

Όταν ο έφηβος έλκεται από περιθωριακές ομάδες: Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας;

Ευφροσύνη Αλεβίζου

Καθώς πλησιάζουν στην εφηβεία, τα παιδιά αρχίζουν να εκφράζουν σε μεγαλύτερο βαθμό τις προτιμήσεις τους για τις παρέες και τους φίλους τους, ενώ διεκδικούν μεγαλύτερη αυτονομία στην κοινωνική τους ζωή. Αυτή η διεκδίκηση αυτονομίας αποτελεί συχνά πηγή άγχους για τους γονείς που φοβούνται μήπως τα παιδιά τους «παρασυρθούν» από «κακές παρέες».



Πώς να προστατεύσω το παιδί μου από τις κακές παρέες;

Αυτό είναι ένα ερώτημα που δεχόμαστε συχνά οι ειδικοί της ψυχικής υγείας. Παρόλο που συμερίζομαι το άγχος των γονέων, θα σας παροτρύνω να εκφράσετε με διαφορετικό τρόπο το ερώτημα ώστε να οδηγηθείτε σε μια διαφορετική οπτική του θέματος της κοινωνικής ζωής του εφήβου. Η πιο σωστή διατύπωση του ερωτήματος θα ήταν κατά τη γνώμη μου: «πώς μπορώ να μάθω στο παιδί μου να προστατεύει τον εαυτό του;» Και ακόμα: «Τι εφόδια χρειάζεται να έχει το παιδί μου ώστε φτάνοντας στην εφηβεία να είναι σε θέση να επιλέγει τους φίλους και τις παρέες του;» Το άγχος μας μήπως το παιδί «παρασυρθεί», αντικατοπτρίζει μια συγκεκριμένη οπτική για τον έφηβο και τις επιλογές του στον κοινωνικό τομέα. Με άλλα λόγια, αυτός ο τρόπος σκέψης τοποθετεί τον έφηβο στον ρόλο του παθητικού δέκτη της επιρροής των συνομηλίκων. Στην πραγματικότητα όμως τα πράγματα όσο αφορά την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι πολύ πιο σύνθετα.

Επειδή η ανάπτυξη δεν εκτυλίσσεται στο κενό, τα παιδιά φτάνουν στην εφηβεία έχοντας αναπτύξει το δικό τους τρόπο συναισθηματικής και κοινωνικής έκφρασης. Ο έφηβος έχει διαμορφώσει έναν κόσμο μέσα από τις αξίες της οικογένειας που έχει εσωτερικεύσει και μέσα από την προηγούμενη κοινωνική του εμπειρία η οποία, στα παιδικά του χρόνια, καθοδηγούνταν από την οικογένεια. Φέρνει λοιπόν το δικό του κόσμο αξιών, πεποιθήσεων και στάσεων για τη ζωή στην παρέα που συναναστρέφεται. Αυτόν ακριβώς τον κόσμο θα προσπαθήσει να συνδυάσει με τον κόσμο των συνομηλίκων με τους οποίους πιστεύει ότι ταιριάζει. Αυτή η αλλαγή στην οπτική μας απαλλάσσει από το αυξημένο άγχος καθώς αναγνωρίζει στον έφηβο υπευθυνότητα, κρίση και δυνατότητα επιλογής. Για να είμαστε σε θέση βέβαια ως γονείς να υιοθετήσουμε αυτή την οπτική θα πρέπει να έχουμε εξασφαλίσει στα παιδιά μας τα εφόδια που θα τους επιτρέψουν να δημιουργούν υγιείς σχέσεις με το περιβάλλον τους. Μέσα από τις δραστηριότητες και τους φίλους που προτείνουμε σε μικρές ηλικίες, μεταδίδουμε στα παιδιά μας μηνύματα για τις οικογενειακές μας αξίες και τους παρέχουμε ένα ασφαλές πλαίσιο μέσα από το οποίο θα διαμορφώσουν σταδιακά το δικό τους προσωπικό κριτήριο για τους ανθρώπους ώστε να μπορούν να επιλέγουν μόνο τους τις παρέες τους αργότερα. Και επειδή στην ανάπτυξη δεν υπάρχουν άλματα, κενά ή ξαφνικές και ανεξήγητες εξελίξεις, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το παιδί μας και τον κόσμο του. Να παρακολουθούμε την πορεία της ανάπτυξής του και να είμαστε ενήμεροι για το πώς βλέπει τον εαυτό του σε σχέση με τον κόσμο. Να είμαστε ενήμεροι για τους φόβους και τις ανασφάλειές του και για τους μηχανισμούς που χρησιμοποιεί συναισθηματικά και κοινωνικά για να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της ζωής. Το να είμαστε βέβαια μέρος του κόσμου του προϋποθέτει συνθήκες ανοιχτής επικοινωνίας.

