

“Σχέσεις γονέων-εφήβων, γρίφος για δυνατούς λύτες”



Ερευνητική εργασία (project): σχέσεις γονέων-εφήβων

Εισηγητής-καθηγητής: κ. Βελεσιώτου

Ομάδα Α: Ναπολέον Παπαευαγγέλου, Γωγώ Δημάκη, Βαγγέλης Παραθύρας,
Κωνσταντίνα Ραζακιά

Ομάδα Β: Αθαναϊλίδου Κωνσταντίνα, Βελεσιώτου Αθανασία, Γιαλτρινού Γεωργία,
Βαλιώτη Χρυσή

Ομάδα Γ: Αγνάτου Μαρία, Οικονόμου Μαριλένα, Τσέλιου Ελένη, Τσίγκα Αγορίτα

Ομάδα Δ: Φαλάρα Κυριακή, Καπεντάνη Άννα, Κοτούλα Κατερίνα, Μουζίνα Ελευθερία

Α λυκείου, σχολικό έτος: 2013-2014



Τι είναι ήβη;

Οι σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στα αγόρια και στα κορίτσια προκειμένου να αποκτήσουν αναπαραγωγική δυνατότητα, ονομάζεται ήβη.

Τι είναι η εφηβεία;

Εφηβεία ονομάζεται η μεταβατική περίοδος στην ανάπτυξη του ανθρώπου, που μέσα από έντονες σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην ώριμη ενήλικη ζωή.

Όρια και εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια περίοδος που δημιουργεί συχνά στην οικογένεια δυσκολίες και συγκρούσεις. Ο προβληματισμός για τους κανόνες, την πειθαρχία, την ελευθερία, την εμπιστοσύνη, τις ευθύνες βρίσκεται στο προσκήνιο και οι γονείς προβληματίζονται για το πού αρχίζουν και πού σταματούν τα όρια των εφήβων.

Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί τη ήβης (= εφηβεία) για να μπορέσει το άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν. Τα όρια της χρονικά είναι αρκετά ασαφή. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας το σώμα αλλάζει, δημιουργώντας ορμές και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα. Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία ανακατάταξη: οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί, σύντομα, στον κόσμο των ενηλίκων. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο προκαλεί στους πιο πολλούς γονείς ανησυχία. Οι φόβοι είναι πάνω κάτω κοινοί σε όλους τους γονείς: οι «κακές παρέες», τα ναρκωτικά, οι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, οι χαμηλοί βαθμοί.

Γιατί δυσκολευόμαστε τόσο πολύ να βάλουμε τα όρια;

Καταρχήν, γιατί δεν ξέρουμε ποια είναι. Συχνά οι γονείς ρωτούν τι είναι σωστό και τι δεν είναι. Τι επιτρέπεται σε κάθε ηλικία και τι απαγορεύεται, μέχρι ποια ώρα πρέπει να είναι έξω το βράδυ, πότε πρέπει να αρχίσει την σεξουαλική του ζωή. Φαίνεται ότι υπάρχει έντονη ανάγκη για κάποιες σταθερές αξίες ή πρακτικές συμβουλές. Υπάρχουν απόψεις που υποστηρίζουν ότι τα παιδιά πρέπει να μεγαλώνουν τελείως ελεύθερα,

δημιουργείται συχνά υπερβολικός φόβος από μας τους ειδικούς σχετικά με τα ψυχικά τραύματα των παιδιών. Αυτό οδηγεί σε έλλειψη αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης των γονιών σε παιδαγωγικά θέματα.

Τα όρια παίρνουν πολλές φορές ένα αρνητικό νόημα. Ακούγοντας όρια το μυαλό πηγαίνει στην τιμωρία, στην αποθάρρυνση, στην απαγόρευση, στον ηθικό περιορισμό, στη διαρκή άρνηση ή στον έλεγχο, στην πίεση. Αυτό συνήθως προέρχεται από εμπειρίες που έχουμε ζήσει στη δική μας οικογένεια, με τους δικούς μας γονείς, που μπορεί να μας επέβαλαν πολύ αυστηρούς κανόνες και άκαμπτα όρια

Θέτουμε αυστηρά όρια στα παιδιά επειδή θέλουμε να τα προφυλάξουμε από «άσχημες» εμπειρίες. Επειδή δεν αντέχουμε να τα δούμε να πονούν, να πληγώνονται ή να απογοητεύονται. Μ' αυτό τον τρόπο όμως τους στερούμε τη δυνατότητα να σταθούν στα πόδια τους, να μάθουν να παίρνουν αποφάσεις, να κάνουν επιλογές. Μ' αυτό τον τρόπο τους στερούμε τη δυνατότητα να ζουν στην πραγματικότητα. Όποιος αφήνει να περάσουν τα παιδιά μόνο τα ευχάριστα και τα θετικά της καθημερινότητας, ελαχιστοποιεί τις εμπειρίες τους και περιορίζει την ποικιλία των γεγονότων της ζωής. Τα παιδιά νιώθουν ευτυχία μόνο αν έχουν βιώσει και ξεπεράσει και κάποιες δυσάρεστες και δύσκολες καταστάσεις.

Φοβόμαστε ότι, αν θέσουμε όρια, θα γίνουμε δυσάρεστοι στα παιδιά και ίσως χάσουμε την αγάπη τους.

Βάζουμε όρια που εμείς δεν τα τηρούμε. Για παράδειγμα, απαγορεύουμε στον έφηβο - πολλές φορές με αυστηρό τρόπο - να καπνίζει ενώ εμείς καπνίζουμε.

Η κατάλληλη στιγμή

Πολλές φορές, θυμόμαστε τα όρια μόνο όταν αυτά ξεπερνιούνται, δηλαδή πάνω στον καβγά, στην ένταση ή στη διαφωνία. Αυτή φυσικά, είναι η χειρότερη στιγμή για να θεσπιστούν κανόνες, και οι έφηβοι είναι βέβαιο ότι δεν τους λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους. Αντίθετα, οι πιθανότητες να λειτουργήσουν αντιδραστικά είναι πολύ αυξημένες. Η καλύτερη στιγμή, είναι η ουδέτερη, χαλαρή ή ευχάριστη στιγμή. Τότε το έδαφος είναι πρόσφορο για να συζητήσετε με το παιδί σας τους όποιους κανόνες, ώστε να συμφωνήσετε από κοινού σε σχέση με το χαρτζιλίκι, τις εξόδους, τη χρήση του τηλεφώνου, του Η/Υ κλπ. Όταν ο έφηβος είναι ήρεμος, ενδεχομένως να δεχτεί το σφάλμα του πιο εύκολα και να είναι πιο συνεργάσιμος. Αποφεύγετε να του λέτε ότι χωρίς όρια και κανόνες μάς απειλεί το χάος, γιατί οι περισσότεροι έφηβοι έχουν θαυμάσιες σχέσεις με αυτό. Η επικοινωνία, ο διάλογος, η εμπιστοσύνη, η συνεργασία και η ευελιξία είναι μερικά απαραίτητα συστατικά στις διαπραγματεύσεις με τον έφηβό σας.

Πώς θα βάλετε κανόνες

Δεν υπάρχει κάποια μαγική συνταγή για την εφαρμογή των ορίων. Η σχέση με τους εφήβους είναι διαδραστική και οι γονείς απαιτείται να έχουν ξεκάθαρα προσωπικά όρια, τα οποία θα είναι σαφή, συγκεκριμένα και θα διαθέτουν ευελιξία στη συζήτηση με το παιδί τους. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοούν ότι η κοινή γραμμή μεταξύ τους είναι απαραίτητη στην εφαρμογή των ορίων. Θα δυσκολευτούν ιδιαίτερα αν το παιδί δεν είχε σαφή όρια στα προηγούμενα χρόνια και ξαφνικά αποφάσισαν ότι έφθασε η στιγμή να τα επιβάλλουν. Ο έφηβος θα είναι εξαιρετικά δύσπιστος και αρνητικός. Αν, μάλιστα, ο ένας γονιός ακολουθεί διαφορετική πορεία από τον άλλον, τα πράγματα γίνονται πιο δύσκολα. Επίσης, αν π.χ. ο πατέρας δεν είχε προσεγγίσει το παιδί του κατά την παιδική ηλικία, και στην εφηβεία εμφανίζεται με αυστηρότητα να βάζει όρια, πάλι αυτό θα προκαλέσει σεισμό στη μεταξύ τους σχέση. Πρωταρχικό μέλημα κάθε γονιού πρέπει να αποτελεί η επικοινωνία με τον έφηβο, και μετά να ακολουθούν οι κανόνες.

Όρια χρειάζονται σε κάθε τομέα, ωστόσο αποφασίστε ποιοι τομείς είναι ουσιαστικοί και τοποθετηθείτε με σαφήνεια.

Οι κανόνες πρέπει να μπαίνουν πάντα έπειτα από συζήτηση μαζί του. Δώστε του τη δυνατότητα να αναπτύξει τις απόψεις ή τις ενστάσεις του. Έχει μεγάλη σημασία να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας αποδέχεται την όλη διαδικασία και συμμετέχει. Ξέροντας ότι ερωτήθηκε και ότι η γνώμη του υπολογίστηκε, θα νιώθει μεγαλύτερη υπευθυνότητα απέναντί σας. Αυτό δεν θα σας γλιτώσει μελλοντικά από τις παραβιάσεις των ορίων, αλλά θα τις περιορίσει. Θα προβληματίζεται περισσότερο προτού παραβεί τη συμφωνία, και όταν την παραβαίνει, θα αποδέχεται πιο εύκολα ότι έσφαλε και θα βλέπει τις συνέπειες ως αποδεκτό και φυσικό αποτέλεσμα, χωρίς να ξεσηκώνεται «για την αδικία».

Εξηγήστε στο παιδί ότι κάθε φορά που θα παραβαίνει έναν κανόνα, θα αντιμετωπίζει και τις συνέπειες. Χρησιμοποιείτε συστηματικά τη λέξη «**συνέπειες**» και όχι «**τιμωρία**». Το παιδί από την παιδική του ηλικία έχει κατανοήσει τη σχέση αιτίας και αποτελέσματος. Αισθάνεται, λοιπόν, ότι φέρει ευθύνη για το πιθανώς δυσάρεστο για εκείνο αποτέλεσμα, και ξέρει ότι είναι στο χέρι του να το αποτρέψει στο εξής με τη συμπεριφορά του. Η λέξη «τιμωρία», απεναντίας, έχει εξωγενή χροιά και κάνει το παιδί σας να αισθάνεται ότι του επιβάλλεστε αυταρχικά, χωρίς να συναισθάνεται το ρόλο του στην όλη διαδικασία. Αυτή η τακτική ενισχύει την αντιδραστικότητα του εφήβου.

Διαβεβαιώστε τον ότι τον εμπιστεύεστε απόλυτα ιδιαίτερα σε ζητήματα τις που έχουν να κάνουν με τις συναναστροφές και την προσωπική του ζωή, αλλά ότι αντικειμενικά

έχετε υποχρέωση να τον προφυλάσσετε από όσα δεν είναι ακόμα έτοιμος να αντιμετωπίσει. Εφόσον είναι ανήλικος, δυστυχώς ή ευτυχώς -εξηγήστε του-, φέρετε ευθύνες για ό,τι κι αν κάνει.

Εννοείται πως οποιαδήποτε μορφή βίας είναι απαγορευτική. Όσο κι αν σας ενοχλεί η συμπεριφορά του εφήβου, προσπαθήστε να μη σηκώσετε το χέρι σας. Η βία στέλνει στο παιδί το μήνυμα πως είναι αποδεκτό να ελέγχεις τους άλλους με αυτή.

Αξιολογείτε και επανεξετάζετε σε τακτά χρονικά διαστήματα τα όρια που έχετε θέσει στο παιδί σας σε διάφορους τομείς, ακόμα κι αν δεν έχετε αφορμές. Συνήθως, οι ελευθερίες αυξάνονται και τα όρια μειώνονται. Μερικές φορές φορές, όμως, χρειάζεται το αντίθετο.

Διερευνήστε τι κάνουν οι άλλοι γονείς συνομήλικων παιδιών, για να παζαρέψετε κάτι ανάλογο με την κόρη ή το γιο σας, π.χ. τι ώρα ζητούν από το παιδί τους να γυρίζει το βράδυ. Αν γενικά, διαπιστώσετε μεγάλες αποκλίσεις σε σχέση με τα όρια που θέτετε εσείς, αναρωτηθείτε γιατί συμβαίνει αυτό. Μπορεί το παιδί σας να είναι πολύ ανώριμο ή -αντίθετα- εξαιρετικά ώριμο, εσείς να είστε πολύ αυστηροί ή υπερβολικά χαλαροί, ή όλοι οι άλλοι γονείς υπερβολικά αδιάφοροι ή αυστηροί. Πρέπει να ξέρετε οπωσδήποτε τι από τα τρία ισχύει.

Μην εξαντλείτε, όμως, την αυστηρότητά σας. Οι λιγότερο αυστηροί κανόνες, έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν σεβαστοί. Όταν το παιδί παραβιάζει τους κανόνες, πρέπει να εφαρμόζετε οπωσδήποτε τις συνέπειες στις οποίες έχετε συμφωνήσει και τις γνωρίζει το παιδί σας.

Αφήστε κάποιους τομείς χωρίς όρια, ώστε το παιδί να αισθάνεται πως σε ορισμένες σφαίρες δραστηριοτήτων είναι ελεύθερο. Μπορεί να είναι π.χ. η μουσική, το χτένισμα, το σκουλαρίκι ή οι βαθμοί σε ένα δευτερεύον μάθημα.

Αν ο έφηβός σας καταπατά συνεχώς τα όρια, αναλογιστείτε για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό. Αν δυσκολεύεστε στην επικοινωνία μαζί του, αναζητήστε βοήθεια από ειδικό.

