

Επικοινωνία γονέων-εφήβων

Η εφηβεία είναι μια περίοδος, κατά την οποία συχνά προκαλούνται εντάσεις ανάμεσα στους εφήβους και στους ενηλίκους. Υπάρχουν όμως τρόποι προσέγγισης που καλλιεργούν την επικοινωνία, αυξάνουν την εμπιστοσύνη και χτίζουν καλύτερες σχέσεις γονιών και παιδιών εφηβικής ηλικίας. Οι γονείς θα πρέπει να είναι οπλισμένοι με **υπομονή και επιμονή** και κυρίως να έχουν επιθυμία για επικοινωνία!

Τα πιο κάτω είναι **απαραίτητα** για επιτυχημένη επικοινωνία και σχέση με τον έφηβο σας:

- Δώστε απλόχερα φροντίδα και αγάπη, παρά την αρνητική και τυχόν σκληρή συμπεριφορά του.
- Ακούστε με προσοχή αυτά που έχει να σας πει.
- Η φωνή της προσταγής δεν γίνεται πια αποδεκτή. Προκαλεί εκ μέρους του εφήβου, την άρνηση. Χρειάζεται μια φωνή με σταθερότητα, γεμάτη εμπιστοσύνη, συμβουλή, χωρίς θυμό, χωρίς εριστικότητα, χωρίς ταπείνωση.
- Μειώστε τις μη λεκτικές σας αντιδράσεις (αυστηρά βλέμματα, χειροδικίες) γιατί ο έφηβος μπορεί να σταματήσει να σας μιλά αν παρατηρήσει στο πρόσωπό σας έκπληξη, δυσαρέσκεια, αποδοκιμασία.
- Αποφύγετε την έντονη κριτική σε αυτό που σας εκφράζει. Μην κοροϊδεύετε, κυρίως για θέματα που κρίνετε γελοία, ή με τα οποία δεν συμφωνείτε.
- Αν σας ζητήσει τη γνώμη σας, μην το εκμεταλλευθείτε για να αγορεύσετε πολλή ώρα. Εκφράστε την άποψή σας με διπλωματικό και ήρεμο τρόπο.
- Αν θέλετε πραγματικά να του μιλήσετε χωρίς εντάσεις, θα πρέπει να είστε ήρεμοι, υπομονετικοί και να μην χρησιμοποιήσετε δηλώσεις του τύπου, "ήξερα ότι αυτό θα συμβεί", ή "ο φίλος σου είναι πρόβλημα", ή "σου είπα να σπουδάσεις". Πείτε τα εξής: "πώς θα το χειριστείς αυτό το θέμα;" ή "είναι κάτι που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;" ή "μπορώ να σου εισηγηθώ μία πρόταση;"
- Αναφερόμαστε σε συμπεριφορές και όχι στο ίδιο το άτομο (π. χ «είναι κάπως ανεύθυνο να γυρίζεις αργά, χωρίς να μας έχεις ειδοποιήσει», αντί «είσαι εντελώς ανεύθυνος!»). Δεν έχουμε ένα κακό παιδί, αλλά ένα καλό παιδί που έκανε κάτι λανθασμένο.
- Αποφύγετε να υποχρεώνετε το παιδί να συμμεριστεί άμεσα την άποψή σας. Αφήστε του χρόνο να σκεφτεί. Μην κατακρίνετε και μη δραματοποιείτε τις τωρινές ιδέες του. Θα αλλάξει με συζητήσεις που θα κάνει με τους κοντινούς του, τους συγγενείς, τους καθηγητές και τους φίλους του.
- Είναι σημαντικό να περνάτε ποιοτικό χρόνο με το παιδί σας. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε δραστηριότητες ως οικογένεια π. χ εθελοντισμός, επαφή με τη φύση κ.α.
- Οι ερωτήσεις δεν πρέπει να γίνονται με τρόπο ανάκρισης. Οι γονείς μπορούν να μάθουν σχεδόν ότι θέλουν από το παιδί φτάνει η προσέγγιση να γίνεται με υπομονή και ήπιο τρόπο.

- Είναι καλά να υπάρχει συζήτηση με τα παιδιά και όχι να αποφασίζουμε πάντα ως γονείς γι' αυτό που θεωρούμε σωστό.
- Σεβαστείτε το χώρο και την ησυχία του. Έχουν και οι έφηβοι τις δικιές τους ανησυχίες.
- Αφήστε το να διαφέρει, το έχει ανάγκη σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης. Για παράδειγμα το πώς θα φτιάξει τα μαλλιά του, είναι δική του υπόθεση.

Βέβαια, όπως οποιαδήποτε σχέση, έτσι και η σχέση γονιών και εφήβων, θέλει χρόνο για να καλλιεργηθεί και να διατηρηθεί. Δώστε, λοιπόν, χρόνο τόσο στον εαυτό σας όσο και στον έφηβο, αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο και το αποτέλεσμα θα είναι η ύπαρξη καλύτερων σχέσεων για όλη σας τη ζωή.

Επιβολή κανόνων

Είναι απαραίτητο να προσέξουμε πολύ προσεκτικά τους κανόνες που θα βάλουμε στον έφηβο. Για παράδειγμα είναι σημαντικό να βάλουμε ωράρια εξόδου σε ένα δεκαπεντάχρονο, το πώς θα φτιάξει το δωμάτιο του όμως, δεν είναι δική μας υπόθεση. Οι κανόνες πρέπει να είναι λίγοι και ξεκάθαροι. Στη θέσπιση κανόνων, είναι απαραίτητη η συμμετοχή του εφήβου. Συμμετέχοντας στη διαδικασία θα την αντιληφθεί και θα την αποδεχθεί καλύτερα. Εξηγήστε του ότι, ο κανόνας, έχει νόημα για το άτομό του και δεν είναι δική σας παραξενιά.

Όταν ο έφηβος συμπεριφερθεί με τον κατάλληλο τρόπο, είναι επιτακτική ανάγκη να δώσουμε επιβράβευση, λεκτική: π.χ πολύ καλά τα κατάφερες, υλική: περισσότερη ώρα στον υπολογιστή κ. α

Οι συνέπειες παραβίασης των κανόνων πρέπει να επιλεγούν προσεκτικά. **Σχετικές με τη συμπεριφορά:** αν αργήσει να επιστρέψει από μία έξοδο, απαγορεύω την επόμενη έξοδο και δε σταματώ λόγου χάρη το καράτε. **Σταθερές:** δεν υπάρχει διάκριση για τη συμπεριφορά ανάλογα με το περιβάλλον ή το άτομο είτε είναι γιαγιά, μητέρα, πατέρα. **Ανάλογες με την παραβίαση:** αν αργήσει μισή ώρα να επιστρέψει από την έξοδό του, δεν απαγορεύω τις εξόδους όλου του μήνα, αλλά για μία φορά. **Άμεσες:** δεν κόβω την έξοδο μετά από μήνες, αλλά απαγορεύω την αμέσως επόμενη.

Βήματα για την επιβολή συνέπειας:

- Υπενθυμίζουμε τον κανόνα που έχουμε συμφωνήσει.
- Προειδοποιούμε ότι τυχόν παραβίαση, θα έχει τη γνωστή για τον έφηβο συνέπεια.
- Αν υπάρξει παραβίαση, εφαρμόζω τη συνέπεια.

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος ΒΑ/ΜΑ