

ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Παρασκευαΐδης Νικόλαος,
Ψυχολόγος, 3^ο Σ.Δ.Ε.Υ. του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Χαλκιδικής
M.Sc. Σχολικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ.
M.Sc. Γνωστικής Νευροψυχολογίας Α.Π.Θ.

Η εφηβεία, αναμφίβολα, είναι ένα σημαντικό ορόσημο στη ζωή ενός ατόμου. Εγκαταλείπεται η παιδική ηλικία και ξεκινάει η ενήλικη ζωή. Ως ηλικιακή ομάδα, οι έφηβοι προσπαθούν να αποκτήσουν την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους και προσπαθούν να γίνουν αποδεκτοί από τους συνομήλικους τους.

Προφανώς δεν είναι εύκολη η διαχείριση της συμπεριφοράς ενός εφήβου. Ακολουθούν μερικοί τρόποι διαχείρισης, οι οποίοι μπορεί να βοηθήσουν έναν γονέα στη σχέση του με τους εφήβους. Ενδεχομένως να μην ταιριάζουν σε όλες τις περιστάσεις, δείχνουν όμως τι μπορεί να είναι αποτελεσματικό σε κάθε περίπτωση και πιθανόν να προλαμβάνει την ψυχική και σωματική κόπωση.

- **Σαφή όρια**

Οι έφηβοι αποζητούν περισσότερες εμπειρίες και ανεξαρτησία, έτσι κάποιιοι θα προσπαθήσουν να δοκιμάσουν τους γονείς, ώστε να ελέγξουν τις δυνάμεις τους. Σε αυτή τη φάση, είναι σημαντικό οι γονείς να θέσουν όρια ώστε να διασφαλίσουν μία ενεργή σχέση. Τα όρια χρειάζεται να είναι σαφή, συγκεκριμένα και ξεκάθαρα.

Τα σαφή όρια (όρια - κανόνες που αφορούν την ώρα του φαγητού, του ύπνου, της διασκέδασης, της μελέτης καθώς και σε άλλα θέματα της καθημερινότητας) είναι αυτά που είναι δίκαια, λογικά και μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα στη καθημερινότητα. Αναλόγως με την περίπτωση, η δημιουργία μιας λίστας με διαπροσωπικούς, οικογενειακούς, εκπαιδευτικούς κανόνες, φαίνεται πως μπορεί να συμβάλλει θετικά. Η λίστα των ορίων θα πρέπει να είναι σύντομη, ξεκάθαρη και να προβάλλεται σε εμφανές σημείο στο σπίτι.

- **Αποφυγή της παραίτησης - Διατήρηση ηρεμίας**

Οι έφηβοι συχνά επιδεικνύουν συμπεριφορές που προκαλούν αρνητική αντίδραση των γονέων. Αυτό συμβαίνει με διάφορους τρόπους, όπως την παραβίαση κανόνων, τις λεκτικές προκλήσεις κ.α. Κατά τη διάρκεια αυτών των περιστάσεων, όσο πιο αντιδραστικοί και αναστατωμένοι φαίνονται οι γονείς, τόσο μεγαλύτερη ενίσχυση αποκτάει ο έφηβος.

Όσο μικρότερο είναι το εύρος της αντίδρασης του γονέα στις προκλήσεις, τόσο πιο εύκολα μπορεί να διαχειριστεί μία κατάσταση. Όταν ο γονέας αισθάνεται αναστατωμένος, πριν πει ή κάνει οτιδήποτε το οποίο θα χειροτερεύσει την κατάσταση, μπορεί να πάρει μία βαθιά αναπνοή και να μετρήσει μέχρι το 10. Σε πολλές περιπτώσεις η ηρεμία επανέρχεται, υπάρχει καλύτερη αντίδραση, άρα και διαχείριση της κατάστασης. Σε περίπτωση που σε αυτό το σύντομο χρονικό διάστημα ο γονέας παραμένει ακόμη αναστατωμένος, απομακρύνεται από το χώρο που βρίσκεται, αν είναι δυνατόν και επανέρχεται στο θέμα συζήτησης όταν θα επέλθει η ηρεμία.

- **Ενσυναίσθηση**

Η επίδειξη ενσυναίσθησης (ενσυναίσθηση είναι η προσπάθεια μας να μπούμε στη θέση του άλλου, να καταλάβουμε τα συναισθήματα του, τις σκέψεις του, τις εμπειρίες του, τις προσδοκίες του, όλα όσα διαμόρφωσαν και διαμορφώνουν τη στάση του στη ζωή). Η ενσυναίσθηση από τη πλευρά των γονιών και η ανταπόκριση τους με χαμόγελο και χιούμορ, συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος.

- **Ενεργητική ακρόαση (συμβουλές, εφόσον το ζητήσει ο έφηβος)**

Όταν ένας έφηβος είναι αναστατωμένος ή αγχωμένος, οι γονείς του δίνουν την επιλογή να μιλήσει, εφόσον ο έφηβος επιθυμεί (*‘Είμαι πάντα εδώ για να σε ακούσω εάν θέλεις’*). Ο γονέας είναι πάντα διαθέσιμος (χωρίς να επιμένει) και περιμένει τον έφηβο, όταν θα αισθανθεί έτοιμος να συζητήσουν. Όταν συζητηθεί κάποια εμπειρία, ο γονέας ακούει χωρίς να κρίνει, ώστε να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης. Πριν δοθεί οποιαδήποτε συμβουλή, ο γονέας ρωτάει τον έφηβο εάν είναι πρόθυμος να την ακούσει (*‘Θέλεις να ακούσεις τι σκέφτομαι γι’ αυτό το θέμα; Εάν όχι, δε πειράζει. Είμαι εδώ να σε ακούσω απλώς’*).

- **Επιβράβευση και Εφαρμογή συνεπειών**

Η επιβράβευσή προς τους εφήβους, αντανακλά τον σεβασμό στις πράξεις τους και τονώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. Παράλληλα, αν ένας έφηβος εμφανίζει μια αρνητική συμπεριφορά, οι γονείς επισημαίνουν τις επερχόμενες συνέπειες. Οι συνέπειες δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να σχετίζονται με σωματική βία.