Πότε αρχίζει και πότε τελειώνει η εφηβεία;

Για τα κορίτσια, η εφηβεία μπορεί να ξεκινήσει οποιαδήποτε στιγμή από τα 7 μέχρι τα 17 τους χρόνια: πολλά κορίτσια μπορεί να ξεκινήσουν τον κύκλο της ανάπτυξης τους στα 8, αλλά στα περισσότερα συμβαίνει στα 10 ή 11 τους χρόνια. Σε όποια ηλικία και αν αρχίσει, στα κορίτσια χρειάζονται συνήθως 5 χρόνια για να συντελεστούν όλες οι αλλαγές της εφηβείας. Για τα αγόρια η εφηβεία ξεκινάει από τα 8 έως τα 13 τους χρόνια: τα περισσότερα ξεκινούν τον κύκλο της ανάπτυξης γύρω στα 13. Τα αγόρια χρειάζονται 4 έως 6 χρόνια για να περάσουν από όλα τα στάδια της εφηβείας.

Ποιά τα βασικά χαρακτηριστικά της εφηβείας;

Για να καταλάβετε καλύτερα τους εφήβους, λάβετε υπόψη ότι οι βασικές ψυχολογικές αντιδράσεις των εφήβων είναι οι εξής:

- **Επιθυμία να μένει μόνος:** Η έντονη επιθυμία για συντροφιά που χαρακτηρίζει το άτομο μέχρι και το τέλος της σχολικής ηλικίας δίνει τη θέση της στην έντονη επιθυμία να μένει μόνο του.
- **Αποστροφή προς την εργασία:** Η ταχεία βιοσωματική ανάπτυξη απορροφά μεγάλο μέρος της ενεργητικότητας του εφήβου, με αποτέλεσμα να νιώθει κουρασμένο και απρόθυμος να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του.
- **Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις:** Η προσωρινή αδεξιότητα οφείλεται στην απότομη και ανισομερή αύξηση των μελών του σώματος του εφήβου και ειδικά των άκρων.
- **Ανία και βαρεμάρα:** Είναι σύνηθες ο έφηβος να δηλώνει ότι βαριέται και να περιφέρεται με πλήξη και αδιαφορία ακόμα και για άλλοτε αγαπημένες ασχολίες.
- **Νευρικότητα-ανησυχία:** Η αυξημένη εσωτερική ένταση που συχνά ο έφηβος προσπαθεί να ελέγξει και να μην εξωτερικεύσει εκφράζονται ως νευρικότητα.
- **Αυξημένη ευσυγκινησία:** Η διατάραξη στην ισορροπία των ορμονών προκαλεί ευσυγκινησία που κάνει τον έφηβο να χάνει το κέφι της παιδικής ηλικίας και να βυθίζεται σε κακοκεφιά. Τα κορίτσια ενδέχεται να ξεσπούν σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις.
- **Εχθρική στάση προς τους άλλους:** Ο έφηβος στις σχέσεις του με τους άλλους τείνει να φέρεται αντικοινωνικά, σχεδόν εχθρικά.
- **Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο:** Στην πρώτη φάση της εφηβείας, ειδικά τα κορίτσια, δείχνουν αποστροφή προς τα μέλη του αντίθετου φύλου, αποστροφή που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία, τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν (π.χ. στενή και αρμονική σχέση στο παρελθόν).
- **Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας:** Ο θαυμασμός και η υποταγή στους μεγαλύτερους δίνουν τη θέση τους στην αμφισβήτηση και την εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας (π.χ. γονεϊκή, σχολική).
- **Υπέρμετρη αιδημοσύνη:** Οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του εφήβου τον κάνουν συχνά να δείχνει υπερβολική ντροπαλότητα και να μην αισθάνεται άνετα με την παρουσία των άλλων.
- **Έλλειψη αυτοπεποίθησης:** Οι ραγδαίες αλλαγές συχνά δημιουργούν στον έφηβο αίσθημα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.
- **Ονειροπόληση:** Ο έφηβος απολαμβάνει να περιπλανιέται στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτονώνει τις εσωτερικές εντάσεις και τις διαθέσεις του. Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.

Για ποιους είναι τελικά δύσκολη η εφηβεία;

Αν και η εφηβεία έχει το μερίδιό της σε προβλήματα, όπως κάθε άλλο στάδιο της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του ανθρώπου, ο φόβος μας για εκδήλωση σοβαρών συναισθηματικών διαταραχών στο στάδιο αυτό

περισσότερο απ' ότι σε άλλα στάδια δεν είναι ρεαλιστικός. Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι γονείς θέλουν και προσπαθούν να κάνουν ότι νομίζουν πως είναι καλύτερο για τα παιδιά τους. Τουλάχιστον κάπως έτσι το εκφράζουν, το πιστεύουν και συχνά το επιτυγχάνουν.

Ποιά η αντίδραση των γονέων στην εφηβεία;

Η προσπάθεια του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση διαταράσσει την ηρεμία και τη σταθερότητα που υπήρχε στις οικογενειακές σχέσεις και τη λανθάνουσα περίοδο της εξέλιξης του παιδιού. Οι γονείς δεν είναι πλέον σε θέση να κάνουν σχέδια για το παιδί τους και να ασκούν την ίδια επιρροή επάνω του.

Η δύσκολη εφηβεία και οι γονείς

Συνηθίζουμε να εξετάζουμε την εφηβεία από την πλευρά των παιδιών και σοφά πράττουμε, αφού αυτήν την κρίσιμη περίοδο μας χρειάζονται όσο ποτέ άλλοτε! Οι αλλαγές που γίνονται στο σώμα τους, στο μυαλό τους και τη ψυχή τους είναι πολλές και γρήγορες. Οι αλλαγές αυτές, ανάλογα με τη φάση της εφηβείας που βρίσκεται το παιδί γίνονται δύσκολα αντιληπτές (π.χ. μια αρχικά μικρή απόσυρση του παιδιού, που προτιμά να περνά χρόνο μόνο του) ή γίνονται «χτυπητά» ορατές μέσα από ένα τεταμένο κλίμα επικοινωνίας και συγκρούσεων (όπου το παιδί ψάχνοντας να βρει την ταυτότητα του γίνεται εριστικό, επιθετικό ή και δύστροπο).

Τι γίνεται όμως από την πλευρά των γονέων;

Πως νιώθουν οι γονείς όταν τα παιδιά τους μπαίνουν στην εφηβεία; Πως νιώθει όταν βλέπει το μικρό γλυκό του κοριτσάκι/αγοράκι να μετατρέπεται σε νεαρό/νεαρή έφηβο/η; Τι αισθάνεται ένας γονιός που από εκεί που ήταν το «κέντρο του κόσμου» και «η καλύτερη μανούλα» ξαφνικά αρχίζει και λαμβάνει μηνύματα του τύπου: «Και τι ξέρεις εσύ»; Και τι γίνεται τις στιγμές που κάποιοι γονείς νοιώθουν (αλλά ίσως διστάζουν αν παραδεχθούν) ότι «αντιπαθούν» το παιδί τους; Πολλά, ποίκιλα, αντιφατικά τα όσα νιώθει ένας γονιός στη φάση της εφηβείας.

Κοιτάμε λοιπόν και το δικό μας «κομμάτι», τη δική μας ζωή και τις δικές μας ανάγκες; Πράττουμε άραγε το ίδιο σοφά και για τον εαυτό μας;

Αναμφισβήτητα, η εφηβεία είναι μεταξύ των άλλων μια περίοδος απώλειας. Τα παιδιά «χάνουν» τα παιδικά τους χαρακτηριστικά, τα παιδικά παιχνίδια, τις παιδικές

συμπεριφορές ακόμα και τους παιδικούς τους φίλους. Από την άλλη πλευρά οι γονείς χάνουν ακριβώς τα ίδια πράγματα!

Πολλοί αισθάνονται μπερδεμένοι και θυμωμένοι γιατί ενώ φυσιολογικά και με τη λογική γνωρίζουν ότι τα παιδιά μεγαλώνουν, η διαδικασία αυτή είναι οδυνηρή και επίπονη. Δεν ξέρουν πώς να μιλήσουν (τι να πω; και αν πω κάτι που δεν πρέπει;), δεν ξέρουν πώς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους (τα δικά μου συναισθήματα δεν έχουν σημασία, του παιδιού μου έχουν), δεν ξέρουν καν, αν πρέπει ή όχι να αγκαλιάσουν το παιδί τους (μήπως δεν κάνει τώρα που μεγαλώνει);

Κάποιοι άλλοι ίσως να βιώνουν μια προσωπική κρίση, παράλληλη με την εφηβεία των παιδιών. Μήπως είναι κάποιο διαζύγιο; Μήπως κάποια θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου; Μήπως κάποιοι μπαίνουν στα 40 ή πλησιάζουν τα 50 χρόνια; Οικονομικά προβλήματα; Κάποια αλλαγή στην εργασία; Πως είναι δυνατόν ένας γονιός να κρατήσει ισορροπίες ανάμεσα στον εαυτό του και το παιδί του;

Με έναν συμβολικό τρόπο, ο ομφάλιος λώρος, θα χρειαστεί να κοπεί ξανά. Είναι ευθύνη του γονέα να κόψει τον ομφάλιο λώρο για να δώσει στο παιδί του τη δυνατότητα να «αναπνεύσει» με τις δικές του δυνάμεις. Και παράλληλα ο γονιός καλείται να μην «κρατά τη δική του ανάσα» γιατί αλλιώς θα σκάσει!

Τι να κάνουμε λοιπόν;

Ας δούμε μία λίστα με απλά πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος γονιός ώστε να βοηθηθεί σε αυτήν την περίοδο:

- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι το παιδί σας μεγαλώνει και αλλάζει.
- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι μεγαλώνετε και αλλάζετε και εσείς!
- Βοηθήστε το παιδί σας, με όποιες πληροφορίες μπορείτε, να κατανοήσει την περίοδο της εφηβείας.
- Βοηθήστε τον εαυτό σας, με όποιες πληροφορίες μπορείτε, να κατανοήσετε τη φάση την οποία περνάτε!
- Παροτρύνετε το παιδί να ζητά βοήθεια όταν τη χρειάζεται.
- Ζητήστε βοήθεια όταν νοιώθετε ότι τη χρειάζεστε!
- Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει ότι τα αντιφατικά συναισθήματα, η σύγχυση και οι εντάσεις είναι μέρος της φυσιολογικής εφηβείας.
- Βοηθήστε τον εαυτό σας να καταλάβει ότι τα αντιφατικά συναισθήματα, η σύγχυση και οι εντάσεις είναι μέρος της φυσιολογικής εφηβείας!
- Παροτρύνετε το παιδί σας να διασκεδάσει και να κάνει καινούριους φίλους!
- Διασκεδάστε και κάντε φίλους!

Η λίστα είναι φυσικά ατελείωτη! Με λίγα λόγια, αυτό που προτείνετε εσείς στα παιδιά σας, κάντε πρώτα οι ίδιοι!

Η εφηβεία είναι μια περίοδος αλλαγών και για τις δύο πλευρές. Η ζυγαριά θα έρθει σε ισορροπία τη στιγμή που θα φροντίσουμε τον εαυτό μας με το ίδιο πάθος που θέλουμε να φροντίσουμε τα παιδιά μας.

Ένας γονιός που φροντίζει τον εαυτό του και τις ανάγκες του, ένας ενημερωμένος γονιός, ένας γονιός που διασκεδάζει, που δίνει φροντίζει και τους υπόλοιπους τομείς της ζωής του (τη δουλειά τους, τους φίλους του, τα χόμπι του κ.ά.) είναι ένα γονιός που μπορεί να ανταπεξέλθει πολύ καλύτερα στις όποιες αλλαγές προκύψουν στη ζωή του αλλά και στη ζωή του παιδιού του.

Απομάκρυνση των νέων από τις κακές παρέες και το επίφοβο περιβάλλον ή μια σωστή διαπαιδαγώγηση τους;

Συμβαίνει συχνά να συζητάς με τους γονείς και να διαπιστώνεις τον φόβο τους από την αύξηση τον τελευταίο καιρό των πιθανών βλαπτικών ερεθισμάτων, στα οποία εκτίθενται καθημερινά τα παιδιά τους, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας.

Υποπτες παρέες, δίκτυο, ξενύχτι σε κλαμπ είναι μερικές από αυτές τις πηγές των επίφοβων πηγών του κακού όπως λένε. Συνήθως όμως διακρίνει κανείς και μία επιδίωξη των γονιών μείωσης ή αποφυγής, κατά το δυνατόν, αυτών των επίφοβων χώρων, με την ελπίδα πως μειώνεται παράλληλα ο κίνδυνος υιοθέτησης κάποιας «παρεκκλίνουσας» συμπεριφοράς από τα παιδιά ή τους έφηβους.

Με τη συζήτηση όμως διαπιστώνεις ότι για κάθε γονιό είναι διαφορετικές αυτές οι επίφοβες πηγές των ερεθισμάτων και οι παρεκκλίνουσες συμπεριφορές των εφήβων. Η αντίληψη για αυτές εξαρτάται από τις προσλαμβάνουσες παραστάσεις των γονιών, καθώς και την περισσότερο ή λιγότερο αυστηρή ή φιλελεύθερη διαπαιδαγώγηση που υιοθετούν και προσπαθούν να τηρήσουν στην οικογένεια τους.

Όμως, ανεξαρτήτως διαπαιδαγώγησης, συχνά οι περισσότεροι γονείς δίνουν περισσότερο βάρος στην αναίρεση των επιδράσεων που θεωρούν αρνητικές και ασχολούνται λιγότερο με την θωράκιση των νέων ανθρώπων, έτσι ώστε να αξιολογούν και να επιλέγουν τον σωστό δρόμο, απέναντι σε επιδράσεις και επηρεασμούς κάθε είδους.

Είναι φανερό πως αυτό θα έπρεπε να είναι το ζητούμενο σε κάθε διαπαιδαγώγηση, επειδή η ποικιλία και η διαφορετικότητα των επιδράσεων συντελεί ακριβώς στην ωρίμανση του νέου ανθρώπου και συνακόλουθα στην θωράκιση του απέναντι σε επιλογές που δεν προάγουν την ψυχοκοινωνική του εξέλιξη.

