

## Τα «μυστικά» για μια πετυχημένη σχέση γονέα – εφήβου

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τετάρτη, 19 Ιούνιος 2019 13:48 -

---

**Βασικό «μυστικό»** σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις είναι η αναγνώριση ότι πάντα υπάρχουν πολλές όψεις για να δεις μια κατάσταση κι όχι μόνο μια και συγκεκριμένα «η δική μου», που έχω «πάντα δίκιο». Την ποιότητα μιας σχέσης δεν την καθορίζει η ανυπαρξία διαφωνίας ή σύγκρουσης αλλά η δυνατότητα να βρεθούν λύσεις ☐ μετά τη διαφωνία ή τη σύγκρουση.

Έτσι και στη σχέση γονιού – εφήβου υπάρχουν πάντα δύο πλευρές, δύο όψεις, δύο απόψεις, συχνά διαφορετικές και αντικρουόμενες. Κι όταν οι γονείς φτάνουν στο γραφείο του ειδικού φωτίζονται και οι δύο πλευρές ώστε να επιλυθεί η σύγκρουση. Μπορεί οι γονείς να σου περιγράφουν ένα έφηβο που δεν ακούει, δε σέβεται, δεν, δεν....Και συναντάς ένα έφηβο που και ακούει και σέβεται, απλά θέλει άλλο τρόπο προσέγγισης.

**Συνηθισμένα καθημερινά παράπονα γονιών:**

**Γονείς:** δεν με ακούει όλη τη μέρα με τα ακουστικά και το κινητό, δεν υπάρχω, μόνο για να ζητήσει λεφτά θα μου μιλήσει...

**Έφηβος/η:** όταν θέλω να μιλήσω έχει πάντα κάτι άλλο να κάνει... και δεν μπορεί να καταλάβει ότι κι εγώ δεν έχω όρεξη για κουβέντα όταν θέλουν αυτοί...και τι το κακό έχει το να ακούω μουσική όλη μέρα; Από το να ακούω την γκρίνια τους....λένε συνέχεια τα ίδια πράγματα....βαριέμαι.

**Γονείς:** κι αυτό πάλι, να κάνει πως δε με βλέπει όταν είναι με τους φίλους του/της...να ντρέπεται για τους γονείς του...που τόσα κάναμε για αυτόν/ην;

**Έφηβος/η:** μου φέρεται σαν να είμαι μωρό μπροστά στους φίλους μου...με κάνει ρεζίλι.

**Γονείς:** του λέω 100 φορές να μαζέψει το δωμάτιό του/της και δεν το κάνει, τόσο δύσκολο είναι να γίνει υπεύθυνος/η, όλα στο χέρι τα περιμένει, δεν φταίει αυτός/η εγώ φταίω που

## Τα «μυστικά» για μια πετυχημένη σχέση γονέα – εφήβου

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τετάρτη, 19 Ιούνιος 2019 13:48 -

---

θυσιάζομαι..

**Έφηβος/η:** Του/ης είπα ότι θα το κάνω σε 10 λεπτά, πριν περάσουν τα 10 πήγε το έκανε μόνος/η του/της και μετά γκρίνιαζε για όλη την υπόλοιπη μέρα λέγοντάς με αχάριστο/η και ότι θυσιάζεται για μένα..... θέλει μόνο να γίνει το δικό του/της, θέλει να κάνω χωρίς αντίρρηση ό,τι ζητάει, σαν να είμαι στρατιωτάκι...

**Γονείς:** Δεν διαβάζει, πάει το μέλλον του, αν δεν διαβάσει τώρα πότε θα το κάνει; Μόνο ένα πράγμα ζητώ...να φέρνει καλούς βαθμούς. Ούτε αυτό δεν μπορεί να κάνει; Φωνάζω συνέχεια δεν με ακούει...τι πρέπει να κάνω για να με ακούσει;

**Έφηβος/η:** μόνο το διάβασμα τους νοιάζει, δεν μπορούν να σκεφτούν τι νιώθω, πώς αισθάνομαι, με αγαπάνε μόνο όταν φέρνω καλούς βαθμούς...

