

Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας στην εφηβεία;



Γράφει:

[Αλεξάνδρα Μπαλαφούτη](#)

Ψυχολόγος

Κατηγορία: [Ψυχολογία](#)

- Δημοσιεύτηκε: 19/06/2018

Η εφηβεία ως διαδικασία εξέλιξης, όπως και πολλά άλλα στη ζωή μας, προσδιορίζεται από τις κοινωνικές, τις οικονομικές και τις πολιτιστικές συνθήκες. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι πριν από εκατό χρόνια όπου ένα παιδί αναγκαζόταν να εργάζεται σε ηλικία 10 ετών, στην πραγματικότητα δεν υφίστατο η εφηβεία και η μετάβαση ήταν πρακτικά από παιδί σε ενήλικα

Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο με έντονες αλλαγές σε πολλαπλά επίπεδα. Όσο πιο προετοιμασμένη είναι η οικογένεια γι' αυτές τις αλλαγές τόσο πιο ομαλή θα είναι και η μετάβαση από παιδί σε νεαρό ενήλικα:

- **στο σώμα:** αύξηση ύψους, αύξηση μάζας σώματος, διαμόρφωση σχήματος, ωρίμανση ορμονικού συστήματος, γενετήσια λειτουργία
- **στο συναίσθημα:** έντονα και πολλές φορές ακραία συναισθήματα, συναισθηματική αστάθεια
- **στις γνωστικές λειτουργίες:** αλλάζει ο τρόπος σκέψης και επεξεργασίας των πληροφοριών, ο εγκέφαλος συνεχίζει ακόμα να αναπτύσσεται και να αλλάζει ο τρόπος που επεξεργάζεται τις πληροφορίες και τα ερεθίσματα
- **στη συμπεριφορά:** αναζήτηση αυτονομίας – ανεξαρτησίας από την οικογένεια, αναζήτηση αποδοχής από τους ομότιμους, αύξηση των λεκτικών αντιπαραθέσεων.

Εφηβεία και Επίδραση στο σύστημα της οικογένειας

Μπορεί να είναι το παιδί που βιώνει αυτές τις αλλαγές στον εαυτό του και το σώμα του αλλά στην πραγματικότητα αυτή η μετάβαση επηρεάζει ολόκληρο το σύστημα της οικογένειας καθώς αλλάζει την υφιστάμενη ισορροπία. Μάλιστα, πολλές φορές αυτή η περίοδος είναι πιο στρεσογόνα για τους γονείς του εφήβου απ' ό τι για τον ίδιο τον έφηβο.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο γιος ή η κόρη αναζητούν έναν καινούργιο και πιο ανεξάρτητο ρόλο. Όχι πια ως παιδιά αλλά ως πιο ισότιμα μέλη της οικογένειας με

θέση και άποψη, με απαιτήσεις αν και όχι και με τις αντίστοιχες υποχρεώσεις. Μέσα από αυτές τις απαιτήσεις του εφήβου κλονίζονται τα θεμέλια της ίδιας της οικογένειας κυρίως όσον αφορά τον ρόλο που διαδραματίζουν τώρα οι γονείς. Δεν αλλάζει μόνο ο έφηβος, αλλά καλούνται και οι ίδιοι οι γονείς να αλλάξουν. Αυτό που στην οικογενειακή θεραπεία ονομάζεται «αλλαγή κύκλου ζωής» της οικογένειας.

Οι γονείς από τη μία μπορεί να αντιμετωπίζουν αυτή την περίοδο της ζωής τους με χαρά και ικανοποίηση – που το παιδί τους μεγαλώνει – αλλά και με ανασφάλεια λόγω του επικείμενου αποχωρισμού με το ενήλικο πλέον παιδί τους. Η αλλαγή στον ρόλο των γονιών από «προστάτες» ενός μικρού παιδιού και η προετοιμασία τους γι' αυτό που ονομάζεται «άδεια φωλιά» (η αυξανόμενη ανεξαρτησία και η μελλοντική αποχώρηση του εφήβου από το σπίτι) αποτελεί μία ιδιαίτερα στρεσογόνο περίοδο στην ζωή κάθε οικογένειας.