Όμως δυστυχώς οι περισσότεροι γονείς ακολουθούν μια αντίστροφη πορεία, ανάλογη με αυτήν που επέλεξαν οι γονείς στην κινηματογραφική ταινία ο «Κυνόδοντας». Μια ταινία ενός νέου Έλληνα σκηνοθέτη η οποία μάλιστα βραβεύθηκε στο φεστιβάλ των Καννών. Σε αυτήν την ταινία φαίνονται καθαρά τα αδιέξοδα της πολιτικής να

απομακρύνουμε τα νεαρά παιδιά από τις «βλαπτικές» επιρροές, που καθημερινά τους βομβαρδίζουν. Για όσους δεν είδαν την ταινία τα τρία παιδιά της οικογένειας στην ταινία βρίσκονται ήδη στην εφηβεία, έχοντας μεγαλώσει περικλεισμένα στους τέσσερις τοίχους της οικογενειακής γαλήνης, πιστεύοντας ότι ο έξω κόσμος μοιάζει με ο,τι οι γονείς τους μεταφέρουν ως αληθινό, ανάλογα πάντοτε με ό,τι αυτοί θεωρούν «αποδεκτό». Τα παιδιά δηλαδή δεν έχουν αυτό που ονομάζουμε προσλαμβάνουσες παραστάσεις του έξω κόσμου. Το ευφύεστατο, βέβαια, σενάριο έχει καταστροφική κατάληξη για τον «επαναστάτη» έφηβο το ένα από τους τρεις πού θα αποδράσει από το κλειστό σπίτι στον έξω κόσμο. Δεν θα μπορούσε να είναι αλλιώς, όταν ο πραγματικός κόσμος του είναι παντελώς άγνωστος.

Η υπερβολική ασφαλώς εξιστόρηση στον «Κυνόδοντα» αναδεικνύει όμως την αδήριτη ανάγκη ανοίγματος της οικογένειας στη υπαρκτή πραγματικότητα. Η επιλογή των ερεθισμάτων και των επιρροών, καθώς και τυχόν αφομοίωση τους, θα καθοριστεί από το χαρακτήρα του κάθε παιδιού όπως και τις βασικές αξίες πού διαμορφώνει. Σε αυτό το δεύτερο ο ρόλος της οικογένειας είναι καίριος και δεν θα πάψει να υφίσταται όσα – και όποιας μορφής – ερεθίσματα έρχονται από τον κάθε λογής περίγυρο.

Γι αυτό και χρειάζεται καθημερινή και σε βάθος ενασχόληση με τα παιδιά, αξιολογώντας από κοινού, συμφωνώντας και διαφωνώντας, συμπεριφορές πού προκύπτουν συνεχώς σε ένα ταχύτατα μεταβαλλόμενο τοπίο. Κάτι τέτοιο αποτελεί προϋπόθεση για την διάπλαση των ανθρώπων με πολυμέρεια και ισχυρούς ηθικούς κώδικες. Η πολυμέρεια προφυλάσσει από τον εγκλωβισμό σε αλάθητες θεωρίες «μιας και μοναδικής αλήθειας», από τις πάμπολλες πού κυκλοφορούν και ασκούν γοητευτική επίδραση σε νέους ανθρώπους, λόγω της τάσης τους προς το απόλυτο.

Οι (υπό διαμόρφωση) ηθικοί κώδικες προφυλάσσουν από την άκριτη τάση προσομοίωσης των νέων στην «αγέλη» και το συχνό μιμητισμό των υιοθετούμενων από αυτήν συμπεριφορών. Τελικά οι νέοι πού καλούνται να κρίνουν των ποικιλία των ερεθισμάτων και επιρροών συνηθέστερα αποκτούν μία κριτική στάση απέναντι σε όλα αυτά.

Η σημασία των προτύπων

Σίγουρα ο ρόλος της οικογένειας είναι διαπαιδαγωγικός, καθώς βασικός τρόπος επηρεασμού των παιδιών είναι η στάση ζωής που έχει αυτή για τα γεγονότα. Πρέπει οι νέοι να βλέπουν να υιοθετούν όσα διακηρύσσουν οι γονείς και να τους πείθουν με το παράδειγμα τους.

Αν προσπαθούνε οι γονείς να επιλύσουν τα προβλήματα υψώνοντας τη φωνή ή συζητώντας, θα προσπαθήσουν να κάνουν το ίδιο, ώστε να επιτύχουν το σκοπό τους.

Όπως και η αξία τού παραδείγματος αποδεικνύεται ευεργετική για την υιοθέτηση υγιεινών προτύπων ζωής, τα οποία καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό στην παιδική ηλικία. Συναντάμε συχνότερα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά σε οικογένειες όπου ο ένας ή και οι δυο γονείς είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι ώρες τηλεθέασης των παιδιών βρίσκονται επίσης σε σχέση ανάλογη με τις αντίστοιχες ώρες τηλεθέασης των ενηλίκων στο σπίτι.

Το ίδιο συμβαίνει και με το κάπνισμα, που εδώ η βλαπτικότητα του ξεκινάει από την εποχή που η μητέρα είναι έγκυος και καπνίζει μέχρι το παθητικό κάπνισμα που υφίστανται τα νεαρά παιδιά. Και αν ο γονιός, ο δάσκαλος και ο γιατρός έχουν πειστεί για τις αρνητικές επιπτώσεις τού καπνίσματος και συστήνουν αποχή από αυτό, καλά θα κάνουν να αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση.

Τελικά η συνειδητοποίηση της ισχύος τού παραδείγματος που δίνουν στους νεώτερους μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική και για τους γονείς. ‘Αποκτούν οι τελευταίοι ένα επιπλέον κίνητρο ώστε να βελτιώσουν την καθημερινή τους ζωή, υιοθετώντας όλες εκείνες τις συμπεριφορές που είναι ωφέλιμες και αποφεύγοντας τις επιβλαβείς. Με αυτόν τον τρόπο θα κερδίσουν την εκτίμηση των παιδιών τους στις επιλογές τους, αποφεύγοντας το «δάσκαλε που δίδασκες» και τονώνοντας σημαντικά την αυτοεκτίμησή τους.

Συναισθήματα που νιώθει ένα «θυμωμένο» παιδί ή έφηβος

- Απογοητευμένο από τον εαυτό του και από τους άλλους
- Ντροπιασμένο
- Φοβισμένο
- Αισθάνεται ότι έχει ευθύνες
- Εξευτελισμένο
- Αγνοημένο
- Ανεπαρκές
- Ανασφαλές
- Ανίκανο να ελέγξει την κατάσταση
- Νοιώθει Απόρριψη
- Λυπημένο
- Απειλούμενο
- Κουρασμένο
- Ευάλωτο

Παρέμβαση και παροχή βοήθειας από τους γονείς

- Βοηθήστε το παιδί να εξερευνήσει τα συναισθήματά του και να τα εκφράσει προφορικά. Να θυμάστε ότι κανένα παιδί δεν «θυμώνει» χωρίς λόγο. Ίσως να μην έχει καταλάβει γιατί είναι αναστατωμένο αλλά υπάρχει πάντα κάποιος λόγος που πυροδότησε αυτή του την αντίδραση. Βοηθήστε το να τον βρει.
- Βοηθήστε το παιδί να μάθει να αναγνωρίζει τα εναύσματα που συχνά πυροδοτούν αισθήματα και αντιδράσεις θυμού.
- Ενθαρρύνετε το παιδί για καλή συμπεριφορά που θα ενδυναμώσει τις προσδοκίες του και θα ελαττώσει το βάρος των καταπιεσμένων συναισθημάτων του.
- Αγνοήστε ακατάλληλες συμπεριφορές που δεν βλάπτουν το ίδιο το παιδί ή άλλους. Συνήθως οι αντιδραστικές συμπεριφορές έχουν σαν μοναδικό τους στόχο να αποσπάσουν την προσοχή. Εάν το αγνοήσετε συνήθως θα σταματήσει. Στο κάτω-κάτω δεν είναι διασκεδαστικό να προκαλείς όταν δεν σε προσέχει κανένας!
- Δώστε του επιλογές και αυτονομία. Προσφέρετε λογικές επιλογές: «Μπορείς να κοιμηθείς απόψε στο σπίτι του φίλου σου, αρκεί να με πάρεις τηλέφωνο να μιλήσω με τους γονείς του. Αν θέλεις όμως μπορείς και να μην πάς.»
- Βάλτε μικρούς εφικτούς στόχους. Δώστε στο παιδί ευκαιρίες να επιτύχει σε πράγματα που τόσο εσείς, όσο και το παιδί θεωρείτε πολύτιμα επιτεύγματα. Π.χ. παρακινήστε το να δώσει εξετάσεις για κάποιο πτυχίο ξένης γλώσσας ένα χρόνο νωρίτερα από το κανονικό, λέγοντας «νομίζω ότι έχεις τις δυνατότητες και θα τα καταφέρεις. Αλλά ακόμα και αν δεν τα καταφέρεις θα έχεις αποκομίσει την εμπειρία του πως γίνονται οι εξετάσεις, ώστε να ξέρεις για την επόμενη χρονιά».
- Παρακινήστε το να ασχοληθεί με αθλητισμό και δραστηριότητες στη φύση. Ελαττώνει το άγχος και αποσπά την προσοχή του παιδιού από το πρόβλημά του.
- Απομονώστε όσο μπορείτε το παιδί από χρονικά άγχη και καταστάσεις που θα μπορούσαν να το κάνουν να νοιώθει ότι χάνει τον έλεγχο.
- Να είστε αποτελεσματικοί, τρυφεροί και υποστηρικτικοί. Κάποια παιδιά μπορεί να ξεπεράσουν το «θυμό» τους αν νοιώσουν την υποστήριξη του γονιού, ακόμα και με μια παλιομοδίτικη αγκαλιά!

- Χρησιμοποιείτε το χιούμορ για να εκτονώσετε το στρες, αλλά κάντε το ευγενικά και απαλά. Σίγουρα δεν θέλετε να το φέρετε σε δύσκολη θέση και να νοιώσει ντροπιασμένο ή ότι δεν το παίρνετε στα σοβαρά!

- Τολμήστε να μιλήσετε στο παιδί για τα δικά σας συναισθήματα. Αφήστε το να καταλάβει ότι τα ίδια συναισθήματα μπορεί να τα νοιώσει ακόμα και ένας ενήλικος. Μερικές φορές το να επικεντρωθούν στις συναισθηματικές ανάγκες κάποιου άλλου ανθρώπου, τα βοηθάει να ξεφύγουν από τα δικά τους.

- Εξηγήστε τους την κατάσταση. Συχνά η κακή επικοινωνία και οι παρανοήσεις είναι η ρίζα του θυμού και του πόνου που αισθάνονται. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μεγάλη ικανότητα κατανόησης. Μην τα υποτιμάτε. Η κατανόηση της κατάστασης τα ενδυναμώνει και τους επιτρέπει να αισθάνονται ότι επανακτούν τον έλεγχο.

- Βοηθήστε τα να χτίσουν την αυτοεκτίμησή τους.

- Καθορίστε ξεκάθαρα όρια. Τα παιδιά αισθάνονται λιγότερο πιεσμένα, εάν ο γονιός θέσει ξεκάθαρα και λογικά όρια με λογικά αναμενόμενα αποτελέσματα.

- Διδάξτε το παιδί να δέχεται τα συναισθήματά του και δώστε του ευκαιρίες να τα εκφράσει μέσα από την τέχνη, το γράψιμο, τη μουσική, το χορό, τη φωτογραφία κλπ.

- Εξηγήστε τους την κατάσταση. Συχνά η κακή επικοινωνία και οι παρανοήσεις είναι η ρίζα του θυμού και του πόνου που αισθάνονται. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μεγάλη ικανότητα κατανόησης. Μην τα υποτιμάτε. Η κατανόηση της κατάστασης τα ενδυναμώνει και τους επιτρέπει να αισθάνονται ότι επανακτούν τον έλεγχο.

- Βοηθήστε τα να χτίσουν την αυτο-εκτίμησή τους.

- Καθορίστε ξεκάθαρα όρια. Τα παιδιά αισθάνονται λιγότερο πιεσμένα, εάν ο γονιός θέσει ξεκάθαρα και λογικά όρια με λογικά αναμενόμενα αποτελέσματα.

- Διδάξτε το παιδί να δέχεται τα συναισθήματά του και δώστε του ευκαιρίες να τα εκφράσει μέσα από την τέχνη, το γράψιμο, τη μουσική, το χορό, τη φωτογραφία κλπ.

- Γίνετε, στα μάτια τους, ένα παράδειγμα σωστής συμπεριφοράς. Τα παιδιά μαθαίνουν από αυτούς και αυτά που βλέπουν.

- Χρησιμοποιείτε την τιμωρία με προσοχή. Μια τιμωρία πρέπει να είναι εκπαιδευτική και θεραπευτική, όχι εκδικητική και τρόπος ελέγχου.

- Αναλύστε τα συναισθήματα και αισθήματα απέναντι στο παιδί. Εάν νοιώσετε ότι η συμπεριφορά του σας έσπρωξε έξω από τα όριά σας και νοιώθετε ότι χάσατε τον έλεγχο... κάντε ένα διάλειμμα. Βρείτε κάποιον άλλο που θα μπορούσε να ασχοληθεί σοβαρά και αποτελεσματικά με το παιδί, όσο χρειάζεστε μέχρι να ξαναπάρετε την κατάσταση στα χέρια σας. Μην προσπαθείτε ποτέ μόνοι.
- Χρησιμοποιείτε την φυσική απομάκρυνση. Εάν ένα παιδί, με την συμπεριφορά του, θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο ή άλλους, μη διστάσετε να το απομακρύνετε από την κατάσταση.
- Ενθαρρύνετε το να διατυπώνει συναισθήματα. Δώστε του ΠΛΗΡΗ προσοχή. Προσπαθήστε να μην δώστε καμία συμβουλή εκτός εάν τη ζητήσει. Προσπαθήστε να το κατευθύνετε ώστε να βρει τις δικές του λύσεις.
- Να είστε υπομονετικοί. Τα «θυμωμένα» παιδιά είναι πολύ δύσκολα στο χειρισμό τους και συχνά χρειάζονται ειδική και εντατική μεταχείριση από ειδικούς ψυχολόγους κλπ. Προσπαθήστε να μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας.



Εφηβεία είναι, υπομονή θα περάσει!!!



