι δεδομένο στο θέμα του εθισμού από το διαδίκτυο στον γονέα ότι ποτέ δεν θα αποτελέσει στόχο ο αποκλεισμός του παιδιού, η σωστή χρήση του διαδικτύου θα είναι το μέλημα με έλεγχο. Δεν μπορεί να περιμένει κανείς από ένα παιδί

να μην ασχολείται με κάτι που είναι γύρω του καθημερινά, κάθε σπίτι έχει τουλάχιστον ένα υπολογιστή και όλοι έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από το κινητό τους που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μας, συνεπώς η λύση είναι η αποτελεσματική επικοινωνία του παιδιού με τους γονείς και να έχει χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης που το παιδί να νιώθει ότι οι γονείς ανησυχούν από αγάπη και οι γονείς να κατανοούν απόλυτα τις ανάγκες του παιδιού και να του επιστήσουν την προσοχή και τους κινδύνους δίνοντας στο παιδί την αίσθηση ασφάλειας.



Η Διαδικτυακή Συμβουλευτική Γονέων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση σοβαρών κοινωνικών θεμάτων που βασανίζουν τον σύγχρονο κόσμο. Αποδεικνύοντας έμπρακτα πως το διαδίκτυο όταν χρησιμοποιείται σωστά και με έλεγχο έρχεται να συμβάλλει σε τεράστιο βαθμό στην ανάπτυξη και εξέλιξη του ανθρώπου και στη βελτίωση της καθημερινότητας του.

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Η πανδημία Covid-19 ανέδειξε την συμβολή της τεχνολογίας σε μια κρίσιμη περίοδο για όλο τον κόσμο. Με την χρήση του διαδικτύου δόθηκε λύση σε θέματα εργασίας, με την τηλεργασία για μεγάλο μέρος του πληθυσμού, εκπαίδευσης, με την τηλεεκπαίδευση για τα σχολεία και τα πανεπιστήμια, καθώς και ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης μέσω κοινωνικών δικτύων, online παιχνιδιών και συνομιλιών. Είναι ολοφάνερο πως η εξοικείωση με τα ψηφιακά μέσα ήταν επιτακτική ανάγκη για όλους, ήταν απαραίτητο ώστε να εργαστεί κανείς και να συνεργαστεί για θέματα δουλειάς, για να συμμετέχουν τα παιδιά στο σχολείο αλλά και να ενημερωθούν αναφορικά με την πανδημία.

Τα ευρήματα έρευνας της Kaspersky έδειξαν πως 3 στους 4 (75,2%) των Ελλήνων εμπιστεύτηκαν το διαδίκτυο για να ενημερωθούν και να αναζητήσουν πληροφορίες για την πανδημία. Επίσης τρεις στους τέσσερις (75,8%) παρακολούθησε διαδικτυακά κάποια ταινία, το 53,8% παρήγγειλε φαγητό μέσω διαδικτύου, ενώ σχεδόν 6 στους 10 (63,1%) επικοινωνήσαν με γνωστούς και συγγενείς μέσω ομαδικών βιντεοκλήσεων. Οι Έλληνες προτίμησαν το «Zoom» από τις πλατφόρμες για τηλεδιασκέψεις, καθώς ήταν η επικρατέστερη επιλογή για σχεδόν τους μισούς χρήστες τους 48,9%). Ακολουθούν το Skype με 41,8%, το Webex με 29,9%, το Viber με 24,7% και το Teams με 22,7%.

Από όλα τα παραπάνω στοιχεία της Kaspersky συμπεραίνουμε ότι η συμμετοχή σε μια διαδικτυακή συμβουλευτική συνεδρία είναι πλέον μετά την πανδημία απλή διαδικασία για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Για τους περισσότερους η μέριμνα για καλή σύνδεση από το σπίτι και ο απαιτούμενος εξοπλισμός για βιντεοκλήσεις είναι ζητήματα που τακτοποιήθηκαν την περίοδο της πανδημίας. Και να σημειωθεί πως ο εγκλεισμός και η επίπονη κατάσταση της πανδημίας με διάχυτο τον φόβο για την υγεία και τις εξελίξεις έφερε αύξηση του άγχους, επιδείνωση των ψυχικών νοσημάτων και κατάθλιψη.

Κυρίως για τα παιδιά οι συνέπειες της πανδημίας είναι αρνητικές για την ψυχосύνθεση τους. Άλλαξε απότομα η καθημερινότητά τους, η απουσία φυσικής παρουσίας από το σχολείο και τις δραστηριότητες έχει αρνητική επιρροή στη κοινωνικοποίηση τους και τη μόρφωσή τους και σε αρκετές περιπτώσεις οδήγησαν στην απομόνωση. Το άγχος, ο

φόβος έχουν αρνητικές επιπτώσεις, ειδικά για τα παιδιά που έμεναν σε πυκνοκατοικημένες πόλεις και δεν είχαν τη δυνατότητα έστω ενός περιπάτου στη φύση.

Οι υπηρεσίες υγείας σε πολλά μέρη μετατράπηκαν σε τηλεϊατρική την περίοδο του Covid- 19. Οι ασθενείς πραγματοποιούσαν μια συνεδρία με τους γιατρούς τους μέσω του διαδικτύου ή τηλεφωνικά, για ασφάλεια, μειώνοντας την ανάγκη για φυσική παρουσία. Το διαδίκτυο με τον τεράστιο όγκο πληροφοριών και δεδομένων έχει πλούσιο υλικό για θέματα υγείας. Ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών αναζητούν στο διαδίκτυο πληροφορίες για την υγεία και μερικοί από αυτούς μοιράζονται με τον γιατρό τους την πηγή και τις πληροφορίες θεωρώντας το θετικό για τη μεταξύ τους σχέση. Να σημειωθεί, ότι πολλοί ασθενείς θα εκτιμούσαν την παραπομπή ενός γιατρού σε αξιόπιστους ιστότοπους υγείας, αλλά οι περισσότεροι γιατροί δεν το πράττουν. ‘Σύμφωνα με την έρευνα των Russ, H. et al. (2011)’.

Η περίοδος ήταν πρόσφορη για τη διαδικτυακή συμβουλευτική, που εξελίχθηκε σε ένα σημαντικό μέσο υποστήριξης και παροχής υπηρεσιών ψυχολογικής βοήθειας σε μια εποχή αυξημένης ζήτησης, οι σύμβουλοι προσαρμόσαν την διαδικασία της δουλειάς τους όπως όλοι την συγκεκριμένη περίοδο στη διαδικτυακή σύνδεση και τους δόθηκε μέσα από τη τεχνολογία η δυνατότητα να παραμείνουν δίπλα σε όσους τους έχουν ανάγκη, διατηρώντας την επικοινωνία και την επαφή. Οι θεραπευόμενοι εκείνη την εποχή είχαν την ανάγκη να τους κατευθύνει ο σύμβουλος στη έγκυρη πληροφόρηση για την πανδημία, στην αξιολόγηση της πληθώρας πληροφοριών που δέχονταν από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα κοινωνικά δίκτυα και να διαχειριστούν μαζί το άγχος και τις δυσκολίες του εγκλεισμού.

Οι επιπτώσεις της πανδημίας πλήττουν αφάνταστα όσους που ζει κάτω από το όριο της φτώχειας και γενικότερα τις ευάλωτες ομάδες, ανάπηρους, ηλικιωμένους, μετανάστες. Οι συγκυρίες της περιόδου αναίρεσαν βήματα προόδου δεκαετιών σε σχέση με την υποστήριξη των αδυνάτων ακόμα και για την ισότητα των φύλων. Με την παραμονή των γυναικών στο σπίτι με την τηλεργασία και το κλείσιμο των σχολείων, οι περισσότερες ευθύνες επιβάρυναν αποκλειστικά τις γυναίκες. Όλες αυτές οι ανισότητες επηρεάζουν εντονότερα τις οικογένειες που βίωναν ήδη δυσκολίες όσον αφορά τα οικονομικά και το μέγιστο των παιδιών. Παρατηρήθηκε αυξημένη συχνότητα καυγάδων και σωματικής τιμωρίας παιδιών από την έναρξη της πανδημίας. (Gadermann, 2021). Το έργο του συμβούλου είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την υγιή επικοινωνία και σχέση της

οικογένειας και στήριξη των μελών της. Μην ξεχνάμε και τις οικογένειες που βίωσαν την απώλεια των συγγενικών τους προσώπων από τον ιό μη έχοντας τη δυνατότητα να αποχαιρετήσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, καταστάσεις επίπονες και ψυχοφθόρες για μια οικογένεια. Η περίοδος Covid-19 δοκίμασε σε υπερβολικά μεγάλο βαθμό τις αντοχές και τα όρια όλων των μελών κάθε οικογενείας, η αγωνία και το στρες που βίωναν οι γονείς στη καθημερινότητα τους επηρέαζαν την ψυχολογική τους ηρεμία και κατ' επέκταση και των παιδιών. Η συντριπτική πλειοψηφία γονέων και παιδιών έβρισκαν διέξοδο στο διαδίκτυο και στο επόμενο κεφάλαιο θα αναλυθεί η έκρηξη χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογών τα τελευταία χρόνια.

ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) ξεκίνησαν ως ένας τρόπος αλληλεπίδρασης για τους ανθρώπους με τους φίλους και την οικογένειά τους, στη συνέχεια όμως είδαμε να εξυπηρετούν πολλούς διαφορετικούς σκοπούς και σήμερα έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου. Το MySpace ήταν αρχικά το δίκτυο που έφτασε το ένα εκατομμύριο ενεργούς χρήστες μηνιαίως. Η ραγδαία αύξηση συμμετοχής στα social media ήρθε με την εμφάνιση του Facebook (σημερινή ονομασία META, η μεγαλύτερη πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης παγκοσμίως, που μοιράζεται ο χρήστης φωτογραφίες, βίντεο, σκέψεις) και του Twitter (σημερινή ονομασία X, μία πλατφόρμα που επιτρέπει τη δημοσίευση σύντομων μηνυμάτων, γνωστών ως "tweets", και την αλληλεπίδραση με άλλους χρήστες). Ακολούθησε το Youtube (η μεγαλύτερη πλατφόρμα κοινοποίησης βίντεο), το Instagram (εστιασμένο στη φωτογραφία και το βίντεο, επιτρέποντας την κοινοποίηση εικόνων και στιγμιότυπων), το Tik Tok (μία πλατφόρμα που επιτρέπει τη δημιουργία και κοινοποίηση βίντεο μικρής διάρκειας), το LinkedIn (μία επαγγελματική πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης που συνδέει επαγγελματίες και επιχειρήσεις) και το Snapchat(επικεντρωμένο σε στιγμιότυπα φωτογραφιών και βίντεο που εξαφανίζονται σε σύντομο χρονικό διάστημα).

Αρχικά τα social media πρόσφεραν δίκτυα γνωριμιών και επικοινωνίας, με τη δυνατότητα οι χρήστες να μοιράζονται φωτογραφίες, βίντεο, σκέψεις. Οι χρήστες ξεκίνησαν να μοιράζονται ειδήσεις μέσα από τον λογαριασμό τους και αποτέλεσαν πηγή ενημέρωσης και πληροφόρησης. Όσο αυξάνονταν οι ώρες που οι χρήστες αφιέρωναν στα μέσα, οι επιχειρήσεις βρήκαν σαν ευκαιρία να χρησιμοποιούν τα social media για διαφημίσεις και προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών, ως ένα βασικό εργαλείο μάρκετινγκ. Μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συλλέγουν πληροφορίες για τις προτιμήσεις των χρηστών και τις τάσεις της εποχής. Εύλογο με την σειρά τους οι χρήστες να ξεκινούν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για επαγγελματική δικτύωση και προώθηση.

Οι δαπάνες για τις διαφημίσεις μέσω social media το 2022 ήταν περίπου το 55% των συνολικών δαπανών για διαφημίσεις παγκοσμίως. Οι χρήστες έλκονται στη χρήση, για

να συνδεθούν με άλλους σε όλο τον κόσμο με κοινές τις ιδέες, απόψεις, ακόμα και πολιτικές. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται από τους καλλιτέχνες για να έχουν επαφή με τους θαυμαστές τους και να προβάλουν τη δουλειά τους, αντίστοιχα και οι επαγγελματίες όπως ιατροί να επεκτείνουν το πελατολόγιο τους, οι φιλανθρωπικές οργανώσεις για να προσελκύσουν εθελοντές και δωρεές. Αδιανόητο πριν κάποια χρόνια οι κυβερνήσεις και οι πολιτικοί να στρέφονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για προσέλκυση ψηφοφόρων, ενημερώνοντας για ζωτικής σημασίας θέματα.

Μεγάλο ποσοστό εταιρειών χρησιμοποιούν πολλά πλατφόρμες στα social media, έχοντας πολλά εργαλεία για τη βελτίωση της οργάνωσης και του περιεχομένου τους. Με τη βοήθεια από τα αυτά εργαλεία η εταιρεία δημιουργεί περιεχόμενο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για πολλές πλατφόρμες ταυτόχρονα, καθώς ανταποκρίνεται και στις αναρτήσεις και στα σχόλια από το κοινό. Μερικά δημοφιλή εργαλεία διαχείρισης κοινωνικών μέσων είναι τα Loomly, Agorapulse, PromoRepublic, Hootsuite, Buffer και Sprout Social. Επιπλέον από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παραπέμπεται το κοινό στο site της εταιρείας, όπου μπορούν να βρεθούν περισσότερες πληροφορίες και προϊόντα. Οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται το περιεχόμενο των εταιρειών από τα social media στους διαδικτυακούς φίλους τους. Σαφώς οι εταιρείες στοχεύουν σε περιεχόμενο ελκυστικό, που οι χρήστες θα θέλουν να μοιραστούν. Αυτή η στρατηγική ονομάζεται viral marketing.



