

Το μέγλωμα των παιδιών και πως οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να εξελιχθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο

Θεώνη Μαυρόγιαννη, Ψυχολόγος, 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας

Οι γονείς πρέπει να προσφέρουν στα παιδιά τους στέγη και υλικά αγαθά, σωματική και ψυχολογική φροντίδα, ασφάλεια, εμπιστοσύνη και υποστήριξη, προώθηση και διατήρηση της συναισθηματικής τους υγείας, εξασφάλιση της κοινωνικοποίησης και δυνατότητες για την ανάπτυξη της προσωπικής τους εξέλιξης.

1. Ποιες είναι οι ανάγκες των παιδιών;

Τα κλειδιά της επιτυχίας για τη διαπαιδαγώγηση όλων των παιδιών είναι η ανταπόκριση στις ψυχολογικές ανάγκες τους και ο καθορισμός των ορίων. Για να μπορέσουν τα παιδιά να εξελιχθούν σε αυτόνομα και ανεξάρτητα άτομα, οι γονείς θα πρέπει αφενός να παρέχουν ελευθερία και χώρο ώστε να χρησιμοποιούν τις δυνάμεις τους, αφετέρου να τους παρέχουν αρκετή σταθερότητα και σαφή όρια. Αν δεν παρέχεται η ασφάλεια ή αν δεν ενισχύεται η αυτονομία, η εξέλιξη των παιδιών καθηλώνεται αναπόφευκτα.

Όλα τα παιδιά έχουν τις ακόλουθες ψυχολογικές ανάγκες:

1. Να τα αγαπούν με έκδηλο τρόπο και να νιώθουν ασφάλεια.
2. Να τους δίνονται οι δυνατότητες για νέες εμπειρίες.
3. Να αναγνωρίζονται και να επιβραβεύονται οι προσπάθειες τους.
4. Να ενισχύεται η ανεξαρτησία και η αυτονομία τους.

Το κάθε παιδί έχει την ανάγκη να το αγαπούν οι γονείς του με έκδηλο τρόπο (με λεκτικό και με μη λεκτικό: αγκάλιασμα, φιλία, χάρδια) και να νιώθει ασφάλεια. Η ανάγκη των παιδιών για αγάπη και ασφάλεια είναι ίσως η πιο σημαντική ανάγκη για υγιή ανάπτυξη και εξέλιξη καθώς και για τη μελλοντική ικανότητά τους να δέχονται και να δίνουν αγάπη. Επίσης, αποτελεί τη βάση όλων των μελλοντικών σχέσεων, όχι μόνο μέσα στην οικογένεια, αλλά και με τους φίλους τους καθώς και με την νέα οικογένεια που θα δημιουργήσουν αργότερα ως ενήλικες. Η ανάγκη αυτή ικανοποιείται όταν ένα παιδί βιώνει από τη γέννηση του σταθερές σχέσεις αγάπης πρώτα από τη μητέρα του και τον πατέρα του και ακολούθως από έναν ευρύτερο κύκλο ενηλίκων. Η ασφάλεια της οικογένειας και της καθημερινής ρουτίνας βοηθάει το παιδί να αντιμετωπίσει κάθε τι το καινούριο. Η σταθερότητα της οικογενειακής ζωής παρέχει στο παιδί την αίσθηση της προσωπικής συνέχειας.

Μια δεύτερη ανάγκη των παιδιών είναι η δυνατότητα για νέες εμπειρίες. Οι γονείς θα πρέπει να εξασφαλίζουν στα παιδιά τους ένα περιβάλλον που να παρέχει τις ευκαιρίες για γλωσσική εξέλιξη, παιχνίδι και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, προκειμένου να ενισχυθεί η γνωστική και συναισθηματική εξέλιξη των παιδιών ικανοποιητικά. Οι νέες εμπειρίες διευκολύνουν τη μάθηση. Η μάθηση δεν εξαρτάται μόνο από την

εγγενή ικανότητα του κάθε παιδιού αλλά και από τις περιβαλλοντικές ευκαιρίες και ενθάρρυνση. Η συναισθηματική ατμόσφαιρα του σπιτιού καθώς και η γονεϊκή συμμετοχή μπορεί να ενισχύσει, να περιορίσει ή και να καταστρέψει την γνωστική-νοητική και συναισθηματική εξέλιξη.