Έφηβοι και γονείς

Η κρίση ταυτότητας του εφήβου συμπίπτει συχνά με την κρίση προσωπικότητας των γονέων. Οι γονείς του εφήβου βρίσκονται συνήθως στη μέση ή ώριμη ηλικία. Πιθανόν να έχουν στη ζωή τους



συσσωρευμένες αποτυχίες και απογοητεύσεις, διάψευση των προσδοκιών τους στην ιδιωτική και επαγγελματική τους ζωή, που τους γεμίζει με ερωτήματα για το τι έχουν επιτύχει, για το πώς πέρασε η ζωή τους, για το τι έχουν καταλάβει από τη ζωή, για το τι τους μένει από δω και πέρα κ.λ.π.

Αυτή η κρίση των γονέων συμπίπτει με την κρίση του εφήβου παιδιού τους και δημιουργεί σε μεγάλο ποσοστό τις μεγαλύτερες συγκρούσεις μεταξύ γονέων και εφήβων.

Μπροστά στη μοναξιά που βιώνουν με τη συναισθηματική και φυσική "αναχώρηση" των παιδιών τους, οι γονείς πανικοβάλλονται και συχνά εναντιώνονται (ασυνείδητα) στην τάση ανεξαρτητοποίησης των παιδιών τους, προσπαθώντας με κάθε τρόπο να τα κρατήσουν κοντά τους. Αυτό μπορεί να είναι καθοριστικό για τον έφηβο. Μπορεί να καθυστερήσει η ωρίμανσή του ή να παραμείνει εξαρτημένος ακόμα και μετά την εφηβεία.

Ο νέος, παρότι έχει ανάγκη να απομακρυνθεί από το σπίτι και τους γονείς, ταυτόχρονα έχει και την ανάγκη να εξαρτηθεί απ' αυτούς. Η ελευθερία που κυνηγά, παράλληλα τον τρομάζει γιατί τον φέρνει μπροστά σε ευθύνες. Μπροστά στη νέα κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει γοητεύεται αλλά παράλληλα αποζητά και την ασφάλεια που του δίνει κάτι σταθερό και σίγουρο όπως είναι το σπίτι του και οι γονείς του.

Αυτές οι συγκρούσεις μεταξύ της ανάγκης για ανεξαρτησία και της εξάρτησής του, τον οδηγούν συχνά σε αλλοπρόσαλλες συμπεριφορές που φέρνουν σε αδιέξοδο τους γονείς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν ένα παιδί που άλλες φορές συμπεριφέρεται σαν ώριμος άνθρωπος και άλλες σαν ανεύθυνο παιδί.

Μέσα στην ανάγκη ανεξαρτητοποίησής τους, οι έφηβοι, συχνά κρατούν μια απορριπτική στάση απέναντι στους γονείς τους, αντιδρώντας έτσι στην εξουσία τους. Σιγά σιγά τους απομυθοποιούν, τους κατεβάζουν από το βήθρο που τους είχαν και αρχίζουν να μην τους παραδέχονται, να μην τους θαυμάζουν και να μην τους εκτιμούν όπως πριν. Συχνά τους ειρωνεύονται. Οποιοδήποτε ελάττωμα έχουν οι γονείς, σωματικό ή όχι, αρχίζει να τους ενοχλεί και βγαίνει στην επιφάνεια με τη μορφή ειρωνείας.

Οι έφηβοι επίσης έχουν επαναστατική στάση απέναντι στους γονείς. Οι γονείς δεν είναι προετοιμασμένοι, γι' αυτό συχνά κρατούν κι αυτοί μια στάση απέναντι στο παιδί τους τέτοια που καταπιέζει ακόμα περισσότερο την προσωπικότητά του και το κάνει ακόμα πιο επιθετικό, επαναστατικό, σαδιστικό.

Πολλές φορές οι γονείς, μπροστά στη συμπεριφορά του παιδιού τους και στη δοκιμασία που περνούν οι ίδιοι με την προσωπική τους κρίση, βγάζουν όλα τα απωθημένα της συζυγικής τους ζωής, όλες τις εμπειρίες του έγγαμου βίου τους και διαπληκτίζονται έντονα. Αυτό αποδιοργανώνει τελείως τον έφηβο.

Υπάρχει τρόπος συμφιλίωσης των εφήβων με τους γονείς τους;

Ναι, υπάρχει ένας τρόπος για να μας ακούσει ο έφηβος ώστε να αποφύγουμε το πείσμα, την επανάσταση, την εξέγερση.

Η φωνή της προσταγής δεν γίνεται πια αποδεκτή. Προκαλεί την άρνηση. Τώρα χρειάζεται μια φωνή με σταθερότητα, γεμάτη εμπιστοσύνη, συμβουλή, χωρίς θυμό, χωρίς εριστικότητα, χωρίς ταπείνωση.

Ακόμα κι αν στα μάτια των εφήβων, οι γονείς τους δεν είναι οι ιδανικοί γονείς που υπήρξαν μέχρι χθες, οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν ότι χρειάζεται να προσπαθήσουν για να προσαρμόσουν εκ νέου τις σχέσεις που οι νέοι ζητούν απ' αυτούς.

Ο έφηβος έχει μεγάλη ανάγκη να έχει γονείς προσεκτικούς και διαθέσιμους.

Έχει ανάγκη από ένα σταθερό πλαίσιο κι ένα σωστά δομημένο περιβάλλον που να του παρέχει ασφάλεια, σταθερά πρότυπα και αξίες.

Τύποι γονέων

Αυτοκρατορικοί

~Αυταρχικοί

~Δημοκρατικοί με κύρος

~Ισότιμοι

~Επιτρεπτικοί, υποχωρητικοί, ανεκτικοί.

Οι δημοκρατικοί γονείς θεωρούν βασικές και την αυτοεκτίμηση και την πειθαρχία. Ενθαρρύνουν την ανταλλαγή σκέψεων και ασκούν το κύρος των "αρχών", με αναζητήσεις και απαγορεύσεις, δίνοντας και τις απαραίτητες εξηγήσεις γι' αυτές τις αρχές.

Είναι πολύ σημαντικό για τους εφήβους, που είναι πολύ κοντά στη γνωστική και κοινωνική ωρίμανση, να δεχτούν τη νομιμότητα της "εξουσίας", με την έννοια ότι υπάρχουν κάποιοι κανόνες και κάποιες αρχές που πρέπει να σέβονται και που αυτό δεν τους εμποδίζει να ωριμάσουν. Όταν αυτή η εξουσία βασίζεται πάνω σε ένα ενδιαφέρον για τους νέους, τότε αυτοί την δέχονται. Αντίθετα, αν είναι μια εξουσία δεσποτική και παράλογη που βασίζεται στην επιθυμία του ενήλικα να κυριαρχήσει στους νέους, τότε απορρίπτεται και δημιουργεί αισθήματα οργής ή και κατάθλιψης.

Οι δημοκρατικοί γονείς καταλαβαίνουν ότι το παιδί τους πρέπει μόνο του να αντιμετωπίσει τη ζωή και να τα καταφέρει. Όταν το παιδί τους εξηγεί αυτό που θέλει να κάνει, άλλες φορές συμφωνούν και άλλες το πληροφορούν για τις συνέπειες που μπορεί να έχει αν κάνει λάθος και το συμβουλεύουν. Άλλες φορές του λένε όχι, αλλά του εξηγούν το λόγο και αυτό κάνει το παιδί να δέχεται πιο εύκολα την άποψή τους.

Οι αυταρχικοί γονείς που εύκολα γίνονται **αυτοκρατορικοί**, δεν αισθάνονται την υποχρέωση να καθοδηγήσουν το παιδί και απαιτούν πλήρη υπακοή. Πολλές φορές φέρονται έτσι, απλά γιατί νιώθουν θυμό και απόρριψη όταν δίνουν εξηγήσεις ή γιατί πιστεύουν ότι μ' αυτό τον τρόπο αυξάνουν το σεβασμό για την εξουσία τους. Όμως, μ'

αυτό τον τρόπο, αυξάνουν την αντίθεση του παιδιού και του προκαλούν μια βαθιά πίκρα.

Οι έφηβοι των αυταρχικών γονέων δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, δεν μπορούν να σκεφτούν και να δράσουν μόνοι τους, ακριβώς γιατί δεν τους δόθηκαν οι ευκαιρίες να δοκιμάσουν τις ιδέες τους, να αναλάβουν ευθύνες και γιατί οι σκέψεις τους δεν υπολογίστηκαν αρκετά. Αυτοί οι έφηβοι είναι λιγότερο περίεργοι, δημιουργικοί και ανεξάρτητοι. Στο σχολείο ή στη ζωή, πίστεψαν ότι δεν τους αγαπούν ή ότι τους έδιωχναν και ότι οι γονείς τους είχαν άδικες και παράλογες απαιτήσεις απ' αυτούς.

Οι ισότιμοι κι οι επιτρεπτικοί, ανεκτικοί γονείς, με το να επιτρέπουν μια ψεύτικη και υπερβολική ισότητα, δεν δίνουν τη βοήθεια που χρειάζεται το παιδί τους. Μερικοί αφήνουν τα παιδιά τους να τα βγάζουν πέρα μόνα τους, είτε γιατί δεν εμπλέκονται συναισθηματικά στις καταστάσεις των παιδιών είτε γιατί δεν θέλουν να ασχολούνται μ' αυτά είτε γιατί έχουν μια λανθασμένη αντίληψη για την υπευθυνότητα του γονέα.

Πολλοί έφηβοι που παίρνουν ναρκωτικά ή παρεκκλίνουν με άλλον τρόπο, έχουν γονείς που υποστηρίζουν ότι πιστεύουν στο άτομο, στις ατομικές δυνατότητες και στην ισότητα στην οικογένεια, αλλά στην πραγματικότητα αποφεύγουν να αναλάβουν οι ίδιοι τις ευθύνες των παιδιών τους. Έτσι αφήνουν τα παιδιά τους να παρασύρονται, χωρίς να τους προσφέρουν μοντέλα ενήλικων συμπεριφορών.

Όταν οι έφηβοι αντιδρούν σε παραδοσιακούς γονείς και θέλουν γονείς φιλικούς και με κατανόηση, εννοούν ότι θέλουν γονείς με ενήλικη συμπεριφορά.

Σαν συμπέρασμα, μόνο μια αγωγή δημοκρατική και με κύρος, που συνοδεύεται από τις εξηγήσεις για τους κανόνες και τις προσδοκίες, μπορεί να εξασφαλίσει μια υπεύθυνη ανεξαρτησία. Μόνο μια τέτοια εκπαίδευση προσφέρει την ευκαιρία για αυτονομία, κάτω από την καθοδήγηση των γονιών που ενδιαφέρονται για τα παιδιά τους και επικοινωνούν μαζί τους ασκώντας παράλληλα τον κατάλληλο έλεγχο. Μόνο μια δημοκρατική εκπαίδευση βασισμένη στην αγάπη και το σεβασμό για το παιδί βοηθά μια θετική ταύτιση με τους γονείς και προσφέρει μια λογική ανεξαρτησία, δηλαδή μια αυτονομία στο εσωτερικό μιας δημοκρατικής δομής.

Η τάση ανεξαρτησίας στην εφηβεία και η αντιμετώπιση των γονιών



Αυτό το στάδιο οι έφηβοι αισθάνονται πιεσμένοι από τις αλλαγές του σώματος τους, από τις συναισθηματικές αλλαγές τους και επίσης από τις αλλαγές της αντίληψης τους. Αυτή η πίεση τους οδηγεί να αναπτύξουν τον δικό τους τρόπο σκέψης, και την δικιά τους ιδεολογία η οποία θα τους οδηγήσει στα επόμενα στάδια ανάπτυξης όπως είναι η καριέρα τους και ο γάμος τους. Αυτή η

τάση εξαρτοποίησης αντιπροσωπεύει την αρχή της κρίσης της εφηβείας κατά την οποία οι έφηβοι δοκιμάζουν την ικανότητα τους να είναι διαφορετικά άτομα από αυτά που

ήταν πριν. Εδώ έρχεται συχνά η ρήξη με τους γονείς οι οποίοι απειλούνται με τις αλλαγές που παρατηρούν στα παιδιά τους και αντιδρούν άλλοι διακριτικά, άλλοι επιθετικά. Η αρνητική αντίδραση στη διαφοροποίηση εφήβου και γονέα, η οποία είναι τόσο υγιείς και φυσιολογική, επιδεινώνει τη κρίση και προκαλεί τεραστία εμπόδια στην πρόθεση που πιθανά έχει ο έφηβος να συζητήσει, να διαπραγματευτεί και να ξεπεράσει αυτά που αισθάνεται. Έτσι το συναίσθημα της μοναξιάς και της απομόνωσης κυριεύει και αυτό το σημείο πολλές φορές εμφανίζονται συμπτώματα μελαγχολίας, ανορεξίας και αργόσχολης τα οποία εναλλάσσονται με εναντίωση προς τον εαυτό τους η άλλες φορές με πολύ διάβασμα η αφοσίωση σε κομπιούτερ και ηλεκτρονικά παιχνίδια που είναι και αυτά μέσα απομόνωσης.

Τα παιδιά όταν περάσουν τα 10 και μούνε στην προεφηβικά και αργότερα στην εφηβεία, ξαφνικά αυτή η ενθάρρυνση σταματάει επειδή οι γονείς τους δεν ξέρουν πως να αντιμετωπίσουν το παιδί τους που ξαφνικά μεγαλώνει. Η εφηβεία είναι δύσκολη περίοδος για τα παιδιά και για τους γονείς. Είναι λάθος να περνούν λοιπόν οι γονείς προσωπικά τις αναπτυξιακές δυσκολίες της εφηβείας και είναι βασικό να βρουν το κουράγιο να γίνουν οι ενήλικες που χρειάζονται τα παιδιά τους ούτως ώστε να μην μπλέξουν με τις “κακές παρέες”.