Οι 10 κορυφαίες πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης παγκοσμίως

(Ιανουάριος του 2023 DataReportal):

- Facebook (2,96 δισεκατομμύρια χρήστες)
- YouTube (2,51 δισεκατομμύρια χρήστες)
- WhatsApp (2 δισεκατομμύρια χρήστες)
- Instagram (2 δισεκατομμύρια χρήστες)
- WeChat (1,31 δισεκατομμύρια χρήστες)
- TikTok (1,05 δισεκατομμύρια χρήστες)
- Facebook Messenger (931 εκατομμύρια χρήστες)
- Douyin (715 εκατομμύρια χρήστες)
- Telegram (700 εκατομμύρια χρήστες)
- Snapchat (635 εκατομμύρια χρήστες)

Η κοινωνική δικτύωση μπορεί να επηρεάσει θετικά και αρνητικά άτομα και εταιρείες και θα πρέπει να συνεκτιμηθούν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης τους.

Τα Social Media προσφέρουν στις επιχειρήσεις και τους επαγγελματίες την ευκαιρία να δημιουργούν ακόλουθους και να προωθούν τη δουλειά τους με ένα μέσο που φημίζεται για την αύξηση της κοινωνικής ανάδειξης. Είναι απαραίτητο εκτός από την κατασκευή ιστοσελίδας να έχουν παρουσία και στα Social Media εάν θέλουν το κοινό τους να τους βρει στο διαδίκτυο, διότι το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού χρησιμοποιεί τα Social Media. Κατανοούμε την ανάγκη και οι ψυχολόγοι – σύμβουλοι να έχουν παρουσία ενεργή στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης με αναρτήσεις που αφορούν τη δουλειά τους, βίντεο με υλικό που να προσελκύει χρήστες και μην μένουν απλά σε μια κλασική ιστοσελίδα. Οι νεότεροι ηλικιακά επαγγελματίες αντιλαμβάνονται ότι

στη σύγχρονη εποχή δεν νοείται να μην προβάλλεις το έργο σου ή τη δουλειά σου μέσω social media και κυρίως το Instagram και το Tik Tok που έχουν κερδίσει το νεανικό κοινό, οπότε δουλεύουν το ψηφιακό επαγγελματικό τους προφίλ και έχουν την αμεσότητα και την αλληλεπίδραση. Επίσης, μέσω του Youtube, μία πλατφόρμα η οποία πλέον υπάρχει σε κάθε κινητό αλλά και υπολογιστή, είναι εύχρηστη και ο κάθε χρήστης μπορεί να έχει άμεσα πρόσβαση.

Η δύναμη της εικόνας και των πολυμέσων όπως το βίντεο, ο ήχος, οι κινούμενες εικόνες και τα σχέδια μέσω γραφικών στοιχείων κάνουν τη διαφήμιση πιο ελκυστική. Ο τομέας βρίσκει ολοένα και πιο πρόσφορο έδαφος και επικρατεί σε σχέση με τα παραδοσιακά μέσα διαφήμισης και δεν σταματά να εξελίσσεται. Οι επαγγελματίες αναζητούν όλο και πιο πρωτοπόρες πρωτοβουλίες καθώς ο ανταγωνισμός πλέον μαίνεται και σε αυτό το επίπεδο. Η ποιότητα της εικόνας παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στην ανάδειξη ενός προϊόντος ή μιας υπηρεσίας. Σύμφωνα με την κουλτούρα και τον πολιτισμό που έχει μεγαλώσει κάποιος λαμβάνει και αποκωδικοποιεί τις πληροφορίες και τα μηνύματα από τις διαφημίσεις. Θα πρέπει να ξεχωρίσουμε ότι στις έντυπες και τηλεοπτικές λείπει το στοιχείο της επικοινωνίας των διαδικτυακών. Ο ενεργητικός ρόλος που δίνεται στο δέκτη με τις διαφημίσεις μέσω διαδικτύου είναι από τους κύριους λόγους κυριαρχίας τους, όπως και ότι μία διαδικτυακή διαφήμιση μεταφέρει μεγάλο όγκο πληροφορίας, γρήγορα, με ελάχιστο κόστος και σε ένα γεωγραφικά ευρύ κοινό.

Δεν θα πρέπει να θεωρηθεί λανθασμένα ότι η προώθηση διαδικτυακά μιας υπηρεσίας ή προϊόντων είναι απλή. Είναι άμεσος ο διαμοιρασμός της σε παγκόσμια κλίμακα αλλά για είναι δελεαστική και να κρατά το ενδιαφέρον του κοινού καταβάλλεται δουλειά, χρόνος και χρήματα όσο ο πήχης των προσδοκιών ανεβαίνει. Ακόμα και στην περίπτωση του ψυχολόγου που επιθυμεί να προβάλει την δουλειά του μέσω διαδικτύου, χρειάζεται προετοιμασία το υλικό που θα μοιραστεί στο λογαριασμό του είτε πρόκειται για φωτογραφία είτε πρόκειται για βίντεο που είναι πιο χρονοβόρο καθώς γυρίζεται με τον ίδιο πρωταγωνιστή. Και εφόσον αναζητά χρήστες σε ευρύ πλαίσιο και δεν περιορίζεται στη τοπική κοινωνία θα πρέπει να φροντίζει για μια φρέσκια και ενδιαφέρουσα ιστοσελίδα που είναι για τον χρήστη από απόσταση σαν να επισκέπτεται το φυσικό κατάστημα. Ουσιαστικά ο χρήστης πατώντας στη διαφημιστική εικόνα καταλήγει στη διαδικτυακή επιχείρηση, στην εταιρική ιστοσελίδα. Ένα μεγάλο μέρος

επαγγελματιών και επιχειρήσεων εμπιστεύονται τον σχεδιασμό της σελίδας τους σε άτομα που εξειδικεύονται σε αυτό και μπορούν να προσφέρουν ένα ελκυστικό και άκρως ανταγωνιστικό αποτέλεσμα. Για ένα σύμβουλο υγείας που στοχεύει σε διεύρυνση πελατών προσφέροντας διαδικτυακές υπηρεσίες η παρουσία στο διαδίκτυο είναι σημαντική.

Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στα πλαίσια της διπλωματικής μου εργασίας για το μεταπτυχιακό μου στο τμήμα «Ψηφιακή καινοτομία και Νεοφυής Επιχειρηματικότητα», Δι-ιδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Πανεπιστημίου Αιγαίου με το Μετσόβιο Πολυτεχνείο, πραγματοποιήθηκε έρευνα μέσω ερωτηματολογίου, αποκλειστικά σε γονείς για να προσδιοριστεί η στάση τους απέναντι στην ψηφιακή Συμβουλευτική Γονέων. Ως ερευνητικό εργαλείο το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε με ερωτήσεις κλειστού τύπου, οπότε οι συμμετέχοντες μπορούσαν να εκφράσουν τις απόψεις τους μέσα από συγκεκριμένες επιλογές απαντήσεων και μικρό ποσοστό ερωτήσεων ανοιχτού τύπου και μοιράστηκε μέσω ίντερνετ σε συναδέλφους και φίλους που έχουν τουλάχιστον ένα παιδί. Το μεγαλύτερο μέρος να αποτελείται με κλειστές ερωτήσεις εξυπηρετεί τα αποτελέσματα να απαντούν στους ερευνητικούς μου στόχους.

Μέσω των ανοικτών ερωτήσεων είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν τους προβληματισμούς που έχουν σαν γονείς και θα ήθελαν τη βοήθεια της συμβουλευτικής και περισσότερες πληροφορίες, καθώς και τις προτάσεις τους τι θα εμπλούτιζε την ψηφιακή συμβουλευτική διαδικασία. Πριν την ηλεκτρονική διανομή του ερωτηματολογίου στους γονείς πραγματοποιήθηκε έλεγχος εγκυρότητας του περιεχομένου, στο σημείο αυτό διορθώθηκαν, τροποποιήθηκαν ερωτήσεις και αφαιρέθηκαν γιατί δεν ήταν σαφείς ή υπήρχε πιθανότητα να μπερδέσουν τους γονείς. Συζητήθηκε με τον επιβλέπων καθηγητή μου η διατύπωση των ερωτήσεων ώστε να είναι απόλυτα κατανοητές. Επίσης, η σειρά των ερωτήσεων, ώστε η απάντηση του ερωτηματολογίου να είναι ενδιαφέρουσα για τους γονείς ξεκινώντας το ερωτηματολόγιο αρχικά με ερωτήσεις σημαντικές για το θέμα της έρευνας και στο τέλος ερωτήσεις για τα δημογραφικά τους στοιχεία. Με την ολοκλήρωση του ελέγχου τροποποιήθηκε το ερωτηματολόγιο και έλαβε τη μορφή στην οποία στάλθηκε για να απαντηθεί από τους πενήντα τέσσερις γονείς.

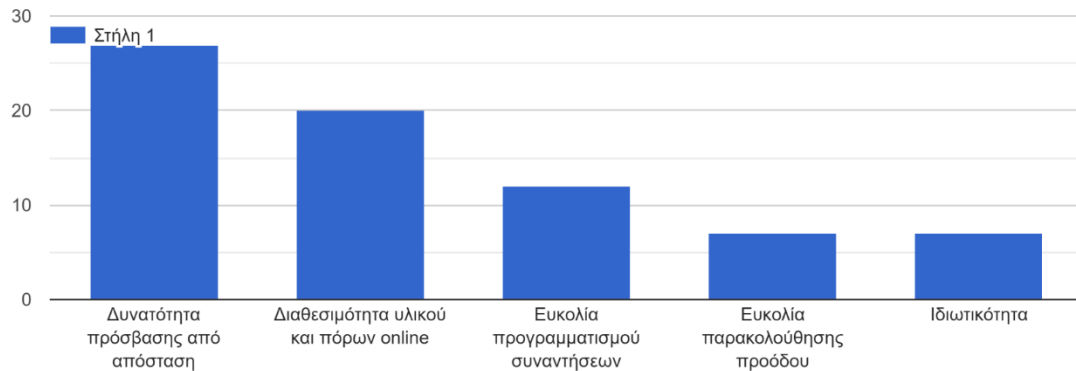
Θεώρησα πολύτιμο για την εξασφάλιση αξιόπιστων συμπερασμάτων από τις απαντήσεις των γονέων να τους ενημερώσω για τη διπλωματική μου εργασία και τη σημασία της ειλικρίνειας για μένα στις απαντήσεις τους. Σκόπιμα τους εξήγησα συνοπτικά τι είναι ψηφιακή Συμβουλευτική Γονέων και τη σημασία της. Τους παρότρυνα να απαντήσουν έστω και μονολεκτικά στις ανοικτές απαντήσεις. Επιπλέον

στην επικοινωνία μου τους ενημέρωνα για το μέγεθος του ερωτηματολογίου και το χρόνο που απαιτούσε η συμπλήρωση του και πόσο πολύτιμο είναι να δώσουν προσοχή κατά την συμπλήρωση. Ανέφερα σε όλους ότι οι απαντήσεις είναι ανώνυμες για να απελευθερώσω από το άγχος που καταβάλλει όταν απαντάς κάτι επώνυμα. Και σαφώς να τους ευχαριστήσω για τον χρόνο τους και τη συμμετοχή τους.

Η δημιουργία του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μέσω google drive, επιλογή που εξασφάλιζε την άμεση λήψη απαντήσεων και σε μορφή σχημάτων και η διαμονή του έγινε μέσω της εφαρμογής viber, στην οποία μου απαντούσαν με μήνυμα ότι το έλαβαν με τη σειρά τους οι γονείς που το έστειλα και επιπλέον μήνυμα ότι ολοκληρώθηκε η συμπλήρωση του από τον ίδιο.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

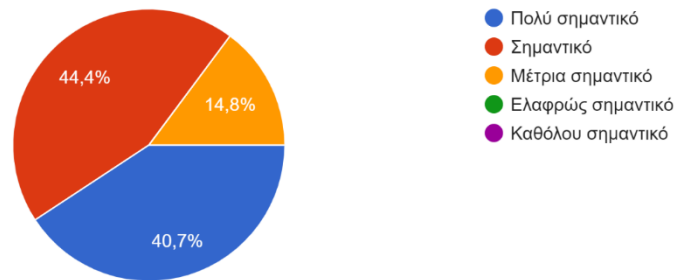
Ποιο θεωρείτε ως πλεονέκτημα της διαδικτυακής συμβουλευτικής γονέων;



Γράφημα 1

Αρχικά δόθηκε στους γονείς να επιλέξουν από τις παραπάνω επιλογές ποια θεωρούν πλεονέκτημα της ψηφιακής συμβουλευτικής γονέων. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θεωρεί τη δυνατότητα πρόσβασης από απόσταση ως πλεονέκτημα και σε αρκετούς η διαθεσιμότητα υλικού και πόρων online. Ουσιαστικά οι γονείς θεωρούν βασικό να μην χρειάζεται να μετακινηθούν για να έχουν πρόσβαση σε μια συμβουλευτική συνεδρία και θέλουν πληροφορίες και υλικό για την φροντίδα των παιδιών από ψηφιακά μέσα. Είναι κατανοητό πως στις μέρες μας το πρόγραμμα ενός γονέα είναι ιδιαίτερα φορτωμένο που αν έχει την επιλογή να κερδίσει χρόνο από κάτι θα τον εξυπηρετούσε, αυτό ισχύει και για την συμβουλευτική αλλά είναι εξίσου σημαντικό για αυτόν να μαθαίνει όσο το δυνατόν περισσότερα για την ανατροφή του παιδιού και το διαδίκτυο είναι μια τεράστια βιβλιοθήκη.

