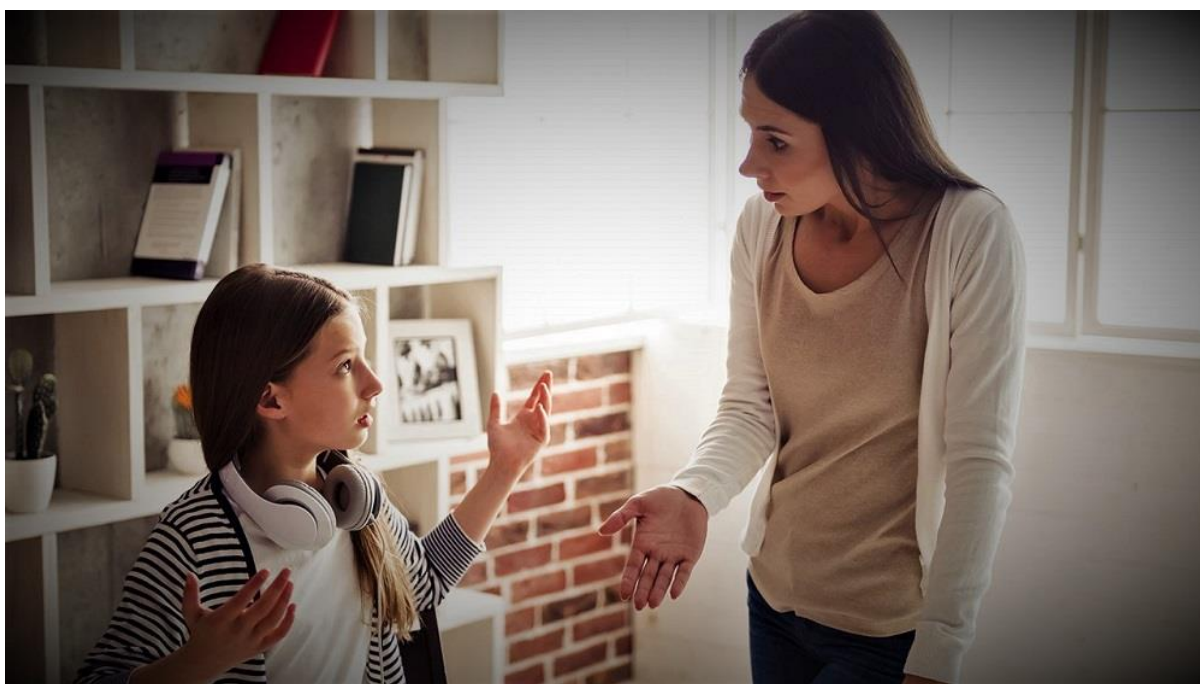


# Συναισθηματικές δυσκολίες στην εφηβεία. Πότε να ανησυχήσω;

Psy – Academy

Ινστιτούτο Έρευνας & Εκπαίδευσης

Επιστημονικά υπεύθυνη: Πέππα Ελένη



Εάν έπρεπε να διαλέξουμε μία περίοδο στην ζωή του ανθρώπου που θεωρούμε ως τη δυσκολότερη όλων, αυτή σίγουρα θα ήταν η εφηβεία! Κι αυτό γιατί στην εφηβεία ο άνθρωπος κατακλύζεται από πλήθος διαφόρων, ποικίλων, αντιφατικών και ιδιαίτερα έντονων συναισθημάτων.

Από την πρώιμη εφηβεία έως και την ύστερη ενήλικη ζωή, ο νέος καλείται να δώσει έναν εσωτερικό αγώνα παλεύοντας με συναισθήματα που ούτε ο ίδιος μπορεί να αναγνωρίσει, να αξιολογήσει και να διαχειριστεί. Συναισθήματα όπως **ο θυμός, η άρνηση, ο φόβος, η ανασφάλεια, το άγχος, η απογοήτευση, η ανεξήγητη οργή** κατέχουν κεντρικό ρόλο στην ψυχολογία του εφήβου. Μέσα από όλα αυτά τα συναισθήματα ο έφηβος πορεύεται προς την ανεξαρτησία και την κατάκτηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής του ενημερότητας και ισορροπίας. Χρειάζεται να αποδομήσει πολλά από αυτά που διδάχθηκε, ακόμα και τα «σωστά» για να χτίσει σιγά-σιγά το δικό του αξιακό σύστημα. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και γενικά όλοι όσοι συναναστρέφονται με τους εφήβους καλούνται να διαχειριστούν τέτοιου είδους εκρήξεις και συμπεριφορές. Η παρατήρηση της συμπεριφοράς του εφήβου είναι υψίστης σημασίας καθώς έτσι μπορούμε να αναγνωρίσουμε έγκαιρα τα ανησυχητικά σημάδια στην συμπεριφορά του.

