

Ο ρόλος της οικογένειας στην εφηβεία

Η εφηβεία αποτελεί μια μεταβατική περίοδο από την παιδική ηλικία προς την ενηλικίωση. Τη μια στιγμή έχουμε απέναντί μας έναν έφηβο ευγενικό, ήρεμο και συνεννοήσιμο και την άλλη στιγμή έναν έφηβο θυμωμένο. Είναι γεγονός ότι αυτές οι καταστάσεις προκύπτουν στην πλειοψηφία των παιδιών με την είσοδό τους στην ήβη. Οι εναλλαγές στη διάθεση και το συναίσθημα είναι φυσιολογικές εκδηλώσεις κατά την προεφηβεία και την πρώτη φάση της εφηβείας. Οι γονείς δεν ξέρουν πώς να τις διαχειριστούν, συχνά φτάνουν στα όριά τους και έτσι επηρεάζεται αρνητικά η επικοινωνία καθώς και η καθημερινότητα του εφήβου και όλης της οικογένειας.

Η στήριξη των γονέων και η διαπαιδαγώγηση μπορεί να λειτουργήσει ως μια “πρόληψη” της προκλητικής συμπεριφοράς που προκύπτει συνήθως στην εφηβεία. Τα βιώματα των παιδιών από την οικογένεια είναι εκείνα που θα καθορίσουν τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, αν δηλαδή το παιδί θα εξελιχθεί σε έναν νέο με ανασφάλειες ή σε έναν νέο με αυτοπεποίθηση. Τα παιδιά που έχουν βιώσει απόρριψη από τους γονείς, μεγαλώνοντας, στην ηλικία της εφηβείας, εκδηλώνουν περισσότερο αποκλίνουσες συμπεριφορές καθώς επίσης μαθησιακές δυσκολίες και αγχώδεις διαταραχές. Αντίθετα, οι γονείς που δείχνουν αποδοχή και κατανόηση προς το παιδί, μεγαλώνουν παιδιά με καλή εικόνα για τον εαυτό τους, που γίνονται έφηβοι με μεγαλύτερη ψυχική σταθερότητα και ασφάλεια.

Οι γονείς μπορούμε να βοηθήσουμε τον έφηβο να αναγνωρίσει και να ελέγξει τα συναισθήματά του και να του μάθουμε πώς να διαχειρίζεται με υγιή τρόπο τις μεταπτώσεις στη διάθεση. Οι ψυχοσυναισθηματικές καταστάσεις της ήβης και της εφηβείας είναι πρωτόγνωρες για τα παιδιά. Δεν είναι καθόλου εύκολο γι’ αυτά να διαχειριστούν την λύπη, το θυμό και τον εκνευρισμό τους όταν δεν μπορούν να ερμηνεύσουν αυτά τα συναισθήματα, ούτε και να εντοπίσουν από πού προέρχονται. Το πρώτο μας βήμα λοιπόν είναι να βοηθήσουμε τον έφηβο να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του. Σε πρακτικό επίπεδο μπορούμε να αξιοποιήσουμε το παιχνίδι ρόλων όταν είμαστε όλοι σε μια ήρεμη φάση και συζητάμε γι αυτά τα θέματα. Μπορούμε για παράδειγμα να αναφερθούμε σε ένα πρόσφατο επεισόδιο κατά το οποίο ο έφηβος αντέδρασε με έντονο ξέσπασμα θυμού και να αναπαράγουμε το επεισόδιο με εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης και εξωτερίκευσης συναισθημάτων.

Επίσης, όπως όλοι μας, έτσι και οι έφηβοι χρειάζονται διεξόδους. Βρείτε μαζί με το παιδί σας τι θα του ταίριαζε περισσότερο και ενθαρρύνετε το να ασχοληθεί με αυτό. Σημαντικό στους εφήβους θεωρείται και η διατήρηση των ισορροπιών μέσα στην καθημερινότητα καθώς συμβάλλει στην μείωση του άγχους που με τη σειρά της συμβάλλει σε πιο ισορροπημένες συναισθηματικές αντιδράσεις. Μην ξεχνάτε ότι ο έφηβος έχει ανάγκη την οριοθέτηση για να αισθάνεται ασφαλής. Ο έφηβος δεν είναι παιδί αλλά δεν είναι ακόμα και ενήλικας. Τα όρια λοιπόν πρέπει να ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες αυτής της μεταβατικής φάσης. Οι κανόνες πρέπει να είναι απλοί, ρεαλιστικοί και λογικοί προκειμένου να τους σεβαστεί ο έφηβος. Και τα όρια επίσης, όπως και οι συνέπειες για την παραβίασή τους, πρέπει να είναι ξεκάθαρα, σταθερά, ρεαλιστικά και να εκφράζουν συμφωνία μεταξύ των γονέων σε ζητήματα αξιών.

Τέλος, ας υπενθυμίσουμε στον έφηβο ότι είμαστε σύμμαχοι και όχι αντίπαλοι.

Σχολική Κοινωνική Λειτουργός

Κολοκοτρώνη Ζωή