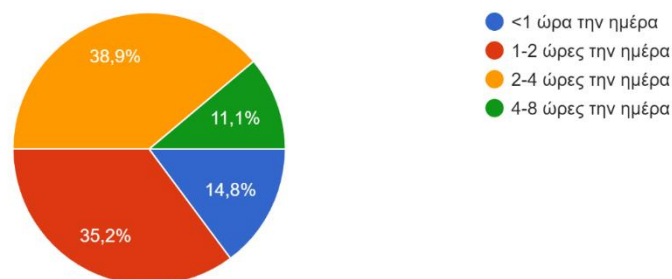
Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να έχετε πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες συμβουλευτικής γονέων;
54 απαντήσεις



Γράφημα 2

Η δυνατότητα πρόσβασης σε ψηφιακές υπηρεσίες συμβουλευτικής γονέων θεωρήθηκε πολύ σημαντικό και σημαντικό σε θεαματικό μεγάλο ποσοστό, είναι ξεκάθαρο ότι οι γονείς ενδιαφέρονται για διαδικτυακές συμβουλευτικές υπηρεσίες για την υποστήριξη τους στο πολύπλοκο έργο του γονεϊκού ρόλου και των προκλήσεων που παρουσιάζονται συνεχώς με κάθε ηλικιακή κατηγορία του παιδιού. Είναι ενθαρρυντικό ότι δεν θεωρήθηκε ούτε καν ελαφρώς σημαντικό από κανέναν.

Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
54 απαντήσεις

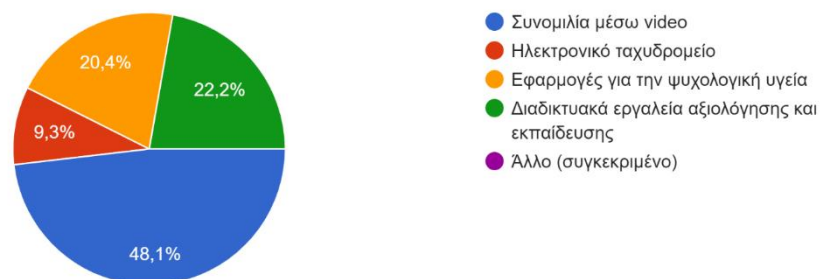


Γράφημα 3

Είναι γεγονός πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επικρατήσει και εξαπλωθεί ραγδαία και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ρουτίνας ενός ατόμου,

συνεπώς και των γονέων, αφιερώνοντας σε μεγάλο βαθμό παραπάνω από μια ώρα την ημέρα μέχρι και τέσσερις. Αν συνεκτιμηθεί ο χρόνος που σπαταλά το μεγαλύτερο ποσοστό γονέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο που διαθέτουν λόγω των υποχρεώσεων με το παιδί ή τα παιδιά συμπεραίνουμε ότι αφιερώνεται ο ελεύθερος αυτός χρόνος σε υπερβολικό βαθμό στα κοινωνικά δίκτυα. Αυτό σημαίνει ότι είναι ελκυστικό το περιβάλλον των social media και το αναζητά κανείς την ελεύθερη του ώρα μέσα στην ημέρα και το επιλέγει συντριπτικά αντί άλλων δραστηριοτήτων.

Ποια ψηφιακά εργαλεία ή πλατφόρμες θα προτιμούσατε για συμβουλευτική γονέων;
54 απαντήσεις

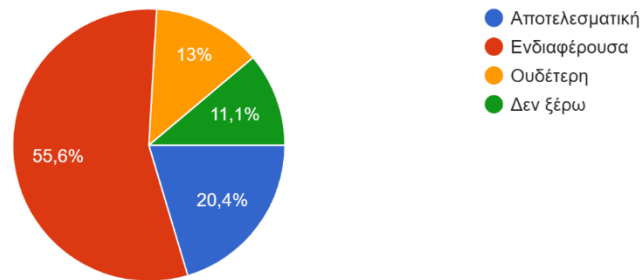


Γράφημα 4

Μηδαμινό το ενδιαφέρον από τους γονείς για επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και είναι προτιμότερο καθώς μπορεί να έχει αποτελέσματα στη συμβουλευτική όταν τα άτομα που το επιλέγουν είναι καλύτεροι στο γραπτό λόγο από τον προφορικό. Τα διαδικτυακά εργαλεία αξιολόγησης και εκπαίδευσης και η συνομιλία μέσω βίντεο επιλέχθηκαν από ένα αντίστοιχο ποσοστό του είκοσι της εκατό. Ενώ οι μισοί θα προτιμούσαν εφαρμογές για την ψυχολογική υγεία και η ανάγκη αυτή θα ληφθεί σοβαρά υπόψιν στη συνέχεια της εργασίας μου!

Εάν λαμβάνετε ψηφιακά πληροφορίες για την συμπεριφορά ως γονείς ,πώς θα αξιολογούσατε την ποιότητα των πληροφοριών αυτών;

54 απαντήσεις

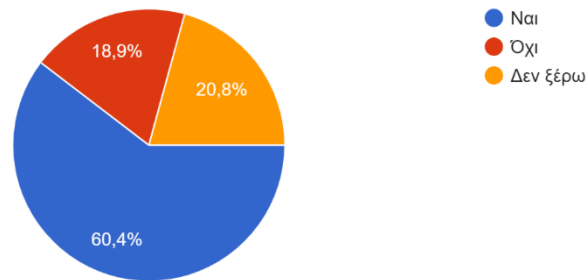


Γράφημα 5

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό πως αξιολογήθηκε από τους μισούς συμμετέχοντες ενδιαφέρουσα η ποιότητα των πληροφοριών που έχουν λάβει ψηφιακά με θέμα τη Συμβουλευτική Γονέων, είναι ορατή μια ευκαιρία αύξησης του ποσοστού που την χαρακτηρίζουν αποτελεσματική. Επιπλέον αναγνωρίζεται το περιθώριο προσέλκυσης των υπολοίπων που δεν έχουν αντίστοιχη εμπειρία και απάντησαν δεν ξέρω, αλλά και όσων δεν κέρδισε το ενδιαφέρον τους και επέλεξαν την απάντηση ουδέτερη. Αξίζει να σημειωθεί ότι η άποψη των συμμετεχόντων επηρεάζεται από τη μορφή και το περιεχόμενο της ψηφιακής συμβουλευτικής που έχουν λάβει και δεν είναι η ίδια για όλους. Το ποσοστό των γονέων που δεν έχουν μέχρι στιγμής αναζητήσει διαδικτυακά πληροφορίες για τον γονεϊκό ρόλο είναι μικρό, συμπερασματικά επιλέγεται το διαδίκτυο και οι υπηρεσίες που προσφέρει για την υποστήριξη σοβαρών θεμάτων όπως η ανατροφή ενός παιδιού από τους γονείς.

Είστε πρόθυμοι/ες να συμμετέχετε σε ομαδικές συνεδρίες συμβουλευτικής γονέων μέσω ψηφιακών τεχνολογιών;

53 απαντήσεις

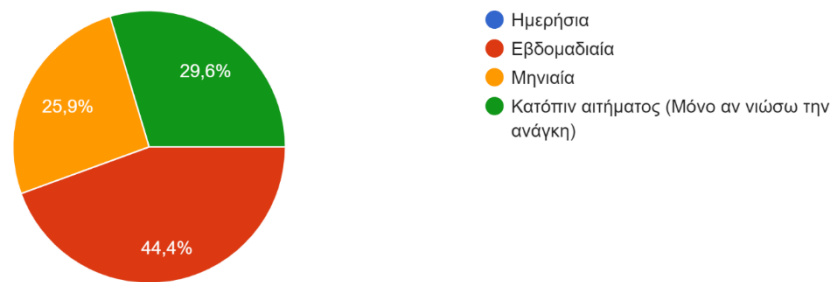


Γράφημα 6

Η αίσθηση της ομάδας και η συζήτηση για κοινά θέματα που απασχολούν τους γονείς προσελκύει παραπάνω από τους μισούς συμμετέχοντες γονείς. Παρατηρείται ένα ποσοστό που αμφιταλαντεύεται αν θα συμμετείχε ή όχι και είναι ίσο με όσους δεν επιθυμούν. Το ποσοστό αρνητικών απαντήσεων αναμενόταν τουλάχιστον δέκα της εκατό, διότι στη πρώτη ερώτηση καταγράφηκε ένα ποσοστό αντίστοιχο που θεωρεί πλεονέκτημα της ψηφιακής συμβουλευτικής γονέων την ιδιωτικότητα. Η πρόσθεση των γονέων που είναι αρνητικοί και όσων δεν γνωρίζουν αν συμμετείχαν σε ομαδικές ψηφιακές συνεδρίες μας δείχνει μια τάση να μην νιώθουν άνετα να μοιραστούν εμπειρίες και γνώμες διαδικτυακά μεγάλο μέρος των συμμετεχόντων. Στην περίπτωση αυτή θα ήταν ωφέλιμο να παροτρυνθούν οι γονείς να ενταχθούν δοκιμαστικά έστω σε μια ομάδα και να αντιληφθούν στην πράξη τη θετική επίδραση της ομάδας που συντονίζεται από ένα σύμβουλο.

Ποια είναι η προτιμώμενη συχνότητα για συνεδρίες συμβουλευτικής;

54 απαντήσεις

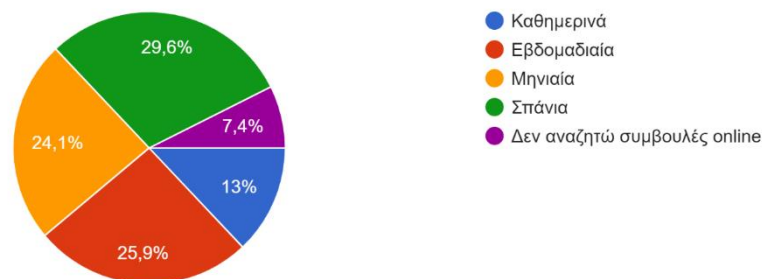


Γράφημα 7

Στο καθημερινό προγραμματισμό είναι απόλυτα κατανοητό ότι δεν είναι εύκολο να διαθέτει χρόνος για συνεδρίες συμβουλευτικής και κανένας δεν επέλεξε την απάντηση καθημερινά στην παραπάνω ερώτηση. Το μεγαλύτερο ποσοστό κλείνει στην επιλογή εβδομαδιαία, που φαντάζει και πιο εφικτό και αποτελεσματικό. Σχεδόν όμοιο ποσοστό προτιμά τη μηνιαία ενασχόληση και τη συνεδρία όταν νιώσει την ανάγκη. Θα μπορούσαν οι απαντήσεις αυτές να μας δώσουν τη δυνατότητα να καταλάβουμε ότι ο εβδομαδιαίος προγραμματισμός συνεδριών ψηφιακά δεν ταιριάζει σε όλους και θα πρέπει να δίνεται εναλλακτική για όποιον επιθυμεί να λάβει μέρος σε συνεδρίες πιο αραιά ή ακόμα και όταν προκύψει κάποιο θέμα που την επιβάλλει.

Πόσο συχνά αναζητάτε συμβουλές για γονείς στο διαδίκτυο;

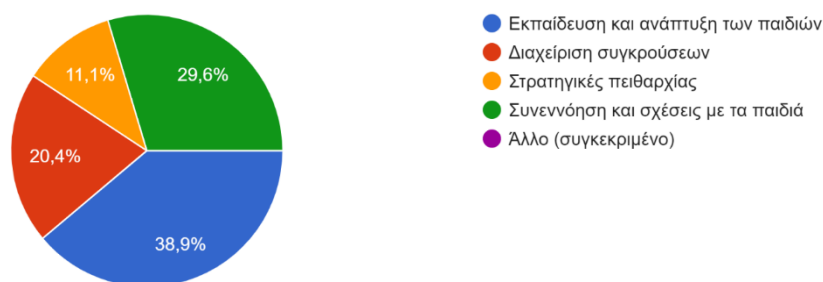
54 απαντήσεις



Γράφημα 8

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων για τη συχνότητα αναζήτησης συμβουλών για γονείς στο διαδίκτυο παρουσιάζουν και πάλι προτίμηση στις επιλογές μηνιαία και εβδομαδιαία. Αξίζει όμως να δούμε ότι εμφανίζεται και εδώ ένα ποσοστό που δεν αναζητά διαδικτυακά συμβουλές και είναι λογικό εφόσον και σε προηγούμενη ερώτηση ένα αντίστοιχο ποσοστό απάντα δεν ξέρω στην αξιολόγηση ψηφιακής συμβουλευτικής για γονείς. Ενδιαφέρον είναι ότι παρατηρείται το μεγαλύτερο ποσοστό να διαλέγει την απάντηση σπάνια και αυτό οδηγεί με τη σειρά του στο συμπέρασμα ότι οι γονείς που απάντησαν προηγουμένως ότι έχουν εμπειρία ψηφιακής συμβουλευτικής και την θεωρούν ενδιαφέρουσα δεν ακολουθούν συστηματικά διαδικτυακές συνεδρίες, αλλά αναζητούν συμβουλές με διαφορετικούς τρόπους πέρα από την παρακολούθηση σε συστηματικό πρόγραμμα επικοινωνίας με σύμβουλο.

