

ΤΑ ΑΓΧΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥΣ

Μαρία Κ. Μπανανή

Κλινική Ψυχολόγος MSc, ΑΠΘ

Γνωστική - Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια (CBT12-047)

Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων, MEd., ΕΑΠ

Ποια θέματα σας φαίνονται δύσκολα με τους εφήβους σας;

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας προς τους εφήβους;

Ανατρέξτε σε ένα περιστατικό της καθημερινότητας; Τι επηρεάζει τη συμπεριφορά σας;

Τι επηρεάζει τη συμπεριφορά του εφήβου;

Όταν «συναντιόμαστε» με κάποιον τρόπο δρουν τα παραπάνω σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Η διαχείριση της σχέσης συμπεριλαμβάνει:

- A) τη γνώση του τι συμβαίνει στον έφηβο
- B) τη γνώση του τι συμβαίνει σε εμάς
- Γ) τη γνώση τρόπων επικοινωνίας (αυτών που ήδη χρησιμοποιούμε και νέων)

Τα αναπτυξιακά «καθήκοντα» της εφηβείας

1) Αποχωρισμός - Εξατομίκευση

Επαναστατεί απέναντι στις γονεϊκές επιταγές

Επιζητά τη διαρκή επιβεβαίωση των γονιών

Ενθουσιάζεται με τους συνομηλίκους

Επιζητά την έγκριση των συνομηλίκων

Εκδηλώνει κτητικότητα (φίλους/ συντρόφους)

«Σε τι μοιάζω και σε τι διαφέρω από τους γονείς μου; Τα αδέρφια μου; Τους φίλους μου;»

2) Η ανάπτυξη μιας συνεπούς ατομικής ταυτότητας

Δοκιμάζουν

- ▶ ρούχα
- ▶ μουσική
- ▶ συνήθειες
- ▶ τρόπους επικοινωνίας
- ▶ κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες

«Ποιος είμαι; Τι αξίζω; Τι μπορώ να καταφέρω;»

3) Η ανάπτυξη της ταυτότητας στην ομάδα των συνομηλίκων

«Πού ταιριάζω;»

Ανάγκη για αποδοχή > ανάγκη για αυτοεκτίμηση

4) Η επίτευξη της σεξουαλικής ταυτότητας

Ταύτιση με το βιολογικό φύλο

Αναζήτηση συντρόφου/ εμπειριών

Σεξουαλικός προσανατολισμός

«Ποιος/ ποια/ τι μου αρέσει;»

«Εγώ αρέσω; Σε ποιον/ ποια;»

5) Η ανάπτυξη ενός προσωπικού συστήματος αξιών

Αμφισβήτηση των αξιών των γονιών

Ανάπτυξη προσωπικής ηθικής

«Τι πιστεύω; Για τι αξίζει να αγωνίζομαι;»

6) Η ανάπτυξη των στόχων για το μέλλον

Εμπειρίες

Ακαδημαϊκή επίδοση

Ικανότητες

«Με τι θέλω να ασχοληθώ;»

Συνοπτικά

Σε τι μοιάζω και σε τι διαφέρω από τους γονείς μου; Τα αδέρφια μου; Τους φίλους μου;

Ποιος είμαι; Τι αξίζω; Τι μπορώ να καταφέρω;

Πού ταιριάζω;

Ποιος/ ποια/ τι μου αρέσει; Εγώ σε ποιον/ ποια αρέσω;»

Τι πιστεύω; Για τι αξίζει να αγωνίζομαι;

Με τι θέλω να ασχοληθώ;

+ Ποιος με αγαπάει; Πώς το δείχνει; Ποιος όχι; Γιατί όχι;

Ποιον μπορώ να εμπιστευτώ πραγματικά; Ποιον όχι και γιατί;

Ποιος δε θα με εγκαταλείψει στα δύσκολα;

Ποιος με ακούει πραγματικά;

Ποιος μπορεί να με καταλάβει;