Το παιχνίδι είναι εξίσου σημαντικό για δύο κυρίως λόγους: επιτρέπει στο παιδί να μάθει για τον κόσμο και προσφέρει τρόπους επίλυσης αντιφατικών συναισθημάτων με το να επιτρέπει στη φαντασία να ξεπεράσει την πραγματικότητα και τη λογική.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας που συντελεί στη γνωστική ανάπτυξη είναι η ποιότητα του γλωσσικού περιβάλλοντος: όχι τόσο το πόσο συχνά επικοινωνούμε με το παιδί όσο το πόσο σχετική και πλούσια είναι αυτή η επικοινωνία. Η γλώσσα βοηθάει ένα παιδί να κατανοεί, να σκέφτεται και να αναπτύσσει σχέσεις.

Μια τρίτη ανάγκη των παιδιών είναι η ανάγκη για επιβράβευση και αναγνώριση. Το να εξελιχθεί το παιδί από ένα αβοήθητο βρέφος σε έναν ανεξάρτητο ενήλικα απαιτεί συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική μάθηση. Αυτό επιτυγχάνεται με το να έχει το παιδί ως πρότυπο τους ενήλικες που νοιάζονται για αυτό. Στο μεγάλωμα του το παιδί συναντά αρκετές δυσκολίες και προκλήσεις και χρειάζεται ένα σημαντικό κίνητρο για να τις αντιμετωπίσει. Κίνητρο για το παιδί είναι η ευχαρίστηση που νοιώθει όταν τα καταφέρνει από την επιβράβευση που του δίνουν οι ενήλικες που το αγαπούν και με τη σειρά του αγαπά και θέλει να ευχαριστήσει.

Μια τέταρτη ανάγκη είναι η ανάγκη για αυτονομία και ανεξαρτησία. Αυτή η ανάγκη ικανοποιείται όταν επιτρέπεται στο παιδί να κατακτά την προσωπική του ανεξαρτησία, καταρχήν με το να μάθει να τρώει, να ντύνεται και να πλένεται μόνο του. Επιπλέον, ικανοποιείται με το να του επιτρέπουν να έχει τα δικά του πράγματα, όσο μικρά και χαμηλής αξίας και αν είναι. Καθώς μεγαλώνει ένα παιδί, η υπευθυνότητα πρέπει να επεκτείνεται σε πιο σημαντικές περιοχές επιτρέποντας του ελευθερία στις πράξεις του. Αυξάνοντας σταδιακά την αυτονομία δεν σημαίνει ότι τα παιδιά δεν πρέπει να κατευθύνονται ή ότι μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν. Αντιθέτως, χρειάζονται καθοδήγηση και όρια και βοηθούνται όταν γνωρίζουν τι αναμένεται από αυτά, ποιοι είναι οι κανόνες και τους λόγους για τους οποίους πρέπει να ακολουθούν αυτούς τους κανόνες.

2. Πως ενισχύουμε την αυτοεκτίμηση των παιδιών;

Οι παραπάνω ανάγκες ικανοποιούνται μέσα από το σεβασμό προς το παιδί, την ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, τη σωστή επικοινωνία και τον καθορισμό ορίων.

Οι γονείς θα πρέπει να σέβονται το παιδί τους και να μην του κάνουν αρνητικές παρατηρήσεις. Δεν πρέπει να κοροϊδεύουν το παιδί, να το συγκρίνουν με άλλα παιδιά, να το κρίνουν. Θα πρέπει να το αγκαλιάζουν, να του δείχνουν στοργή, να το επαινούν συχνά, να του εκφράζουν την εκτίμησή τους, να το κατανοούν, να δείχνουν ενδιαφέρον για τις ασχολίες του, να το σέβονται.

