

Γονεϊκή σχέση στην εφηβεία

“Νομίζω ότι οι γονείς είναι εκείνοι στους οποίους μπορείς να γυρίσεις και να βασιστείς, επειδή υποτίθεται ότι βγαίνεις έξω να μαθαίνεις για τη ζωή, αλλά χρειάζεσαι κάπου να ακουμπήσεις, αν πάει κάτι στραβά. Ξέρω ότι εγώ και η μαμά μου ουρλιάζουμε σαν να πρόκειται να σκοτώσουμε η μία την άλλη αλλά πάντα είναι εκεί. Ξέρω ότι δεν θα με εγκαταλείψει ποτέ αν βρεθώ σε φασαρίες και μπλεξίματα. (Κορίτσι 15 ετών)”

“Το να σε ακούν. Το να σε ακούν είναι το πιο σημαντικό. Γιατί αν δεν έχεις πραγματικά κάποιον να σε ακούσει....νομίζω.... Βλέπεις αυτά τα παιδιά που κρύβονται μέσα στα δωμάτιά τους? Νομίζω αυτό γίνεται κυρίως επειδή οι γέροι τους δεν τα ακούνε πραγματικά. (Αγόρι 14 ετών)”

“Οι γονείς μου μπορεί να μου δίνουν ιδέες για το τι θέλω να κάνω, αλλά εγώ θα κάνω αυτό που θέλω. (Κορίτσι 14 ετών)”

(Μαρτυρίες εφήβων από το βιβλίο του John Coleman “Ψυχολογία της εφηβικής ηλικίας”).



Όλοι οι έφηβοι θέτουν ένα σημαντικό αναπτυξιακό στόχο ο οποίος είναι να ανεξαρτητοποιηθούν και να αυτονομηθούν!!!

Με απλά λόγια θέλουν να αποδεσμευτούν από τον γονικό έλεγχο και να αποκτήσουν τον δικό τους έλεγχο.....τον έλεγχο της ζωής τους. Μέσα σε αυτή την πορεία εμπλέκονται διάφορα συναισθήματα, ανάγκες προσδοκίες τόσο από τους γονείς όσο και από τους έφηβους. Οι έφηβοι θεωρούν ότι θα έχουν μεγαλύτερη ελευθερία, εμπιστοσύνη, ανεξαρτησία, αυτονομία. Αντίστοιχα πολλοί γονείς αισθάνονται ότι θα πρέπει να ασκήσουν μεγαλύτερο έλεγχο στις συναναστροφές, στο στυλ ντυσίματος, στις εξόδους, στη διαδικτυακή ζωή των εφήβων, καθώς ανησυχούν ότι οι κίνδυνοι στην εφηβεία αυξάνονται. Ο αναγκαίος -ως ένα βαθμό- έλεγχος των εφήβων σε συνδυασμό με την γονική καθοδήγηση και η τάση του εφήβου για ελευθερία & αυτονομία, δημιουργούν διάφορες προσδοκίες και απαιτήσεις. Οι διαφορετικές προσδοκίες οδηγούν σε συγκρούσεις. Ο τρόπος με τον οποίο θα γίνει η διαχείριση των συγκρούσεων σηματοδοτεί την σχέση που θα έχουν οι γονείς και οι έφηβοι.

Βασικός παράγοντας σε αυτή την φάση είναι το γονεϊκό μοντέλο. Έχει επιβεβαιωθεί ερευνητικά, ότι το γονεϊκό μοντέλο καθορίζει τις οικογενειακές σχέσεις αλλά και την συμπεριφορά του εφήβου. Τα τρία μοντέλα γονεϊκής συμπεριφοράς τα οποία δυσκολεύουν την επικοινωνία και την έκβαση της σχέσης με τους εφήβους είναι: **το αυταρχικό, το αδιάφορο και το ανεχτικό – παραχωρητικό**. Τα συγκεκριμένα γονεϊκά στυλ φαίνεται ότι δεν βοηθάνε τις σχέσεις με τους εφήβους, δεν οριοθετούν, ούτε εκπαιδεύουν, με

αποτέλεσμα να μην βοηθάνε τον έφηβο να ωριμάσει και να αυτονομηθεί. Αντίθετα το διαλεκτικό γονεϊκό μοντέλο περιλαμβάνει (Steinberg, 2008), τα εξής 3 δομικά στοιχεία τα οποία έχουν σημαντικά και αξιοσημείωτα θετικά αποτελέσματα.

1. Η ζεστασιά και η οικειότητα. Με τους γονείς να ενδιαφέρονται, να αγαπούν και να φροντίζουν τα παιδιά τους.

2. Η σαφής δομή όπου μέσα σε αυτή οι έφηβοι γνωρίζουν πως μπορούν να κινηθούν, ποια είναι τα όρια των γονέων, και τι περιμένουν οι γονείς από αυτούς.

3. Παρέχουν στήριξη στην πορεία των εφήβων προς την αυτονομία τους.

