Οι γονείς στηρίζουν τους εφήβους μέσα στην κρίση !!

Αγαπητοί γονείς, ίσως όλοι εμείς να ξέρουμε πολλά για την συμπεριφορά των παιδιών μας, αλλά ταυτόχρονα να θέλουμε να τους συμβουλεύσουμε για ακόμη περισσότερα πράγματα με σκοπό να τα προστατέψουμε από κινδύνους που αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν γύρω τους. Όμως πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι :

Μιλώ στους εφήβους……. γνωρίζοντας, ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος με ιδιαίτερο άγχος καθώς το παιδί που ήταν υπάκουο και συνεργάσιμο, έχει γίνει τώρα ένας νέος άνθρωπος που διεκδικεί ιδιωτικότητα και αυτονομία. Ο ρόλος του γονέα σε αυτή την περίοδο, είναι πολύπλοκος. Από τη μια επαναπροσδιορίζονται οι ελευθερίες του εφήβου, από την άλλη όμως ο ρόλος του γονέα παραμένει σημαντικός και ουσιαστικός προσφέροντας στον έφηβο συνεχή υποστήριξη στα νέα του βήματα που γίνονται με άλματα σε κάθε απόφασή του.

Δεν είναι σκόπιμο στο γονέα να καταφεύγει σε χαρακτηρισμούς: «Είσαι ανεπίδεκτος μαθήσεως», «Ξεροκέφαλος όπως πάντα», « Βιάζεσαι.. και να που σκοντάφτεις». Πόσες φορές έχουμε πει πράγματα που απομακρύνουν τον έφηβο από το γονέα. Προσπαθούμε να είμαστε θετικοί, υποστηρικτικοί με τα παιδιά μας . «Τι θέλεις να συζητήσουμε;» «Πώς νιώθεις να κάνουμε κάτι άλλο που ίσως σε βοηθήσει περισσότερο;»

Προσπαθούμε να διορθώσουμε τις πράξεις και όχι την προσωπικότητα του εφήβου. Αντί λοιπόν να προτάξουμε φράσεις όπως «με την ανωριμότητά σου θα καταστρέψεις τη ζωή σου!», καλό είναι να πούμε ότι « οι ενέργειές αυτές σε οδηγούν σε λάθος πορεία, όμως εσύ γνωρίζεις τις πράξεις σου και θα πρέπει να αποδεχθείς και τις συνέπειές τους». Κάνουμε όσο το δυνατόν υπεύθυνο τον έφηβο και όχι κατηγορούμενο για οτιδήποτε κάνει.

Αυτήν την περίοδο της κρίσης οι γονείς νιώθουν ιδιαίτερη πίεση σχετικά με οικονομικές αντιξοότητες, θέματα υγείας και φόβο για το μέλλον των παιδιών τους με αποτέλεσμα να μεταφέρουν ιδιαίτερο άγχος στα παιδιά τους. Οι μεγάλοι καλό είναι να ξέρουμε ότι οι έφηβοι πολλές φορές δεν μπορούν να σηκώσουν το βάρος όλων αυτών των συμβάντων, με αποτέλεσμα να κατηγορούν τους γονείς τους και έρχονται σε ανοιχτές συγκρούσεις μαζί τους. Καλό είναι να υπάρχει ηρεμία εντός της οικογένειας, ιδιαίτερα τώρα που είμαστε όλοι μαζί μέσα σε ένα χώρο και προσπαθούμε να βρούμε κοινούς τρόπους συνύπαρξης (χρόνο χαλάρωσης, μοίρασμα αρμοδιοτήτων κλπ). Αν βλέπετε ότι υπάρχει ένταση μεταξύ σας απομακρυνθείτε για λίγο και δώστε χρόνο στους εαυτούς σας να ηρεμήσετε. Πολλοί έφηβοι αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες και συμπονούν τους μεγαλύτερους, αρκεί να δείξουν και οι μεγάλοι αυτοσυγκράτηση και υπομονή στις ιδιάζουσες συνθήκες της εποχής.

Πολλοί μαθητές, ιδιαίτερα του λυκείου, συμμετέχουν σε εξετάσεις είτε προαγωγικές ή πανελλαδικές , κάτι που τους καθιστά ανήσυχους και ιδιαίτερα ευαίσθητους. Ως μεγαλύτεροι, αρκεί να θυμηθούμε τα δικές μας αγωνίες και να δώσουμε έμφαση στην προσπάθεια και την προετοιμασία τους γνωρίζοντας ότι το αποτέλεσμα θα έρθει με τον καιρό. Οι έφηβοι ήδη γνωρίζουν ότι περιμένετε πολλά από αυτούς με συνέπεια το δικό τους άγχος να διογκώνεται. Δείξτε τους ότι πιστεύετε σε αυτούς και χαίρεστε που προσπαθούν. Αποφύγετε τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά. Το κάθε παιδί είναι μοναδικό όπως γνωρίζετε. Με το να το συγκρίνετε με τον συμμαθητή ή τον φίλο του που γράφει καλύτερα στις εξετάσεις δεν καταφέρνετε να τον παρακινήσετε αλλά αντίθετα τον αποθαρρύνετε και του δημιουργείτε ανασφάλεια!!

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι όταν οι έφηβοι αγχώνονται υπερβολικά, μερικές φορές κατακλύζονται από ένα πλήθος αρνητικών σκέψεων( δεν θα γράψω, δεν θα πετύχω κλπ) , που τους δημιουργούν θλίψη, αισθήματα ματαιότητας ακόμα και απελπισία. Για αυτό οι γονείς οφείλουν να είναι κοντά στο νέο να τον υποστηρίζουν κι αν δουν ότι αυτά τα συναισθήματα επιμένουν καλό είναι να απευθυνθούν σε έναν ειδικό για κάποια συμβουλευτική διαδικασία ώστε να τους δώσει τις κατευθύνσεις που ταιριάζουν καλύτερα στην οικογένειά τους.

Σε περιόδους κρίσεων αναδεικνύονται οι ισχυροί δεσμοί ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και οι εμπειρότεροι στηρίζουν ψυχολογικά και βοηθούν με το παράδειγμα τους τους νεότερους να σταθούν όρθιοι και να ξεπεράσουν τις δυσκολίες. Αυτή τη στιγμή πρέπει να ενδυναμώσουμε ψυχολογικά τους εφήβους, να τους εμφυσήσουμε όραμα για το μέλλον και να τους παρέχουμε συναισθηματική ασφάλεια για να ατενίσουν το αύριο…

Η ωριμότητα των εφήβων μας εκδηλώθηκε τελευταία με την υπεύθυνη στάση τους σε θέματα προφύλαξης από τον ιό covid-19, όπως και για τη συμμετοχή τους σε προγράμματα μελέτης από το σπίτι. Αυτό μας γεμίζει αισιοδοξία και για την παραπέρα θετική πορεία των μαθητών μας, εν γένει στην ζωή τους. Πιστεύουμε σ΄ αυτούς και τους στηρίζουμε με όλες μας τις δυνάμεις!!!

**O Συντονιστής ΕΑ & Εντ/κής Εκπ/σης**

**του 1ου  ΠΕΚΕΣ Β. Αιγαίου**

 **Ευστράτιος Ψαραδέλλης**