Τα πέντε δίπολα της εφηβείας

- ▶ Επανάσταση απέναντι στον έλεγχο των ενηλίκων / ανάγκη για καθοδήγηση
- ▶ Επιθυμία για κοντινότητα / φόβος οικειότητας
- ▶ Δοκιμάζουν τα όρια / βλέπουν τα όρια ως απόδειξη φροντίδας
- ▶ Ανησυχία για το μέλλον / προσανατολισμός στο παρόν
- ▶ Σωματική σεξουαλική ωριμότητα / μη γνωστική ετοιμότητα να βιώσουν τη σεξουαλικότητα

Πού πρέπει να καταλήξουν με την ενηλικίωση;

- ▶ Αυτοκαθοδήγηση
- ▶ Κοντινότητα και διαχείριση σχέσεων
- ▶ Αυτοέλεγχος και αυτεπάρκεια
- ▶ Προσπάθεια στο παρόν με στόχους για το μέλλον
- ▶ Σεξουαλική ωριμότητα και σεβασμός στον εαυτό

Οι έφηβοι επαναστατούν ενάντια σε όσα χρειάζονται πραγματικά

- ▶ Είναι φυσιολογικό να επαναστατούν
- ▶ Είναι φυσιολογικό να βάζουμε όρια. Τα όρια ανακουφίζουν
- ▶ Κι έτσι όλοι κάνουν τη «δουλειά» τους σωστά!
- ▶ Διάκριση φυσιολογικών από επικίνδυνες ή ακραίες συμπεριφορές
- ▶ «Αν δε σε αγαπούσα, θα σε άφηνα να κάνεις ό,τι θέλεις»
- ▶ «Αν δε σου βάλω όρια, ο κόσμος θα είναι χαώδης και επικίνδυνος»

Ο ρόλος του γονιού απέναντι στο παιδί

Είναι γονιός και μόνο αυτό, δηλ. αγαπά, βάζει όρια, είναι έμπιστος, δεν εγκαταλείπει (πραγματικά και συναισθηματικά), σέβεται το παιδί ως ξεχωριστό άτομο, δεν κακοποιεί

Ορίζει τους κανόνες της οικογένειας

Συζητά και εξηγεί

ΔΕΝ είναι φίλος και ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να είναι φίλος

Ενημερώνει για το σεξ, τον έρωτα, τις σχέσεις αλλά

ΔΕΝ συζητάει με τον έφηβο για τις δικές του σεξουαλικές και συντροφικές σχέσεις ούτε για τη σχέση με το σύζυγο/ σύντροφο

Ενημερώνει για τη χρήση των ουσιών με «βιβλιογραφία», όχι με τρομοκρατία

Αποδέχεται, ή προσπαθεί τουλάχιστον, να αποδεχτεί τον πιθανό διαφορετικό προσανατολισμό του παιδιού του

Πριν από τα παραπάνω, φροντίζει να έχει πολύ καλή επίγνωση των δικών του στάσεων για τα θέματα του σεξ, της χρήσης ουσιών και του σεξουαλικού προσανατολισμού

Ο ρόλος του γονιού απέναντι στον εαυτό του

- ▶ Αναγνώριση των προσωπικών αναγκών του
- ▶ Ικανοποίηση των αναγκών αυτών από άλλους ενήλικες
- ▶ Διαχείριση των προσωπικών διλημμάτων και θεμάτων με τους αρμόδιους ενήλικες
- ▶ Φροντίδα του εαυτού (φίλοι, χόμπι, διαχείριση εξαρτήσεων)
- ▶ Αποφυγή αυτοθυσίας

Ποιες συμπεριφορές δημιουργούν τα τραύματα;

- ▶ Η συστηματική ματαίωση των αναγκών (πολύ λίγο από κάτι καλό)
- ▶ Η κακομεταχείριση (τραύμα, κακοποίηση, ακραία επίκριση, απόρριψη)
- ▶ Η εγκατάλειψη (πραγματική ή συναισθηματική)
- ▶ Η υπερβολική δόση "από κάτι καλό": ελλιπής οριοθέτηση, υπερπροστασία
- ▶ Εσωτερίκευση ή ταύτιση με σημαντικούς άλλους (όχι πάντα τους γονείς)