Όμως η διαλεκτικότητα σαν γονεϊκό μοντέλο απέχει από την μέση γονεϊκή πρακτική η οποία δεν είναι πάντα εύκολη και εξιδανικευμένη όπως την μεταφέρουν οι έρευνες, καθώς πολύ συχνά οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με τις εφηβικές εντάσεις, την απομάκρυνση των εφήβων από τους γονείς, την τάση των εφήβων να αμφισβητούν διαρκώς τους γονείς τους, την μειωμένη επικοινωνία. Όλες αυτές οι καταστάσεις συχνά οδηγούν τους γονείς να περιπέσουν σε αυταρχικές ή αδιάφορες πρακτικές, ιδίως όταν έρχονται αντιμέτωποι με το στρες, την ένταση και τις συχνές διαφωνίες με τα έφηβα παιδιά τους.

Πως όμως μπορούν οι γονείς να βοηθηθούν οι ίδιοι και να βοηθήσουν τους εφήβους σε όλη αυτή τη δύσκολη αλλά σημαντική εξελικτική πορεία η οποία συνιστά και ορόσημο της ζωής τους?



1. Οι έφηβοι απεχθάνονται **το κήρυγμα**, τα πρέπει και τα **μη** ιδιαίτερα όταν στερούνται επιχειρημάτων. Μπορούμε όμως να τους μιλήσουμε για τα προσωπικά μας συναισθήματα απέναντι σε συμπεριφορές που μας ενοχλούν.... **“Ξέρεις όταν αργείς όπως έγινε χθες, με κάνει και αισθάνομαι πολύ άσχημα... κυριαρχεί η αγωνία, ο φόβος για το τι μπορεί να σου συμβεί και δεν μου αρέσει καθόλου να αισθάνομαι έτσι. Γνωρίζεις την ώρα που πρέπει να γυρίσεις και είναι ένα ασφαλές πλαίσιο τόσο για σένα όσο και για μένα. Την επόμενη φορά που θα με κάνεις να αισθανθώ αυτή την αγωνία θα χρειαστεί να αντιδράσω σε αυτή την συμπεριφορά σου με κάποιες συνέπειες μέχρι να μάθεις να διαχειρίζεσαι τον χρόνο”**.

2. Οι έφηβοι χρειάζονται λιγότερο τους γονείς τους σε σχέση με παλιότερα. Οι γονείς θα πρέπει να αποδεχτούν αυτή την κατάσταση και να μην συνεχίσουν να συντηρούν εξαρτήσεις στους εφήβους. Αντίθετα, θα πρέπει να υποστηρίξουν την τάση τους για αυτονομία και ανάληψη ευθυνών.

- **Παράδειγμα επιμονής γονέα στην εξάρτηση “Είδες τελικά ότι δεν τα καταφέρνεις μόνος/η σου? Καλά έκανα και σε εξέταζα”**.
- **Παράδειγμα γονέα που ωθεί μια ενήλικη και υπεύθυνη στάση στο έφηβο παιδί του “Από ότι φαίνεται δεν τα πήγες καλά στα διαγωνίσματα του σχολείου. Αντιλαμβάνομαι από όσα μου έχεις πει ότι είναι δύσκολα, αλλά προφανώς θα πρέπει να προσπαθήσεις περισσότερο. Θα ενημερωθώ και από τους καθηγητές σου και θα συζητήσουμε μαζί σε ποια μαθήματα χρειάζεται να προσπαθήσεις περισσότερο και να υποστηριχτείς”**.

Το να γίνει ένας γονιός ο manager του παιδιού του δεν εξυπηρετεί ούτε τον γονέα ούτε τον έφηβο. Ο γονέας θα πρέπει να προετοιμαστεί για μια ενήλικη σχέση με το έφηβο παιδί του. Μόνο η ενήλικη σχέση με συζήτηση, σταθερά όρια και υπενθύμιση και η εφαρμογή των συνεπειών σε αποκλίνουσες συμπεριφορές βοηθάει στην ουσία να ωριμάσει ο έφηβος.

3. Για να αποφύγουν οι γονείς να συντηρούν εξαρτήσεις στα παιδιά τους με στόχο να τα βοηθήσουν να κατακτήσουν την αυτονομία, την ανεξαρτησία και σταδιακά τον πλήρη έλεγχο της ζωής τους, είναι καλό:

Να έχουν “δουλέψει” **το σύνδρομο της άδειας φωλιάς** το οποίο μοιραία θα αντιμετωπίσουν, επανασυνδεόμενοι με τους φίλους που πιθανό είχαν αραιώσει να βλέπουν, να συνεχίσουν ή να ξεκινήσουν νέα ενδιαφέροντα, χόμπι, ασχολίες, και να απολαμβάνουν την ζωή τους.

Ως γνωστό ευτυχισμένος γονέας σημαίνει ευτυχισμένα -και θα προσθέσω -ισορροπημένα παιδιά!!!



Μαρία Μπαρμπαδήμου Σχολική ψυχολόγος