**ΕΝΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΣΥΖΗΤΑ:**

**Σχέσεις παιδιών - γονέων στην εφηβική ηλικία**

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι **η εφηβεία είναι η πιο «δύσκολη» περίοδος που συνήθως αντιμετωπίζουν οι γονείς με τα παιδιά τους** και θα πρέπει να είναι έτοιμοι για μια τέτοια αλλαγή στην συμπεριφορά τους. Οι γονείς πολλές φορές αισθάνονται ότι 'χάνουν' το παιδί τους, καθώς αυτό αναζητά καταφύγιο στις παρέες των συνομηλίκων, χωρίς να τους επιτρέπει πλέον να παρεμβαίνουν στην προσωπική του ζωή. Η προσπάθεια του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση διαταράσσει την ηρεμία και τη σταθερότητα στις οικογενειακές σχέσεις. Οι γονείς απειλούνται με τις αλλαγές που παρατηρούν στα παιδιά τους και αντιδρούν άλλοι διακριτικά, άλλοι επιθετικά.

Τα παιδιά μπορεί να είναι αμφιθυμικά στη σχέση μαζί τους, καθώς παλεύουν να αποκτήσουν τη δική τους ταυτότητα. Έχουν ήδη εκφράσει την ανάγκη τους για ανεξαρτησία, αλλά τώρα αντιλαμβάνονται ότι μια τέλεια ανεξαρτησία στη φάση αυτή τους εκθέτει σε ευθύνες και κινδύνους. **Έτσι ο έφηβος ταλαντεύεται πότε προς την αναζήτηση συμπαράστασης από τους γονείς του και πότε προς την άρνηση κάθε βοήθειας, όταν φοβάται μήπως χάσει την ανεξαρτησία του**. Πρόκειται για μια φυσική αντίδραση και έχει σημασία η στάση των γονιών, ώστε να βρει τη διέξοδό της.

**[αμφιθυμία** **:** (ψυχ.) ψυχική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από τη συνύπαρξη δύο αντίθετων συναισθημάτων.]

**Τί πρέπει να κάνουν οι γονείς**

* Οι γονείς πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι για να βοηθήσουν το παιδί τους χρειάζεται να παραμείνουν μια σταθερή φιγούρα, πρόθυμοι να το ακούσουν ανά πάσα στιγμή χωρίς να προσπαθούν να κυριαρχήσουν πάνω του. **Ο γονιός** πρέπει να μην χάσει την ψυχραιμία του και **να παραμείνει ένας πολύτιμος σύμβουλος στις αναζητήσεις και τα προβλήματά του εφήβου.**
* ***Δείξτε κατανόηση*** για αυτά που τον προβληματίζουν και ***συζητήστε μαζί του τα θέματα που τον αφορούν,*** ακόμα και αν σας εκνευρίζουν. Ίσως στον δικό του κόσμο να επικρατεί περισσότερη σύγχυση στα συναισθήματά του και να τον βασανίζουν. Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να είναι εκεί όταν τα παιδιά θέλουν να μιλήσουν σε κάποιον. Έστω και μια ελάχιστη αδιαφορία και απόρριψη, μπορεί σε λίγο χρονικό διάστημα να οδηγήσει τον έφηβο σε καταθλιπτική συμπεριφορά.
* Εάν οι γονείς έχουν εδραιώσει μία καλή σχέση με τα παιδιά τους, παρά τις επαναστάσεις που μπορεί να περνάει ο έφηβος, με αμοιβαία κατανόηση και διάλογο, τα προβλήματα θα λυθούν πιο εύκολα και ο έφηβος θα περάσει εύκολα αυτή την περίοδο
* ***Δείξτε υπομονή*** αν νιώθετε ότι το παιδί σας σας απορρίπτει και προσπαθήστε να κατανοήσετε ότι η εφηβεία είναι ένα στάδιο ανάπτυξης και θα περάσει
* ***Μεταφέρετε την τρυφερότητα*** και την αγάπη ακόμα και αν του έχετε επιβάλλει τιμωρία.
* ***Γίνετε φίλος*** με τα παιδιά σας στα θέματα που νιώθει πιο οικεία να συζητήσει.
* ***Γνωρίστε τους φίλους των παιδιών σας,*** έτσι θα αναπτυχθεί μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην σχέση σας και θα συζητάτε πιο εύκολα. Μην κριτικάρετε το ντύσιμο των φίλων ή οτιδήποτε αφορά την προσωπικότητά τους.
* ***Αφιερώστε χρόνο μαζί τους,*** βρείτε σημεία επαφής και μιλήστε για τα ενδιαφέροντά σας
* ***Θέστε κανόνες και όρια.*** Τι επιτρέπεται και τι όχι, μην περιμένετε το παιδί σας να μαντέψει τι ακριβώς θέλετε, και εξηγήστε ότι οι αποφάσεις που παίρνετε μαζί και συμφωνείτε θα πρέπει να τηρούνται.
* Να είστε σταθεροί και συνεπείς στην συμπεριφορά σας, ούτως ώστε να γίνουν τα παιδιά υπεύθυνα των πράξεων τους.
* Μην πιέσετε να μιλήσει για κάτι που δεν νιώθει ακόμα έτοιμος να το μοιραστεί μαζί σας. Σεβαστείτε το και υπενθυμίστε ότι είστε εκεί, όποτε αυτός θελήσει.