Οι γονείς που αναγνωρίζουν την αυτονομία στους εφήβους και συντελούν στη υγρή εξαρτοποίηση τους είναι αυτοί που αναγνωρίζουν ότι οι έφηβοι αλλάζουν, και ότι αυτή η αλλαγή τους ικανοποιεί και δεν τους απειλεί. Αυτοί οι γονείς δείχνουν το ενδιαφέρον τους, την ζεστασιά και την αγάπη τους προς το παιδί τους και νοιάζονται για το παιδί πιο πολύ από τις πράξεις του παιδιού τους. Αυτοί οι γονείς βοηθάνε χωρίς να επιβάλλουν την βοήθεια τους. Αυτοί οι γονείς συνεχίζουν να καλοσωρίζουν τις αλλαγές στα παιδιά τους και δεν επιμένουν στους παλιούς τρόπους επικοινωνίας.

Τι πρέπει να κάνετε σαν γονείς για να παραμείνετε κοντά τους

- Καταλάβετε ότι η εφηβεία είναι ένα στάδιο ανάπτυξης και ότι θα περάσει
- Δείξτε υπομονή εάν αισθάνεστε ότι το παιδί σας απορρίπτει
- Δεχτείτε ότι είναι απόλυτα φυσικό ότι το παιδί σας θα απομακρυνθεί από εσάς.
- Συζητήσετε με το παιδί σας και αποφασίστε τι μπορείτε να κάνετε μαζί, δηλαδή, να περάσετε ένα απόγευμα την εβδομάδα μαζί, η να πάτε ένα σινεμά η για καφέ. Βρείτε σημεία επαφής. Ακουστέ τον/την. Μιλήστε για τα ενδιαφέροντα σας.
- Καλέστε τους φίλους του παιδιού σας στο σπίτι και μην κριτικάρετε την συμπεριφορά τους η το ντύσιμο τους.
- Πείτε στο παιδί σας τι επιτρέπεται και τι όχι, μην περιμένετε ότι το παιδί σας θα μαντέψει τι θέλετε και συμφωνήστε όλοι μαζί για αυτούς τους κανόνες.

- Πείτε στο παιδί σας εξ αρχής τι θα γίνει εάν οι κανόνες παραβιάσουν. Αφού τις αποφάσεις τις παίρνετε μαζί, θα πρέπει να τηρούνται.
- Δείξτε την αγάπη σας ακόμα και όταν επιβάλλετε μια τιμωρία.
- Να είστε σταθεροί και συνεπείς στην συμπεριφορά σας, ούτως ώστε να γίνουν τα παιδιά υπεύθυνα των πράξεων τους.
- Τα πιο βασικά
Μην απορρίψετε το παιδί σας ποτέ, απορείτε μονό τις πράξεις τους.
Φροντίστε να είστε εσείς καλά, και γενικά να σκεφτόσαστε και τις προσωπικές σας ανάγκες.

Σύγκρουση γονέων - εφήβων

Γιατί οι έφηβοι τσακώνονται με τους γονείς τους;

Οι έφηβοι τσακώνονται με τους γονείς τους κυρίως για να δείξουν την ανεξαρτησία τους και την αυτονομία τους! Μετά την ταύτιση μαζί τους κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας οι έφηβοι νιώθουν δυνατοί να αντισταθούν σε ότι τους λένε οι γονείς, να διαφοροποιηθούν από τις αξίες τους και να δοκιμάσουν ρισκάροντας καινούργια πράγματα. Είναι μια συναρπαστική αλλά και επικίνδυνη περίοδος για γονείς και εφήβους.



Είναι συναρπαστική γιατί σε αυτήν την περίοδο ο έφηβος θα ανακαλύψει ένα καινούργιο σώμα, θα συνειδητοποιήσει το φύλλο του, την ταυτότητα του, θα συναντήσει τον έρωτα και θα προσπαθήσει να γκρεμίσει ότι του θυμίζει την εξάρτηση από τους γονείς. Τους γονείς θα τους αντικαταστήσουν οι φίλοι και η ανάγκη του για αγάπη και προστασία θα αντικατασταθεί με την περιπέτεια. Είναι επίσης επικίνδυνη περίοδος γιατί θα αναδυθεί η αλήθεια της σχέσης με τους γονείς, όλα όσα του έμαθαν, τα λάθη που έκαναν στην διαπαιδαγώγηση, θα φέρουν συγκρούσεις και ανακατατάξεις συμπεριφορών στην οικογένεια.

Ποια είναι κυρίως τα θέματα «σύγκρουσης»;

Τα θέματα της σύγκρουσης είναι ο τρόπος που ντύνεται, που συμπεριφέρεται, οι παρέες που κάνει, τα μαθήματα που παραμελεί και οι ασυνέπειες στις συμφωνημένες ώρες επιστροφής στο σπίτι από την διασκέδαση. Καλεί με αυτό τον τρόπο τους γονείς να απογονεοποιηθούν, δηλώνοντας την αυτόνομία του

Πως μπορεί ένας γονιός να «διαλέξει» τους καβγάδες που θα κάνει με τον έφηβο;

Αρχικά δεν θα πρέπει οι γονείς να χάσουν την ψυχραιμία τους. Δεν είναι χρήσιμο να δείξουμε ποιος κάνει κουμάντο αλλά να συζητήσουμε μαζί του τι δεν μας άρεσε η τι θα θέλαμε να τροποποιήσει και για πιο λόγο. Ένα κλίμα ηρεμίας είναι περισσότερο πρόσφορο για την επικοινωνία γονιών – εφήβων. Μπορούμε να βάλουμε κάποιους κανόνες και όρια αλλά και τις συνέπειες που θα έχει ο έφηβος αν δεν τα ακολουθήσει. Το αποτέλεσμα των καθημερινών καυγάδων ακόμα και ψιλοπράγματα καταλήγουν όπως τα «κηρύγματα» των γονέων να κάνουν τον έφηβο να μην τους ακούει καθόλου.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να κοπάσουν μια «έκρηξη»;

Όταν κάποιος βρίσκεται σε θυμό, οργή αναρωτιώμαστε αρχικά τι τον έφτασε σε αυτό το σημείο. Μερικές φορές όσον αφορά στις εκρήξεις των παιδιών ευθύνονται οι γονείς για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Πίεση, υποτίμηση, απόρριψη, υπερπροστασία (που σημαίνει υπερβολικός έλεγχος και/η παρέμβαση). Όποιος και αν έχει δίκαιο ή άδικο όταν κάποιος βρίσκεται σε έκρηξη δεν μπορεί να υπάρξει θετική μορφή επικοινωνίας. Όλα μπορούν να συζητηθούν και να βρεθούν τα αίτια της έκρηξης αλλά και οι λύσεις στα προβλήματα όταν τα πνεύματα έχουν ηρεμήσει.

Τι δεν πρέπει (οι γονείς) να λένε και τι να μη κάνουν;

Οι γονείς συνήθως υπογραμμίζουν τις αδυναμίες του εφήβου τους, μερικές φορές βάζουν παράλογους κανόνες, δεν κρατούν μια σταθερή πορεία στην διαπαιδαγώγηση, χαρακτηρίζουν τους εφήβους με ακατανόμαστα επίθετα π.χ είσαι βλάκας κλπ παρεμβαίνουν, δεν αφήνουν πρωτοβουλίες. Τσακώνονται μεταξύ τους και ζητούν από τον έφηβο να πάρει το μέρος του ενός ή του άλλου γονέα Έχω πολλές φορές παρατηρήσει πως σεβόμαστε περισσότερο τους φίλους, συγγενείς παρά τα παιδιά μας. Στην εφηβεία οι γονείς θα πρέπει να είναι περισσότερο διακριτικοί στην σχέση με τα παιδιά τους. Αλλά το κυριότερο είναι ότι δεν μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να προσέχουν τον εαυτό τους.

Ποιες είναι οι συνέπειες των συγκρούσεων μεταξύ εφήβων και γονέων, πόσο επηρεάζουν τη σχέση τους;

Η έλλειψη Αγάπης, η ο άσχημος τρόπος που δεν φανερώνει την αγάπη των γονέων, Οι συγκρούσεις, τα άσχημα λόγια, η απόρριψη, οι λανθασμένοι χειρισμοί, γενικότερα ένα κλίμα που ο έφηβος μπορεί να θεωρήσει αφιλόξενο και χωρίς ζεστασιά και κατανόηση παρ' ότι μπορεί αυτό να είναι το σπίτι του και η οικογένεια του θα επηρεάσει την σχέση του με τους γονείς του την μαθησιακή του πορεία αλλά και θα εμποδίσει την ψυχοσυναισθηματική του εξέλιξη. Κάθε συμπεριφορά μας κρίνεται αυστηρά αλλά και ταυτόχρονα μπορεί να είναι και ένα «κακό» παράδειγμα για τον έφηβο μας που θα χρησιμοποιήσει αργότερα στη ζωή του. Τα παιδιά μας είναι ο καθρέφτης μας, μας δείχνουν αυτό που είμαστε αλλά και αυτό που τους μάθαμε,

σωστό η λάθος. Τα παιδιά μας δείχνουν τον εαυτό μας που χρειάζεται διόρθωση αλλά και Αγάπη!!

Τρόποι που συγκρούμαστε

Θα μπορούσαμε να διακρίνουμε πέντε είδη (προβληματικών) συμπεριφορών που χρησιμοποιούμε όταν συγκρούμαστε:

- Αποφεύγουμε να αντιμετωπίσουμε την κάθε έντονη (συναισθηματικά) κατάσταση.
- Δεχόμαστε την επιθετικότητα του άλλου και κατά κάποιο τρόπο υποτασσόμαστε.
- Αναζητάμε ένα «διαιτητή» για να ρυθμίσει τη σύγκρουση.
- ΚΥΡΙΩΣ γινόμαστε *εμείς* επιθετικοί και
- ΣΠΑΝΙΑ μπαίνουμε στη διαδικασία να βρούμε τις αιτίες των προβλημάτων και να τις αναλύσουμε.

Αναζητώντας την «καλή επικοινωνία», συναντάμε πολλά εμπόδια και προβλήματα. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να τα παρατήσουμε ή να απογοητευτούμε. Δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε τις οικογενειακές συγκρούσεις, ίσως, μερικές φορές, χρειάζεται να τις επιζητούμε. Αρκεί, να ξέρουμε για ποιο λόγο γίνονται και πώς να τις διαχειριστούμε.

Δυστυχώς, δεν υπάρχει μια μαγική συνταγή, που ακολουθώντας την να αποφεύγουμε τις οικογενειακές συγκρούσεις. Αυτά, όμως, που, ενδεχομένως, θα μας βοηθήσουν να έχουμε μια «ωραία σύγκρουση» είναι τα ακόλουθα:

- Να βρούμε τον κατάλληλο *τόπο* και *χρόνο* για να μιλήσουμε.
- Να ξεκαθαριστεί το πρόβλημα (να συνειδητοποιήσουμε την αιτία της σύγκρουσης).
- Να ακούσουμε προσεκτικά αυτά που έχει να μας πει η άλλη πλευρά και στη συνέχεια, να απαιτήσουμε το ίδιο και για εμάς.
- Να βρούμε την κατάλληλη λύση (κατόπιν υποχωρήσεων και από τις δυο πλευρές) και να υπάρξει από κοινού συμφωνία για την υλοποίησή της.

Γονείς και έφηβοι - επικοινωνία

Η επικοινωνία μεταξύ γονιών και εφήβων δεν είναι μια εύκολη υπόθεση.

Το μεταβατικό στάδιο που περνούν τα παιδιά, οι ορμονικές αλλαγές που κατακλύζουν το σώμα τους, οι ανησυχίες και οι προτεραιότητες τους έρχονται σε σύγκρουση με τις αντιλήψεις των γονιών τους.

Πράγματι οι γονείς βλέπουν τα παιδιά τους στην εφηβική ηλικία να αλλάζουν και πρέπει να συνηθίσουν τη νέα πραγματικότητα της πορείας προς ανεξαρτικοποίηση των παιδιών τους. Συχνά δεν είναι προετοιμασμένοι για να κατανοούν και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα των εφήβων τους.

Το υπερφορτωμένο πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων που έχουν συνήθως οι γονείς, δεν διευκολύνει την επικοινωνία με τα παιδιά στην εφηβική ηλικία.

Η απουσία γνώσεων και προετοιμασίας για την αντιμετώπιση των εφηβικών προβλημάτων και εξάρσεων από την μια και η εφηβική δυναμικότητα και αμφισβήτηση από την άλλη, θέτουν τις προϋποθέσεις για δύσκολες σχέσεις και δυσάρεστες καταστάσεις στο οικογενειακό περιβάλλον.

Πρέπει όμως να είναι έτσι;

Τι μπορεί να γίνεται για να βελτιώνονται οι σχέσεις μεταξύ γονιών και παιδιών εφηβικής ηλικίας;

Χρειάζονται κόπος και προσπάθειες για να κερδίσουν οι γονείς την εμπιστοσύνη των εφήβων τους. Η συνέπεια και η ειλικρίνεια είναι απαραίτητες προϋποθέσεις και από τους δύο, γονείς και εφήβους, για να δημιουργηθεί ισχυρή εμπιστοσύνη μεταξύ τους.

Η προσεκτική ακρόαση είναι ακρογωνιαίος λίθος της καλής επικοινωνίας. Εάν οι γονείς κάνουν ταυτόχρονα και άλλα πράγματα ενώ τους μιλάνε οι έφηβοι τους, δίνεται η εντύπωση ότι η επικοινωνία και η συνομιλία στη συγκεκριμένη στιγμή είναι υποβαθμισμένη.

Οι έφηβοι όταν μιλούν για τα προβλήματα τους στους γονείς, χρειάζονται προσοχή. Εάν οι γονείς θέλουν να γίνουν καλύτεροι φίλοι με τα παιδιά τους, είναι απαραίτητο να τους προσφέρουν την προσοχή αυτή.

Παράλληλα όταν τους μιλούν είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούν τον ίδιο τρόπο, προσοχή και φρασεολογία όπως όταν μιλούν με ενήλικες. Ταυτόχρονα όμως δεν πρέπει να ξεχνούν ότι έχουν να κάνουν με παιδιά.

Με τον τρόπο αυτό, τα παιδιά θα αισθάνονται πιο υπεύθυνα και ικανοποιείται η ενδόμυχη απαίτηση τους για αναγνώριση των αναγκών τους στην πορεία τους προς την ενηλικίωση.