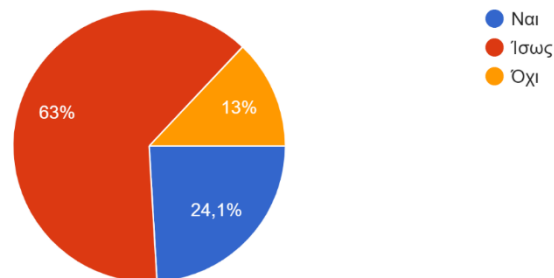
Ποιο θα ήταν το βασικό θέμα για το οποίο θα αναζητούσατε συμβουλές μέσω ψηφιακών τεχνολογιών;
54 απαντήσεις



Γράφημα 9

Το βασικό θέμα που αναζητούν συμβουλές ανεξάρτητα από τον τρόπο (συνεδρία ή chatroom κ.ά) οι ερωτηθέντες γονείς είναι η εκπαίδευση και ανάπτυξη των παιδιών. Ακολουθεί ως κύριο θέμα η συνεννόηση και σχέσεις με τα παιδιά. Σε μικρότερο ποσοστό η διαχείριση συγκρούσεων και οι στρατηγικές πειθαρχίας στους μισούς σε σχέση με τη διαχείριση συγκρούσεων. Ακόμα και σχηματικά εμφανίζεται το ενδιαφέρον να εστιάζεται στις τρεις επιλογές, χωρίς να υπάρχει κανείς να θεωρεί πως κάποιο άλλο είναι το βασικό θέμα που θα αναζητούσε διαδικτυακά συμβουλές για τα παιδιά. Αυτό είναι θετικό καθώς αντιλαμβανόμαστε ότι έχουμε κατανοήσει τι απασχολεί τους γονείς και δεν υπάρχει κάτι που να παραλείφθηκε σαν επιλογή στην ερώτηση.

Είστε πρόθυμοι/ες να πληρώσετε για ψηφιακές υπηρεσίες συμβουλευτικής γονέων;
54 απαντήσεις



Γράφημα 10

Είναι ξεκάθαρο στην ερώτηση αν θα πλήρωναν για ψηφιακές υπηρεσίες συμβουλευτικής γονέων ότι η πλειοψηφία δεν είναι σίγουροι και το ποσοστό που είναι θετικό είναι μεγαλύτερο από τους αρνητικούς που δεν θα πλήρωναν. Από τα ποσοστά των απαντήσεων όπως προέκυψαν αντιλαμβάνεται κανείς ότι οι γονείς για να αποφασίσουν να διαθέσουν χρήματα σε μια υπηρεσία διαδικτυακά για την ανατροφή των παιδιών και την υποστήριξη πρέπει να τους δοθεί μια δελεαστική πρόταση που θα μετατρέψει το «ίσως» σε «ναι» και μελλοντικά να κατέρριπτε το όχι. Θα πρέπει να εστιάσουμε στις προτάσεις και στις ιδέες που θα προσελκύσουν τους γονείς και θα τους αποδείξουν την αξία να πληρώσουν για την συγκεκριμένη επιλογή.

Ποιο θέμα/πρόβλημα ως γονείς θα θέλετε να βρείτε επιπλέον πληροφορίες ή να λάβετε συμβουλευτική;

39 απαντήσεις

Πως οι δυο γονείς να καταφέρουμε κοινές πρακτικές διαπαιδαγώγησης
Διαταραχές συναισθημάτων
Σχέση μεταξύ παιδιού και γονιού
Θέματα σχετικά με την εκπαίδευση

Επιθετικότητα εφήβων
Εφηβεία
Διαχείριση θυμού παιδιού
Tantrums
Συναισθήματα
Διαχείριση συγκρούσεων
Επαγγελματικός προσανατολισμός & συμβουλευτική αποτελεσματικής μελέτης
Διαχείριση συγκρούσεων
Για τους τρόπους πώς μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά να μας μιλάνε περισσότερο.
Αρωγή στο να ανακαλύψει το παιδί τα ταλέντα του
Σχέσεις εφήβων γονέων
Σχετικά με την υγιεινή διατροφή των παιδιών
Διαχείριση συμπεριφοράς παιδιού
Διαχείριση βίας στο σχολείο
Διαδικασίες/Νομοθεσία υπουργείου Παιδείας για οσα μπορεί να προκύψουν σε ενα σχολείο (από υλικοτεχνικά μέχρι καταστολή βίας μεταξύ ατόμων).
Bullying
Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση
Εξάρτηση από το ίντερνετ
Κίνδυνοι Διαδικτύου
Διαπαιδαγώγηση παιδιών
Για τις επιπτώσεις ενός διαζυγίου στα παιδιά
Επαγγελματικός προσανατολισμός παιδιών
Για την σωστή διαπαιδαγώγηση και τον τρόπο συμπεριφοράς τους προς τους γυρω του
Bullying στα παιδιά
Πίεση από τους γονείς και την κοινωνία να συμμορφωθούν με συγκεκριμένα «πρέπει»
Υπερβολική έκθεση στα social media
Παραβατικές συμπεριφορές
Άγχος και πίεση καλών επιδόσεων στο σχολείο και στις εξετάσεις
Απουσία υγιών προτύπων και υπερέκθεση στα social media

Διαχείριση διαζυγίου
Επιθετικότητα εφήβων
Αλλαγή τόπου κατοικίας και προσαρμογή
Σχέσεις μελών οικογένειας
Εθισμός σε ουσίες
Επιρροή από τις παρέες
Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, διατροφικές συνήθειες, επιθετικότητα εφήβων

Διαπιστώνεται από την ανοικτή ερώτηση που τέθηκε στους γονείς για ποιο θέμα θα ήθελαν πληροφορίες και υπηρεσίες συμβουλευτικής ότι απαριθμούνται μια σειρά από θέματα που απασχολούν σήμερα τους γονείς και χρειάζεται να στραφούν στη βοήθεια ενός συμβούλου για την αντιμετώπιση τους.

Τι θα βελτίωνε την εμπειρία σας στην διαδικτυακή συμβουλευτική (Συνοπτική απάντηση πχ. Συνδυασμός δια ζώσης συνεδρίας με ψηφιακή);

25 απαντήσεις

Συνδυασμός με δια ζώσης
Δυνατότητα ανώνυμης ερώτησης για θέματα τα οποία μπορεί να ντρέπομαι να εκφράσω
Και δια ζώσης συναντήσεις
Συνδυασμός με συμβουλευτική Δια ζώσης
Νομίζω είναι μια χαρά
Συνδυασμό με δια ζώσης
Δια ζώσης συνεδρία
Σύντομα σεμινάρια σε συγκεκριμένες θεματικές ενότητες.
Συνδυασμός δια ζώσης συνεδρίας με ψηφιακή
Ψηφιακή επικοινωνία και ενημερωτικό υλικό
Να υπάρχει εύκολη πρόσβαση για μια τηλεφωνική επικοινωνία
Συνδυασμός δια ζώσης με ψηφιακή

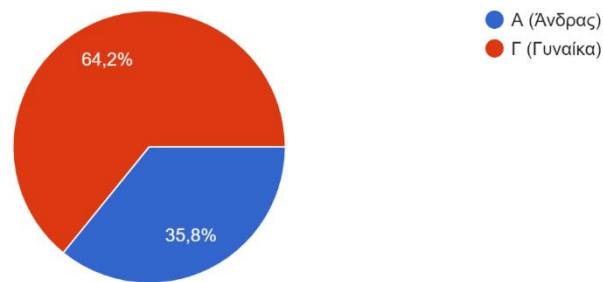
Απάντηση στα ερωτήματα μου μέσω προσωπικών μηνυμάτων
Συνδυασμός δια ζώσης
Προτέρημα η αμεσότητα της ψηφιακής συμβουλευτικής. Γνώση που θα προσφέρουν..
Video με συμβουλές
Παραδείγματα σωστών πρακτικών έναντι λανθασμένων
Ανωνυμία
Επιστημονικές μελέτες που να τεκμηριώνουν τις συμβουλές
Εξασφάλιση απορρήτου
Δοκιμαστική συνέδρια
Εφαρμογές συμβουλευτικής
Εμπιστοσύνη στο θεραπευτή
Βίντεο με tips
Συνδυασμό με δια ζώσης

Λιγότερες οι απαντήσεις από την προηγούμενη ανοικτή ερώτηση που κλήθηκαν να απαντήσουν αν επιθυμούν και κατανοούμε ότι δεν είναι εύκολο να προτείνουν βελτιώσεις στην εμπειρία τους με διαδικτυακή συμβουλευτική για γονείς. Ενδιαφέρουσες οι προτεινόμενες βελτιώσεις και μικρό μέρος επέλεξε το ίδιο το παράδειγμα συνδυασμού ψηφιακής με δια ζώσης Συμβουλευτική Γονέων.

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φύλο:

53 απαντήσεις

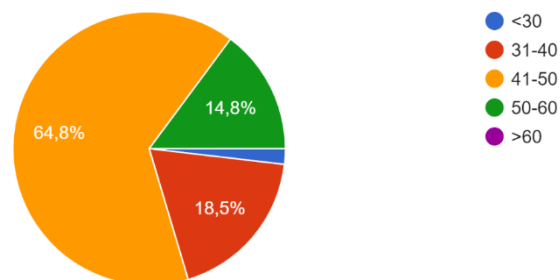


Γράφημα 11

Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε σε μεγαλύτερο ποσοστό από γυναίκες και ένα ικανοποιητικό ποσοστό ανδρών και είναι βασικό ότι στις μέρες μας και γενικά στις σύγχρονες οικογένειες οι άνδρες έχουν πιο ενεργό ρόλο από το παρελθόν στο μέγλωμα των παιδιών και φθίνει σε σημαντικό βαθμό ότι είναι αποκλειστικά γυναίκα υποθεση και ευθύνη η ανατροφή των παιδιών.

Ηλικία:

54 απαντήσεις

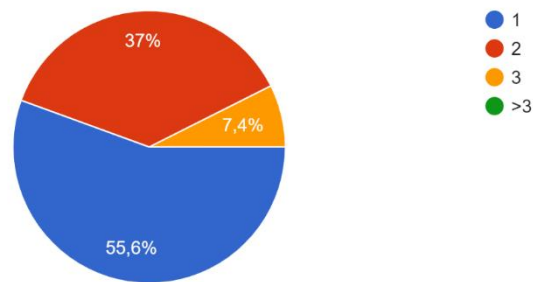


Γράφημα 12

Στην ηλικιακή κατηγορία σαράντα με πενήντα είναι η πλειοψηφία των γονέων που συμμετείχαν και μικρό ποσοστό τριάντα με σαράντα ή πενήντα με εξήντα.

Αριθμός Παιδιών:

54 απαντήσεις

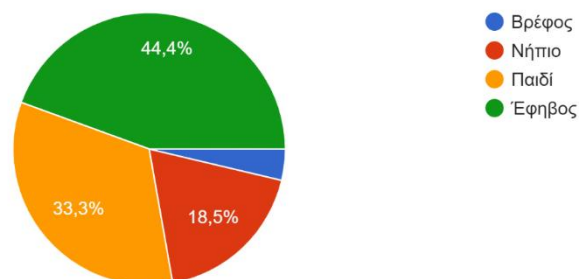


Γράφημα 13

Ως προς τον αριθμό των παιδιών παρατηρείται ότι οι περισσότεροι κυμαίνονται στο ένα με δύο παιδιά.

Σε ποια ηλικιακή κατηγορία ανήκουν το/τα παιδί/ιά σας;

54 απαντήσεις

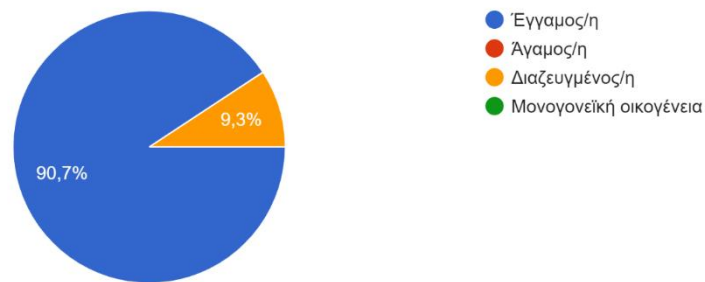


Γράφημα 14

Είναι εύλογο ότι η ηλικιακή κατηγορία που σε μεγάλο ποσοστό απάντησε σαράντα με πενήντα να έχουν παιδιά στην εφηβεία και στη παιδική φάση και να είναι μικρό ποσοστό νήπια και ελάχιστα βρέφη.

Οικογενειακή Κατάσταση:

54 απαντήσεις

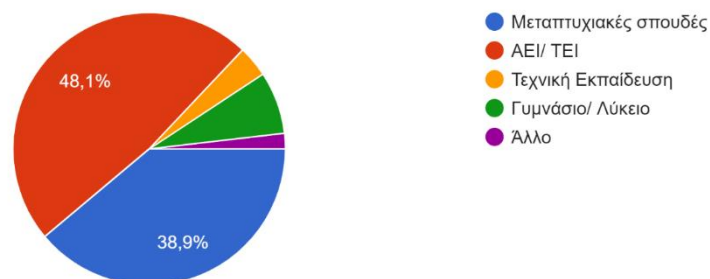


Γράφημα 15

Η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων που συμμετείχαν είναι έγγαμοι και ένα μικρό ποσοστό διαζευγμένοι, το οποίο ίσως καταγράφηκε στα ζητήματα που τους απασχολούν πως να διαχειριστούν ένα διαζύγιο αλλά θα μπορούσε να είναι και ερώτημα κάποιου που σκέφτεται να προχωρήσει σε διαζύγιο.

Σπουδές

54 απαντήσεις

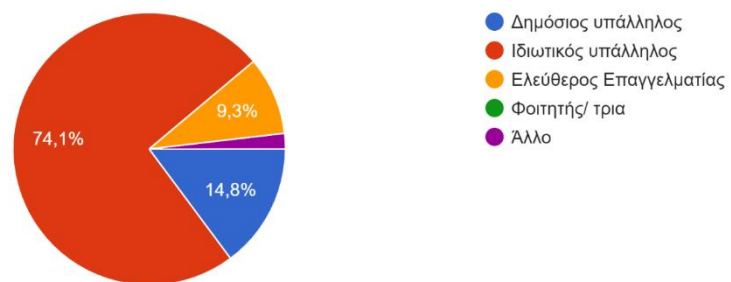


Γράφημα 16

Το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων γονέων είναι Απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ και μεταπτυχιακών σπουδών, γεγονός που δείχνει ότι την συμβολή για οικογενειακά θέματα μέσω διαδικτύου την επιλέγουν άτομα που είναι πλήρως εξοικειωμένα με τα ψηφιακά μέσα, αντιληπτό από το μορφωτικό τους επίπεδο, δεν έχουμε πολλές απαντήσεις από απόφοιτους λυκείου ή γυμνασίου.