Τεχνικές διαχείρισης

A) Συναισθήματα

- ▶ Αναγνώριση και αναδιατύπωση - Ενσυναίσθηση
- ▶ Κατανόηση και αποτροπή ανάρμοστης συμπεριφοράς
- ▶ Αποφυγή κηρύγματος
- ▶ Χρήση φαντασίας
- ▶ Ακούω χωρίς κρίση
- ▶ Ερωτήσεις για το πώς νιώθει και τι σκέφτεται
- ▶ Αναγνώριση δικών μας σκέψεων και συναισθημάτων

(γιατί αυτή η συμπεριφορά με στενοχωρεί ή με θυμώνει, τι προσδοκίες έχω, είναι ρεαλιστικές, αυτή η συμπεριφορά μου θυμίζει κάποιον άλλον)

B) Εξασφάλιση συνεργασίας

- ▶ Αποφυγή εντολών
- ▶ Περιγραφή κατάστασης
- ▶ Πείτε πώς νιώθετε
- ▶ Αποφυγή αρνητικών χαρακτηρισμών
- ▶ Παροχή πληροφοριών
- ▶ Παροχή επιλογών
- ▶ Μονολεκτικές πληροφορίες
- ▶ Διατύπωση αξιών και προσδοκιών μας
- ▶ Χιούμορ, εκδραμάτιση της κατάστασης
- ▶ Γραπτά μηνύματα (το κινητό απαγορεύεται!)

Γ) Τι γίνεται με την τιμωρία;

- ▶ Εξωτερίκευση συναισθημάτων
- ▶ Διατύπωση προσδοκιών
- ▶ Υπόδειξη τρόπων επανόρθωσης
- ▶ Υπόδειξη επιλογών
- ▶ Στέρξη/ συνέπειες (άμεση, δίκαιη, σύντομη, εφαρμόσιμη, με εξήγηση, χωρίς εκδικητικότητα)
- ▶ Αποσύνδεση της σχέσης και της αγάπης από τη συνέπεια

Τι γίνεται όταν δεν υπάρχουν συνέπειες ή όταν λέγονται και δεν εφαρμόζονται;

Μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, όποτε το θέλω και σε όποιον το θέλω

Οι γονείς μου δε νοιάζονται

Αν κάνω κάτι ριψοκίνδυνο, μάλλον δε θα το καταλάβουν

Ας κάνω κάτι ριψοκίνδυνο, μπας και με δούνε

Είναι αναξιόπιστοι, λένε αλλά δεν πράττουν

Ο κόσμος μοιάζει χαώδης, χωρίς κανόνες

Οι άνθρωποι είναι αναξιόπιστοι

...κλπ

Δ) Επίλυση προβλήματος

- ▶ Αμοιβαία έκφραση απόψεων χωρίς κριτική
- ▶ Ας βρούμε μια κοινή λύση
- ▶ Καταγραφή λογικών και παράλογων λύσεων
- ▶ Επανεξέταση καταλόγου και εξεύρεση πιο εφικτής λύσης

► Και ας μην ξεχνάμε τα θετικά

Αναγνωρίστε στα παιδιά όσα κάνουν

Αντί επαίνου, περιγράψτε

Αντικαταστήστε τις εξωτερικές αμοιβές με εσωτερικά
κίνητρα

Για ποια πράγματα στην οικογένειά σας είστε ευγνώμονες;

Πώς να διαχειριστώ τη συζήτηση σχετικά με το σεξ και τη χρήση ουσιών;

- ▶ Αποφύγετε τα κηρύγματα
- ▶ Αξιοποιήστε «τυχαία» πηγές από εφημερίδα, ραδιόφωνο, τηλεόραση, περιοδικά
- ▶ Προτρέψτε τους να ανατρέξουν στη βιβλιογραφία
- ▶ Επισκεφτείτε αντίστοιχους χώρους
- ▶ Παραπέμψτε σε ειδικούς
- ▶ Καλέστε ειδικούς να μιλήσουν στο σχολείο

