



Εφηβεία

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

● Της Κατερίνας Γεωργάκη

Λειτουργός Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης
Ιεράς Μονής Κύκκου

«**Α**πό σένα διαταγές εγώ δε δέχομαι», φωνάζει ένα αγόρι ηλικίας δώδεκα ετών. «Είσαι ένας βλάκας και μισός», συνεχίζει. «Κουτογύναικο!», συμπληρώνει, καθώς βγαίνει από την πόρτα. Η πόρτα κλείνει πίσω του με θόρυβο και η μητέρα στέκεται σαν στήλη άλατος από το σοκ, στη μέση της κουζίνας. Απογοητευμένη και θυμωμένη, καταπιάνεται και πάλι με τις δουλειές της, ενώ σκέφτεται συγχρόνως: «Αυτή λοιπόν είναι η αμοιβή για την αγάπη μου και τους κόπους μου...».

Καλωσορίσατε στην εφηβεία. Μια περίοδο ταραγμένη, γεμάτη αλλαγές (βιο-σωματικές, νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές) και δυσκολίες, τόσο για τα παιδιά, όσο και για τους γονείς. Η οικογένεια και η κοινωνία σημαδεύουν τις αλλαγές αυτές με το να αντιδρούν με διαφορετικό τρό-

πο απέναντι στον έφηβο, επομένως και το ταξίδι κάθε ατόμου στην εφηβεία είναι μια πολύ ατομική υπόθεση.

Η προσπάθεια του εφήβου για αυτονομία και ανεξαρτητοποίηση διαταράσσει την ηρεμία και τη σταθερότητα που υπήρχε στις οικογενειακές σχέσεις και τη λανθάνουσα περίοδο εξέλιξης του παιδιού. Οι γονείς προβληματίζονται έντονα, όταν το παιδί τους αγγίζει τα όρια της εφηβείας. Δε ξέρουν πώς ακριβώς να του συμπεριφερθούν, πώς να το κατευθύνουν και πολλές φορές ενεργούν ψυχολογητά με αποτέλεσμα να πληγώνονται και να πληγώνουν τα παιδιά τους. Ξεχνούν πως οι έφηβοι είναι πολύ ευαίσθητα όντα και πως περνούν μια δοκιμαστική κρίση που τους βάζει σε μια θέση εύθραυστη σε πολλά σημεία και ιδιαίτερα στις μεταξύ τους σχέσεις.

Στάση εφήβων: επανάσταση

Βιάζονται να μεγαλώσουν, να ξεφύγουν από την πλήρη εξάρτηση των γονιών τους. Συχνά παραβιάζουν νόμους και αρχές, για να επιβεβαιώσουν την ύπαρξή τους. **Για να επιβεβαιώσει ο έφηβος ότι είναι αυτόνομος και όχι παιδί, καταστρέφει ό,τι παλαιότερα είχε λατρέψει, δηλαδή επαναστατεί απέναντι στα πρότυπα και στα μοντέλα των γονιών του, κάνει ακριβώς το αντίθετο, υποτιμά την ηθική τους και δίνει εικόνα αλαζόνα και υπερόπτη που περνά τους γύρο του από κόσκινο.** Παρόλα αυτά -ας μη ξεχνάμε πως οι έφηβοι στην ουσία είναι ακόμα εξαρτημένοι από τους γονείς τους και σε καμιά περίπτωση δεν αναπτύσσονται μετέωροι, στο κενό, άρα τους είναι απαραίτητο να ανήκουν και να κρατιούνται από μια δομή που δεν καταρρέει από την επιθετικότητά τους και τις αμφισβητήσεις τους.

Πρόταση προς γονείς:

Μην καταθέτετε τα όπλα, αφήνοντας τα πράγματα να εξελιχθούν μόνα τους, ή χρησιμοποιώντας αυστηρά μέτρα, όπως το να «αμπαρώνεται» σε ιδρύματα τα παιδιά σας. Αν και σε κάποια θέματα είναι βασικό να αφήνετε ένα περιθώριο ελευθερίας (ντύσιμο, μουσική), είναι σημαντικό να βάζετε όρια. Τώρα είναι η ώρα να δείξετε σταθερότητα στις απόψεις και στις αρχές σας. **Οι αξίες των γονέων μεταδίδονται μέσα από τα λόγια τους, αλλά κυρίως μέσα από τη στάση τους και το ζωντανό παράδειγμα που δίνουν στα παιδιά τους.** Ό,τι και να γίνεται οι γονείς θα πρέπει να βρίσκονται εκεί, για να παρέχουν έλεγχο, καθοδήγηση και ευδιάκριτα όρια στα παιδιά τους, βασιζόμενοι στις δικές τους αρχές και πεποιθήσεις και έχοντας βαθιά πίστη σε αυτές, γιατί έχουν νόημα και ουσία για τους ίδιους. Μόνο έτσι τα παιδιά θα μπορέσουν να δώσουν ένα νόημα στην αμφισβήτηση και στην κριτική αυτών των αρχών.