Οι ερωτήσεις προς τα παιδιά δεν πρέπει να γίνονται με τρόπο ανάκρισης. Οι γονείς μπορούν να μάθουν σχεδόν ότι θέλουν από τα παιδιά φτάνει να τα προσεγγίζουν με υπομονή και ήπιο τρόπο.

Εδώ ο χρόνος είναι σημαντικός. Με την καλοσύνη και την ηπιότητα, το παιδί θα θέλει να πει τις σκέψεις του. Όμως πρέπει να νιώθει ότι αυτά που θα εκμυστηρευτεί θα ακουστούν με προσοχή και ιδιαίτερα σημαντικό, θα δοθεί χρόνος για την κατανόηση και την επικοινωνία.

Η επικριτική προσέγγιση δεν βοηθά. Το να τους πουν οι γονείς "είδες τι σου έλεγα" ή "στο είχα πει ότι αυτό θα συνέβαινε" ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μια αποτυχία ή δυσάρεστη εξέλιξη, βάζει τα παιδιά σε αμυντική θέση. Την επόμενη φορά, θα είναι λιγότερο πρόθυμα να συμμαριστούν τους προβληματισμούς τους.

Ο προσδιορισμός του επιθυμητού αποτελέσματος, είναι μια πρωταρχική πτυχή για την επίλυση κάθε προβλήματος. Οι γονείς πρέπει να βοηθούν το παιδί τους στην τοποθέτηση στόχων και των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

Η αποφυγή τοποθέτησης κανόνων, βοηθά στην εποικοδομητική σχέση. Είναι προτιμότερο να ορίζονται και να συμφωνούνται κοινά αποδεκτές κατευθυντήριες γραμμές. Οι γονείς στα όρια αυτών που θεωρούν ορθά, μαζί με τη συμβολή των εφήβων τους, βάζοντας τέτοιες κατευθυντήριες γραμμές, επιτυγχάνουν τη συναίνεση για την επίτευξη των επιθυμητών.

Βέβαια, όπως οποιαδήποτε σχέση, έτσι και η σχέση γονιών και εφήβων, θέλει χρόνο για να καλλιεργείται και να διατηρείται. Βασικά οι γονείς πρέπει να κάνουν με τους έφηβους τους, αυτά που κάνουν και με τους καλύτερους τους φίλους.

Τελειώνοντας θέλουμε να υπενθυμίσουμε ότι ο κάθε άνθρωπος, ο κάθε γονιός, έχει μέσα του και παιδικά αισθήματα. Τα αισθήματα αυτά μας κάνουν να απολαμβάνουμε τη ζωή.

Έτσι είναι καλό όταν είμαστε με τα παιδιά μας να αφήνουμε τον εαυτό μας ελεύθερο, να ζούμε τις στιγμές αυτές δημιουργικά και ευχάριστα. Το αποτέλεσμα θα είναι καλύτερες σχέσεις μαζί τους για όλη τη ζωή.

Πως μπορεί ένας γονιός να «διαλέξει» τους καβγάδες που θα κάνει με τον έφηβο;

Αρχικά δεν θα πρέπει οι γονείς να χάσουν την ψυχραιμία τους. Δεν είναι χρήσιμο να δείξουν ποιος κάνει κουμάντο αλλά να συζητήσουν μαζί τους, τι δεν τους αρέσει ή τι θα ήθελαν να τροποποιήσει και για πιο λόγο. Ένα κλίμα ηρεμίας είναι περισσότερο πρόσφορο για την επικοινωνία γονιών – εφήβων. Οι γονείς μπορούν να βάλουν κάποιους κανόνες και όρια αλλά και τις συνέπειες που θα έχει ο έφηβος αν δεν τα ακολουθήσει. Το αποτέλεσμα των καθημερινών καυγάδων ακόμα και ψιλοπράγματα

καταλήγουν όπως τα «κηρύγματα» των γονέων να κάνουν τον έφηβο να μην τους ακούει καθόλου. Όταν κάποιος βρίσκεται σε θυμό, οργή αναρωτιώμαστε αρχικά τι τον έφτασε σε αυτό το σημείο. Μερικές φορές όσον αφορά στις εκρήξεις των παιδιών ευθύνονται οι γονείς για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Πίεση, υποτίμηση, απόρριψη, υπερπροστασία (που σημαίνει υπερβολικός έλεγχος και παρέμβαση). Όποιος και αν έχει δίκαιο ή άδικο όταν κάποιος βρίσκεται σε έκρηξη δεν μπορεί να υπάρξει θετική μορφή επικοινωνίας. Όλα μπορούν να συζητηθούν και να βρεθούν τα αίτια της έκρηξης αλλά και οι λύσεις στα προβλήματα όταν τα πνεύματα έχουν ηρεμήσει. Οι γονείς συνήθως υπογραμμίζουν τις αδυναμίες του εφήβου τους, μερικές φορές βάζουν παράλογους κανόνες, δεν κρατούν μια σταθερή πορεία στην διαπαιδαγώγηση, χαρακτηρίζουν τους έφηβους με ακατανόμαστα επίθετα. Παρεμβαίνουν, δεν αφήνουν πρωτοβουλίες. Τσακώνονται μεταξύ τους και ζητούν από τον έφηβο να πάρει το μέρος του ενός ή του άλλου γονέα. Στην εφηβεία οι γονείς θα πρέπει να είναι περισσότερο διακριτικοί στην σχέση με τα παιδιά τους. Αλλά το κυριότερο είναι ότι δεν μαθαίνουν στα παιδιά να αγαπούν και να προσέχουν τον εαυτό τους.

ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 'ΠΝΙΓΕΙ' ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Τα καταθλιπτικά συμπτώματα πληθαίνουν και τα ποσοστά απόπειρας αυτοκτονίας διπλασιάστηκαν τα τελευταία 20 χρόνια μεταξύ παιδιών που ξυπνούν και κοιμούνται κάθε μέρα στον ρυθμό του ρομπότ με μοναδικό στόχο την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο και μόνιμη ηχώ στ' αφτιά τους: «Πρέπει να τα καταφέρεις!» Για το καλό του, ξυπνά κάθε πρωί από τα χαράματα ώστε να προλάβει να είναι στην ώρα του στο σχολείο. Είναι πτώμα αφού έχει κοιμηθεί ελάχιστα το προηγούμενο βράδυ προκειμένου να διαβάσει στο πλαίσιο της προετοιμασίας του για τις εξετάσεις εισαγωγής στο πανεπιστήμιο. Για το καλό του, αφού τελειώσει το μάθημα στο σχολείο, έχει άλλα τρία ιδιαίτερα μαθήματα ως τη νύχτα. Για το καλό του, οι καθηγητές τού λένε ότι πρέπει πάση θυσία να βρει μια θέση στον 'ήλιο' της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Την ίδια «καραμέλα» κάθε ημέρα και οι γονείς του υπενθυμίζοντάς του ότι, αν δεν καταφέρει να επιτύχει, τόσα χρήματα και τόσος κόπος θα πάνε χαμένα. Μορφή «σύγχρονης νόσου» τείνει να πάρει η σχολική αποτυχία καθώς οι κίνδυνοι που πηγάζουν από αυτήν, ιδίως κατά την περίοδο της εφηβείας, έχουν δυσάρεστα αποτελέσματα, τα οποία ενίοτε είναι απειλητικά για την ζωή του παιδιού. Αν μάλιστα οι μαθησιακές δυσκολίες, που είναι από τις κυριότερες αιτίες της σχολικής αποτυχίας, είναι η «νόσος», η σχολική απελπισία θεωρείται η «κακοήθεια της νόσου». Ο έφηβος βρίσκεται σε μία μεταβατική φάση ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση και η ύπαρξη προβλημάτων που τον φέρνει, σε αυτή τη φάση της ζωής του, αντιμέτωπο με ειδικές καταστάσεις του δημιουργεί αμηχανία και αναστάτωση.

ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ, ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι αρκετά συχνός. Οι έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν μπορεί να τους συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς. Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα χρησιμοποιούν περιστασιακά. Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνα ναρκωτικά που θα προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα. Επίσης αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί. Οι γονείς μπορούν, διαπαιδαγωγώντας τα παιδιά τους από πολύ νωρίς για τα ναρκωτικά, να τα βοηθήσουν να μην εμπλακούν σε τέτοιες οδυνηρές περιπέτειες.

Η στάση των γονέων στην εφηβεία

Η εφηβεία είναι το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης του ατόμου, το τελευταίο πέρασμα προς την ωριμότητα του. Σε γενικές γραμμές, μπορεί να οριοθετηθεί στα 12 με 13 χρόνια του ατόμου και να κλείσει στα 19-20. Το άτομο φεύγοντας από την παιδική ανεμελιά, ετοιμάζεται να ενταχθεί στον κόσμο της υπευθυνότητας που προστάζει η ενηλικίωση. Ιδανικά μέσα από την εφηβεία, θα διαμορφώσει την ταυτότητά του και θα γίνει ικανός να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της ενηλικίωσης.

Οι αλλαγές της εφηβείας αφορούν γνωστικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς τομείς. Σε ένα χρονικό διάστημα 7-8 ετών, ο έφηβος καλείται να τις ενσωματώσει και να τις κάνει κτήμα του ώστε να καταλήξει ενήλικος με ψυχική και συναισθηματική ισορροπία. Οι γονείς, μπορεί να μην έχουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη φάση, καθώς ο έφηβος ρίχνει το βλέμμα του προς τον εσωτερικό του κόσμο και στους φίλους του, αλλά συνδράμουν αποφασιστικά στην ψυχοσυναισθηματική ολοκλήρωση και στη διαμόρφωση της ταυτότητάς του.

Πως συνηθίζουν να φέρονται οι γονείς αυτή την περίοδο στον έφηβο:

- Συμπεριφέρονται στον έφηβο με διπλό μήνυμα. Από τη μία του φέρονται σαν να είναι παιδί και τον καθοδηγούν, υποδεικνύοντάς του



τι να κάνει και από την άλλη σαν ενήλικα περιμένοντας να είναι υπεύθυνος από τη μία στιγμή στην άλλη. Ο έφηβος μπαίνει σε ένα δίλημμα και μην ξέροντας πως να φερθεί, νιώθει περισσότερο αγχωμένος από πριν.

- Οι γονείς, χωρίς να ξέρουν πως να διαχειριστούν τις αλλαγές της συμπεριφοράς του εφήβου, θέλουν να αποκτήσουν τον έλεγχο. Για να το κάνουν αυτό, συνηθίζουν να φωνάζουν, να επικρίνουν και να προστάζουν τον έφηβο. Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς είναι η αύξηση των εντάσεων μεταξύ γονέων και εφήβων.

- Πριν την εφηβεία οι γονείς διαχειρίζονταν το παιδί με περισσότερη ευκολία. Ως δορυφόρος που κινείτο γύρω από την ασφάλεια των γονέων, ήξεραν πως να το καθοδηγήσουν. Τώρα, νιώθουν περισσότερο ένοχοι που δεν μπορούν να έχουν τον έλεγχο και προσπαθώντας να γίνουν οι τέλειοι γονείς για το παιδί τους, αλλά και για τη δική τους υστεροφημία, καταλήγοντας να υιοθετούν ακραίες στάσεις αλλά και πολύ διαφορούμενες.

- Οι γονείς που δεν έχουν εκπληρώσει τις δικές τους προσδοκίες, βλέπουν τον έφηβο σαν όχημα για την επίτευξη αυτών. Όνειρα δικά τους, στόχους που είχαν βάλει και δεν τους τήρησαν, θέλουν να τους εκπληρώσει το παιδί τους. Κάνουν τα πάντα προκειμένου να δώσουν στο παιδί τους τα εφόδια για να επιτύχει αυτούς τους στόχους και το φορτώνουν ευθύνες που στην ουσία είναι δικές τους. Αν δεν επιτευχθεί ο στόχος, έχει αποτύχει το παιδί, αν πετύχει, καρπώνονται υποσυνείδητα την επιτυχία.

- Ο έφηβος δημιουργεί τις δικές του φιλίες αυτή την περίοδο. Οι παρέες του είναι μικρές κοινωνίες που έχουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς να γίνουν φίλοι με τον έφηβο, πέφτουν στο κενό. Προτροπές τύπου " πες τα όλα στον πατέρα σου, που είναι φίλος σου" δεν πιάνουν στον έφηβο. Αντιθέτως, τον υποψιάζουν και τον απομακρύνουν. Αποδεχθείτε το γεγονός ότι δεν μπορείτε να είστε φίλοι με τον έφηβο για να καταφέρετε να του σταθείτε ως γονιός.

- Η περίοδος της εφηβείας είναι η φάση που ο έφηβος βάζει τις βάσεις για να μπορέσει να σταθεί ανεξάρτητος στην ενηλικίωσή του. Οι γονείς που φοβούνται ότι το παιδί τους δεν θα μπορέσει να τα καταφέρει στον κόσμο των ενηλίκων, είναι εκείνοι που του πριονίζουν την αυτοπεποίθηση και τον καθιστούν εξαρτημένο από τους ίδιους. Ο έφηβος εκπαιδεύεται σε αυτή την κατάσταση, βολεύεται και παραμένει αγκιστρωμένος σε αυτούς, δυσκολευόμενος να τα καταφέρει στις συνομήλικες σχέσεις.

- Η ελληνική οικογένεια, διακατέχεται από το στερεότυπο της κλειστής κοινωνίας. Το παιδί μένει με την οικογένεια ώσπου να παντρευτεί και μετά μπορεί να φύγει από το σπίτι για να πάει σε άλλη οικογένεια. Σε αυτή την ειδική περίοδο που βρισκόμαστε, οι έφηβοι ίσως χρειαστεί να φύγουν στο εξωτερικό να σπουδάσουν και να κάτσουν εκεί να δουλέψουν. Οι γονείς γενικότερα χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές στο πρόγραμμά τους αναφορικά με την ακαδημαϊκή πορεία των εφήβων αλλά και την μελλοντική τους επαγγελματική αποκατάσταση, που πλέον συμπεριλαμβάνει και το εξωτερικό.