Φυσικά, θα υπάρξουν στιγμές που οι γονείς θα νιώσουν δυσαρεστημένοι με τις πράξεις του παιδιού τους. Θα πρέπει, όμως, να ξεκαθαρίζουν στο παιδί ότι, ακόμα και αν δεν εγκρίνουν την πράξη του, το αγαπούν και το αποδέχονται. Έχει ζωτική

σημασία να βοηθηθεί το παιδί να καταλάβει ότι μια αποτυχία του οφείλεται σε έλλειψη ετοιμότητας, αλλά ότι αυτό δεν μειώνει με κανέναν τρόπο την αξία του ως άτομο. Οι γονείς πρέπει να εξηγούν στα παιδιά τους λόγους για τους οποίους απαιτούν από αυτά ένα ορισμένο είδος συμπεριφοράς γιατί με αυτό τον τρόπο τους προσφέρουν την ευκαιρία να κατανοήσουν καλύτερα τους κοινωνικούς κανόνες και τα κοινωνικά πρότυπα. Τα παιδιά αποκτούν το αίσθημα της ασφάλειας και της αυτοεκτίμησης μόνο όταν εκτιμούνται ειλικρινά στο σύνολο της προσωπικότητάς τους.

Η οικοδόμηση ενός χαρακτήρα με αυτοπεποίθηση κατορθώνεται μέσα από μια σταδιακή πορεία που αρχίζει από τη βρεφική ηλικία με την ενίσχυση της πίστης ενός παιδιού στον εαυτό του και στην αξία του. Ο τρόπος που τα παιδιά βλέπουν τον εαυτό τους επηρεάζει όλες τους τις σχέσεις, τον τρόπο που μαθαίνουν και το πόσο επιτυχημένα θα γίνουν στη ζωή τους. Τα παιδιά, αρχικά, μαθαίνουν να βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από τα μάτια των ενηλίκων και ιδιαίτερα των γονιών τους. Μαθαίνουν να είναι ανεξάρτητα, να ρισκάρουν εάν ενθαρρύνονται, μαθαίνουν να συμπεριφέρονται σωστά εάν τους συμπεριφέρονται κατάλληλα, μαθαίνουν να είναι δημιουργικά εάν ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν νέες ιδέες και επιβραβεύονται για τα επιτεύγματά τους.

Οι γονείς πρέπει να δίνουν στα παιδιά τους τη δυνατότητα για αυτοέκφραση. Η δυνατότητα πρωτοβουλιών είναι σημαντική, γιατί κατ' αυτό τον τρόπο αυξάνεται συνεχώς η αυτονομία των παιδιών, γεγονός που οδηγεί στην ανεξαρτησία. Για να αποκτήσουν τα παιδιά ανεξαρτησία, πρέπει οι γονείς να τα αφήνουν να πειραματιστούν και να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. Έχοντας εμπιστοσύνη στα παιδιά και αποφεύγοντας την υπερπροστασία, τους δίνεται το μήνυμα ότι πιστεύουμε στις ικανότητές τους να λειτουργούν θετικά. Ένα παιδί μαθαίνει να γίνεται ανεξάρτητο όταν αρχίζει να περπατάει μόνο του, να τρώει μόνο του, να ντύνεται μόνο του. Αρκετοί γονείς θεωρούν ότι εκπληρώνουν το χρέος τους προς τα παιδιά, όταν τα «υπηρετούν». Αυτό, όμως, έχει ως αποτέλεσμα «ανίκανα» παιδιά και παιδιά με αρνητική αυτοεκτίμηση. Οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν να μην είναι υπερπροστατευτικοί απέναντι στα παιδιά τους. Και αυτό γιατί έτσι τα παιδιά δεν θα έχουν ευκαιρίες να παίρνουν πρωτοβουλίες και να δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους, οπότε θα γίνουν άβουλα και θα θεωρούν τον εαυτό τους ανίκανο για οποιαδήποτε δραστηριότητα.

Η συναισθηματική φόρτιση των γονιών που έχουν ένα παιδί που αντιμετωπίζει δυσκολίες συχνά προκαλεί αλλαγές στη συμπεριφορά τους απέναντι του. Οι γονείς αυτοί μπορεί να αναπτύξουν τη τάση της υπερπροστασίας πιθανόν από φόβο ότι το παιδί τους είναι ευάλωτο στο περιβάλλον. Η υπερπροστασία, όμως, αυτή εμποδίζει τα παιδιά να εξελιχθούν και να αναπτύξουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους. Ακόμα και τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας χρειάζονται να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και να έχουν έλεγχο του μικρού τους κόσμου. Θέλουν να επιλέγουν και να κάνουν πράγματα για τον εαυτό τους. Αυτό τους προσφέρει ικανοποίηση και τα κάνει να νιώθουν επιτυχημένα. Οι ευκαιρίες για πρωτοβουλίες και αυτονομία που προσφέρονται στα παιδιά θα πρέπει να αυξάνονται σταδιακά όσο το παιδί μεγαλώνει. Είναι σημαντικό τα παιδιά να μάθουν να παίρνουν αποφάσεις.