Στάση εφήβων: Κρίση ταυτότητας και συναισθηματικές μεταπτώσεις

Ποιος είμαι; Τι αξίζω; Πού πηγαίνω και τι ζητάω από αυτή τη ζωή; Αυτά τα ερωτήματα βασανίζουν τον έφηβο στην προσπάθειά του να αποκτήσει μια ασφαλή αίσθηση προσωπικής ταυτότητας. Η ταυτότητα είναι ο τρόπος που ο έφηβος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και συμπεριλαμβάνει την αυτοεκτίμησή του και τους προσωπικούς του στό-

χους. Έτσι ο έφηβος διέρχεται από μια κρίση ταυτότητας μέχρι να ανακαλύψει ποιος είναι. **Χαρακτηριστικά αυτής της κρίσης είναι η σύγχυση των ρόλων, η υιοθέτηση αναγκών και επιθυμιών που συχνά επιβάλλονται από την οικογένεια ή τους φίλους.** Οι έφηβοι πειραματίζονται πολύ συχνά μέχρι να κατακτήσουν μια αίσθηση ενιαίας ταυτότητας.

Σε συναισθηματικό επίπεδο παρατηρούνται έντονες μεταπτώσεις στη διάθεση του εφήβου, **κλείσιμο στον εαυτό του, υπερευαισθησία, νεύρα, παθητικότητα, ανία και μελαγχολία.** Η κατάσταση της ανίας ή της βαρεμάρας μοιάζει να είναι μια αμυντική προσπάθεια απόθλιψης και καταπίεσης των επιθετικών και σεξουαλικών φαντασιώσεων, με αποτέλεσμα το συναίσθημα να ισοπεδώνεται, η σκέψη να μοιάζει κενή και να αναζητούνται εξωτερικά ερεθίσματα, για να νιώσει ζωντανός. Αργότερα, όσο ο έφηβος αποκτά μεγαλύτερη σιγουριά και έλεγχο του εαυτού του, τη θέση της ανίας παίρνει η **ονειροπόληση.**



Πρόταση προς γονείς:

Συζητείστε ανοιχτά με τα παιδιά σας, για τα συναισθήματα ενοχής που μπορεί να αισθάνονται και να τα ενισχύεται στα θετικά στοιχεία της προσωπικότητάς τους. Ωστόσο, όταν τα παιδιά θέλουν να κρατήσουν κάποια πράγματα για τον εαυτό του ή είναι απόμακρα, μην παρεμβαίνετε. Η ονειροπόληση και η αναδιοργάνωση του κόσμου τους είναι κάτι που τους ευχαριστεί πολύ και οι γονείς θα πρέπει να το σεβαστούν.

Στάση εφήβων: Συμμόρφωση σε κοινωνικά πρότυπα ομάδων

Οι περισσότεροι έφηβοι ωφελούνται πολύ από μία υποστηρικτική ομάδα φίλων, όταν έχουν σταθερές φιλίες εμπιστοσύνης και μοιράζονται τα συναισθήματά τους, τις προτιμήσεις τους και τα κοινά ενδιαφέροντά τους με αυτούς. Τα κορίτσια προτιμούν συνήθως πιο έντονες ομόφυλες φιλίες ενώ τα αγόρια προτιμούν μία πιο χαλαρά δομημένη ομάδα φίλων. Μία κλειστή κοινωνική ομάδα επιτρέπει την αίσθηση του «ανήκειν» και ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Οι ομάδες των συνομηλίκων προσφέρουν στον έφηβο την ευκαιρία να παίξει μία ποικιλία ρόλων που προσιδιάζουν το ρόλο του ενήλικα. Οι συναισθηματικές σχέσεις απασχολούν ένα μεγάλο μέρος της ενέργειας τους και της σκέψης τους. Οι σχέσεις θα λέγαμε, ωστόσο, ότι έχουν ένα ναρκισσιστικό χαρακτήρα που εκφράζεται μέσα από την ανάγκη του εφήβου για τέλειες φιλίες ή ιδανικό ερωτικό σύντροφο. Γι' αυτό και η ομάδα των συνομηλίκων εξιδανικεύεται.