Φυσικά δε μπορούμε να τροποποιήσουμε καταστάσεις μακροπρόθεσμα μέσω απαγορεύσεων και άσκησης κριτικής για τις επιλογές του εφήβου. Όπως και με τις περισσότερες καταστάσεις που σχετίζονται με την ανατροφή των παιδιών, το ζητούμενο είναι η πρόληψη. Πώς δηλαδή θα στρέψουμε τον έφηβο προς την αναζήτηση παρέας που να τον βοηθά να ωριμάσει. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να ενισχύσουμε από την παιδική ηλικία το αίσθημα επάρκειας για τον εαυτό του. Αν ο έφηβος έχει ένα επαρκές αίσθημα για την προσωπική του αξία, θα είναι λιγότερο επιρρεπής σε αρνητικές επιρροές γιατί δε θα χρειάζεται να αναζητά επιβεβαίωση μέσω του κοινωνικού περίγυρου. Πρέπει να έχουμε σαφή εικόνα του πώς φτάνει στην εφηβεία το παιδί μας. Έχοντας αίσθημα επάρκειας για τον εαυτό του; Ή έχοντας αίσθημα ανεπάρκειας που θα επιδιώξει να καλύψει μέσα από την ταύτισή του με κάποια συγκεκριμένη παρέα;

Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να εκφράσουν την ταυτότητά τους έξω από το πλαίσιο της οικογένειας και να δημιουργήσουν ένα κόσμο δικών τους σχέσεων. Στρέφονται προς την παρέα τους ως πηγή υποστήριξης και μοιράζονται με τους φίλους τους τα ζητήματα που τους απασχολούν. Το ότι ο έφηβος ανοίγεται προς την εξερεύνηση του έξω κόσμου δεν σημαίνει βέβαια ότι η οικογένεια δεν οφείλει να παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του. Το ζητούμενο είναι να υπάρχουν τέτοιου είδους ισορροπίες στις οικογενειακές σχέσεις ώστε να εξακολουθεί η οικογένεια να είναι σημαντική για τον έφηβο. Αυτό είναι όμως κάτι που δεν επιβάλλεται. Δεν μπορούμε να πείσουμε τον έφηβο για την εγκυρότητα των οικογενειακών μηνυμάτων και αξιών. Εμείς ως γονείς είμαστε οι φορείς των οικογενειακών αξιών. Αυτό το σύστημα αξιών το μεταδίδουμε στα παιδιά περισσότερο μέσω της δικής μας στάσης απέναντι στη ζωή και λιγότερο μιλώντας γι' αυτό. Αν λοιπόν το οικογενειακό κλίμα είναι θετικό, αν η επικοινωνία είναι ανοιχτή και απαλλαγμένη από την κριτική, αν οι γονείς είναι συνεπείς ως προς το

σύστημα αξιών που καθοδηγεί τις επιλογές τους, τότε τα παιδιά θα φτάσουν στην εφηβεία έχοντας εσωτερικεύσει αυτό το σύστημα αξιών ως μέρος του κόσμου τους. Φυσικά και η εφηβεία είναι η περίοδος της επαναστατικότητας όπου τα δεδομένα αμφισβητούνται και οι έφηβοι διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και το προσωπικό τους σύστημα αξιών για τη ζωή. Ούτε χρειάζεται, ούτε και είναι θετικό για τη συνέχιση της ζωής σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο να ενηλικιώνεται ο έφηβος ως κλωνοποίηση των γονέων του.