Στην προσχολική ηλικία, ένα παιδί μπορεί να φάει μόνο του και κάποιες φορές να επιλέξει το φαγητό που επιθυμεί, να ντυθεί μόνο του και να επιλέξει τα ρούχα που

επιθυμεί, να επιλέξει τα παιχνίδια που θέλει να παίζει κλπ. Μεγαλώνοντας, θα πρέπει να μάθει να έχει την ευθύνη για το διάβασμα του σχολείου, να χειρίζεται το χαρτζιλίκι του, να κυκλοφορεί στη γειτονιά του, να επιλέγει τους φίλους του και τις δραστηριότητές του για τον ελεύθερο χρόνο του. Σαν έφηβος, θα πρέπει να είναι υπεύθυνος για τις σχέσεις του με το άλλο φύλο και την επιλογή του κύκλου σπουδών και επαγγέλματος.

Οι γονείς που ενδιαφέρονται να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναπτύξουν αυτονομία και υψηλή αυτοεκτίμηση, αναζητούν ευκαιρίες για να ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία, αποφεύγοντας να πάρουν αποφάσεις που βρίσκονται μέσα στα πλαίσια των παιδιών. Πιθανόν να είναι δύσκολο για κάποιους γονείς να επιτρέψουν στα παιδιά τους να αυτονομηθούν. Τα παιδιά, μέσα από τη λήψη αποφάσεων, μαθαίνουν να σκέφτονται δημιουργικά και αποκτούν αυτονομία και ανεξαρτησία.

3. Πειθαρχία

Το να προσφέρονται ευκαιρίες στα παιδιά να αυτονομηθούν δεν σημαίνει ότι δεν θα υπάρχουν όρια και κανόνες μέσα στο σπίτι. Ο σκοπός της πειθαρχίας είναι να βοηθηθούν τα παιδιά να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις και όχι να τιμωρηθούν για κάτι που δεν έκαναν σωστά. Οι γονείς θα πρέπει να ιεραρχήσουν τα θέματα, στα οποία θέλουν τα παιδιά τους να πειθαρχούν, και να επιλέξουν αυτά στα οποία θα δώσουν προτεραιότητα. Ακόμα, θα πρέπει να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κατανοήσουν τι περιμένουν αυτά και τα όρια που έχουν τεθεί. Τα όρια θα πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών. Οι γονείς θα πρέπει να είναι ανεκτικοί και όχι άκαμπτοι στη συμπεριφορά τους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να παραμένουν σταθεροί στις αρχές τους. Θα πρέπει όμως να είναι πρόθυμοι για διαπραγμάτευση με τα παιδιά τους. Η συμπεριφορά των γονιών είναι ανάγκη να διέπεται από συνέπεια. Η αντιμετώπιση απέναντι σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά του παιδιού θα πρέπει να είναι η ίδια όλες τις φορές και να ισχύουν κάθε φορά τα ίδια μέτρα έτσι ώστε το παιδί να μάθει να θέτει όρια στη συμπεριφορά του. Επιπλέον, οι ίδιοι οι γονείς αποτελούν πρότυπο με τη συμπεριφορά τους στα παιδιά.

Κάθε φορά που ένα παιδί παραβαίνει έναν κανόνα, οι γονείς θα πρέπει να υπενθυμίζουν τα όρια και το παιδί θα πρέπει να υποστεί τις συνέπειες της πράξης του. Οι συνέπειες θα πρέπει να σχετίζονται με την πράξη. Π.χ. αν δύο αδέρφια τσακώνονται για ένα παιχνίδι, μια πιθανή συνέπεια είναι να απομακρύνει ο γονιός το παιχνίδι. Τα παιδιά μπορούν να μάθουν να υπακούουν στα όρια που θέτουν οι γονείς. Τα παιδιά γίνονται χειριστικά όταν οι γονείς δεν εφαρμόζουν τα όρια με συνέπεια και σταθερότητα. Οι γονείς δεν θα πρέπει να φοβούνται να πουν «όχι» στα παιδιά τους. Ο γονιός που είναι ικανός να θέσει όρια με σταθερό αλλά και στοργικό τρόπο προσφέρει ανακούφιση στο παιδί το οποίο δεν είναι σε θέση να πάρει αποφάσεις πέρα από τις δυνατότητες του. Τα παιδιά χρειάζονται όρια για να γνωρίζουν μέχρι πού μπορεί να φτάσει η συμπεριφορά τους και να κατανοήσουν τι είναι ασφαλές και τι είναι επικίνδυνο. Αισθάνονται ασφαλή να εξερευνήσουν τον κόσμο γύρω τους χωρίς το φόβο ότι θα βλάψουν τον εαυτό τους. Τα όρια δημιουργούν την αίσθηση της ασφάλειας στα παιδιά, ενώ η έλλειψη ορίων τους δημιουργεί έντονο άγχος και ανασφάλεια. Οι γονείς θα πρέπει να επαναλαμβάνουν συχνά τα όρια της οικογένειας λέγοντας «στο σπίτι μας, κάνουμε (ή δεν κάνουμε) αυτό».