Οι έφηβοι γνωρίζουν συνήθως παραποιημένες πληροφορίες
φιλτραρισμένες από τα social media

- ▶ Οι γονείς ΔΕΝ είναι, ΟΥΤΕ πρέπει να είναι συμβατοί πάντα με τα παιδιά τους και το αντίστροφο.
- ▶ Τα παιδιά δεν οφείλουν να είναι «κάπως» ή να μοιάζουν με τους γονείς τους για να γίνουν αποδεκτά.
- ▶ Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία σχέσης με τα παιδιά τους.
- ▶ Ακόμη κι αν δεν ταιριάζουν με τα παιδιά τους, οφείλουν να προσπαθήσουν να βρουν διόδους επικοινωνίας.

Τελευταίο και ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Είστε γονείς αλλά δεν είστε μόνο γονείς

Είστε σύντροφοι, γιοι και κόρες, συνάδελφοι κλπ

Όσο εκείνοι λοιπόν είναι έφηβοι, εσείς σε ποια φάση βρίσκεστε;

Πώς έχουν αλλάξει οι φροντίδες των παιδιών;

Πώς νιώθετε που δε σας χρειάζονται τόσο πολύ;

Πώς είστε με την καθημερινότητά σας;

Με την υγεία, την εργασία σας; Οικονομικά;

Πώς είστε στη σχέση σας;

Ποιους άλλους έχετε να φροντίσετε;

Τι άλλο έχετε να διαχειριστείτε;

Και επίσης

- ▶ Πώς είχατε περάσει τη δική σας εφηβεία;
- ▶ Πώς ήταν η σχέση σας τότε με τη μαμά και τον μπαμπά σας;
- ▶ Πώς είναι τώρα;
- ▶ Τι προσδοκίες είχατε από τον εαυτό σας σαν γονιός;
- ▶ Πού βρίσκεστε σε σχέση με τις προσδοκίες αυτές;
- ▶ Τι δεν είχατε συνυπολογίσει;
- ▶ Αν γυρνούσατε το χρόνο πίσω τι θα αλλάζατε; Τι θα κάνατε ίδια;

Όσο περισσότερη αυτογνωσία αποκτήσετε σε σχέση με τον εαυτό και τη συμπεριφορά σας, τόσο θα μπορείτε να αυτοβελτιώνεστε και, κατά συνέπεια, να βελτιώνετε τη σχέση σας με τα παιδιά σας.

Βιβλιογραφία

Για τους εφήβους

Μιχαλοπούλου, Χ. & Κισσάς, Γ. (2015). *Οι ψυχοσεξουαλικές αλλαγές στην εφηβεία*. Εκδόσεις Αρμός.

Ναούρι. Αλ. (2008) *Εκπαιδεύοντας τα παιδιά: Όρια στην παιδική παντοδυναμία*. Εκδόσεις Κέλευθος.

Ντολτό, Φ. & Ντολτό-Τόλιτς, Κ. (1990). *Έφηβοι: Προβλήματα και ανησυχίες*. Εκδόσεις Πατάκη.

Σιδέρης, Ν. (2009). *Τα παιδιά δε θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν!*. Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Σιδέρης, Ν. (2010). *Κι όμως μιλάνε*. Εκδόσεις Καστανιώτης.

Φαμπέρ, Α. & Μαζλίκ, Ελ. (2023). *Οδηγός προσέγγισης των εφήβων: Πώς να τους μιλάτε ώστε να σας ακούν και να ακούτε ώστε να σας μιλούν*. Εκδόσεις Πατάκη.

Βιβλία αυτογνωσίας

Greenberger, D. & Padesky, C.A. (2016). Σκέφτομαι άρα αισθάνομαι: Άλλαξε διάθεση αλλάζοντας τρόπο σκέψης. Εκδόσεις Πασχαλίδη.

Young, J. & Klosko, T. (1997). Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας. Εκδόσεις Πατάκη.

Σας ευχαριστώ πολύ!