Πώς διαχειρίζεται όμως η οικογένεια την έκφραση της επαναστατικότητας του εφήβου; Δίνει περιθώριο στον έφηβο να εκφράσει την αμφισβήτησή του; Υπάρχει ταυτόχρονα ένα ισχυρό και αποδεκτό υπόβαθρο οικογενειακών αξιών μέσα στο πλαίσιο των οποίων ο έφηβος εκδηλώνει τη διαφορετικότητά του;

Ο σκεπτόμενος έφηβος έχει επίγνωση των κοινωνικών αδικιών, αμφισβητεί το σύστημα και επιθυμεί να αλλάξει το κατεστημένο. Αν έχει μεγαλώσει σε έναν κόσμο με επίκεντρο το σεβασμό για τη ζωή, τότε θα στρέψει την αμφισβήτησή του προς δημιουργικές διεξόδους έκφρασης και θα προσπαθήσει να αλλάξει την υπάρχουσα τάξη πραγμάτων κάνοντας τη διαφορά με θετικούς τρόπους. Αν όμως δεν έχει εσωτερικεύσει ένα τέτοιο σύστημα αξιών, είναι πιθανό να εκφράσει την αμφισβήτησή του με καταστροφικές και αντικοινωνικές τακτικές και μεθόδους. Οι έφηβοι προκαλούν. Προκαλούν θέλοντας να αλλάξουν τα δεδομένα στα οποία εμείς οι ενήλικες έχουμε επαναπαυθεί. Αυτή η πρόκληση είναι πηγή κοινωνικής προόδου. Ο τρόπος όμως με τον οποίο ο κάθε έφηβος θα δώσει μορφή στην πρόκληση, εξαρτάται από το οικογενειακό σύστημα σχέσεων και από το συναισθηματικό προφίλ που οι παραπάνω συνθήκες ενθαρρύνουν. Αν ο έφηβος προκαλεί με ακραίους τρόπους, χρειάζεται να είμαστε αρκετά κοντά του ώστε να κατανοήσουμε τους λόγους για τους οποίους αισθάνεται αυτή την ανάγκη. Και επειδή η κοινωνική ανάπτυξη συμβαδίζει με τη συναισθηματική ανάπτυξη, χρειάζεται να είμαστε αρκετά κοντά του ώστε να μπορέσουμε να αποκωδικοποιήσουμε το συναισθηματικό μήνυμα των συμπεριφορών και των πράξεων του.

Αν το οικογενειακό σύστημα είναι αρκετά ευέλικτο ώστε να προσαρμόζεται στις συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες που προκύπτουν στις διαφορετικές φάσεις της ζωής, τότε θα δώσει το περιθώριο που ο έφηβος χρειάζεται για τις αναζητήσεις του. Αν το οικογενειακό σύστημα όμως είναι άκαμπτο, ο έφηβος θα αντιδράσει. Κατά κανόνα, όσο πιο άκαμπτο είναι το σύστημα, τόσο περισσότερο θα επιδιώξει να απομακρυνθεί από αυτό και να προκαλέσει μέσω αντιδραστικών συμπεριφορών και πιθανόν μέσω ταύτισης με περιθωριακές ομάδες. Αν μεγαλώσουμε το παιδί μας με αποδοχή άνευ όρων, αλλά ταυτόχρονα και με οριοθέτηση, καθοδήγηση και καλλιέργεια θετικών για τη ζωή αξιών, τότε δε θα έχει λόγους να είναι θυμωμένο και ματαιωμένο φτάνοντας στην εφηβεία. Το πιθανότερο είναι πως θα αναζητήσει δημιουργικούς τρόπους έκφρασης και παρέες μέσα στις οποίες να μπορεί να εκφράζεται και να είναι ο εαυτός του. Αν όμως μεγαλώσουμε το παιδί μας χωρίς οριοθέτηση

και χωρίς σαφή μηνύματα για τις σημαντικές για μας αξίες ζωής, τότε είναι βέβαιο ότι το παιδί θα βρεθεί στην εφηβεία αποπροσανατολισμένο και θα αναζητήσει προσανατολισμό μέσω των ομάδων με τις οποίες θα ταυτιστεί. Δυστυχώς όμως δε θα είναι σε θέση να μοιραστεί ισότιμα το δικό του κόσμο με τις ομάδες αυτές. Αν μεγαλώσουμε το παιδί μας με άκαμπτους κανόνες, απαιτήσεις και επικριτική ή και απορριπτική στάση απέναντί του, τότε είναι επίσης βέβαιο ότι θα αναζητήσει διεξόδους για τα συναισθήματα ανεπάρκειας, ματαιώσης και θυμού που αισθάνεται. Το πιθανότερο είναι αυτές οι διεξοδοί να είναι ως ένα βαθμό αυτοκαταστροφικές.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε με ποια κριτήρια αναζητά ο έφηβος παρέες. Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα κριτήρια διαμορφώνονται σε μεγάλο βαθμό από την εικόνα που έχει ο έφηβος για τον εαυτό του. Ο έφηβος θα ταυτιστεί με κοινωνικές ομάδες μέσα στις οποίες αισθάνεται αποδεκτός και επιβεβαιώνει το αίσθημα της προσωπικής του αξίας. Αναγνωρίζοντας αυτό το γεγονός, θα πρέπει να στραφούμε προς τους ίδιους μας τους εαυτούς και να προσπαθήσουμε να απαντήσουμε με ειλικρίνεια στο ερώτημα: αισθάνεται ο έφηβος αποδεκτός μέσα στην οικογένεια, επιβεβαιώνει το αίσθημα της προσωπικής του αξίας μέσα από τις σχέσεις με τους γονείς και τα οικεία του πρόσωπα;