Το σχολείο αποτελεί συναισθηματικά μεταβατικό χώρο μεταξύ της οικογένειας και της κοινωνίας. Είναι ο χώρος που θα σχηματιστούν οι ομάδες, θα ανταλλάγουν εμπειρίες και θα διαμορφωθούν πρότυπα ζωής.

Οι περισσότεροι έφηβοι δίνουν ιδιαίτερη προτεραιότητα στη συμμόρφωση με τα πρότυπα εμφάνισης της ομάδας, για να είναι όμοιοι με τα υπόλοιπα μέλη. Με αυτό τον τρόπο εκφράζουν την ανάγκη τους να είναι μέρος και κομμάτι μιας ομάδας, στην οποία έχουν κάποιο ρόλο και αισθάνονται ότι αναγνωρίζονται. Ας μην ξεχνάμε ότι, παρόλο που οι έφηβοι περνούν πολύ χρόνο με τους συνομηλίκους τους, ενδόμυχα περισσότερο ανησυχούν και στεναχωριούνται όταν προκαλούν την αποδοκιμασία των γονέων τους και γι' αυτό το λόγο χρειάζεται να ξέρουν και να νιώθουν ότι οι γονείς τους αποδέχονται και ενδιαφέρονται γι' αυτούς.

Πρόταση προς γονείς:

Κατανοείτε την ανάγκη των παιδιών σας και προσπαθείστε να μείνετε συναισθηματικά κοντά τους. Να είστε δυνατοί και σταθεροί, προσπαθώντας να περάσετε στα παιδιά σας ένα υγιές πρότυπο κοινωνικοποίησης και τρόπου ζωής. Για παράδειγμα η άθληση φαίνεται να είναι μια ενασχόληση που καλύπτει τις ανάγκες των νέων να ανήκουν σε μια ομάδα, την ανάγκη τους να βελτιώνουν την εμφάνισή τους και ταυτόχρονα προάγει ένα υγιές πρότυπο διατροφής, άσκησης και τρόπου ζωής.



Βοηθείστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις χωρίς περισπασμούς (τηλεόραση, τηλέφωνο, υπολογιστής), ώστε να έχει χρόνο και για δραστηριότητες που θα καλύπτουν τις κοινωνικές του ανάγκες. Διδάξτε στο παιδί σας πώς να οργανώνει το χρόνο του, τονίστε του τη σημασία του σχολείου και των εργασιών του και επιμείνετε στην τήρηση του προγράμματος που έχετε ορίσει.

Πολλές φορές οι έφηβοι βρίσκουν διέξοδο έκφρασης της ανάγκης τους για κοινωνικοποίηση μέσα από το διαδίκτυο και τη χρήση του υπολογιστή. Οι γονείς χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με αυτό και να ελέγχουν τους ιστότοπους που επισκέπτεται το παιδί, ενώ μπορούν να προμηθευτούν κατάλληλα λογισμικά επιτήρησης και απαγόρευσης διέλευσης σε ανεπιθύμητες σελίδες. Πολλές φορές τα παιδιά στρέφονται περισσότερο στο διαδίκτυο σαν εύκολη λύση, όταν δεν έχουν μια καλά οργανωμένη ζωή που να τους επιτρέπει να είναι τυπικοί με τις σχολικές τους υποχρεώσεις αλλά και ελεύθεροι να ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες που να καλύπτουν τις κοινωνικές τους ανάγκες. Στο σημείο αυτό να τονίσουμε πως το διαδίκτυο αποτελεί εργαλείο που ανάλογα με τη χρήση του μπορεί είτε να φανεί πολύ χρήσιμο και βοηθητικό είτε επιβλαβές και επικίνδυνο.

Συμπερασματικά

Αν και η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος γεμάτη αντιδράσεις, οι αντιδράσεις αυτές των νέων δηλώνουν με ένα ιδιότυπο τρόπο ότι οι έφηβοι έχουν απόλυτη ανάγκη από τη συμπαράσταση και τη βοήθεια των γονέων. Τους είναι απαραίτητο να μεγαλώνουν σε ένα σταθερό πλαίσιο που να μην καταλύεται από την επιθετικότητά τους. Ο ρόλος των γονέων είναι να κατανοήσουν και να βοηθήσουν, χωρίς να γίνονται καταπιεστικοί ή υπερβολικά παραχωρητικοί, παρέχοντας έτσι την ασφάλεια και τα όρια που οι έφηβοι χρειάζονται, για να περάσουν από την παιδική στην ενήλικη ζωή. ■