## **Πότε όμως τα συναισθήματα ξεφεύγουν από το «φυσιολογικό» και γίνονται δυσλειτουργικά;**

Παραδείγματα στρεσογόνων καταστάσεων στην ευαίσθητη περίοδο της εφηβείας είναι πολλά. Στον μακρύ κατάλογο συγκαταλέγονται οι επιδόσεις στο σχολείο, οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι συγκρούσεις με τους γονείς, η σωματική ανάπτυξη, ο φόβος για το μέλλον κ.α. Με βάση τις πιο πρόσφατες έρευνες μια πολύ βασική αιτία άγχους στην περίοδο της εφηβείας είναι η **εξωτερική εμφάνιση**. Σημαντικό ρόλο παίζει η έξαρση και πολλαπλασίαση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που φαίνεται πως αποτελεί το μεγαλύτερο συντελεστή άγχους. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να αναγνωρίζουν αυτές τις αλλαγές στην συμπεριφορά των εφήβων και να απευθύνονται σε ειδικούς, εάν υπάρχει πρόβλημα. Κάποια σημάδια που αξίζουν περαιτέρω διερεύνηση είναι η απότομη αλλαγή στους συνηθισμένους τρόπους συμπεριφοράς, στον ύπνο, στην σίτιση, στην επικοινωνία. Ο έφηβος διανύει μία περίοδο σύγχυσης, όλα μοιάζουν μπερδεμένα στο μυαλό του και το κάθε τι παίρνει μεγάλες διαστάσεις. Έρχεται αντιμέτωπος με τεράστιες αλλαγές στο σώμα και στην εμφάνιση του και με συναισθήματα που τον κατακλύζουν. Πολλές φορές νιώθει μόνος του, ότι κανείς δεν τον καταλαβαίνει και συχνά εκδηλώνει έντονες συμπεριφορικές αντιδράσεις.

Η κρίση της εφηβείας ωστόσο επηρεάζει και επηρεάζεται από όλα τα μέλη της οικογένειας και τελικά γίνεται η κρίση ολόκληρου του συστήματος. Για τους γονείς η περίοδος της εφηβείας αποτελεί μία δύσκολη, ίσως την δυσκολότερη μέχρι τότε κατάσταση καθώς δεν ξέρουν πως να αντιμετωπίσουν το έφηβο παιδί τους.

### **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς στην φάση αυτή ;**

Έρευνες έχουν δείξει πως το στυλ του γονέα επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την συμπεριφορά του εφήβου. Ο καλύτερος τύπος γονέα θεωρείται πως είναι ο **διαλεκτικός**, δηλαδή εκείνος ο γονέας που συζητά μαζί με το παιδί του, ζητάει από το παιδί να εκφράσει τα επιχειρήματά του, ενθαρρύνει την εκδήλωση αυτονομίας από μέρους τους ωστόσο διατηρεί την τελική ευθύνη για την λήψη αποφάσεων από κοινού. Όταν βάζει όρια ή θέτει απαγορεύσεις εξηγεί στο παιδί τους λόγους που τον οδήγησαν σε αυτό. Αυτός ο τύπος γονέα φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικός από τον αυταρχικό και τον ανεκτικό. Στην περίπτωση του αυταρχικού γονέα, ο γονιός θέλοντας να είναι προστατευτικός και υποστηρικτικός στο παιδί του, ασυνείδητα πολλές φορές επιβάλλει στον έφηβο την θέληση του και δεν του επιτρέπει να μιλήσει ανοικτά για ότι τον απασχολεί, βάζοντας αυστηρούς κανόνες και απαγορεύσεις, ενώ στην περίπτωση του ανεκτικού, ο γονέας προσπαθώντας να είναι “φίλος” φτάνει το άλλο άκρο όπου δίνει πολλές ελευθερίες, αγαθά και παροχές με αποτέλεσμα ο έφηβος να το εκλαμβάνει ως έλλειψη ενδιαφέροντος. Έτσι, ο έφηβος καλείται από πολύ μικρή ηλικία να παίρνει αποφάσεις μόνος του και να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις πράξεις του.