Τα όρια σε κάθε οικογένεια μπορεί να είναι διαφορετικά ανάλογα με τις ανάγκες της οικογένειας και τη συμπεριφορά του παιδιού. Τα όρια θα πρέπει να περιορίζονται σε σημαντικά θέματα. Καταρχήν, πρέπει να θέτονται τα όρια της σωματικής προστασίας. Π.χ. δεν επιτρέπουμε σε ένα βρέφος να αγγίζει τις πρίζες ή σε έναν έφηβο να οδηγεί αυτοκίνητο. Επιπλέον, θέτονται όρια σε σχέση με τη περιουσία, π.χ. πως χρησιμοποιούμε την τηλεόραση, ότι δεν καταστρέφουμε τα έπιπλα, κλπ. Τα όρια στη συμπεριφορά βοηθούν τα παιδιά να εκφράσουν το θυμό τους χωρίς να βρίζουν ή να χτυπούν ή να κοροϊδεύουν τους άλλους. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν πώς να λύνουν τις διαφορές τους χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία. Τα όρια που δίνουν έμφαση στο σεβασμό των άλλων ανθρώπων είναι σημαντικά. Όταν θέτονται αρκετοί κανόνες από τους γονείς, τα παιδιά δυσκολεύονται να τους ακολουθήσουν. Τα παιδιά είναι πιο εύκολο να ανταποκριθούν θετικά στα όρια που αποτελούν πραγματικές προτεραιότητες για τους γονείς. Αποτελεί προτεραιότητα το αν έφαγε όλο το φαγητό του το παιδί ή αν καθάρισε το δωμάτιό του; Μήπως είναι πιο σημαντικό το να μην χτυπάει;

Είναι σημαντικό να θέτονται λογικά όρια που τα παιδιά μπορούν να ακολουθήσουν. Είναι το παιδί αρκετά μεγάλο για να μπορεί να υπακούσει; Π.χ. επιμένοντας σε παιδιά τεσσάρων ετών να κρατούν το δωμάτιό τους καθαρό ή να παραμένουν καθισμένα στην εκκλησία για μια ώρα είναι παράλογες απαιτήσεις για παιδιά αυτής της ηλικίας. Απαγορεύοντας σε ένα παιδί να αισθάνεται λυπημένο, τρομαγμένο ή θυμωμένο είναι επίσης παράλογο. Οι πράξεις των παιδιών μπορούν να ελεγχθούν, τα συναισθήματα όμως είναι φυσική συνέπεια του τρόπου που αντιδρούν σε ό,τι τους συμβαίνει.

Οι γονείς θα πρέπει να προσαρμόζουν την πειθαρχία που απαιτούν στην προσωπικότητα του κάθε παιδιού. Κάθε παιδί είναι μοναδικό και κάθε παιδί γεννιέται με το δικό του ταμπεραμέντο. Παράλληλα, θα πρέπει να υπάρχει σταθερότητα στην εφαρμογή των κανόνων και να μην ισχύει διαφορετικός κανόνας κάθε μέρα.

Οι γονείς θα πρέπει να διαχωρίζουν τη συμπεριφορά από το παιδί. Θα πρέπει να ξεκαθαρίζουν στο παιδί ότι δεν αποδέχονται μια συγκεκριμένη πράξη του. Δεν απορρίπτεται το παιδί ως άτομο αλλά η πράξη. Το παιδί είναι πάντα καλό και αγαπητό, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά του. Φράσεις όπως «δεν σ' αγαπώ», «δεν είσαι καλό παιδί» καλό είναι να αποφεύγονται.