Είδος Απασχόλησης

54 απαντήσεις

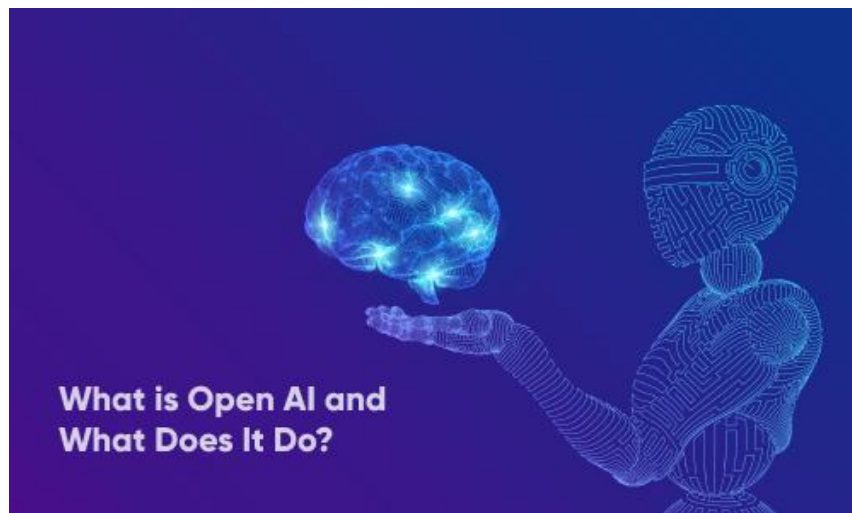


Γράφημα 17

Τέλος οι γονείς που συμμετείχαν απασχολούνται κυρίως ως ιδιωτικοί υπάλληλοι και λίγοι στο δημόσιο τομέα και σαν ελεύθεροι επαγγελματίες.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Αναλύοντας τα αποτελέσματα του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου και σύμφωνα με τα συμπεράσματα που εξήχθησαν εντοπίζεται μία έλλειψη αξιοποίησης των δυνατοτήτων της σύγχρονης τεχνολογίας και ειδικότερα της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) στον τομέα της συμβουλευτικής γονέων. Η ικανότητα της Τεχνητής Νοημοσύνης να “εκπαιδεύεται”, να “κατανοεί” το περιβάλλον, να επιλύει προβλήματα και να δρα προς την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου μπορεί να αξιοποιηθεί στη δημιουργία μιας εφαρμογής που θα συμβάλει στην αποτελεσματική διαχείριση των προκλήσεων που στην σύγχρονη εποχή καλούνται να αντιμετωπίσουν οι γονείς και τα παιδιά.



<https://fronty.com/what-is-openai-and-what-does-it-do/>

Η προτεινόμενη εφαρμογή είναι ένα εργαλείο για τη Συμβουλευτική Γονέων, η οποία δίνει τη δυνατότητα μέσω συζήτησης, χρησιμοποιώντας ένα chatbot που στηρίζεται στην Τεχνητή Νοημοσύνη, να αναζητά και να προτείνει λύσεις σε θέματα που απασχολούν τους γονείς.

Τα πλεονεκτήματα μιας τέτοιας εφαρμογής είναι τα παρακάτω :

1. Ευκολία στη χρήση μέσω ενός πολύ απλού και φιλικού προς τον χρήστη interface
2. Δυνατότητα πρόσβασης από οποιαδήποτε συσκευή (iOS – Android και PC - Mac)
3. Δυνατότητα πρόσβασης οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας (24/7)

4. Πλήρης ανωνυμία

5. Τεράστιο εύρος θεματολογίας και συμβουλευτικής που μπορεί να αναπτυχθεί

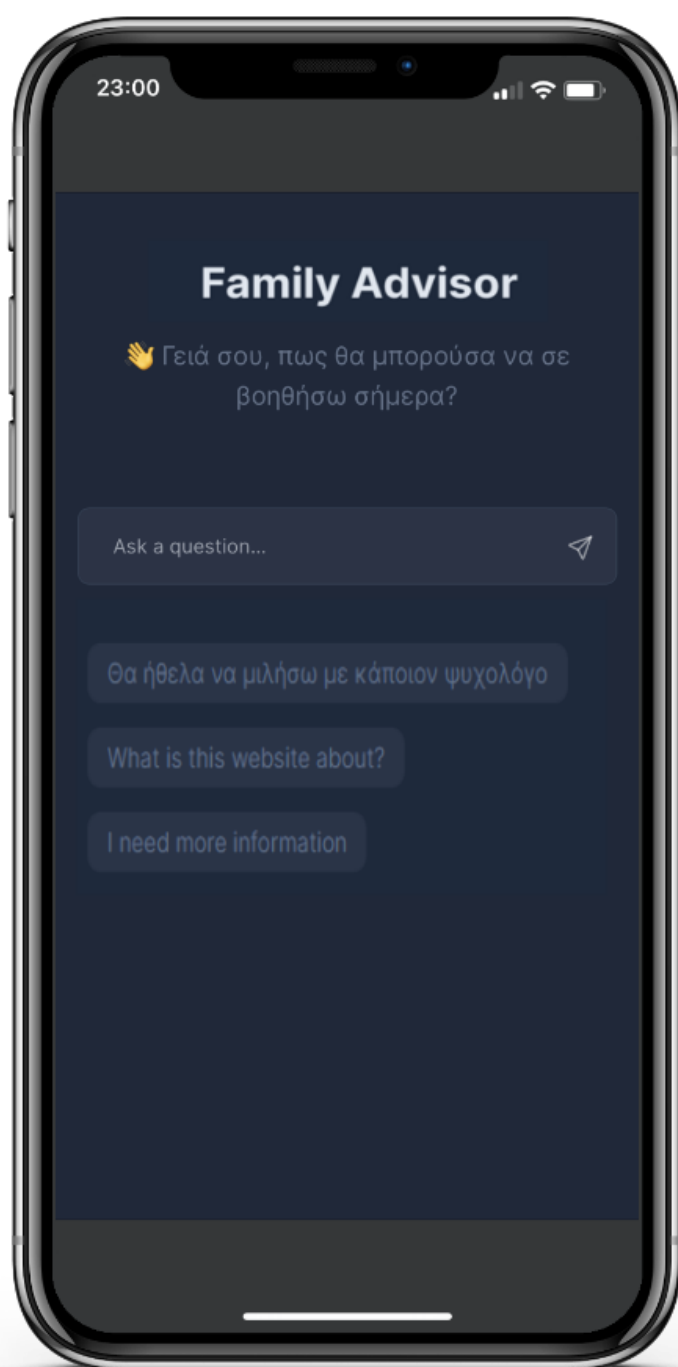
Το εύρος θεματολογίας και συμβουλευτικής που μπορεί να αναπτυχθεί είναι το συγκριτικό του πλεονέκτημα και ο λόγος για τον οποίο θα θελήσει ο κάθε γονέας να το χρησιμοποιήσει. Θα απαντά σε ερωτήσεις και προβληματισμούς που αφορούν καθημερινά θέματα όπως διαχείρισης χρόνου, προγραμματισμός διαβάσματος αλλά και θέματα πιο πολύπλοκα όπως bullying, εθισμό σε video games/διαδίκτυο ή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

Είναι αντιληπτό ότι αναφερόμαστε σε θέματα ευαίσθητα, που χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης και σοβαρής αντιμετώπισης. Γι' αυτό ο συνομιλητής, το chatbot μας, από τον οποίο θα ζητείται η απάντηση θα έχει «εκπαιδευτεί» από έναν ή περισσότερους επιστημονικούς συμβούλους (υποχρεωτικά με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος). Οι σύμβουλοι θα τον έχουν “επιμορφώσει” καταρχάς με δικά τους άρθρα και κείμενα και θα το εμπλουτίσουν με επιπλέον επιστημονικό υλικό (επιστημονικά άρθρα, δημοσιεύσεις, ebooks, διαλέξεις κ.α.). Οι απαντήσεις θα δίνονται βάσει των γνώσεων που φορτώθηκαν στην εφαρμογή, για κάθε ερώτημα η εφαρμογή θα ανατρέχει σε ολόκληρη την “βιβλιοθήκη πληροφοριών” και θα παρουσιάζει την πιο εξειδικευμένη και προσωποποιημένη απάντηση.

Οι πηγές από τις οποίες προκύπτει η κάθε απάντηση γίνονται γνωστές στον χρήστη και είναι πάντα ορατές στο τέλος της, σε αντίθεση με οποιαδήποτε άλλο μοντέλο γλώσσας AI όπως το ChatGPT της OpenAI.

Παρουσίαση της εφαρμογής:

- Ο χρήστης εγκαθιστά την εφαρμογή ανάλογα με το λογισμικό της συσκευής του (App Store, Google Play)
- Με το άνοιγμα της εφαρμογής εισέρχεται στο κεντρικό layout και έχει δυο επιλογές είτε υποβάλλει το ερώτημα του στο chatbot 24/7, είτε να επιλέξει την συνομιλία με έναν από τους συνεργαζόμενους ψυχολόγους (Εικόνα 1)



Εικόνα 1

- Στην περίπτωση που επιλέξει να υποβάλει το ερώτημα στο chatbot, η απάντηση παρουσιάζεται άμεσα, με δυνατότητα παραπομπής και εισόδου στις πηγές , εξασφαλίζοντας την αξιοπιστία της απάντησης (Εικόνα 2)



Εικόνα 2

- Στην περίπτωση που επιλέξει συνομιλία με ψυχολόγο, το interface παραμένει ίδιο, οι απαντήσεις είναι από ειδικό σύμβουλο

Δεξαμενή απαντήσεων:

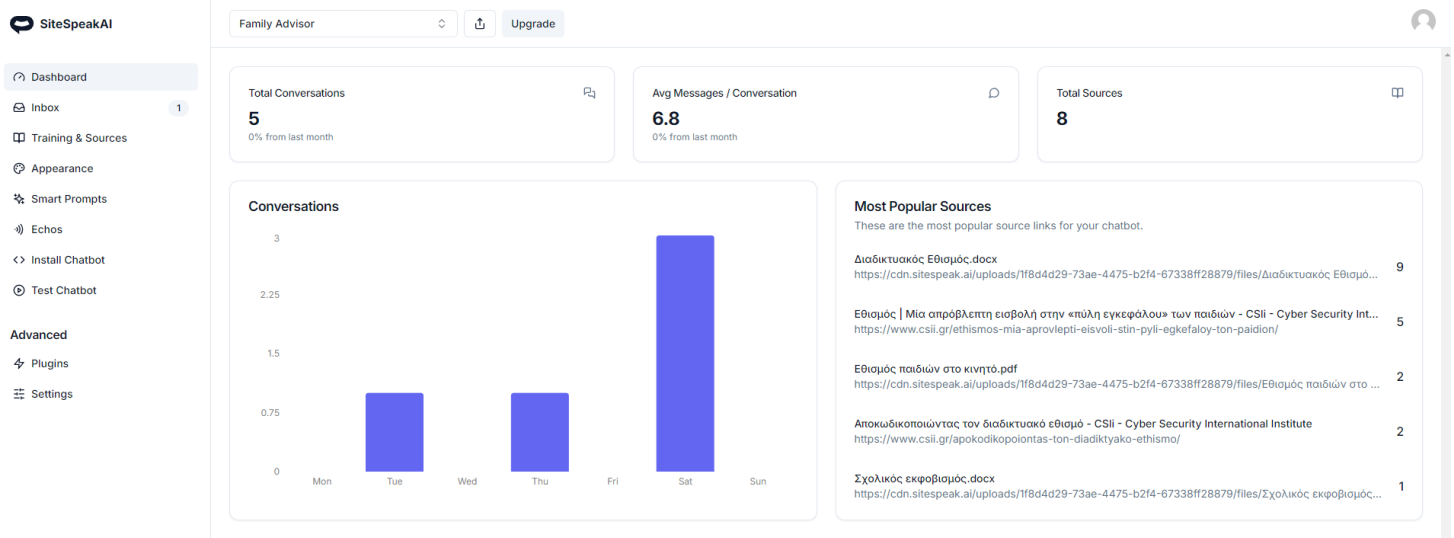
- Κείμενα και άρθρα του ειδικού συμβούλου
- Επιστημονικό υλικό άρθρα, διαλέξεις, eBooks που έχουν επιλεγεί από τον ειδικό σύμβουλο

Περιβάλλον διαχειριστή εφαρμογής

Αξίζει να γίνει αναφορά στο διαχειριστικό κομμάτι της εφαρμογής το οποίο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εμπειρία του χρήστη που θα την χρησιμοποιήσει ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη αλληλεπίδραση. Επίσης θα παρουσιαστούν και οι δυνατότητες αλλά και τα εργαλεία που έχουν οι διαχειριστές της, προκειμένου να επιτύχουν βέλτιστο από πλευράς UX αποτέλεσμα.

1. Στην πρώτη καρτέλα, συναντάμε μία γενική προεπισκόπηση για το πλήθος των συνομιλιών που έχουν πραγματοποιηθεί και τον χρόνο πραγματοποίησης καθώς επίσης και τις πιο δημοφιλείς πηγές που χρησιμοποιήθηκαν στις απαντήσεις που δόθηκαν.