Με βάση λοιπόν τα παραπάνω, οι γονείς σε αυτήν την περίοδο ζωής χρειάζεται:

- **Να γίνουν ενεργητικοί ακροατές:** Με τον όρο ενεργητική ακρόαση αναφερόμαστε στην δεξιότητα να ακούμε προσεκτικά και με μεγάλο ενδιαφέρον τον άλλον. Έτσι λοιπόν οι γονείς σε αυτήν την περίοδο ζωής, χρειάζεται να αφήσουν στο πλάι την επικριτική τους στάση, τις φωνές και τις υποδείξεις και να δείξουν στον έφηβο πως είναι εκεί, διατεθειμένοι να ακούσουν. Εάν κάτι χρειάζεται πιο πολύ ο έφηβος σε αυτήν την φάση ζωής του είναι ένα **στήριγμα** και κάποιον να μπορεί να τον καταλάβει, να μοιραστεί τις σκέψεις του, να ακουστεί. Αυτονόητο ίσως για πολλούς γονείς αλλά ταυτόχρονα

σημαντικότερο όλων είναι να είμαστε ανοικτοί σε όλα τα θέματα προς συζήτηση. Χρειάζεται πολύς κόπος και ανοχή στην ματαιώση για να μπορέσουμε να ακούσουμε προσεκτικά και χωρίς κριτική τι μας λέει ο έφηβος. Για να αρχίσει ο διάλογος, μην περιμένετε ειδική πρόσκληση. Αντιθέτως, πολλές φορές μπορεί ο έφηβος να είναι ιδιαίτερα προκλητικός και εριστικός. Αν όμως παρατηρήσετε πολύ προσεκτικά το παιδί σας θα βρείτε στιγμές που μπορούν να σταθούν ως αφορμές για να ξεκινήσουμε να ακούμε. Κι αν καταλάβουν ότι είμαστε εκεί με αποδοχή και θετική στάση τότε θα μας πουν τι τους συμβαίνει και τι μπλοκάρει τη σχέση.

- **Να επιτρέψουν τα αρνητικά συναισθήματα:** Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από έντονα και αμφιθυμικά συναισθήματα, τα οποία τις περισσότερες φορές οι γονείς αδυνατούν να διαχειριστούν. **Επιτρέψτε στα παιδιά σας να εκφραστούν και ενθαρρύνετε την συναισθηματική τους εκτόνωση.** Δείξτε τους πως όλα αυτά που βιώνουν είναι απόλυτα φυσιολογικά και αναμενόμενα σε αυτό το στάδιο. Δημιουργήστε ένα **κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας** ώστε να μπορεί ο έφηβος να επεξεργαστεί τις συναισθηματικές του αντιδράσεις και να τις νοηματοδοτήσει.
- **Να θέσουν όρια:** Τα όρια καλό είναι να μπαίνουν από πολύ νωρίς καθώς έτσι το παιδί μαθαίνει από μικρό να ξεχωρίζει το αποδεκτό από το μη αποδεκτό και να διαμορφώνει την συμπεριφορά του βάσει αυτών. Στην εφηβεία επίσης όμως χρειάζονται όρια, με τη διαφορά ότι γονείς και έφηβοι θα χρειαστεί να κάνουν διαπραγματεύσεις. Άρα η ευελιξία σε αυτή τη φάση είναι απαραίτητη! **Φτιάξτε μαζί με το παιδί σας τα όρια και βοηθήστε το να καταλάβει πως όλο αυτό γίνεται με σκοπό να το προστατέψετε από πιθανούς κινδύνους και όχι να το ελέγξετε.** Τις περισσότερες φορές, τα παιδιά αντιδρούν στα όρια και στους κανόνες καθώς τους φαίνονται υπερβολικοί και χειριστικοί. Εάν ο έφηβος κατανοήσει τους λόγους της οριοθέτησης είναι πιο πιθανό να τα ακολουθήσει χωρίς αντιδράσεις.
- **Να ακολουθούν όσο γίνεται κοινή παιδαγωγική γραμμή.** Είναι σύνηθες φαινόμενο μέσα στην οικογένεια οι γονείς να μην έχουν την ίδια στάση απέναντι στα παιδιά τους. Την ώρα που ο ένας προσπαθεί να οριοθετήσει ο άλλος να ακυρώνει τα όρια και να επιτρέπει πιο «ελεύθερες» συμπεριφορές. Ακόμη, παρατηρείται πως ο ένας γονιός κρύβει από τον άλλο πράγματα σε σχέση με θέματα που αφορούν τα παιδιά. Όλα αυτά δημιουργούν «συμμαχίες» μέσα στην οικογένεια και τρίγωνα που οδηγούν σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές. **Οι γονείς οφείλουν να έχουν μία κοινή στάση απέναντι σε θέματα που αφορούν τα παιδιά** και να ενημερώνουν τον/την σύζυγο. Δεδομένου ότι οι έφηβοι βιώνουν ήδη πολύ αμφιθυμικά συναισθήματα, μία τέτοια στάση από μέρους των γονιών θα τους μπέρδευε ακόμα περισσότερο και θα τους θύμωνε πολύ. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να προσποιούνται ότι είναι σε όλα σύμφωνοι μεταξύ τους διότι το παιδί πλέον έχει τη δυνατότητα να το καταλάβει. Είναι όμως σημαντικό να έχουν συζητήσει και συναποφασίσει μια όσο γίνεται κοινή οπτική σε βασικά θέματα παιδαγωγικής.
- **Να του διδάξουμε την έννοια της ιδιωτικότητας.** Πολλές φορές οι γονείς στην αγωνία τους να προστατέψουν το παιδί τους από κινδύνους, γίνονται πολύ παραβιαστικοί και ελεγκτικοί. Ανοίγουν τις πόρτες των δωματίων χωρίς να χτυπήσουν ή ακόμα χειρότερα δεν τους επιτρέπουν να τις κλείσουν. Ξεκλειδώνουν κινητά τηλέφωνα, τηλεφωνούν στα κρυφά σε φίλους κλπ. Όλες αυτές οι συμπεριφορές τους απομακρύνουν από τα παιδιά τους, τα οποία νιώθουν ότι δεν έχουν ιδιωτικότητα και σεβασμό από τους γονείς. Ο έφηβος νιώθει ότι δεν επιτρέπεται να κρατάει πράγματα για τον εαυτό του και τις περισσότερες φορές γίνεται πολύ πιο επιφυλακτικός και κρυψίνους προς τους γονείς.