- Φυσικά και κάθε εφηβεία είναι διαφορετική. Τώρα όμως, όχι μόνο η εφηβεία είναι διαφορετική αλλά και όλη η κατάσταση που βιώνουν οι γονείς. Καλούνται να διαχειριστούν προσωπικές και κοινωνικές αλλαγές μαζί με τη διαφορετική εφηβεία των παιδιών τους. Ζορίζονται περισσότερο από όσο περίμεναν και για αυτό η αντίδρασή τους είναι πιο άμεση σε πολλά πράγματα. Απαιτούν από τον έφηβο τη συνεργασία του σε πολλά θέματα και όταν αυτό δεν επιτυγχάνεται, δημιουργούνται προστριβές.

Οι "ιδανικοί γονείς"

Ο ρόλος των γονιών, δεν είναι εύκολος. Κανείς δεν έχει γεννηθεί γονιός και κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι γνωρίζει τα πάντα. Οι γονείς οφείλουν να αποενοχοποιηθούν για να μπορέσουν να σταθούν στον έφηβο. Σε αυτή την ιδιαίτερη φάση που βιώνουν, η

κατεύθυνση είναι η συναισθηματική ακοή προς τον έφηβο. Να ακούσουν δηλαδή τον έφηβο με υπομονή, κατανόηση και συναίσθηση όλης της κατάστασης που βιώνει με άξονα το θέμα που φέρνει. Εξετάζοντας την ουσία του θέματος και όχι μόνο την ύπαρξή του, θα μπορέσουν και εκείνοι να αντιληφθούν περισσότερα, κοιτάζοντας πίσω από το προφανές και νιώθοντας την αγωνία του εφήβου.

Ο έφηβος θέλει να ακουστεί, θέλει να μοιραστεί ανησυχίες και σκέψεις για το αύριο, αναζητά να απευθυνθεί σε άτομα με κύρος που θα του εμπνέουν εμπιστοσύνη και θα αποτελέσουν τα πρότυπά του, για το παρόν και το μέλλον. Ας είναι οι γονείς του αυτοί που θα τον ακούσουν. Οφείλουν να είναι αυτοί. Οφείλουν να είναι δίπλα του και να τον στηρίζουν. Όπως οφείλουν και οι ίδιοι, να φροντίσουν τον εαυτό τους, τη σχέση τους και τον σύντροφό τους για να μπορέσουν να φροντίσουν και τους γύρω τους.

Οι γονείς, που συνδυάζουν την έκφραση της στοργής, την ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτάρκειας του παιδιού και απαιτούν από το παιδί τους μία ώριμη και υπεύθυνη συμπεριφορά, βρίσκονται πιο κοντά στην επίτευξη της ολοκλήρωσης του ρόλου τους.

Χαρακτηριστικά, μπορεί να λεχθεί ότι το να γίνει κάποιος γονέας είναι εύκολο, το να είναι όμως γονέας είναι δύσκολο. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς για μία ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, είναι επιβεβλημένη γιατί από τη συμπεριφορά τους, δεν εξαρτάται μόνο το είδος των ενηλίκων που θα γίνουν τα παιδιά τους αλλά και το είδος των γονιών που θα έχει η επόμενη γενιά.

Η αντίδραση των γονέων στην εφηβεία

Η προσπάθεια του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση διαταράσσει την ηρεμία και τη σταθερότητα που υπήρχε στις οικογενειακές σχέσεις και τη λανθάνουσα περίοδο της εξέλιξης του παιδιού.

Οι γονείς δεν είναι πλέον σε θέση να κάνουν σχέδια για το παιδί τους και να ασκούν την ίδια επιρροή επάνω του. Αισθάνονται ότι 'χάνουν' το παιδί τους καθώς αυτό αποκηρύσσει την κυριαρχία τους και αναζητά καταφύγιο στις παρέες των συνομηλίκων, χωρίς να τους επιτρέπει πλέον να παραμβαίνουν στην προσωπική του ζωή.

Καθώς από-ιδανικοποιούνται από τους εφήβους, πενθούν για την απώλεια του γονεϊκού ρόλου και των ικανοποιήσεων που τους πρόσφερε η εξάρτηση των παιδιών από το πρόσωπό τους. Όσο μεγαλύτερη είναι η δυσκολία των γονέων να δεχτούν το γεγονός ότι από-ιδανικοποιούνται από τους εφήβους, τόσο πιο επώδυνη και χρονοβόρα θα είναι για τους τελευταίους η διεργασία της ατομικοποίησης και της αυτονομίας.

Στις έφηβες κοπέλες, η αντιδραστικότητα προς τους γονείς είναι συνήθως λιγότερο έντονη. Με την αντιδραστικότητα αυτή οι έφηβοι δηλώνουν με ένα ιδιότυπο τρόπο ότι έχουν απόλυτη ανάγκη από τη συμπαράσταση και τη βοήθεια των γονέων. Τους είναι απαραίτητο να μεγαλώνουν σε ένα σταθερό πλαίσιο που να μην καταλύεται από την επιθετικότητά τους.

Οι γονείς μπορεί να αντιδράσουν με επιβολή αυστηρού ελέγχου και απαγορεύσεων για να διατηρήσουν την εξάρτηση του παιδιού προς αυτούς. Αυτή η αντίδραση είναι πιθανό να οδηγήσει τον έφηβο σε έντονες εκδραματίσεις: αναζήτηση διεγέρσεων μέσα από τη χρήση ουσιών, σεξουαλική ελευθεριότητα, παραπτωματική συμπεριφορά, φυγή από το σπίτι και άλλα.

Σε άλλες περιπτώσεις είναι πιθανό ο έφηβος να παλινδρομήσει και να προσκολληθεί

ακόμα περισσότερο στους γονείς

Στη σύγχρονη κοινωνία, που έχει αποκηρύξει τις παιδαγωγικές πρακτικές του παρελθόντος, πολλοί γονείς, για να αντιδράσουν στην καταπίεση που είχαν υποστεί από τους δικούς τους γονείς, προσπαθούν να μάθουν στα παιδιά να είναι αυτόνομα και ανεξάρτητα.

Στην πραγματικότητα, επιτυγχάνεται το ακριβώς αντίθετο καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν σε ένα ακαθόριστο πλαίσιο, χωρίς σαφή όρια και την αναγκαία καθοδήγηση των ενηλίκων. Κατά την περίοδο της εφηβείας, θεωρούν δεδομένη την επιθυμία του να ανεξαρτητοποιηθεί από αυτούς και τον προτρέπουν να εμπλέκεται σε καταστάσεις τις οποίες δεν είναι ακόμα έτοιμος να αντιμετωπίσει, με φυσική συνέπεια την αποτυχία.

Οι γονείς πρέπει να είναι συναισθηματικά κοντά στους εφήβους, να έχουν την ικανότητα να αντέξουν και να 'σηκώσουν' την επιθετικότητα και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που προβάλλουν επάνω τους. Να είναι δυνατοί και σταθεροί, ώστε να επιτρέψουν στα παιδιά τους να τους απομυθοποιήσουν αλλά και να τα βοηθήσουν να αποκαταστήσουν την συναισθηματική τους ισορροπία.

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Ανάμεσα τώρα, στα μέλη της οικογένειας, πολλές φορές διαπιστώνουμε ότι αναπτύσσονται συμμαχίες, άλλοτε κρυφές, άλλοτε φανερές. Πράττουν σωστά? Οι γονείς είναι αυτοί που πρέπει να διατηρούν την ισορροπία, ανατρέποντας τις συμμαχίες και τηρώντας κοινή γραμμή.

Πολλοί ερευνητές της συμπεριφοράς των εφήβων μιλούν για συστηματική “άρνηση” των νέων για ο,τιδήποτε τους συμβουλεύουν οι γονείς και για την απομάκρυνσή τους από το οικογενειακό περιβάλλον. Και αυτό, γιατί οι γονείς πολλές φορές καταφεύγουν σε “μονόλογο” επιβάλλοντας τις δικές τους αξίες και ιδανικά. Τότε ο έφηβος τους απορρίπτει, δείχνει να μην τους εκτιμά και τους ειρωνεύεται. Άλλοτε πάλι επαναστατεί, επίμονα και σκληρά. Πολλοί γονείς, που δεν είναι προετοιμασμένοι γι’ αυτές τις αλλαγές, απογοητεύονται, πιστεύουν πως “έχασαν” το παιδί τους αφού αποτύγχανε στην αγωγή του. Πρέπει να προσπαθούν να δουν τα πράγματα μέσα από τα μάτια τους. Αν το κάνουν αυτό θα ανακαλύψουν ότι πίσω από κάθε άρνηση βρίσκεται κάτι άλλο που προσπαθεί να πει το ίδιο. Είναι αλήθεια πως μερικοί από τους εφήβους έχουν περισσότερη δυσκολία στην αντιμετώπισή τους από τους γονείς, από μερικούς άλλους. Και είναι επίσης λογικό οι γονείς να μην είναι οι μόνοι υπεύθυνοι γι’ αυτόν το χαρακτήρα των παιδιών τους. Αν οι γονείς θέλουν τον έφηβο να φέρεται ως ώριμος άνθρωπος, πρέπει να του φερθούν ως ώριμο άτομο. Η ψυχραιμία και η ηρεμία είναι τα βασικά κλειδιά για κάθε δύσκολη κατάσταση. Το ίδιο χρειάζεται να συμβαίνει και μέσα

στο σχολικό του περιβάλλον και στην κοινωνία που ζει.

Στην εκπαίδευση, στη σχέση του με τους καθηγητές, οι γονείς δεν παίζουν πάντοτε το σωστό ρόλο, αφού πολλές φορές υποτιμούν τον καθηγητή ή και ο ίδιος ο καθηγητής προβάλλεται σαν θεός, αλάνθαστος και τιμωρός χωρίς βέβαια να αποκλείονται περιπτώσεις φωτισμένων εκπαιδευτικών. Ακόμη, το σύστημα των πανελληνίων εξετάσεων οδηγεί τους νέους σε ανταγωνιστικότητα και όχι σ' εκείνη την ωραία σχολική φιλία, εφ' όσον πολλοί από αυτούς εύχονται την αποτυχία των φίλων, για τη δική τους επιτυχία στις σπουδές.

Ο έφηβος στην ουσία ζητά από τους γονείς το “παράδειγμα” για να ακολουθήσει. Ζητά “πρότυπα” για να ταυτισθεί, αποδοχή, φιλικότητα και κατανόηση δίχως κατάργηση ρόλων και ορίων. Επίσης οι γονείς είναι ανάγκη να μη βγάζουν όλα τα απωθημένα της συζυγικής τους ζωής στην επιφάνεια, κατά την εποχή της εφηβείας των παιδιών τους. Όταν η σχολική απόδοση των παιδιών περιορίζεται ή αυτά αρχίζουν τις νυκτερινές εξόδους, οι γονείς πρέπει να τηρήσουν κοινή πορεία απέναντί τους. Όχι ο ένας ενδοτικός και ο άλλος κατηγορηματικός. Αν οι έφηβοι καταφεύγουν σε εξεζητημένο ντύσιμο, αν ζητούν μεγάλο χαρτζιλίκι, αν παρασύρονται από κακές παρέες, οι γονείς να συνεργάζονται μαζί τους ή να ζητούν τη βοήθεια ειδικών, ώστε να προλαβαίνουν και όχι να θεραπεύουν καταστάσεις. Όμως και τα παιδιά πρέπει να προσέχουν τη συμπεριφορά τους απέναντι στους γονείς, να καταλάβουν και να γίνουν όσο γίνεται συνεργάσιμα, γιατί κανείς στον κόσμο αυτό δε θα πονέσει όσο ένας γονιός, όταν το παιδί του πάθει και το παραμικρό στη ζωή του.

Αφού, λοιπόν, υπογραμμίστηκε η βαρύνουσα σημασία που έχει για τον έφηβο η αίσθηση ότι γίνεται αποδεκτός από τα άλλα παιδιά και ότι ανήκει κάπου, θα ήταν πολύ σημαντικό και αποδοτικό να αναφέρουμε προτάσεις για το τι πρέπει να κάνουν οι γονείς, πώς πρέπει να συμπεριφερθούν, ώστε να κερδίσουν τους εφήβους και να γίνουν φίλοι τους.

Το πρώτο βήμα είναι να φέρονται στους εφήβους, όπως ακριβώς θα φέρονταν στους φίλους τους. Να τους αντιμετωπίζουν ως νεαρούς ενήλικες και όχι ως μωρά. Να τους σέβονται και να τους υπολογίζουν. Να συζητάνε μαζί τους, να ακούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να δείχνουν κατανόηση, να τους μιλούν, να τους ενθαρρύνουν, να είναι ειλικρινείς μαζί τους ακόμη κι όταν διαφωνούν. Να εκθέτουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους στα παιδιά για όσα λένε ή κάνουν οι έφηβοι. Να έχουν ανοιχτές τις γραμμές της επικοινωνίας. Βασική όμως προϋπόθεση της καλής επικοινωνίας είναι να δεχτούν οι γονείς τον έφηβο όπως είναι, με όλα του τα λάθη. Ένας καλός λόγος για κάτι καλό που έκανε το παιδί ή ένα μπράβο, μετράνε πολύ γι' αυτό. Επίσης, όταν ο γονιός ζητήσει τη γνώμη του για κάτι που το ξέρει το παιδί καλά ή το κάνει καλά, ο έφηβος νιώθει ότι τον υπολογίζουν και τον εκτιμάνε μέσα στην οικογένεια.

Ένα δεύτερο στοιχείο που πρέπει να προσέξουν και να φροντίσουν οι γονείς είναι να

μάθουν στα παιδιά να γίνονται ανεξάρτητα και να αναλαμβάνουν όλο και περισσότερες ευθύνες για τις πράξεις τους, πολύ πριν μπουν στην εφηβεία. Οι υπερπροστατευτικοί γονείς που αποφασίζουν αυτοί αντί για τα παιδιά τους, δεν τα προετοιμάζουν να αντιμετωπίσουν την ίδια τη ζωή. Οι γονείς είναι ανάγκη να ξεκαθαρίσουν τη θέση τους, τα συναισθήματά τους, τις απόψεις και τις προσδοκίες τους. Πρέπει να είναι σταθεροί στις θέσεις τους αλλά με ανθρωπιά, κατανόηση και καλοσύνη για τον έφηβο.