Έτσι αποκτούμε μια εικόνα σχετικά με την επισκεψιμότητα και την χρήση της εφαρμογής αλλά και των πηγών που θεωρούνται ότι εμπεριέχουν τις βέλτιστες πληροφορίες. (Εικόνα 3)

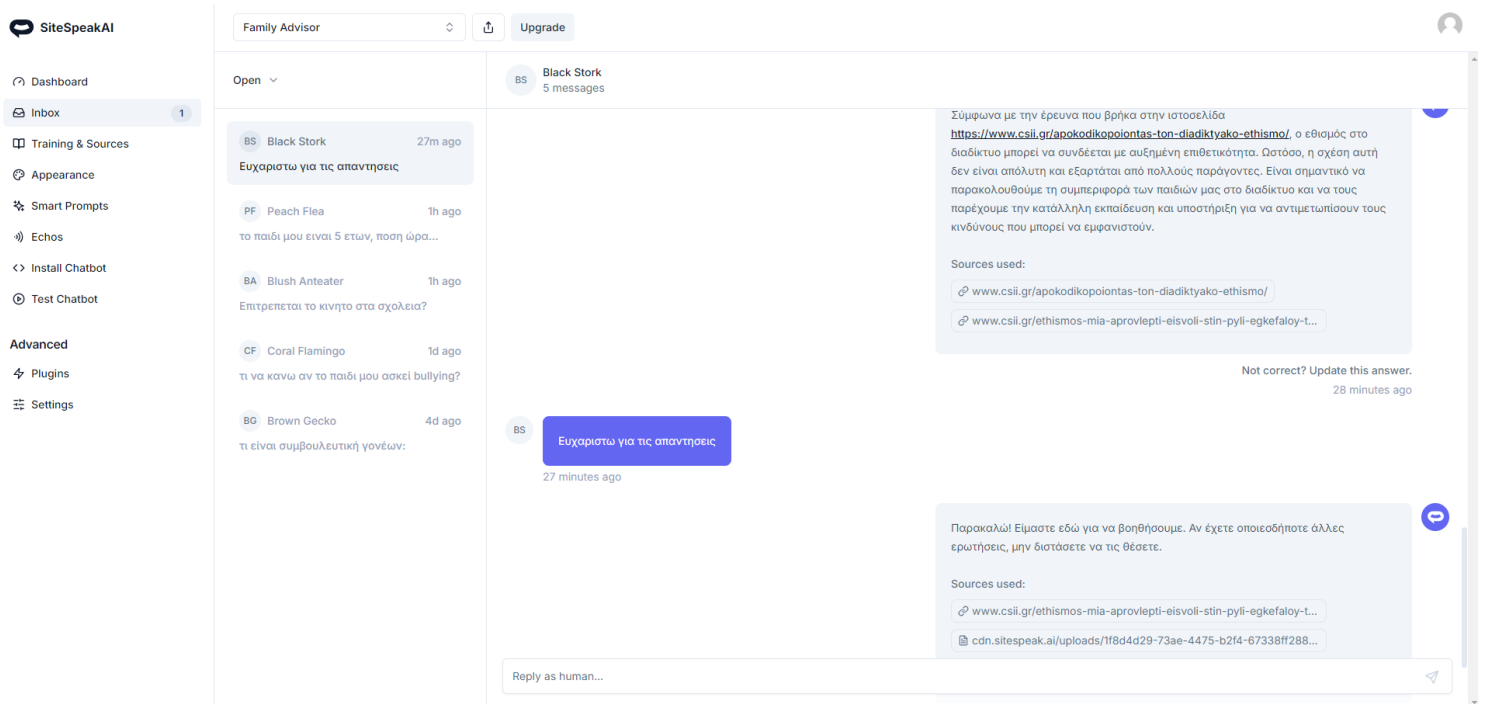


Εικόνα 3

2. Στην καρτέλα των εισερχομένων έχουμε αναλυτικά όλες τις συνομιλίες που έχουν γίνει ή πραγματοποιούνται σε πραγματικό χρόνο ενώ διατηρείται η ιστορικότητα και αποθηκεύονται για ανάλυση. (Εικόνα 4)

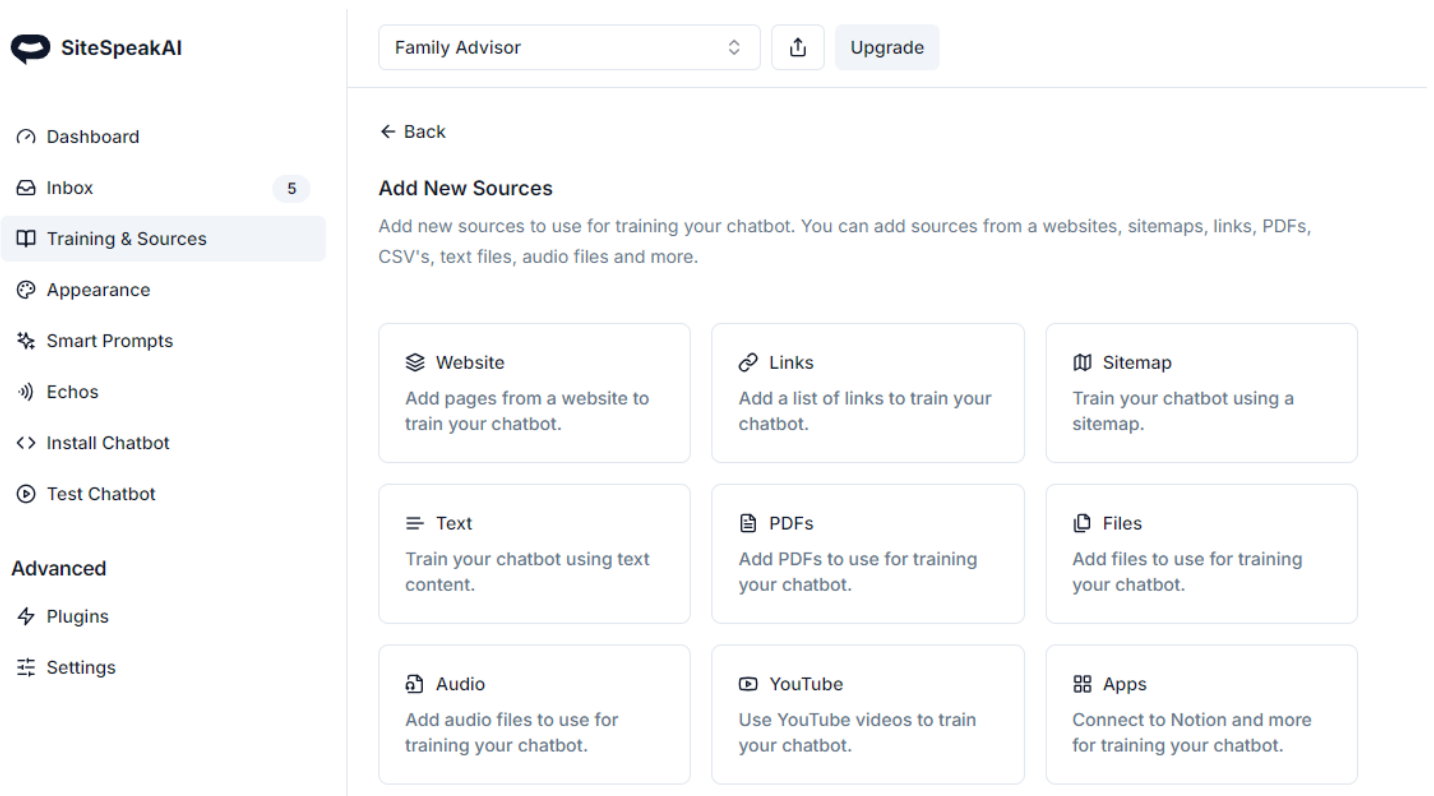
Τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που προσφέρονται είναι :

- α) η χειροκίνητη διόρθωση μιας απάντησης σε συγκεκριμένη ερώτηση, αν ο επιστημονικός συνεργάτης θεωρεί ότι πρέπει να διορθωθεί ή να συμπληρωθεί μια απάντηση μπορεί να παρέμβει. Την επόμενη φορά που θα υποβληθεί η ερώτηση θα δοθεί αυτή εμπλουτισμένη/βελτιωμένη απάντηση χωρίς να γίνει νέα αναζήτηση στις πηγές.
- β) Παρέχεται η δυνατότητα στον επιστημονικό συνεργάτη να επέμβει στην συζήτηση και να αναλάβει αντί του chatbot να απαντήσει ο ίδιος



Εικόνα 4

- Το πιο σημαντικό κομμάτι και ταυτόχρονα ο θεμελιώδης λίθος αυτού του εγχειρήματος είναι οι πηγές. Οι πηγές είναι εκείνες που θα “εκπαιδεύσουν” και “επιμορφώσουν” το chatbot μας ώστε να δίνει τις σωστές, ολοκληρωμένες, εμπειριστατωμένες και όσο το δυνατό πιο τεκμηριωμένες απαντήσεις. Με μία γρήγορη ματιά βλέπουμε ότι το είδος και το πλήθος των πηγών που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είναι τεράστιο και αποτελείται από ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών πηγών. Αυτές περιλαμβάνουν ιστοσελίδες, κείμενα, άρθρα, βιβλία, εγχειρίδια, αρχεία pdf και word, αρχεία ήχου, youtube video και πολλά ακόμη. (Εικόνα 5)



Εικόνα 5

4. Screenshot πηγών που έχουν φορτωθεί και χρησιμοποιήθηκαν για την παρουσίαση των συνομιλιών με το chatbot (Εικόνα 6)

Family Advisor Upgrade

Current Sources
View all the sources you've added to your chatbot. You can retrain or delete them individually or in bulk.

Filter Urls... Add Sources

☐	Name	URL	Status	Auto	Last Trained
☐	Σχολικός εκφοβισμός.docx	https://cdn.sitespeak.ai/uploads/f8d4d29-73...	Trained	No	right now
☐	eBook-Μιλάμε στα παιδιά μας για το Bullyi...	https://cdn.sitespeak.ai/uploads/f8d4d29-73...	Trained	No	just now
☐	Άρθρο-Διαδίκτυακή Συμβουλευτική Γονέων	https://www.psychiatriki-journal.gr/document...	Trained	No	27 minutes ago
☐	Νομικό πλαίσιο - Safeline	https://www.safeline.gr/nomothesia/nomiko-pl...	Trained	No	32 minutes ago
☐	Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης	https://mindigital.gr/nomothesia/nomothetiko-...	Trained	No	36 minutes ago
☐	Νομοθεσία-Εγκύκλιοι		Trained	No	37 minutes ago
☐	Εθισμός παιδιών στο κινητό.pdf	https://cdn.sitespeak.ai/uploads/f8d4d29-73...	Trained	No	38 minutes ago
☐	Λογισμικά παρακολούθησης παιδιών.docx	https://cdn.sitespeak.ai/uploads/f8d4d29-73...	Trained	No	38 minutes ago
☐	Διαδίκτυακός Εθισμός.docx	https://cdn.sitespeak.ai/uploads/f8d4d29-73...	Trained	No	38 minutes ago

0 of 9 sources(s) selected. Sources per page 20 Page 1 of 1

Εικόνα 6

5. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κάποιες “έξυπνες προτροπές” στην αρχική σελίδα της εφαρμογής που να κατευθύνουν τον χρήστη. (Εικόνα 7)

Family Advisor Upgrade

Smart Prompts
Smart Prompts or predefined questions, helps your visitors to start a conversation with your chatbot. For example you can add a prompt like "How much does it cost?" to guide your visitors to your pricing page.

Filter Names... Add Prompt

Name	Type	Action	Prompt	
Θα ήθελα να μιλήσω με κάποιον ψυχολόγο	Send Email	theodc02@gmail.com		Delete
What is this website about?	AI Response	Respond as AI	Please provide an overview of what this websi...	Delete
I need more information	AI Response	Respond as AI	Where can I find more information?	Delete

Εικόνα 7

6. Εκτός από τις εξωτερικές πηγές στις οποίες το chatbot εκπαιδεύεται να αναζητά και να δίνει απαντήσεις δίνεται η δυνατότητα στους διαχειριστές του να έχουν ήδη ανεβάσει μια λίστα με συγκεκριμένες ερωτήσεις οι οποίες όταν γίνονται από τους χρήστες θα τους δίνεται η απάντηση που ήδη έχει οριστεί. (Εικόνα 8)