Μεγαλώνοντας τα παιδιά, συνεχίζουν να χρειάζονται όρια και καθοδήγηση. Η διαφορά ανάμεσα στην προσχολική-σχολική ηλικία και στην εφηβεία είναι ότι οι έφηβοι μπορούν να συμμετέχουν στη λήψη των αποφάσεων όταν είναι δυνατόν και χρειάζονται περισσότερες εξηγήσεις για τους λόγους για τους οποίους πρέπει να συμπεριφερθούν με συγκεκριμένο τρόπο. Είναι λιγότερο πιθανόν να παραβιάσουν τους κανόνες όταν έχουν συντελέσει στο σχεδιασμό τους.

5.Εφηβεία

Χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η άρνηση. Με το «όχι» οι έφηβοι αρχίζουν να αντιπαραθέτουν στο περιβάλλον τον εαυτό τους. Είναι τα πρώτα στοιχεία της προσωπικότητας, που αρχίζουν να παρουσιάζονται, της προσωπικότητας που δεν θέλει να είναι πια το «καλό», το «προσαρμόσιμο παιδάκι». Είναι απαραίτητο οι έφηβοι να περάσουν την περίοδο της άρνησης για να ξεκινήσει η συνεργασία.

Στην εφηβική ηλικία υπάρχει σημαντική αλλαγή της στάσης που μπορεί να έχουν οι έφηβοι απέναντι στους γονείς τους. Η αλλαγή αυτή οφείλεται στην επιθυμία τους για μεγαλύτερη ανεξαρτησία και την ένταξή τους σε ομάδες έξω από την οικογένεια, που συνήθως ελαττώνουν την επιρροή των γονέων. Για το λόγο αυτό, συχνά οι περισσότεροι έφηβοι ντύνονται με το ίδιο στυλ, ακούν την ίδια μουσική, συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο (κινήσεις, ομιλία). Συχνά οι γονείς των εφήβων θεωρούν ότι τα παιδιά τους δεν τους θέλουν. Δεν ισχύει όμως κάτι τέτοιο. Με την υποστήριξη των συνομηλίκων τους, οι έφηβοι μαθαίνουν να χτίζουν φιλίες με το ίδιο φύλο καθώς και με το άλλο φύλο και να αποκτούν κοινωνικές δεξιότητες. Οι φίλοι αποτελούν τη γέφυρα ανάμεσα στην εξάρτηση με την οικογένεια και την ανεξαρτησία που χρειάζονται ως ενήλικες. Οι έφηβοι αγαπούν τους γονείς τους το ίδιο και ακόμα τους χρειάζονται αλλά με έναν διαφορετικό τρόπο. Χρειάζονται ελευθερία, ιδιωτικό χώρο και χρόνο, αγάπη και στοργή -που όμως δεν θα δίνεται δημοσίως. Οι γονείς θα πρέπει να κατανοούν την ανάγκη των εφήβων για ανεξαρτησία και να την αποδέχονται ως μέρος της φυσιολογικής πορείας προς την ενηλικίωση. Αυτό που πρέπει να πετύχουν οι έφηβοι με το τέλος της εφηβείας είναι η αυτονομία και η ανεξαρτοποίησή τους. Οι έφηβοι πρέπει να προχωρήσουν από την εξάρτηση που έχουν από τους γονείς τους στη συναισθηματική ανεξαρτησία. Να σχηματίσουν το σύστημα των δικών τους αξιών, ιδεών και στάσεων προς τη ζωή.