Το τρίτο βήμα είναι όταν οι έφηβοι συμπεριφέρονται με τρόπο αντικοινωνικό ή ενοχλητικό τότε οι γονείς πρέπει να προσπαθήσουν να ανακαλύψουν τον κρυφό σκοπό της αρνητικής συμπεριφοράς που μπορεί να είναι: 1) Να τραβήξει την προσοχή του γονιού 2) να επιδείξει δύναμη 3) να εκδικηθεί 4) να επιδείξει ανικανότητα. Εδώ ο ενήλικας θα πρέπει να ενθαρρύνει κάποια ένδειξη θετικής συμπεριφοράς του εφήβου όσο μικρή κι αν είναι αυτή.

Το τέταρτο στοιχείο αναφέρεται στο ό,τι οι γονείς επηρεάζουν θετικά τους εφήβους, όταν συγκεντρώνουν την προσοχή τους στα θετικά τους σημεία, στη θετική τους συμπεριφορά. Όταν οι γονείς συγκεντρώνουν την προσοχή τους στις δυνάμεις που βρίσκονται μέσα στον έφηβο, στα χαρακτηριστικά που καθορίζουν τη μοναδικότητα της προσωπικότητάς τους, τότε θα εκτιμήσουν τον έφηβο ως άτομο και εκείνος θα αισθανθεί σίγουρος και για τη θέση του στην οικογένεια και για τον εαυτό του.

Το πέμπτο βήμα είναι ό,τι ο έφηβος μπορεί ακόμη να διδαχτεί πολλά, όταν μάθει να υπολογίζει τις λογικές συνέπειες των πράξεων του. Όταν οι γονείς παραιτηθούν από το ρόλο του κριτή ή του Αφεντικού, τότε ο έφηβος μπορεί να γνωρίσει από πρώτο χέρι τις συνέπειες της κακής συμπεριφοράς του. Έτσι θα αντιμετωπίσει τα λάθη του ως ευκαιρίες μάθησης και όχι ως τραγωδίες.

Το έκτο βήμα αναφέρεται στο ό,τι ο έφηβος εντυπωσιάζεται και επηρεάζεται πολύ περισσότερο από το παράδειγμα των γονιών παρά από τα λόγια τους. Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά. Η μίμηση αποτελεί έναν πολύ πετυχημένο τρόπο για μάθηση. Έτσι οι γονείς επιβάλλεται να εφαρμόσουν αυτοί πρώτοι όσα ζητούν από τα παιδιά τους να κάνουν. Σεβασμό, κατανόηση, συνεργασία είναι αυτά που πρέπει να προσφέρουν οι ενήλικες στους εφήβους για να μπορέσουν και οι έφηβοι να τα προσφέρουν στους μεγάλους.

Ένα τελευταίο αλλά πολύ σημαντικό βήμα για να υπάρχει ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή είναι να μοιράζονται τα νέα της ημέρας γονείς και παιδιά. Με μια συνάντηση εκτός του σπιτιού για καφέ θα δημιουργήσουν ένα κλίμα φιλίας ανάμεσα τους. Ο έφηβος θα αισθανθεί ότι συμπεριλαμβάνεται στα οικογενειακά θέματα και υπολογίζεται πολύ η γνώμη του.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Η εφηβεία είναι μια ενδιάμεση φάση μεταξύ της παιδικής και της ενήλικης ζωής. Είναι επίσης και μια φάση κρίσης. Νιώθουμε την ανάγκη να δημιουργήσουμε μια συνέχεια ανάμεσα στο παιδί που ήμασταν και στον ενήλικα που θα είμαστε.

Η εφηβεία είναι συγχρόνως, και μια φάση κρίσης, επειδή υπάρχει άμεση και οριστική αλλαγή στο σώμα και στον ψυχισμό... Ωστόσο, η κρίση είναι πάντα μια πρόκληση για μια νέα αρχή.

Ο νέος/α βρίσκεται απέναντι στις κοινωνικές και προσωπικές απαιτήσεις σχετικά με την επαγγελματική του σταδιοδρομία και την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του. Με το τέλος της δοκιμασίας αυτής της περιόδου έχει δομήσει την ταυτότητά του, ξέρει, δηλαδή, ότι: «Είμαι έτσι ως νεαρός άντρας ή είμαι έτσι ως νεαρή γυναίκα και έχω αυτές τις επιδιώξεις στη ζωή μου».

Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε πως η εφηβεία είναι η περίοδος, όπου τα άλματα ή τα προβληματικά σημεία της παιδικής ηλικίας επανέρχονται στην επιφάνεια. Έχουν τώρα μια δεύτερη ευκαιρία να λυθούν ή να γίνουν τα μόνιμα προβλήματα που θα μας ακολουθούν σ' όλη τη ζωή, μέχρι να αποφασίσουμε να τα λύσουμε.

Γι' αυτό είναι ουσιώδες αν αισθάνεστε δύσκολα με κάτι, αν κάτι σας ενοχλεί επίμονα, να το πείτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, να απευθυνθείτε σε ειδικό.

Η δουλειά του είναι ακριβώς να σας βοηθήσει να λύσετε μαζί ό,τι είναι σημαντικό για σας.

Στη περίοδο αυτή προκύπτουν **τα εξής ερωτήματα:**

- **Πώς μεταφράζεται ψυχολογικά η μετάβαση από την παιδική στην ενήλικη ζωή;**
- **Πώς συμβαίνουν οι αλλαγές στο σώμα μου τόσο ξαφνικά;**
- **Πώς και νιώθω τόση ντροπή;**
- **Είμαι όμορφος/η ή άσχημος/η;**
- **Είμαι βίαιος/η;**
- **Γιατί να είμαι τόσο μόνος/η;**

Έφηβοι επαναστάσεις με αιτία

Με τον όρο 'αρνητική συμπεριφορά' εννοούμε πράξεις ή λέξεις που προσβάλλουν, θίγουν τα δικαιώματα, την ασφάλεια των άλλων ή είναι καταστροφικές και επικίνδυνες για τον ίδιο τον έφηβο.

Κατά ένα παράδοξο τρόπο έχουμε συνηθίσει όλοι μας να κατακρίνουμε την αρνητική συμπεριφορά των νέων. Αναθέτουμε 100% το βάρος της ευθύνης στις δικές τους πλάτες σαν να είναι οι μόνοι υπαίτιοι για ό,τι κακό συμβαίνει στην οικογένεια και τη

ζωή των γονέων τους.

Μήπως όμως εθελοτυφλούμε; Σκεφτήκαμε ποτέ γιατί ένας έφηβος έχει μια τόσο έντονη αρνητική συμπεριφορά, κυρίως προς τους γονείς του;

Οι βασικοί στόχοι αυτής της συμπεριφοράς είναι:

- Προσοχή: ο έφηβος προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή των γονέων του και όχι μόνο.
- Δύναμη: ο έφηβος θέλει να επιδείξει στους γονείς του ότι και αυτός έχει δύναμη.
- Εκδίκηση: ο έφηβος επιδιώκει με τη συμπεριφορά του να εκδικηθεί τους γονείς του.

Αυτοί οι στόχοι της αρνητικής συμπεριφοράς δεν προωθούν την εξέλιξη του ατόμου, αλλά μάλλον την εμποδίζουν. Τα παιδιά που παρουσιάζουν τέτοια συμπεριφορά είναι συνήθως αποθαρρυσμένα. Στέλνουν κάποια ισχυρά μηνύματα στους γονείς τους και στην κοινωνία. Παιδιά που είναι ευχαριστημένα από τους γονείς τους και τους εαυτούς τους δεν δημιουργούν προβλήματα ούτε στους εαυτούς τους, ούτε στους άλλους. Εκτός από τους 3 βασικούς στόχους της αρνητικής συμπεριφοράς θα μπορούσαμε να συμπληρώσουμε τον κατάλογο και με τρία ακόλουθα συναισθήματα: συγκίνηση, παραδοχή από τους συνομηλίκους, ανωτερότητα. Οι στόχοι αυτοί αντιπροσωπεύουν μεθόδους που οι έφηβοι χρησιμοποιούν για να εκπληρώσουν την επιθυμία να ανήκουν και αυτοί κάπου. Ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσετε τα αίτια της αρνητικής συμπεριφοράς του εφήβου σας είναι να παρατηρήσετε πρώτα τα δικά σας συναισθήματα και μετά τον τρόπο με τον οποίο ο έφηβος ανταποκρίνεται σε αυτά που λέτε ή κάνετε. Παρατηρήστε λοιπόν τα δικά σας συναισθήματα πρώτα απέναντι στην αρνητική συμπεριφορά του εφήβου σας: αισθάνεστε ενοχλημένοι; Θυμωμένοι; Πληγωμένοι; Απογοητευμένοι; Στη συνέχεια παρατηρείστε πώς αντιδρά ο έφηβος στη δική σας αντιμετώπιση της δικής του συμπεριφοράς: Σας αγνοεί; Κατσουφιάζει; Διαφωνεί; Σταματά προσωρινά να συμπεριφέρεται άσχημα και μετά ξαναρχίζει; Αν πρώτα συνειδητοποιήσετε πώς αισθάνεστε και στη συνέχεια παρατηρήσετε πώς αντιδρά ο έφηβος στην προσπάθειά σας να τον διορθώσετε, θα κατανοήσετε τι είναι αυτό πραγματικά επιδιώκει και θα μπορέσετε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά την αρνητική συμπεριφορά του.

Ακατάλληλοι τρόποι γονικής συμπεριφοράς

Κάθε γονέας επιθυμεί και θέλει να έχει άριστες σχέσεις με τα παιδιά του, το δύσκολο

είναι πώς θα βρεθεί ο τρόπος να υλοποιηθούν σωστά οι σχέσεις και τα εφόδια. Αρκετοί γονείς αποφασίζουν να είναι διαλλακτικοί, φιλικοί, τι γίνεται όμως όταν έρχονται αντιμέτωποι με τα έφηβα παιδιά τους; Αρκετοί γονείς τα ξεσπάσματα αυτά τα αντιμετωπίζουν ως ‘μία περίοδο κρίσης και θα περάσει’, ή ‘μόνο με αυταρχικότητα καταλαβαίνουν αυτοί οι νέοι’. Όλα αυτά όμως δεν έχουν τα θεμιτά αποτελέσματα. Ένα αρκετά συχνό μοντέλο γονικής συμπεριφοράς είναι οι ‘Ανεκτικοί’, οι οποίοι διστάζουν να υποστηρίξουν τις απόψεις και τα πιστεύω τους ανοιχτά. Χαρακτηρίζονται ως καλόβολοι, δεν διαφωνούν σχεδόν ποτέ με τους εφήβους, σπάνια θα εκφέρουν την γνώμη τους για διάφορα θέματα. Η σύγκρουση αποφεύγεται με κάθε τρόπο. Πάντως κοινωνικά αυτό το γονικό μοντέλο θεωρείται ιδανικό για την εξισσορόπηση της οικογένειας. Η αποτυχία της ανεκτικότητας αφαιρεί από τους γονείς και από τον έφηβο την έννοια του σεβασμού και της αλληλοεκτίμησης. Οι έφηβοι δεν συνεργάζονται ως μέλη της οικογένειάς τους, οι γονείς δυσκολεύονται να διατηρήσουν την ενότητα της οικογένειας τους.

Παράγοντες που συντελούν στην επίδραση συμπεριφοράς των εφήβων απέναντι στους γονείς:

Οικογενειακή ατμόσφαιρα

Αριθμός των αδελφών κατά σειρά γέννησης

Κοινωνικοοικονομική κατάσταση

Πληθυσμιακή μετακίνηση

Καθοριστικοί παράγοντες /θέση εφήβου προς τον γονέα

Απορριπτική στάση. Ο έφηβος δεν τους παραδέχεται. Μέχρι και την αρχή της εφηβείας ο γονιός για το παιδί ήταν σ’ ένα βάθρο, τώρα η εξιδανίκευση σιγά-σιγά καταλύεται και η εικόνα του παίρνει μία πιο πραγματική άποψη και θέση. Η στάση της ειρωνείας. Συχνά μπορεί να συναντήσουμε ανθρώπους που θέλουν να ‘εξουδετερώσουν’ κάτι και το ειρωνεύονται. Οι έφηβοι σ’ αυτή την αναπτυξιακή τους (σ’ όλα τα επίπεδα) φάση δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν λογικά μία νέα κατάσταση και έτσι ειρωνεύονται. Επαναστατική στάση. Η επανάστασή τους είναι συχνά επίμονη και σκληρή. Εδώ ανήκουν γονείς όπου δεν φρόντισαν να συνεννοηθούν με τα παιδιά τους για διάφορα θέματα σε μικρότερη ηλικία. Οι έφηβοι είναι ανοιχτοί προς όλες τις κατευθύνσεις, αλλά η επαναστατικότητα αυτή απέναντι στους γονείς γίνεται σε περιβάλλοντα χρόνο και χώρο όπου αυτές οι δύο γενιές δεν μπόρεσαν να επικοινωνήσουν, να κατανοήσουν.

Πηγές πληροφοριών:βιβλία-> εφηβεία...υπομονή θα περάσει! (άγκυρα), η εφηβεία και το σώμα μου (άγκυρα, Alison cooper), ιστοσελίδες->http://goneisneoi.blogspot.gr/2010/07/blog-spot_7290.html,http://pinakio.blogspot.gr/2011/blog-post_20.html

<http://www.imommy.gr/paidia/efibia/article/412/oria-kai-efhbeia/>

http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1788

http://www.aboutyouth.gr/el/05_oiko_1.html

http://pinakio.blogspot.gr/2011/12/blog-post_20.html

<http://www.psychotherapists.gr/articles/the-tendency-of-independence-in-adolescence>

http://www.aboutyouth.gr/el/01_psad0.html

<http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/13454/efivoi-epanastates-me-aitia.html>

<http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/13454/efivoi-epanastates-me-aitia.html>

<http://astropeleki.wordpress.com/>

<http://www.sinaisthisi.gr/arthra/oikogeneia/i-stasi-ton-goneon-stin-efibeia>

<http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/158/h-antidrasi-twn-gonewn-stin-efiveia.html>

www.psyhealth.gr

users.sch.gr

pinakio.blogspot.gr

e-psychology.gr

sciencearchives.wordpress.com