Τι γίνεται αν ο έφηβος επιλέξει κοινωνικές ομάδες που προσανατολίζονται σε αυτοκαταστροφικές, παραβατικές ή και αντικοινωνικές συμπεριφορές;

Αν έχετε μια τέτοια υποψία, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τις παρακάτω ενδείξεις, να τις συζητήσετε με τον έφηβο ώστε να κατανοήσετε τι συμβαίνει και να παρέμβετε: συχνές μεταπτώσεις στη διάθεση, επιθετικότητα, ευερεθιστότητα, προκλητικότητα, αντιδραστικές συμπεριφορές, απαξίωση των οικογενειακών και φιλικών σχέσεων και του σχολείου, μειωμένο ενδιαφέρον για προηγούμενες δραστηριότητες, εκρήξεις θυμού, κλείσιμο στον εαυτό, αποξένωση, μυστικοπάθεια, συχνά ψέματα.

- Είναι ο έφηβος ανήσυχος, αποσυρμένος, επιθετικός;
- Δε δέχεται την συμβουλή και την καθοδήγησή σας;
- Δε σας λέει που πηγαίνει και με ποιους;
- Δε γυρίζει στο σπίτι μετά το σχολείο;

Αν συμβαίνουν αυτά, τότε θα πρέπει να αποκαταστήσετε άμεσα τις γέφυρες επικοινωνίας με το παιδί σας και να θέσετε σαφή όρια και κανόνες. Εννοείται ότι πρέπει να γνωρίζετε το καθημερινό πρόγραμμα του εφήβου. Εννοείται ότι πρέπει να γνωρίζετε τους φίλους και τις παρέες του. Αν βλέπουμε ότι ο έφηβος κλίνει προς περιθωριακές ομάδες, οφείλουμε ως γονείς να προσπαθήσουμε να ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά του και όχι να μείνουμε στο επίπεδο της αποδοκιμασίας και της απογοήτευσης για τις επιλογές του παιδιού μας. Πρέπει να αναζητήσουμε τους λόγους για τους οποίους ταυτίζεται με αυτές τις ομάδες. Σε τι αντιδρά ο έφηβος; Γιατί έχει ανάγκη να προκαλέσει με τη συμπεριφορά του; Ποιο είναι το συναισθηματικό μήνυμα των επιλογών του εφήβου; Τι επιδιώκει να μας πει μέσα από την επιλογή της παρέας του; Τι είδους συναισθήματα εκφράζει;

Μέσα από την επαγγελματική μου εμπειρία γνωρίζω ότι συχνά ο συναισθηματικός κόσμος των εφήβων που ταυτίζονται με περιθωριακές ομάδες, κατακλύζεται από συναισθήματα θυμού και οργής. Ο θυμός και η οργή που εκφράζονται μέσα από αντικοινωνικές εκδηλώσεις, ξεκινούν πάντοτε μέσα από την οικογένεια. Είναι σημαντικό λοιπόν να μπορούμε να διακρίνουμε τις πηγές του θυμού στα παιδιά μας και να τα ωθούμε από μικρή ηλικία στην αποφόρτιση και έκφραση του θυμού χωρίς καταστροφικές και αυτοκαταστροφικές εκδηλώσεις. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι θυμώνει το παιδί μας, να είμαστε ενήμεροι για τις καταστάσεις που ξυπνούν αντιδραστικότητα και να προλαβαίνουμε, μέσα από την υποστήριξη και τη θετική επικοινωνία, το θυμό από το να γίνει οργή.

