

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις

Γεωργία Καυκά, Δρ. Ψυχολογίας

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην ανατροφή, διαπαιδαγώγηση, μετάδοση αρχών και αξιών στους εφήβους, καθώς και στην κοινωνικοποίησή τους. Η πορεία των εφήβων προς την ωριμότητα και την ενήλικη ζωή χρειάζεται χρόνο, αποδοχή, σεβασμό, κατανόηση, σωστή καθοδήγηση, καλλιέργεια δεξιοτήτων, που θα οδηγήσουν στη διαμόρφωση μιας προσωπικότητας με υγιείς στάσεις ζωής για σωστές αποφάσεις κι επιλογές.

Συχνά οι γονείς αναρωτιούνται με ποιον τρόπο μπορούν να προσεγγίσουν τους εφήβους τους και να χτίσουν μία υγιή σχέση εμπιστοσύνης και αληθινής επικοινωνίας. Και όταν καταφέρνουν να προσεγγίσουν τους εφήβους και να καλύψουν σε ικανοποιητικό βαθμό τις συναισθηματικές και ψυχολογικές ανάγκες τους, τότε οι έφηβοι αναπτύσσουν δεξιότητες χρήσιμες για όλη τους τη ζωή. Τα λόγια και οι πράξεις των γονέων αποτελούν παράδειγμα για τους εφήβους.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται **μερικές προτάσεις** για την καλλιέργεια **υγιών σχέσεων αγάπης κι εμπιστοσύνης** μεταξύ γονέων κι εφήβων.

- 1) **Εκτίμηση και αποδοχή του εφήβου** γι αυτό που είναι πραγματικά και όχι κυρίως για τις σχολικές του επιδόσεις.
- 2) **Ενδιαφέρον** για το πώς πέρασαν την ημέρα τους. Τι τους άρεσε και τι όχι.
- 3) Μικρές **ευχάριστες εκπλήξεις**.
- 4) **Ενθαρρυντικά λόγια** για καλλιέργεια υψηλής αυτοεκτίμησης. Μέτρο απαραίτητο. Αναγνώριση των δικαιωμάτων και υποχρεώσεων των εφήβων.
- 5) Καλλιέργεια **κλίματος συνεργασίας** σε διάφορες οικογενειακές, φιλικές, αθλητικές και άλλες δραστηριότητες.
- 6) **Γελάστε** μαζί τους με κάτι αστείο. Χιούμορ και γέλιο ομορφαίνουν τη ζωή.
- 7) Απολαύστε μαζί τη **φύση και την τέχνη**.

- 8) Χαμογελάτε στους δικούς σας ανθρώπους καθημερινά.
- 9) Χρόνος και διάθεση για καλή ακρόαση.
- 10) Έκφραση ευχαρίστησης προς εφήβους για ιδέες τους και προτάσεις τους.
- 11) Δικαίωμα στην ανάληψη πρωτοβουλιών, μετά από συζήτηση κι ενθάρρυνση.
- 12) Βοήθεια, συμβουλευτική και υποστήριξη στους εφήβους κάθε φορά που χρειάζεται.
- 13) Πίστη των γονέων στις δυνατότητες των εφήβων. Καλλιέργεια των δυνατοτήτων και δεξιοτήτων τους, ώστε να εξελιχθούν σε ικανότητα να επιλύουν προβλήματα και να αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Τους συμβουλεύουν αρχικά και τους αναγνωρίζουν το δικαίωμα να αντιμετωπίζουν καταστάσεις. Βοηθούν και υποστηρίζουν, όταν κρίνεται απαραίτητο λόγω αντικειμενικών συνθηκών.
- 14) Συζήτηση για διάφορα θέματα κι ενθάρρυνση εφήβων για έκφραση της γνώμης τους σε ηθικά ζητήματα της εποχής μας κá.
- 15) Αποφυγή κριτικής απόψεων των εφήβων. Οι έφηβοι διανύουν τη μεταβατική περίοδο ανακάλυψης του εαυτού. Στηρίξτε τους στην πορεία της «αυτογνωσίας και αυτοαντίληψης».
- 16) Ενθάρρυνση και βοήθεια στο συσχετισμό λογικής και συναισθήματος.
- 17) Συζήτηση για τα πρότυπά τους. Κατανόηση των αναγκών τους.
- 18) Συμβουλευτική για την ασφάλειά τους στο διαδίκτυο.
- 19) Καλλιέργεια της αισιοδοξίας κι ελπίδας στην οικογένεια.
- 20) Καλλιέργεια του μηνύματος «Μαθαίνω από τα λάθη μου».
- 21) Εκπαίδευση στη διαχείριση κι έκφραση συναισθημάτων.
- 22) «Ζητώ συγγνώμη» για επανόρθωση και βελτίωση των σχέσεων.
- 23) Ανάγκη για σωστούς μέντορες που λειτουργούν ως υγιή πρότυπα ζωής. Προσοχή στην επιλογή τους.