Άσε τον έφηβο να πάρει μια ανάσα…

Είναι γνωστό και χιλιοειπωμένο πως οι έφηβοι καταναλώνουν ανησυχητικά πολλές ώρες μπροστά σε μία οθόνη, δεν είναι ιδιαίτερα πρόθυμοι να ανοίξουν την πόρτα του δωματίου τους και να μοιραστούν οικογενειακές στιγμές ή να ακολουθήσουν τους ενήλικες γονείς τους σε διάφορες δραστηριότητες. Οι περισσότεροι γονείς είναι τρομερά ανήσυχοι και αγχωμένοι, γιατί βλέπουν το παιδί τους είτε να 'σέρνεται' μέσα στο σπίτι και να αρνείται κατηγορηματικά να 'ξεκολλήσει' από όσα οι ενήλικες γονείς του θεωρούν ανώφελα και ίσως επικίνδυνα για αυτόν, είτε να 'χάνεται' σε σχέση με τις υποχρεώσεις που έχει στην καθημερινότητά του. Τι μπορούμε να κάνουμε;

Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι να κατανοήσουμε πως δεν μπορούμε να περπατήσουμε εμείς τον δρόμο του. Ο έφηβος από τη φύση του είναι πιο ανέμελος, πιο ριψοκίνδυνος, πιο κλειστός, πιο αγχωμένος…τα ζει όλα σε υπερθετικό βαθμό και για τον έφηβο όλα είναι καινούρια και πρέπει να τα γνωρίσει από πρώτο χέρι.

Αν ένας γονιός δεν μπορέσει να κατανοήσει τις προτεραιότητες και τις ανάγκες ενός εφήβου θα χάσει τη σχέση με το παιδί. Και η σχέση πρέπει να είναι η βασική προτεραιότητα. Όλη η ουσία βρίσκεται στη σχέση. Μόνο μέσα από μία σωστή ουσιαστική σχέση μπορεί να υπάρξει εμπιστοσύνη και διάθεση να έρθει το παιδί πιο κοντά μας και να πάρει μια ανάσα…μέσα του. Πρόκειται για ανάσα ανακούφισης.

Είναι γνωστό και χιλιοειπωμένο πως τα παιδιά μας χρειάζονται όρια και μερικές φορές λίγο 'σκούντημα' για να κάνουν κάτι πιο δημιουργικό και ωφέλιμο. Αν δεν υπάρχουν όρια το παιδί θα το εκλάβει ως αδιαφορία η αδυναμία των γονέων να σταθούν αντάξιοι του ρόλου τους. Όμως **τα όρια θέλουν τρόπο** και από μόνα τους δεν θα λειτουργήσουν αν δεν υπάρχει η βαθιά ουσιαστική σχέση.

Πώς όμως χτίζουμε σχέση με τα παιδιά;

1) Καταρχά**ς κάθε γονιός πρέπει να κοιτάξει πολύ προσεκτικά τον εαυτό του στον καθρέφτη.** Να δει τα λάθη του και τις αδυναμίες του. Τις καθημερινές του συνήθειες. Αν ο ίδιος ο γονιός περνάει ώρες ατελείωτες μπροστά σε μια οθόνη, αν ο ίδιος δεν φροντίζει τον εαυτό του, έχει καταρρακωθεί από τους ρυθμούς τις καθημερινότητας και δεν έχει διάθεση ή τρόπο, δεν θα μπορέσει να προσεγγίσει τα παιδιά του. Πρώτα αλλάζουμε εμείς και μετά τα παιδιά. Αν εμείς ξυπνάμε με νεύρα το πρωί γιατί δεν μπορούμε να πάρουμε μια 'ανάσα' πολύ πιθανό να συμβεί το ίδιο στα παιδιά μας.

2) Το δεύτερο σημαντικό βήμα είναι **να ρωτήσουμε τους έφηβους γιους και κόρες μας τι θέλουν και αν θέλουν να κάνουν κάτι μαζί μας.** « θα ήθελες σήμερα να κάνουμε κάτι μαζί;». Είναι οι καλύτεροι οδηγοί σας! Αν σας το επιτρέψουν μπορείτε να τους προτείνετε πράγματα που να ταιριάζουν στο δικό τους χαρακτήρα.

3) **Ενδιαφερθείτε για αυτά που τους ενδιαφέρουν.** Πάρτε το κοντρόλ και παίξτε μαζί τους το αγαπημένο τους παιχνίδι, δείτε μαζί τους ένα βίντεο η μία σειρά που τους αρέσει. Συνοδέψτε τα σε μία συναυλία που δίνει το αγαπημένο τους συγκρότημα.

4) **Αν καταφέρετε να τους πείσετε πάρτε τα μαζί σας σ**το γυμναστήριο σας, σε μια εκδρομή, σε έναν περίπατο, αλλά όχι με γκρίνια και απαίτηση.

5) Μαγειρέψτε μαζί τους. Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια σαν οικογένεια, οργανώστε βραδιά ταινίας, ακούστε μουσική, φτιάξτε μαζί κάτι για το σπίτι. Μπορείτε να

φυτέψετε κάτι η να αλλάξετε διακόσμηση στο δωμάτιό τους. Υπάρχουν χιλιάδες πράγματα που δεν χρειάζονται χρήματα και μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι μας.

6) **Φροντίστε να βρίσκονται με τους φίλους τους.** Είναι ίσως το πιο σημαντικό από όλα. Να είστε διακριτικός όταν οι φίλοι τους είναι μπροστά γιατί οι έφηβοι νιώθουν άβολα, ντρέπονται και παρεξηγούνται εύκολα.

7) **Δώστε τους την αίσθηση της ελευθερίας.** Δύσκολο πολύ, αλλά απαραίτητο.

8) Τέλος **εξασφαλίστε χρόνο για εσάς**τους ίδιους. Αν ζείτε και αναπνέετε μόνο για τα παιδιά σας το νιώθουν και..ασφυκτιούν!

Ο καλύτερος οδηγός τον παιδιών είστε εσείς και οι πράξεις σας. Οι δρόμοι είναι άπειροι και έχουν πολλά να μάθουν στη ζωή, όμως δε χρειάζεται να τους υπενθυμίζουμε συνέχεια πόσο μπροστά είμαστε. Θα βρουν τις 'ανάσες' τους. Γονείς μη φοβάστε!

Κεπαπτσόγλου Άλκηστη BSc MSc

Σχολική ψυχολόγος