Συχνά η μητέρα είναι κυρίως αυτή που καλείται να αναπροσαρμοστεί πιο έντονα σε αυτή την καινούργια επικείμενη κατάσταση λόγω του ρόλου που έχει επιφορτιστεί από την κοινωνική ηθική. Δηλαδή, από το γεγονός ότι το κύριο βάρος και η ευθύνη για την ανατροφή και τη διαπαιδαγώγηση του παιδιού, από την γέννησή του έως και την ενηλικίωσή του, πέφτει κυρίως στους ώμους της μητέρας. Ξαφνικά λοιπόν και μετά από τόσα χρόνια βρίσκεται να αναρωτιέται ποιος θα είναι ο ρόλος της σε αυτή τη νέα μορφή της οικογένειάς της.

Βλέπουμε λοιπόν ότι δεν είναι μόνο ο έφηβος που σε αυτή την ηλικία καλείται να επιλύσει ένα από τα σημαντικότερα ερωτήματα της ζωής του προς την ενηλικίωση, το «ποιος είμαι;» και να διαμορφώσει την νέα του ταυτότητα, ταυτόχρονα και οι γονείς – και κυρίως η μητέρα – καλούνται με τη σειρά τους να αναρωτηθούν για άλλη μια φορά στη ζωή τους «και τώρα τι; Ποιος είμαι χωρίς ένα παιδί για να φροντίζω και να αγαπώ;»

Συχνά λοιπόν, στην περίοδο της εφηβείας, δημιουργείται στην οικογένεια ένα ζήτημα και ένας «αγώνας» ελέγχου. Ο έφηβος από την πλευρά του προσπαθεί να απομακρυνθεί από τον έλεγχο της οικογένειας μέσω περισσότερης αυτονομίας ενώ οι γονείς προσπαθούν να τον κρατήσουν κοντά στην οικογένεια μέσω περισσότερου ελέγχου. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν ο γονιός να μπορέσει να θέσει τα κατάλληλα όρια στον γιο/κόρη του με βάση την ηλικία στην οποία βρίσκεται. Σ' αυτούς λοιπόν πέφτει το κύριο βάρος να βοηθήσουν το παιδί τους να ξεπεράσει τη φάση της εφηβείας όσο πιο ομαλά γίνεται.

Χρήσιμες συμβουλές για τους γονείς

Πολλές φορές και μόνο η αίσθηση ότι υπάρχει στην οικογένεια ένας έφηβος προκαλεί άγχος και τρομάζει τους γονείς. Είναι βοηθητικό να έχουμε στο νου μας κάποιες χρήσιμες σκέψεις ή/και συμβουλές στην επικοινωνία μας με τους εφήβους.

Έτσι λοιπόν:

θυμηθείτε λίγο πώς ήταν η δική σας εφηβεία. Πώς νιώθατε για το «χάσμα γενεών» με τους δικούς σας γονείς. Ακόμα και αν οι εποχές είναι διαφορετικές, δείξτε κατανόηση και ανεκτικότητα απέναντι στο έφηβο παιδί σας.

- Να θυμάστε η εφηβεία περνάει

Ο ρόλος σας ως «προστάτες» και «φροντιστές» του παιδιού σας αν μη τι άλλο δεν έχει τελειώσει, απλά αλλάζει μορφή. Σας χρειάζεται όσο και πριν και ακόμα περισσότερο μιας και τώρα καλείται να δοκιμαστεί και έξω από τα όρια της οικογένειάς του. Η αλλαγή αυτή στην εφηβεία σημαίνει ότι το παιδί σας θα προσπαθήσει να δοκιμάσει τον εαυτό του και τις ικανότητες του, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του μακριά από το προστατευμένο περιβάλλον της οικογένειας. Σε αυτό σας χρειάζεται δίπλα του κυρίως για όταν θα αποτύχει και θα απογοητευθεί. Χρειάζεται να νιώθει ασφάλεια μαζί σας για να μπορέσει να ξαναδοκιμάσει και αυτή την φορά να πετύχει.

- Ο ρόλος σας δεν παύει να υπάρχει αλλά αλλάζει σε αυτόν του συμπαραστάτη και συμβούλου του εφήβου

Θα πρέπει να μπορείτε να ακούτε τον έφηβο χωρίς να τον κατακρίνετε. Να τον συμβουλευέτε χωρίς να τον μειώνετε. Να μην φοβάται να ακουμπήσει πάνω σας τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες της ηλικίας του.

- Κάτι προσπαθεί να σας πει. Για τον ίδιο είναι σημαντικό...

Να του επισημαίνετε τα θετικά και τις δυνατότητές του. Βοηθήστε το να νιώθει καλά με τον εαυτό του και το σώμα του. Η εφηβεία είναι η εποχή που αμφισβητούν και αμφιβάλλουν όχι μόνο για το περιβάλλον τους (γονείς, κοινωνία, πιστεύω) αλλά και για τον ίδιο τους τον εαυτό και για την εικόνα τους.