**Τι πρέπει να κάνουν οι έφηβοι όταν νιώσουν ότι οι γονείς τους δεν είναι διαθέσιμοι να τους ακούσουν**

Πολλές φορές ίσως νιώθεις ότι οι γονείς σου είναι απασχολημένοι με τα δικά τους προβλήματα και δεν σου αφιερώνουν το χρόνο που θα ήθελες να τους μιλήσεις για αυτά που σε απασχολούν. Νιώθεις ότι δεν καταλαβαίνουν τα προβλήματα και τις ανάγκες σου και ίσως, ακόμα χειρότερα, δεν ενδιαφέρονται γι' αυτά. Δικαιολογημένα σκέφτεσαι ότι δεν σου δίνουν την σημασία που θα ήθελες, ότι δεν σε ακούν πραγματικά, όμως υπάρχει και η άλλη πλευρά. Η πλευρά των γονιών σου, που καθώς τα παιδιά τους μεγαλώνουν, νιώθουν μεγαλύτερη ανησυχία, φόβο και ανασφάλεια επειδή πιστεύουν ότι ο κόσμος στο οποίο μεγαλώνουν, είναι πιο επικίνδυνος από τον κόσμο στον όποιο μεγάλωσαν οι ίδιοι. Αποτέλεσμα αυτής της ανησυχίας είναι να «μην ακούν » και έτσι να μπλοκάρεται η επικοινωνία σας και να οδηγείστε σε συγκρούσεις

Η λέξη κλειδί για αυτή την κατάσταση είναι η επικοινωνία. Αν θέλεις τον σεβασμό και την αποδοχή τους και αυτοί δεν δίνουν προσοχή στον τρόπο με τον οποίο προσπαθείς να επικοινωνήσεις μαζί τους, τότε θα πρέπει να δεις πως θα μπορούσαν να σε ακούσουν:  
Σκέψου πότε συνήθως προσπαθείς να μιλήσεις στους γονείς σου. Τους μιλάς όταν είναι βιαστικοί ή όταν είναι απασχολημένοι με κάτι άλλο; Όλοι, και οι γονείς επομένως έχουν μέρες και στιγμές που δεν μπορούν να ακούσουν τίποτα από όσα λένε οι άλλοι.  
**Βρες τον κατάλληλο χρόνο και τόπο όπου θα μπορέσετε να συζητήσετε χωρίς κάτι να σας αποσπά την προσοχή.**Αν δεν είναι εύκολο να βρεθεί αυτή «η στιγμή», διεκδίκησε την! Κλείσε ένα ραντεβού!

* ***Σκέψου πώς συνήθως τους μιλάς.*** Κανείς δεν μπορεί να ακούσει προσεκτικά όταν νιώθει ότι κάποιος του «βάζει τις φωνές» ή του μιλά σε επικριτικό τόνο. Προσπάθησε να εκφράσεις τις ιδέες σου χωρίς να επικρίνεις ή να κάνεις σχόλια, όπως « ποτέ δεν το κάνεις αυτό» ή «ποτέ δεν ακούς αυτά που λέω ».
* ***Ο καλύτερος τρόπος να μιλήσεις για αυτά που αισθάνεσαι είναι να χρησιμοποιείς το «εγώ μήνυμα».*** Αυτό σημαίνει ότι περιγράφεις το πώς νιώθεις από τη συμπεριφορά του άλλου, αποφεύγοντας να τον κατηγορήσεις, να τον κρίνεις και να είσαι εχθρικός μαζί του π.χ. «νομίζω ότι με αγνοείτε όταν σας μιλάω και σεις βλέπετε τηλεόραση » ή «θυμώνω όταν δεν με ακούτε γιατί νομίζω ότι δεν με παίρνετε στα σοβαρά». Έτσι, καταφέρνεις να επικοινωνείτε με σεβασμό και χωρίς να κατηγορείτε ο ένας τον άλλο.
* Όταν καταφέρεις να κάνεις τους γονείς σου να σε ακούσουν, δείξε τους ότι το εκτιμάς.
* ***Στην επικοινωνία είναι σημαντικό τόσο το να ακούμε, όσο και το να μιλάμε.*** Επομένως είναι σημαντικό να αφιερώνεις το χρόνο που χρειάζεται για να ακούς και εσύ τους γονείς σου, χωρίς να τους διακόπτεις και με σεβασμό σε αυτά που έχουν να πουν, ανεξάρτητα αν συμφωνείς μαζί τους ή όχι. Δείχνοντας καλή θέληση κάνεις το πρώτο σημαντικό βήμα για μια ουσιαστικότερη επικοινωνία μαζί τους.