### **Κι αν έχει “μπλοκάρει” ο γονιός; Κι αν τίποτα από τα παραπάνω δεν είναι αρκετό;**

Στην περίπτωση που τα παραπάνω νιώθετε ότι δεν βοηθούν ίσως είναι η ώρα να χτυπήσετε την πόρτα ενός ειδικού. Κάποιες φορές οι γονείς εκπλήσσονται που τα ίδια τα παιδιά έχουν σκεφτεί να απευθυνθούν σε ψυχολόγο και είναι πολύ θετικά στην ιδέα. Κάποιες άλλες υπάρχει μια χλιαρή αντιμετώπιση στο θέμα ψυχολόγος, που δείχνει πως το επεξεργάζονται και οφείλουμε να το σεβαστούμε και να τον περιμένουμε. Συχνά στις περιπτώσεις αυτές το δικό μας παράδειγμα μπορεί να λειτουργήσει θετικά. Μιλήστε εσείς με έναν ειδικό. **Η γονεϊκότητα είναι γεμάτη πλούσια νοήματα που έρχονται από τα παιδιά μας κωδικοποιημένα.** Αν καταφέρουμε να κατανοήσουμε τι προσπαθούν να μας πουν μπορεί να ανακαλύψουμε πολλά ενδιαφέροντα πράγματα για τους εαυτούς μας. Είμαστε πρότυπα για τα παιδιά μας σε όποια ηλικία κι αν βρίσκονται αυτά. Στην περίπτωση που ο έφηβος είναι πολύ αρνητικός, αλλά υπάρχουν ανησυχητικές ενδείξεις, θα πρέπει να απευθυνθείτε έγκαιρα σε ειδικό, ώστε με τη βοήθεια του να φτιάξετε ένα πλάνο προσέγγισης του παιδιού.

Τα παιδιά μας έχουν τη δική τους διαδρομή και έχουν την ευθύνη των δικών τους προσωπικών επιλογών. Είναι η ώρα που αρχίζει και δοκιμάζει και άλλες πλευρές του εαυτού του, τις ψυχικές του δυνάμεις, την ανθεκτικότητα του απέναντι στις σχέσεις. Όσο κι αν φαίνεται να μην μας χρειάζονται πλέον, τώρα είναι η ώρα να σταθούμε δίπλα του με ανοικτά αυτιά και χέρια για να νιώσει ότι είμαστε εκεί, σύμμαχοι σε ό,τι τολμάει να μοιραστεί μαζί μας. Η εμπιστοσύνη μας προς αυτόν θα τον φέρνει όλο και πιο κοντά μας αλλά κυρίως πιο κοντά στον ίδιο, στα ίδια του τα συναισθήματα.

ΠΗΓΗ: <https://www.elenipeppa.gr/efiveia-kai-dyskola-synaisthimata/>