Η προσπάθεια των εφήβων για αυτονομία και ανεξαρτησία αποτελεί απειλή για την ισορροπία που είχε η οικογένεια μέχρι την περίοδο αυτή. Η ισορροπία αυτή πολύ συχνά εξαρτάται από το βαθμό εξάρτησης των παιδιών από τους γονείς τους και αντίστροφα. Πολλές φορές είναι πιο δύσκολο για τους γονείς να αφήσουν τα παιδιά τους να μεγαλώσουν. Και οι γονείς μπορεί να αντιδράσουν ασκώντας μεγαλύτερο έλεγχο στους εφήβους, για να δημιουργήσουν μεγαλύτερη εξάρτηση. Αν οι γονείς εφαρμόζουν κατασταλτικά μέσα και έντονο έλεγχο, μπορεί να οδηγήσουν τους εφήβους να αντιδράσουν με απομάκρυνση και αποξένωση από την οικογένεια, με την αναζήτηση ψεύτικων λύσεων, όπως οι εξαρτησιογόνες ουσίες (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά). Το κλειδί για να αντισταθούν οι έφηβοι στις αρνητικές πιέσεις των συνομηλίκων τους είναι η αυτοπεποίθηση. Ο έφηβος που δεν αισθάνεται σίγουρος για τον εαυτό του και που επιθυμεί να γίνει αποδεκτός, είναι πιθανόν να παρασυρθεί και να ακολουθήσει αρνητικές συμπεριφορές.

Εάν οι γονείς των εφήβων έχουν καταφέρει να κάνουν το σπίτι ευχάριστο για τα παιδιά τους, τότε οι έφηβοι δεν θα κάνουν πράγματα που θα θέσουν σε κίνδυνο την ύπαρξή τους και την πνευματική και ηθική υπόστασή τους. Αν η σχέση των εφήβων με τους γονείς τους στα προηγούμενα χρόνια είναι ικανοποιητική και αν οι γονείς είναι πραγματικά κοντά στα παιδιά τους, τότε τα προβλήματα που θα προκύψουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας θα μπορούν να συζητηθούν και να λυθούν μέσα στην οικογένεια. Εάν οι γονείς θέλουν αυτόκλητα παιδιά με θετική αυτοεκτίμηση, χρειάζεται να τα υποστηρίξουν. Οι κανόνες της οικογένειας και τα όρια (π.χ. ώρα επιστροφής στο σπίτι) θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα και όταν οι έφηβοι πιέζουν να αλλάξουν, θα πρέπει να γίνονται διαπραγματεύσεις. Τα όρια μπορούν να τροποποιούνται, καθώς οι έφηβοι ωριμάζουν και είναι σε θέση να αναλάβουν την ευθύνη για τις πράξεις τους. Η επικοινωνία θα πρέπει να είναι ανοιχτή, σαφής, άμεση, ειλικρινής, ζωντανή και αυθόρμητη. Οι έφηβοι θα πρέπει να κατανοήσουν ότι μπορεί να είναι διαφορετικοί από τους φίλους τους και ότι θα πρέπει να έχουν τη δύναμη να αντισταθούν στις αποφάσεις των φίλων τους όταν αυτές είναι αντίθετες με τους αξίες τους. Υπάρχουν περιπτώσεις που τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να σκεφτούν διάφορους τρόπους

να λύσουν ένα πρόβλημά τους. Οι γονείς βοηθούν περισσότερο με το να αναζητήσουν μαζί με τα παιδιά εναλλακτικές λύσεις και τα παιδιά να επιλέξουν μόνα τους ποια λύση τους ταιριάζει παρά με το να τα συμβουλεύουν.

Είναι απαραίτητο για τους εφήβους να αισθάνονται ότι μπορούν να ακουμπήσουν πάνω στους γονείς τους και να ανακαλύψουν μέσα από αυτή τη σχέση τους εαυτούς τους. Έχει μεγάλη σημασία η υπεύθυνη παρουσία των γονέων σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης των παιδιών, συμπεριλαμβανόμενης και της εφηβείας. Οι έφηβοι θέλουν τους γονείς τους δίπλα τους και όχι πάνω από το κεφάλι τους. Σε όλη αυτή την περίοδο, όπως και σε όλα τα εξελικτικά στάδια του ατόμου, οι έφηβοι χρειάζονται σταθερότητα, υπευθυνότητα και ελευθερία για να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και όρια για να νοιώθουν την αίσθηση της ασφάλειας.

Βιβλιογραφία

- Bowlby, J. (1989) *A Secure Base. Clinical Applications of Attachment Theory*. Tavistock, Routledge.
- Bowlby, J. (1990) *Child Care and The Growth of Love*. Penguin Books
- Gross, J. (1989) *Psychology and parenthood*. Open University Press
- Miller, A. (1988) *The Drama of Being a Child*. London: Vigaro Press
- Pringle, M. Kellmer (1974) *The Needs of Children*. London: Hutchinson