- Είναι η εποχή που αμφισβητεί τα πάντα. Ακόμα και για τις δικές του δυνατότητες και προτερήματα...

Πάντα να προβαίνετε σε διάλογο μαζί τους και να τους εξηγείτε τη διαφωνία σας με σεβασμό και επιχειρήματα.

- Από εσάς θα μάθουν τι είναι ο διάλογος...

Να τους αφήνετε ένα ανοιχτό παράθυρο αισιοδοξίας όσο δύσκολες και αν είναι οι συνθήκες.

- Εσείς επηρεάζετε πολύτιμα το με πόση δύναμη και αισιοδοξία θα ξεκινήσει την ενήλικη ζωή του...

Όσο μεγαλώνει το παιδί πρέπει να αναπροσαρμόζονται και τα δικαιώματά του. Δείξτε του ότι το εμπιστεύεστε για να σας το δείξει και το ίδιο.

- Είναι σημαντικό όσο ο έφηβος αποκτάει νέα δικαιώματα να αποκτά και αντίστοιχες υποχρεώσεις. Να μάθει λοιπόν ότι το παίρνω γίνεται ταυτόχρονα με το δίνω.

Ένα θετικό κλίμα στο σπίτι με όσες δυνατόν λιγότερες εντάσεις είναι απαραίτητο. Το θετικό κλίμα δεν σημαίνει ότι οι γονείς δε διαφωνούν, αλλά ότι όσο και αν διαφωνούν υπάρχει πάντα αποδοχή του ενός από τον άλλον, ότι γίνεται στη

βάση του νοιαξίματος και της αγάπης. Έτσι παρέχεται ένα σπίτι με ζεστασιά, νοιάξιμο και σταθερότητα, αξίες ανεκτίμητες για την μετέπειτα ζωή του εφήβου.

- Δεχτείτε ότι το παιδί σας μεγαλώνει και δεν θα παραμείνει για πάντα παιδί...

Ως γονείς τηρήστε μια ενιαία και κοινή θέση γύρω από τις απαιτήσεις του παιδιού σας. Ακόμα και εάν διαφωνείτε μην το εκφράσετε μπροστά στο παιδί σας. Συζητήστε το και καταλήξτε σε μία θέση και άποψη από κοινού.

- Σημαντική η επικοινωνία και η ομοφωνία...

Η εφηβεία ως αλλαγή στον κύκλο ζωής της οικογένειας

Η εφηβεία είναι μια αλλαγή στον κύκλο ζωής της οικογένειας από την οποία διέρχονται όλες οι οικογένειες με παιδιά. Δεν αποφεύγεται! Επειδή όμως ούτε όλα τα παιδιά είναι ίδια, ούτε όλοι οι γονείς, ούτε οι συνθήκες διαβίωσης, άλλες οικογένειες θα το βιώσουν πιο ομαλά και άλλες πιο έντονα.

Σε αυτή την προσπάθεια της οικογένειας να διαβεί αυτή την ταραχώδη περίοδο καλό θα ήταν οι γονείς να αναζητήσουν βοήθεια για οποιαδήποτε ανησυχία έχουν για το παιδί τους.

Το να αναζητήσει κάποιος βοήθεια δεν σημαίνει ότι δεν είναι ικανός να τα καταφέρει μόνος του, ούτε ότι το παιδί παρουσιάζει κάποιο «πρόβλημα». Σημαίνει όμως ότι δίνετε προτεραιότητα στο παιδί σας και αναγνωρίζετε τις δυσκολίες αναζητώντας την κατάλληλη βοήθεια για να μπορέσετε να προσεγγίσετε πληρέστερα τις απαιτήσεις της εφηβείας.

Κυρίως στην εποχή μας όπου οι δυσκολίες μιας οικογένειας εντείνονται από τις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης, την αυξημένη ανασφάλεια, το άγχος, και οτιδήποτε άλλο αυτά συνεπάγονται, οι γονείς χρειάζονται όλη τη βοήθεια που μπορούν να λάβουν ώστε να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο.

Αυτή η βοήθεια μπορεί να έλθει από ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, από έναν κύκλο φίλων που βρίσκονται σε παρόμοια θέση με τη δική σας καθώς και από έναν ειδικό που θα σας βοηθήσει να επεξεργαστείτε κάποιους συγκεκριμένους προβληματισμούς σας καθώς και τις ανησυχίες σας.

<https://blog.doctortime.gr/oikogeneia-rolos-efiveia/>