Τι κάνουμε για να ενισχύσουμε την κριτική ικανότητα των παιδιών ώστε να φτάσουν στην εφηβεία με τη δυνατότητα να επιλέγουν υγιείς σχέσεις;

- Οριοθετούμε ώστε τα παιδιά να εξερευνούν τον κόσμο σε πλαίσιο ασφάλειας.
- Περνάμε ξεκάθαρα μηνύματα για τις οικογενειακές μας αξίες.
- Ενισχύουμε το αίσθημα επάρκειας του παιδιού για τον εαυτό του μέσα από την ισορροπία μεταξύ καθοδήγησης και παροχής της δυνατότητας για αυτονομία με ηλικιακά κατάλληλους τρόπους.
- Ενθαρρύνουμε δραστηριότητες που προάγουν την δημιουργικότητα και προωθούν την κριτική ικανότητα του παιδιού.
- Καλλιεργούμε κοινωνικές δεξιότητες που οδηγούν στη δημιουργία υγιών σχέσεων.
- Ενθαρρύνουμε την έκφραση συναισθημάτων.
- Καλλιεργούμε την ανοιχτή επικοινωνία.
- Δείχνουμε σεβασμό για τις απόψεις και τις διαφωνίες του παιδιού.

Τι κάνουμε αν βλέπουμε ότι ο έφηβος προσανατολίζεται προς περιθωριακές ομάδες;

Αναζητάμε τη βοήθεια του ειδικού ώστε να διερευνήσουμε μαζί του τους λόγους που ωθούν τον έφηβο στο να ταυτίζεται με τέτοιου είδους ομάδες. Μέσω της οικογενειακής συμβουλευτικής ο ειδικός θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια ρεαλιστική εκτίμηση της κατάστασης και να προσαρμόσετε το οικογενειακό σύστημα και τις σχέσεις ώστε να ανταποκριθείτε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις ανάγκες του εφήβου. Μέσω της ατομικής υποστήριξης, ο ειδικός θα βοηθήσει τον έφηβο να μάθει να εκφράζει τα συναισθήματά του, να αποκτήσει θετική σχέση με τον εαυτό του και να σχετίζεται ισότιμα με τους άλλους.

Ρωτήστε τον έφηβο με ειλικρινή και ανοιχτή διάθεση και στάση αν είναι ευχαριστημένος με τον εαυτό του μέσα στις παρέες του. Ρωτήστε το παιδί σας: «Είσαι αυτός που θα ήθελες να είσαι όταν συναναστρέφεσαι με αυτά τα άτομα;» Και επειδή η εφηβεία είναι η περίοδος μετάβασης προς την ενήλικη ζωή και οραματισμού για το μέλλον, ρωτήστε το παιδί σας: «Η παρέα αυτή και τα ενδιαφέροντά της ταιριάζουν με τα δικά σου όνειρα; Σε βοηθούν να κατευθυνθείς προς το όραμα που έχεις για τον εαυτό σου και το μέλλον σου;» Το ζητούμενο

είναι, με την παρότρυνση τη δική σας ή και του ειδικού, ο έφηβος να θέσει σταδιακά σε αμφισβήτηση τις επιλογές του.

Τέλος, θυμηθείτε την αλλαγή οπτικής που σας προτείνω: Οι περιθωριακές ομάδες υπάρχουν, αλλά δεν караδοκούν για να στρατολογήσουν το παιδί σας. Μετατοπίστε την άποψή σας όσο αφορά την ισορροπία δυνάμεων. Η δύναμη δε βρίσκεται εκτός της οικογένειας και των ατόμων και των σχέσεων που την απαρτίζουν. Η δύναμη βρίσκεται στις οικογένειες, στις σχέσεις και στη δυνατότητα επιλογής.

Ας δώσουμε λοιπόν στα παιδιά και στους εφήβους τη δυνατότητα να επιλέγουν τις σχέσεις που τους ταιριάζουν και τους εκφράζουν μέσα από θετικό αίσθημα για τον εαυτό τους και τη ζωή.

Ευφροσύνη Αλεβίζου

Δρ. Αναπτυξιακής Ψυχολογίας – Ψυχοθεραπεύτρια

Πηγή άρθρου : <https://orizontasgnosis.gr/%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD-%CE%BF-%CE%AD%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%BF%CF%82-%CE%AD%CE%BB%CE%BA%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B8%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AD/>