Αν αναλύσουμε τα παραπάνω συχνά παράπονα γονιών και εφήβων μπορούμε να καταλήξουμε στο τι βοηθά και τι όχι στην καλή μεταξύ τους σχέση:

### Διάλογος, όχι κήρυγμα

Βοηθά ο **διάλογος**, η εξέταση μιας κατάστασης. Η διάθεση του γονιού για διάλογο είναι σημαντική. Μπορεί ο έφηβος να μην ανταποκρίνεται πάντα αλλά έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες να βρούμε «ανοιχτή πόρτα» επικοινωνίας. Είναι δύσκολο να δημιουργήσεις πόρτα επικοινωνίας στην εφηβεία αν δεν υπήρχε νωρίτερα καλή βάση. Το κήρυγμα αφενός δεν ακούγεται, ο έφηβος κλείνει αυτόματα τα αυτιά του, οπότε άδικα χαλάμε τη διάθεσή μας επαναλαμβάνοντας τον μονόλογο άπειρες φορές. Αφετέρου δείχνει ότι αναφερόμαστε σε μικρό συνεργάσιμο παιδάκι που αναγνωρίζει την αυθεντία του γονιού, ενώ μιλάμε σε έφηβο που συγκρούεται με την παντοδυναμία του γονιού και εξοργίζεται. Αλλάζουμε προσέγγιση, τόνο φωνής και επιχειρηματολογία. Προσαρμοζόμαστε στα καινούργια δεδομένα, το κήρυγμα εδώ δεν έχει χώρο!

### Σεβασμός, όχι διάθεση επιβολής

Ο **σεβασμός** είναι κάτι που σε πιο παραδοσιακές μορφές οικογένειας θεωρούνταν δεδομένος από τον μικρότερο στον μεγαλύτερο. Στις μέρες μας, αυτό δεν είναι αυτονόητο, φερόμαστε με σεβασμό στον έφηβο και απαιτούμε τον σεβασμό του, αφού εμείς ήδη το κάνουμε απέναντί του. Η διάθεση επιβολής στον έφηβο δεν θα αποδώσει γιατί είναι στη

## Τα «μυστικά» για μια πετυχημένη σχέση γονέα – εφήβου

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τετάρτη, 19 Ιούνιος 2019 13:48 -

---

φύση του η κόντρα σαν πρώτη αντίδραση. Οι συμβουλές με τη μορφή διαταγής δεν έχουν αποτέλεσμα. Άλλωστε ο σεβασμός είναι μια έννοια που στηρίζεται στην αμοιβαιότητα, όταν σε σέβομαι σε υπολογίζω, σε εκτιμώ σαν άτομο, σαν πρόσωπο, άσχετα με το αν συμφωνώ ή διαφωνώ μαζί σου. Αν δεν σας δείχνει σεβασμό ψάξτε το γιατί: Μήπως εσείς δεν σέβεστε τον άνθρωπο μπροστά σας; Μήπως δεν εξηγείτε ποτέ αλλά περιμένετε αυτόματα συμμόρφωση; Μήπως δεν ακούτε κι εσείς; Μήπως βιάζεστε να βγάλετε συμπεράσματα χωρίς να αφήνετε τον άλλο να εξηγήσει, να τοποθετηθεί, να δικαιολογήσει την πράξη του;