SiteSpeakAI

Family Advisor

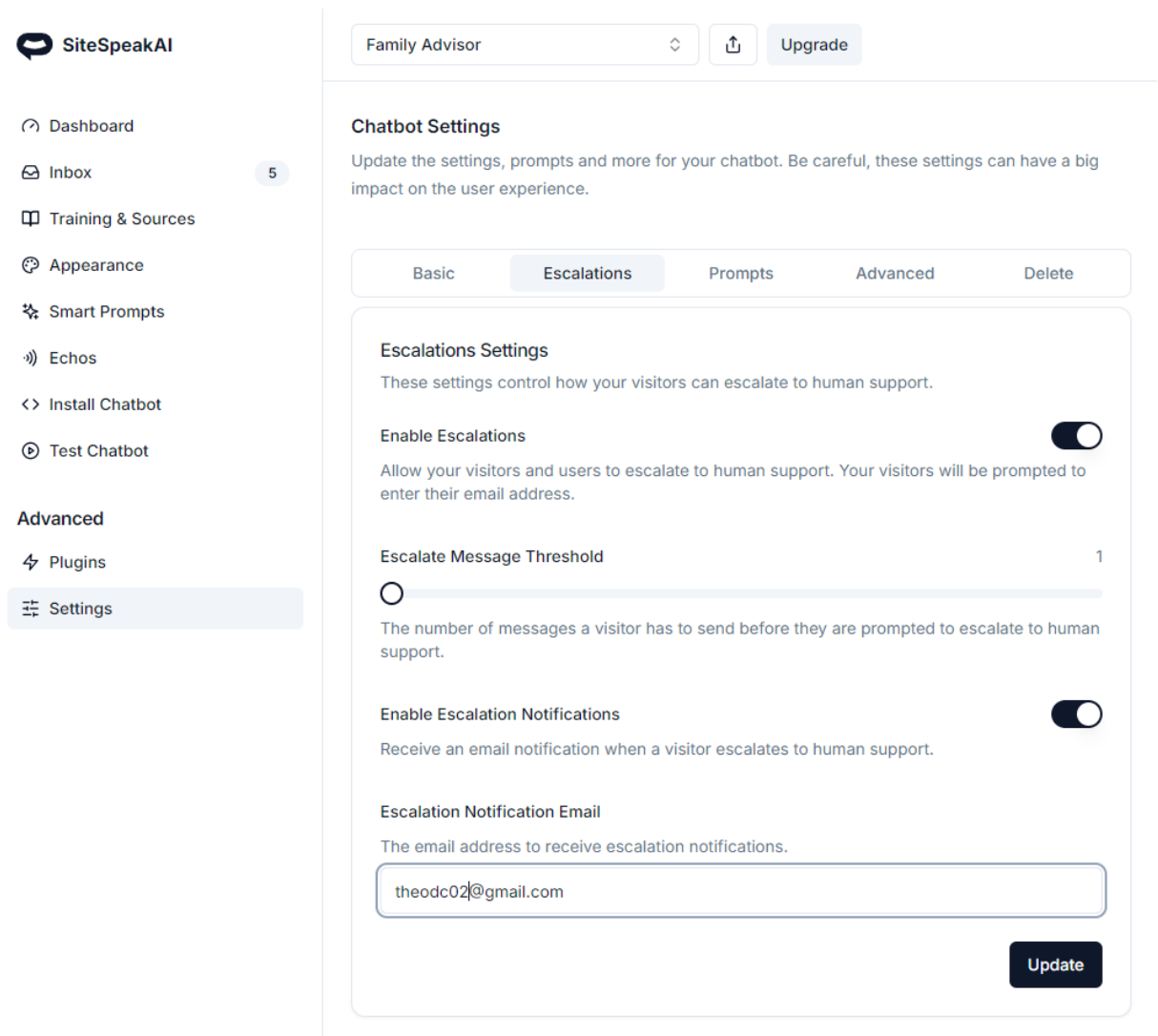
Echo Fine-tunes

Fine-tunes are used to improve the accuracy of your chatbot. You can add a question and a suggested answer to improve the accuracy of the chatbot.

Question	Suggested Answer
Πότε είναι η σωστή ηλικία για να συζητήσω με το παιδί μου σχετικά με το sex;	Δεν υπάρχει κάποιο αυστηρό ηλικιακό όριο, αλλά σίγουρα όσο πιο νωρίς τόσο το καλύτερο. Θα μπορούσε να πει κανείς πως το διάστημα της προεφηβείας, δηλαδή γύρω στα 12 έτη κατά προσέγγιση, έως και η αρχή της εφηβείας, 13-14 ετών, θα ήταν το καλύτερο. Δεδομένου πως τότε τα παιδιά είναι περισσότερο ώριμα σε σχέση με πριν, μπορείτε να "προλάβετε" να τα ενημερώσετε πριν αρχίσουν τις σεξουαλικές τους επαφές. Μην ξεχνάτε πως είτε τους μιλήσετε για την σεξουαλική επαφή είτε όχι, εκείνα θα βρουν τον τρόπο να μάθουν ό,τι τους ενδιαφέρει και είναι πολύ πιθανό να ξεκινήσουν τις επαφές εν αγνοία σας. Επομένως θα είναι κέρδος σας, εάν αποφασίσετε να είστε οι πρώτοι που θα τους μιλήσετε για σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζουν, όπως για την απαραίτητη συναίνεση του συντρόφου και την δική τους, για την προφύλαξη από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, την σωστή υγιεινή και τέλος για την προσοχή στις επιλογές των συντρόφων τους.

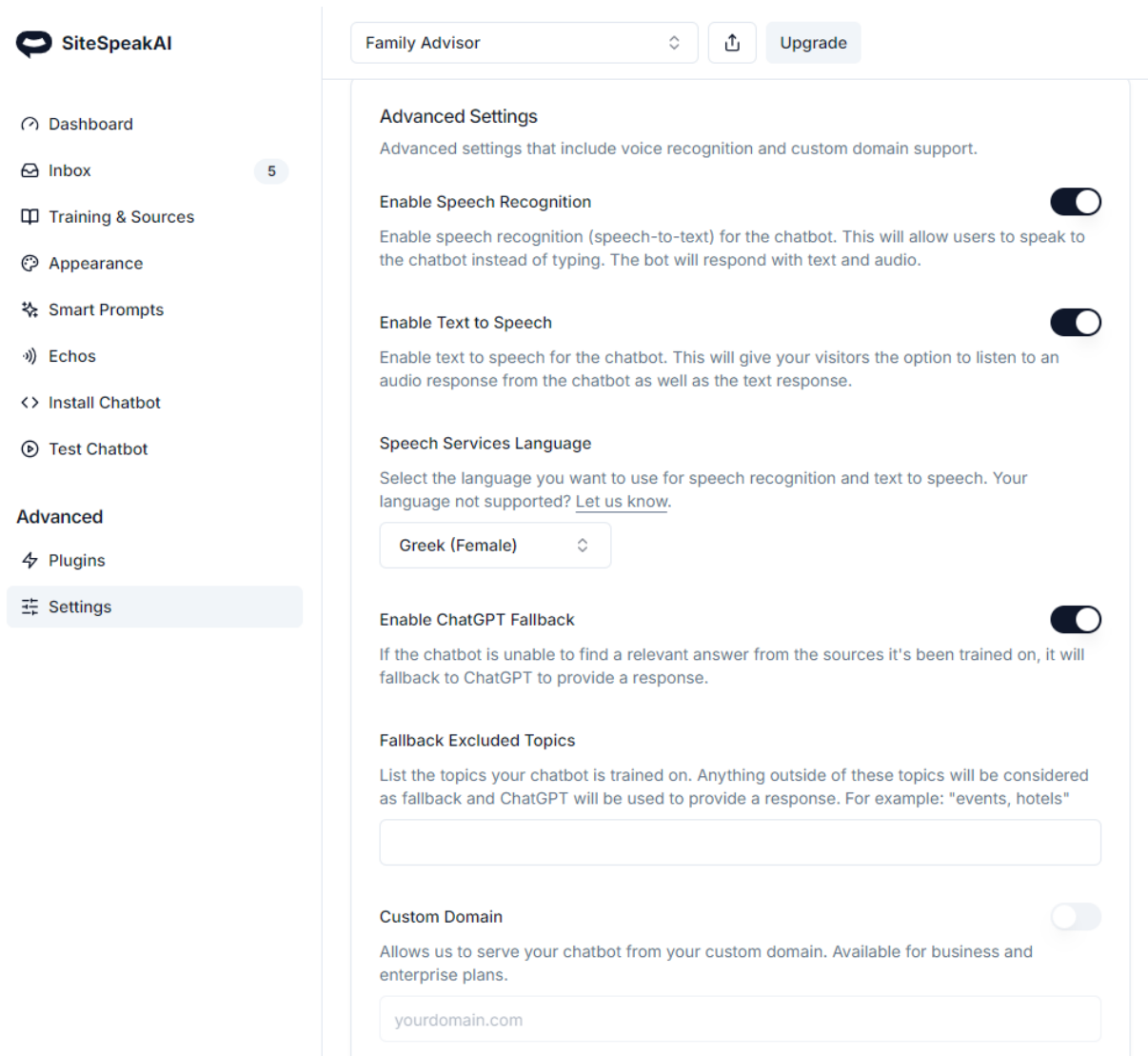
Εικόνα 8

- Θα υπάρξουν περιπτώσεις όπου κάποιος χρήστης της εφαρμογής θα θελήσει να συνομιλήσει με κάποιο πραγματικό πρόσωπο. Έτσι υπάρχει η δυνατότητα μέσω mail να ενημερώνονται οι συνεργάτες μας και να επικοινωνούν πίσω με τον αιτούντα. (Εικόνα 9)



Εικόνα 9

8. Φυσικά όσο καλά και αν έχουμε εκπαιδεύσει το chatbot μας ή με όσες πηγές και αν έχουμε φροντίσει να το έχουμε εφοδιάσει, ενδέχεται να υπάρξει κάποια ερώτηση στην οποία να μην μπορεί να βρεθεί η απάντηση. Αν το επιλέξουμε για τέτοιου είδους ερωτήσεις μπορούμε να κατευθύνουμε την αναζήτηση στο ChatGpt και η απάντηση που θα δίνεται να είναι από εκείνο. (Εικόνα 10)



Εικόνα 10

Διαχείριση εφαρμογής

- Η επιστημονική επιμέλεια από ειδικό-ούς σύμβουλο-ούς με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος
- Το τεχνικό κομμάτι θα αναλάβει τεχνικός σε IT θέματα

Προώθηση εφαρμογής

- Για την παρουσίαση και προώθηση της εφαρμογής έχει δημιουργηθεί και το αντίστοιχο website <https://theodc02.wixsite.com/familyadvisor>

- Παρουσία στα Social Media, Instagram, Tik Tok, Facebook

Πηγές εσόδων

Η κάλυψη των λειτουργικών εξόδων και η δημιουργία κέρδους θα μπορούσε να γίνει είτε αποκλειστικά από διαφήμιση στο site είτε συνδυαστικά με συνδρομητικά πακέτα και χορηγούς.

- Διαφημιζόμενες εταιρίες βιβλίων, εκπαιδευτικών παιχνιδιών
- Συνδρομή για συνομιλία με ειδικό συνεργάτη μετά τον 1^ο μήνα χρήσης του app
- Συνεργασία με ιδιωτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα για δωρεάν χρήση του app από τους καθηγητές και τους γονείς των μαθητών/σπουδαστών.
- Συνεργασία με μεγάλες εταιρίες ή δημόσιους φορείς για χρήση του app από το προσωπικό τους

Προοπτική επέκτασης του app

Σε δεύτερο χρόνο και αφού η εφαρμογή δοκιμαστεί, βελτιωθεί και καθιερωθεί, το app θα μπορούσε να απευθυνθεί και στα παιδιά. Τα αντίστοιχα θέματα που ενδιαφέρουν τους γονείς ενδιαφέρουν και προβληματίζουν και τα παιδιά.

Έχοντας εξασφαλίσει την γονική συναίνεση τα παιδιά θα μπορούν να υποβάλλουν τα ερωτήματά τους και να λάβουν με τον αντίστοιχο τρόπο με τους γονείς τους απαντήσεις.

Δοκιμή Αποδοχής Χρήστη

Η Δοκιμή Αποδοχής Χρήστη , είναι ένα τεστ της εφαρμογής που πραγματοποιείται στο τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης της για να δοκιμάσει πόσο αποδεκτό είναι το λογισμικό σε πραγματικό χρόνο και συνθήκες. Ο βασικός σκοπός της δοκιμής αποδοχής χρήστη είναι να αξιολογήσει πόσο αποτελεσματικά το λογισμικό μπορεί να παρέχει τις επιθυμητές λύσεις στο κοινό καθώς επίσης και τις αντιδράσεις του ως προς αυτό.

Η εφαρμογή στάλθηκε για δοκιμή και αξιολόγηση σε έντεκα γονείς χρήστες και ακολουθούν τα σχόλια τους:

- Είναι ένα μέσο εύκολα προσβάσιμο, όπου ο γονέας περιηγείται σε ένα ασφαλές περιβάλλον με έγκυρες πηγές στις οποίες μπορεί να ανατρέξει για μεγαλύτερη διερεύνηση του θέματος
- Αξιόλογο εργαλείο αναζήτησης, δίνει τη πηγή των απαντήσεων στους προβληματισμούς και θεωρώ πως θα μπορούσε αυτό να το καθιστά σε δημοφιλές εργαλείο
- Οι συμβουλές που προτείνει είναι πρακτικές. Επίσης, το ασφαλές περιβάλλον που παρέχει με καθησυχάζει πολύ στην χρήση του. Θα μπορούσε να συμβάλει στην πορεία μου ως γονιός. Θα το σύστηνα ανεπιφύλακτα σε όλους τους γονείς που ψάχνουν υποστήριξη και χρήσιμες συμβουλές
- Μου άρεσε ιδιαίτερα ότι είναι εύκολο στη χρήση. Δεν χρειάστηκε να αντιμετωπίσω πολύπλοκες διαδικασίες ή να κάνω περίπλοκες ρυθμίσεις. Απλά έλυσα τις απορίες μου και έλαβα άμεσες απαντήσεις.
- Έξυπνο, άμεσο και πρακτικό
- Το γεγονός ότι μπορώ να έχω πρόσβαση σε αυτό ανά πάσα στιγμή είναι πραγματικά βολικό. Δεν υπάρχει ανάγκη να περιμένω για να λάβω υποστήριξη, ακόμη και όταν έχω απλές ερωτήσεις ή ανησυχίες
- Είναι σαν να έχω έναν φίλο γονέα που είναι πάντα εκεί για να συνομιλήσω και να με υποστηρίξει σε θέματα με το παιδί. Θα σύστηνα την εφαρμογή.
- Η διαδικασία είναι πολύ απλή και ευέλικτη. Το γεγονός ότι μπορώ να λάβω εξατομικευμένες συμβουλές ανάλογα με τις δικές μου ανάγκες είναι δελεαστικό
- Θα μπορούσε να εξελιχθεί σε έναν πολύτιμο σύμμαχο στο ταξίδι της γονεϊκής ζωής, ξεχωρίσω το πλεονέκτημα της ανωνυμίας
- Εύκολο στη χρήση, άμεσο στις απαντήσεις, προσαρμοσμένο στο σύγχρονο περιβάλλον
- Χρήσιμο, ήταν μια ευκαιρία για μένα να λάβω απαντήσεις σε απορίες που όντως με προβληματίζουν τη δεδομένη χρονική στιγμή. Ευχαριστώ!