### Αγάπη, όχι επίκριση

Συχνό παράπονο του εφήβου: ότι ο γονιός δεν νοιάζεται, δεν αγαπά τον έφηβο για αυτό που πραγματικά είναι, ότι θέλει μόνο βαθμούς, επιτεύγματα, ικανοποιώντας το εγώ του χωρίς να ρωτά. Ότι μόνο τον/ην συγκρίνει με άλλα πρόσωπα και τον μειώνει. Αντίθετα, έχει ανάγκη να ακούει ότι τον αγαπούν, ότι είναι μοναδικός, και άσχετα αν κάνει ότι δεν το πιστεύει έχει ανάγκη να ακούσει καλά λόγια από τους γονείς του. Ο έφηβος δεν θα ζητήσει εύκολα την παρέα του γονιού. Εκεί οι γονείς φροντίζουν με ευέλικτους τρόπους να δημιουργήσουν συνθήκες όπου θα συνυπάρξουν με τα έφηβα παιδιά τους. Είναι σημαντικοί οι φίλοι στην εφηβεία, οι γονείς συχνά συγκρίνονται μαζί τους: «τους φίλους σου τους αγκαλιάζεις εμένα δε θες...» Ας μη συγκρίνουμε ανόμοια πράγματα, άλλο οι φίλοι του εφήβου άλλο η οικογένεια. Και τα δύο έχουν μεγάλο και μοναδικό χώρο και ρόλο στη ζωή του. Μεγάλο αλλά διαφορετικό. Μην συγκρίνεστε. Αν στους φίλους εμπιστεύεται τα πάντα αλλά στους γονείς τα σημαντικά δεν υπάρχει θέμα. Αν ούτε στα σημαντικά εμπιστεύεται τους γονείς, τότε ψάξτε για το πού κάνατε λάθος και γιατί δεν σας μιλά. Φοβάται την αντίδρασή σας; Φοβάται μην σας στεναχωρήσει; Δεν του δώσατε ποτέ χώρο και άνεση για επικοινωνία; Αισθάνεται ότι και να μιλήσει δεν θα καταλάβετε;

### Όρια, όχι αδιαφορία

Η **οριοθέτηση** στην εφηβεία είναι αναγκαία, ενώ ο έφηβος προσπαθεί να γκρεμίσει τους γονείς από το βάθρο που τους είχε στην παιδική ηλικία, έχει ανάγκη αυτοί να σταθούν εκεί σαν βράχοι αντέχοντας τα χτυπήματα. Αυτό του δίνει την αίσθηση ασφάλειας που έχει ανάγκη. Συχνά οι γονείς φοβούμενοι να αντιμετωπίσουν τον θυμό και την οργή του εφήβου υποχωρούν, απογοητεύοντάς τον. Κάνοντάς του όλα τα χατίρια ή παριστάνοντας τα φιλαράκια του παιδιού τους. Ο έφηβος την έλλειψη οριοθέτησης τη βιώνει και την εισπράττει σαν αδιαφορία. Μη σας ξεγελούν οι διαμαρτυρίες του. Οι παραβατικές συμπεριφορές της εφηβείας είναι μια κραυγή βοήθειας στους γονείς για οριοθέτηση! Η οριοθέτηση θέλει ευελιξία, δεν σημαίνει ότι ο γονιός δικαιολογεί τα πάντα στον έφηβο μόνο και μόνο επειδή περνάει εφηβεία.

### Αποδοχή της διαφορετικότητας

Η οποία σημαίνει σε δέχομαι όπως είσαι, σε αγαπώ ακριβώς έτσι και είσαι για μένα μοναδικός/ η. Μου αρέσεις ακριβώς έτσι. Συχνά οι γονείς αναφέρουν: δεν είναι σαν κι εμένα.

## Τα «μυστικά» για μια πετυχημένη σχέση γονέα – εφήβου

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τετάρτη, 19 Ιούνιος 2019 13:48 -

---

Θέλουμε να γίνει ακριβώς σαν κι εμάς; Όπως το φανταστήκαμε; Αυτόν τον ρωτήσαμε αν θέλει; Τι θέλει; Αν θέλει άλλα πράγματα, έχει άλλα σχέδια και όνειρα, τον απορρίπτουμε; Επειδή δεν είναι σαν κι εμάς;

Σίγουρα δεν υπάρχει ένα μαγικό μυστικό για μια πετυχημένη σχέση γονέα παιδιού αλλά υπάρχουν πολλές παράμετροι που επηρεάζουν την ποιότητα αυτής της σχέσης. Όπως και να έχει, εφηβεία είναι...θα περάσει. Αν ως γονείς εστιάσουμε στον σκοπό μας, που είναι η δημιουργία υγιών σωματικά και ψυχικά ενηλίκων και οπλιστούμε με υπομονή και χιούμορ – απαραίτητα συστατικά για το ξεπέρασμα των συγκρούσεων – η καθημερινότητα θα γίνει λίγο πιο εύκολη!

<https://efiveia.gr>