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στη παρούσα εργασία μελετήθηκε η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών στο τομέα της Συμβουλευτικής Γονέων και των ανατροπών που επέφερε η υιοθέτησή τους. Αναλύθηκε η έννοια της Συμβουλευτικής και η εξέλιξη της Ψυχολογίας μέχρι την εμφάνιση του κλάδου της Συμβουλευτικής και έγινε παρουσίαση της Συμβουλευτικής Γονέων και η εξέλιξή της στο πέρασμα των χρόνων, τους τομείς δραστηριοποίησης και ποιες ανάγκες καλείται να καλύψει. και η διαφοροποίηση της ατομικής από την ομαδική συνεδρία.

Η διαδικτυακή προσέγγιση της Συμβουλευτικής Γονέων, είναι πλέον καθιερωμένη μέθοδος και διέπεται τόσο από τις αρχές της Συμβουλευτικής όσο και από αυτές της ψηφιακής διαδικασίας. Ιδιαίτερη αξία και σημασία για την συμβουλευτική διαδικασία αποτελεί η αναγνώριση των πλεονεκτημάτων της διαδικτυακής συμβουλευτικής γονέων έναντι της παραδοσιακής, δια ζώσης διαδικασίας, αναγνωρίζοντας τα οφέλη για τον χρήστη και την αποτελεσματικότητα της μεθόδου όπως αυτό διαπιστώνεται από σχετικές έρευνες. Καθοριστικής σημασίας δε, είναι η συμμετοχή και εμπλοκή του συμβούλου στη διαδικασία.

Η Συμβουλευτική Γονέων βρίσκεται σε μια διαρκή προσπάθεια βελτίωσης ακολουθώντας τον λεγόμενο κύκλο του Deming ή αλλιώς τη διοίκηση ολικής ποιότητας, μιας φιλοσοφίας που υποστηρίζει τη διαρκή εκπαίδευση και βελτίωση. Η διαδικτυακή προσέγγιση της έρχεται με ένα σύγχρονο τρόπο να αντιμετωπίσει τους προβληματισμούς, τις ανησυχίες αλλά και τα προβλήματα των γονέων ενώ έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην περίοδο της πανδημίας, η οποία με τη σειρά της ευνόησε την υιοθέτηση και καθιέρωση των ψηφιακών υπηρεσιών.

Αξιοσημείωτη είναι η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η ραγδαία χρήση τους τα τελευταία χρόνια, καθώς και η αξιοποίηση τους για διαφημιστικούς και προωθητικούς λόγους. Ο σύμβουλος μπορεί πλέον να προσεγγίσει άμεσα και με συγκριτικά χαμηλό κόστος τους ενδιαφερόμενους γονείς μέσα από τις ψηφιακές πλατφόρμες αξιοποιώντας τη δύναμη της αλληλεπίδρασης και της άμεσης επικοινωνίας. Αναμφίβολα, και στον τομέα της διαδικτυακής συμβουλευτικής τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν ευκαιρίες στους επαγγελματίες υγείας, ώστε να επικοινωνούν αποτελεσματικά με το κοινό, να κάνουν χρήση των υπηρεσιών τους, να λειτουργούν αλλά και να επιχειρούν επικερδώς με νέους σύγχρονους τρόπους.

Ανοίγονται δρόμοι σε ειδικούς συμβούλους/επαγγελματίες, είτε με δικά τους κεφάλαια είτε ως συνεργάτες, με συγκριτικά μικρότερο προϋπολογισμό και πόρους από την παραδοσιακή διαδικασία, σε σύντομο χρονικό διάστημα να δραστηριοποιηθούν αποτελεσματικά μέσα στο διαδικτυακό περιβάλλον και να επιτύχουν. Το πεδίο είναι ευρύ, και μπορεί σε βάθος χρόνου να ανοίξει και να έρθει ακόμα πιο κοντά σε γονείς και παιδιά αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον τους

Διερευνήθηκε μέσω ερωτηματολογίου, σε δείγμα πενήντα τεσσάρων γονέων, η εμπειρία των γονέων στη διαδικτυακή συμβουλευτική. Μελετήθηκαν η εμπειρία και η εξοικείωση των γονέων με το διαδίκτυο και τη χρήση του για την λήψη συμβουλευτικών υπηρεσιών, η σημαντικότητα της διαδικτυακής συμβουλευτικής, ο επιθυμητός τρόπος λήψης συμβουλευτικών υπηρεσιών, η συχνότητα της με την οποία αναζητούν συμβουλές αλλά και η πρόθεση πληρωμής για αυτή την υπηρεσία. Δόθηκε η ευκαιρία στους γονείς να αναφερθούν στα θέματα για τα οποία νιώθουν την ανάγκη να λάβουν μέρος στη συμβουλευτική διαδικασία αλλά και να επισημάνουν τα περιθώρια βελτίωσης της που οι ίδιοι εντοπίζουν. Στα ευρήματα παρουσιάζει ενδιαφέρον ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων που ανταποκρίθηκαν ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία 40 - 50, η πλειονότητα των οποίων είναι γυναίκες, έγγαμες και απόφοιτες ΑΕΙ/ΤΕΙ οι οποίες χαρακτήρισαν, σε μεγάλο ποσοστό, ενδιαφέρουσα την εμπειρία τους με τη διαδικτυακή συμβουλευτική. Μικρό δε ποσοστό γονέων ήταν αρνητικοί σε ενδεχόμενη πληρωμή για τη διαδικτυακή υπηρεσία, με την συντριπτική πλειοψηφία να θεωρεί σημαντικό ή πολύ σημαντικό την πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες συμβουλευτικής γονέων. Αξίζει να αναφερθεί η δυνατότητα πρόσβασης από απόσταση και η διαθεσιμότητα υλικού online οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμεί ο χρήστης αναδείχθηκαν ως τα βασικά πλεονεκτήματα της διαδικτυακής προσέγγισης. Ένα μικρό ποσοστό επιλέγει την ιδιωτικότητα και δηλώνει ότι δεν επιθυμεί να συμμετέχει σε ομαδικές συνεδρίες. Τα κυρίαρχα πεδία εφαρμογής της ψηφιακής συμβουλευτικής διαδικασίας, μέσω εφαρμογών και διαδικτυακών εργαλείων, ήταν η εκπαίδευση και ανάπτυξη των παιδιών, η συνεννόηση και η σχέση γονέα-παιδιού.

Στο πλαίσιο της έρευνας για την παρούσα εργασία σε υλοποιημένες εφαρμογές και εργαλεία εντοπίστηκε μια «υστέρηση» στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων της σύγχρονης τεχνολογίας ειδικά στον τομέα της Συμβουλευτικής Γονέων, συγκριτικά με την πληθώρα ιστοσελίδων και παρουσία διακεκριμένων συμβούλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για διαδικτυακή συμβουλευτική γενικά. Εκτιμάται ότι υπάρχουν προοπτικές αξιοποίησης των δυνατοτήτων της Τεχνητής Νοημοσύνης (ΑΙ) στη δημιουργία μιας εφαρμογής, η οποία θα έρθει να προσφέρει άμεσες απαντήσεις και συμβουλές στους γονείς με ένα σύγχρονο και τεχνολογικά προχωρημένο τρόπο.

Η προτεινόμενη εφαρμογή το «Family Advisor», η οποία παρουσιάστηκε αναλυτικά σε προηγούμενο κεφάλαιο, απευθύνεται σε γονείς που επιθυμούν να λάβουν συμβουλές για να γίνουν καλύτεροι στον γονεϊκό τους ρόλο, να διαχειριστούν τυχόν δυσκολίες που η σύγχρονη οικογένεια καλείται να αντιμετωπίσει, αλλά και να εξελιχθούν και να εκπαιδευτούν ως γονείς. Πραγματοποιήθηκε δοκιμή χρήσης της εφαρμογής σε έντεκα γονείς και σχολιασμός τους για την εμπειρία τους. Ιδέες που στο παρελθόν αποκαλούσαμε «σενάρια επιστημονικής φαντασίας» είναι πλέον πραγματικότητα και καθημερινότητα. Θα ήταν ολέθριο σφάλμα να αγνοήσουμε την εξέλιξη και τις δυνατότητες βελτίωσης που προσφέρει η ορθολογική χρήση της τεχνολογίας στην οικογένεια.

Συμπερασματικά, σκοπός της εργασίας ήταν η ανάδειξη των προκλήσεων στον κλάδο της Συμβουλευτικής Γονέων και η προοπτική ψηφιακής εξέλιξης της. Αναδείχτηκε τόσο η αποτελεσματικότητα της χρήσης των νέων τεχνολογιών και στη Συμβουλευτική Γονέων, μια υπηρεσία που ήδη γνωρίζει απήχηση με όλο και περισσότερους γονείς να επιθυμούν να συμμετέχουν, όσο και η προοπτική νέων δελεαστικών επιχειρηματικών ευκαιριών στην εν λόγω προσέγγιση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://bluestrawberry.app/why-using-ai-in-social-media-is-great-for-growing-your-small-business/> Φωτογραφία πρωτοσέλιδου

<https://psychogramma.wordpress.com/person-center-approach-2/>

<https://www.makemyweb.gr/diafimiseis-internet-poso-kostizei-i-diafimisi-sto-internet-giati-xreiazetai-i-proothisi-web/>

<https://www.investopedia-com.translate.goog/terms/s/social-media.asp? x tr sl=en& x tr tl=el& x tr hl=el& x tr pto=sc>

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psychologias/oikogeneia-kai-paidi/goneis/630-i-scholes-goneon-os-thesmos-prostasias-tis-psichikis-igias-tu-pedii-tis-basilikis-pappa.htm>

<https://www.mytherapist.gr/>

<https://www.psychologia.gr/netpsychotherapy.html>

<https://synexelixis.com/>

<https://www.psychiatriki-journal.gr/>

http://files.aspete.gr/eppaikpesyp/diplomatikes/2017/2017.nik.mou.pdf.pdf?fbclid=IwAR1Eg2gYNV_SqAWIY_QZ4RM42ptqPgCf5xCsdITFvMQ--TY4DUaGVd0btsE

<https://psychologist-thessaloniki.gr/>

<https://www.tgeorgallis.com/service/online-therapy/>

<https://mythia-therapy.gr/>

<https://seps.gr/eidiki-agogi-apozimiosi-psychotherapeion-apo-psychologous/>

<https://www.psychology.gr/>

<https://psychagogein.gr/>

<https://psychagin.gr/simvouletiki-psixotherapeia/>

<https://theratree.eu/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>

<https://roots.gr/>

<http://www.exelixa-psychotherapy.gr/el/products/details/arthra/Symvoyleytiki-kai-Psychotherapeia>

<https://www.psychology.gr/diasimoi-psychologoi/1449-carl-rogers.html>

<https://hac.com.gr/>

<https://www.animartists.com/>

<https://ppy.aegean.gr/site/ext-files/bibliothiki/>

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BD%CF%89%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE

<https://socialpolicy.gr/2021/06/%CE%B5%CE%B9%CF%83%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CE%AD%CE%B3%CE%B3%CE%B9%CF%83%CE%B7.html>

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psykikis-ygeias/psychotherapeia/enarksi-psychotherapeias/8610-diadiktyaki-symvouleftiki-i-dynatotita-mias-therapeftikis-syndesis.html>

<https://psychologist-thessaloniki.gr/2020/09/07/%CF%80%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%AF%CE%B1-covid-19-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-on-line-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>

<https://psychagogein.gr/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%BF%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%85%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BE%CE%B7/%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CF%89%CE%BD/>

<https://sxolesgonewn.gr/>

<https://www.psychologynow.gr>

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/goneis/630-i-scholes-goneon-os-thesmos-prostasias-tis-psichikis-igias-tu-pedii-tis-basilikis-pappa.html>

[https://www.bionity.com/en/encyclopedia/International Society for Mental Health Online.html](https://www.bionity.com/en/encyclopedia/International_Society_for_Mental_Health_Online.html)

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/efiviki-ilikia/3521-to-diadiktyo-stin-efiveia-sofia-koufopoylou.html>

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/efiviki-ilikia/3521-to-diadiktyo-stin-efiveia-sofia-koufopoylou.html>

<https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/ethismos-sto-diadiktio-2/>

<https://www.tanea.gr/2020/12/09/greece/ektinaxthike-i-xrisi-tis-texnologias-kata-ti-diarkeia-tis-pandimias-poia-platforma-epikratise/>

<https://pathologia.eu/enimerosi/eswterikh-pathologia/mesa-koinwnikhs-diktywshs-social-media-pws-ephreazoyn-thn-psyxikh-mas-ygeia/>

<https://www.aboutnet.gr/blog/2667-pos-ta-mesa-koinonikis-diktiosis-exoun-allaxei-ton-kosmo/>

<https://www.dianeosis.org/2021/10/oi-psifiakes-eidiseis-stin-ellada-to-2021/>

<https://psychologychania.gr/index.php/psychotherapy/>

<https://www.linkedin.com/pulse/%CE%B7-%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BA%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%BF-%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CF%89%CE%BD>

Μπαφίτη & Καλαρρύτης, 2009__ Goldenberg & Goldenberg, 2000).

Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (2005). Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2012). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Πεδίο.

McLeod, J. (2005). Εισαγωγή στην Συμβουλευτική. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Σταλίκας, Αν. (2012). «Θεραπευτικές Παρεμβάσεις». Αθήνα: Τόπος.

Κοσμίδου Hardy X. & Γαλανουδάκη – Ράπτη Α. (1996), Συμβουλευτική: Θεωρία και Πρακτική, Π. Ασημάκης, Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης, Αθήνα

Μαλικιώση-Λοΐζου Μαρία, Καραθανάση-Κατσαούνου Αρετή, Μπότου Αναστασία (2001), Συμβουλευτική Γονέων (για ένα ευτυχισμένο αύριο των παιδιών μας..), Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων, Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων.