

Πολλοί γονείς εφήβων διαμαρτύρονται για μειωμένη συγκέντρωση των παιδιών τους στο σχολείο, αλλά και για το ότι δεν μένουν συγκεντρωμένοι ώστε να τελειώσουν το διάβασμα στο σπίτι. Οι έφηβοι δεν είναι ούτε αδιάφοροι ούτε αναισθητοι, όπως πολλές φορές κατηγορούνται (τουλάχιστον όχι πάντα). Είναι απλά θύματα της νευροφυσιολογίας τους.

Νέες έρευνες αποδεικνύουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται και μετά την ενηλικίωση. Οι έφηβοι μπορεί να μοιάζουν με μικρούς ενήλικες, αλλά η εγκεφαλική τους λειτουργία μοιάζει περισσότερο με παιδιού παρά με ενήλικα.

Δεν είναι εύκολο για παράδειγμα να δώσουν προσοχή και να μείνουν συγκεντρωμένοι χωρίς να «φεύγει το μυαλό τους» και χωρίς να παρασύρονται από το τι συμβαίνει γύρω τους όταν προσπαθούν να λύσουν ένα δύσκολο πρόβλημα μαθηματικών. Δεν είναι λάθος των εφήβων. Έχει να κάνει με τη δομή του εγκεφάλου τους. Απλά δεν έχουν την ίδια εγκεφαλική λειτουργία με τους ενήλικες.

Ο εγκέφαλος ωριμάζει και θεωρείται «ενηλικίου» στα 27-32 έτη.

Αν και είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι είναι και βιολογικοί οι παράγοντες που εμποδίζουν τους εφήβους να συγκεντρωθούν και να διαβάσουν χωρίς περισπασμούς, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε ώστε να τους δώσετε κίνητρο να διαβάσουν και να είναι εντάξει στις σχολικές τους υποχρεώσεις.

### **Τρόποι με τους οποίους μπορείτε να κινητοποιήσετε τον έφηβο να διαβάσει.**

Τα κίνητρα είναι ζωτικής σημασίας όταν μιλάμε για διάβασμα και μάλιστα από εφήβους. Μας δίνουν ώθηση ώστε να κάνουμε πράγματα.

Τα τρία πράγματα που πραγματικά χρειάζονται και διεκδικούν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι:

- 1.Ελευθερία
- 2.Ανεξαρτησία
- 3.Σεβασμός

Οι περισσότεροι έφηβοι δε δεσμεύονται στη διαδικασία του διαβάσματος επειδή η μελέτη τους φαίνεται μια ατέρμονη αγγαρεία επειδή:

1.Ακόμα και όταν διαβάζουν, δεν είναι ελεύθεροι.

Λένε συχνά: «Ακόμα και αν διαβάσω για αυτό το διαγώνισμα θα έρθει το επόμενο» ή «Ακόμα και όταν τελειώσει το σχολείο, θα πάω σπίτι που έχω ιδιαίτερο.»

Είναι σημαντικό να δώσετε στα παιδιά να καταλάβουν ότι μελλοντικά το διάβασμα θα φέρει την ελευθερία που επιζητούν.

Μπορείτε να τους πείτε: «Αν διαβάσεις καλά για το διαγώνισμα θα ξέρεις ήδη τη μισή ύλη από το επόμενο διαγώνισμα και θα χρειαστεί να διαβάσεις λιγότερο την επόμενη φορά» ή «Αν παρακολουθείς στην τάξη θα τα καταλάβεις καλύτερα και θα χρειαστείς λιγότερη ώρα διάβασμα στο σπίτι»

2.Ακόμα και όταν διαβάζουν, δεν είναι ανεξάρτητοι.

Συχνά λένε: «Ακόμα και αν πάρω καλούς βαθμούς, και πάλι ότι μου λένε οι γονείς μου πρέπει να κάνω»

Δώστε στους εφήβους να καταλάβουν ότι το διάβασμα ενισχύει την ικανότητα λήψης αποφάσεων και αυτή είναι μια ικανότητα καθοριστική για την ανεξαρτησία του καθενός.

3.Ακόμα και όταν διαβάζουν, τους επιπλήττουν και δεν τους σέβονται

Συχνά λένε: Ακόμα και όταν διαβάζω, αν οι βαθμοί μου δεν είναι καλοί η μαμά με μαλώνει και λέει ότι δεν καταφέρνω τίποτα»

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, έχουν ανάγκη να τα σέβονται. Να σέβεστε και να είστε ευγενικοί με τα παιδιά σας, ότι βαθμούς και αν έχουν.

Σεβόμενοι τους εφήβους θα τους κινητοποιήσετε να είναι εντάξει στις σχολικές τους και όχι μόνο υποχρεώσεις προκειμένου να είναι άξιοι του σεβασμού και της εμπιστοσύνης σας.

Συχνά οι έφηβοι παρεξηγούν το λόγο της εκπαίδευσης και του διαβάσματος. Κύριος σκοπός της εκπαίδευσης δεν είναι να αποστηθίσουν τα μαθήματα, αλλά να μάθουν να σκέφτονται και να αναπτύξουν τη νοημοσύνη τους.

Σκοπός δεν είναι να μάθουν το κάθε τι για τον κόσμο, αλλά να μάθουν πώς λειτουργεί ο κόσμος ώστε να είναι σε θέση όποτε το θελήσουν να μάθουν ότι θέλουν για αυτόν και να είναι σε θέση να σκεφτούν και να κάνουν το καλύτερο για τους ίδιους και για τον κόσμο.

Κινητοποιήστε τους εφήβους να μάθουν και όχι να αποδώσουν καλά και να πάρουν καλούς βαθμούς.

Είναι ευκολότερο και πιο σωστό να κινητοποιήσετε το παιδί σας να μάθει κάτι παρά να το κάνει για να πάρει καλούς βαθμούς.

Το πόσο μαθαίνει κάποιος εξαρτάται από την προσπάθεια που καταβάλει. Η απόδοση από την άλλη εξαρτάται από το τι κάνουν οι άλλοι. Η απόδοση έχει αξία μόνο όταν οι άλλοι δεν τα πάνε τόσο καλά όσο εμείς . Και επειδή το παιδί δεν μπορεί να έχει έλεγχο στο πώς θα τα πάνε οι άλλοι, χάνει το κίνητρό του όταν το πιέζουμε να βγει πρώτο ή να πάρει καλούς βαθμούς.

## **Μην δωροδοκείτε ή τιμωρείτε**

Η δωροδοκία και η τιμωρία έχουν αποτέλεσμα μόνο για λίγο. Αλλά καταργούν το εσωτερικό κίνητρο.

Όταν ο έφηβος κάνει κάτι για να κερδίσει κάποιο «βραβείο» ή για να αποφύγει την τιμωρία, τότε κίνητρο αποτελεί η απληστία ή ο φόβος. Και κανένα από τα δυο δεν έχει καμία σχέση με τη μάθηση.

## **Να είστε υπομονετικοί, ευαίσθητοι και να δείχνετε κατανόηση**

Στην εφηβεία πραγματοποιούνται τεράστιες σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που επιβάλουν στον έφηβο να ανακαλύψει τη ταυτότητά του και να επιλέξει το ρόλο και τη θέση που θέλει να έχει. Αυτό προκαλεί μεγάλη σύγχυση. Η αγωνία να ανήκει κάπου και να γίνει αποδεκτός καθιστά τη μεγαλύτερή του ανάγκη στη φάση αυτή. Να είστε καταδεκτικοί και να δείχνετε αποδοχή και κατανόηση.

Ένας έφηβος που νιώθει ότι τον αποδέχονται και τον αγαπούν θα κινητοποιηθεί να διαβάσει πολύ πιο εύκολα από κάποιον που νιώθει ότι δεν τον καταλαβαίνουν και δεν τον νοιάζονται.

## **Να ενισχύετε τη σωματική δραστηριότητα**

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας αυξάνεται η ενέργεια και η αντοχή. Καθώς οι έφηβοι γίνονται όλο και πιο ενεργητικοί, αυξάνεται και το διάβασμα που έχουν. Και αυτό τους υποχρεώνει να κάθονται σε ένα γραφείο σχεδόν όλη μέρα.

Η συσσωρευμένη ενέργεια, λοιπόν, καταστρέφει τη συγκέντρωση. Όταν οι έφηβοι δεν μπορούν να συγκεντρωθούν, λογικό είναι να χάνουν τη διάθεση για διάβασμα. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενθαρρύνετε τον έφηβο να γυμνάζεται σε σταθερή βάση.

## **Εξηγήστε τους «γιατί» πρέπει να διαβάζουν**

Οι έφηβοι αμφισβητούν και αναρωτιούνται για τα πάντα. Είναι λοιπόν λογικό να αναρωτιούνται γιατί όλοι έχουν την απαίτηση από αυτούς να διαβάζουν. Πολλά από αυτά που μαθαίνουν στο σχολείο δεν τα χρειάζονται στην καθημερινότητά τους, οπότε τους γεννάται το ερώτημα γιατί θα πρέπει να τα ξέρουν.

Έχουν ανάγκη να αντιληφθούν και να αμφισβητήσουν. Μη διστάζετε να συζητάτε μαζί τους γιατί πρέπει να μάθουν το καθετί και πού θα τους φανεί χρήσιμο. Αποφύγετε απαντήσεις του τύπου: «Επειδή το λέω εγώ». Αναλύστε και εξηγήστε τους.

### **Μην κάνετε συγκρίσεις**

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας τα παιδιά αναρωτιούνται τι κάνουν οι άλλοι, τι λένε και τι σκέφτονται. Το να τους συγκρίνετε με άλλους κάνουν αυτές τις σκέψεις ακόμα πιο έντονες και αυτό δε τους βοηθάει. Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός με μοναδικές ικανότητες, ταλέντα και αδυναμίες.

Επιπλέον, συγκρίνοντας τον έφηβο με άλλους, καλύτερους από αυτούς είναι δυνατό να τους κάνει να μην προσπαθούν και να παρατήσουν το διάβασμα.

### **Ενθαρρύνετε την παρέα των εφήβων με ενήλικες που δεν είναι γονείς**

Στην εφηβεία τα παιδιά προσπαθούν να διαφοροποιηθούν από τους γονείς τους. Αναζητούν ανεξαρτησία και αυτονομία. Ταυτόχρονα όμως θέλουν και τη επαφή με ενήλικους, καθώς θέλουν να μάθουν πώς είναι η ενήλικη ζωή και πώς σκέφτονται οι «μεγάλοι».

Είναι σημαντικό, λοιπόν, για τους εφήβους να περνούν χρόνο με ενήλικες που όμως δεν είναι γονείς, ώστε να μπορούν να συζητούν πράγματα που τους απασχολούν, όπως οι σχέσεις τους με τους συνομηλίκους, ακόμα και το διάβασμα. Κάποιος θεός/ θεία ή οικογενειακός φίλος ή κάποιος καθηγητής τους θα μπορούσε να είναι μια καλή επιρροή.

### **Δώστε προκλήσεις**

Οι έφηβοι τρελαίνονται για τις προκλήσεις γιατί αποδεικνύουν στους εαυτούς τους ότι είναι ικανοί.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε το επίπεδο των γνώσεων του εφήβου. Όταν κάποια πρόκληση που τους βάζετε είναι πολύ εύκολη, γίνεται βαρετό και χάνουν το ενδιαφέρον τους. Από τη άλλη αν είναι πολύ δύσκολο, απογοητεύονται και χάνουν το κίνητρό τους.

Μην επιμένετε στους βαθμούς. Δώστε έμφαση στο τι έχουν μάθει, ακόμα και αν είναι κάτι πολύ μικρό. Μικρές επιτυχίες τους κρατούν σε εγρήγορση και δεσμευμένους ενισχύοντας ταυτόχρονα την αυτοπεποίθησή τους.

### **Μην προσπαθήσετε να τους ελέγξετε**

Αν προσπαθήσετε να ελέγξετε τον έφηβο, είναι σίγουρο ότι θα επαναστατήσει.

Μην απειλείτε με τιμωρίες και μην κάνετε κατάχρηση της εξουσίας σας ως γονείς πάνω τους.

Καθώς ωριμάζει ο εγκέφαλός τους και αποκτούν ώριμη σκέψη είναι σε θέση να συζητήσουν. Εξηγήστε τους με επιχειρήματα γιατί είναι σημαντικό να διαβάζουν και τι θα συμβεί στη ζωή τους μελλοντικά αν δεν το κάνουν.

Δώστε στον έφηβο την ευκαιρία να πάρει αποφάσεις. Γίνετε αυτός που διευκολύνει και βοηθάει να επιτύχει αυτό που ο ίδιος έχει επιλέξει. Αποφύγετε να πείσετε τον έφηβο να ακολουθήσει τις δικές σας επιθυμίες, γιατί έτσι θα θυμώσει και θα αντιδράσει.

### **Αφήστε τους εφήβους να κάνουν φιλίες**

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας τα παιδιά απομακρύνονται από τους γονείς τους και στρέφονται περισσότερο στους φίλους τους.

Έχουν την ανάγκη να νιώσουν αποδοχή, ότι οι άλλοι επιθυμούν την παρέα τους και τους σέβονται.

Δυστυχώς, οι γονείς συχνότερα εστιάζουν στα προβλήματα που δημιουργούν οι φιλίες και παραβλέπουν τα θετικά στοιχεία που δίνει στους εφήβους η στενή επαφή με τους φίλους. Ένας απομονωμένος έφηβος όμως είναι πιθανό να χάσει το ενδιαφέρον του για το σχολείο, γιατί δεν καλύπτεται η ανάγκη του για αποδοχή από τους συνομηλικούς και αυτό συχνά έχει επιπτώσεις στην σχολική του απόδοση.

### **Μην κρίνετε**

Οι έφηβοι είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι στην αρνητική κριτική ειδικά απ' τους γονείς τους, των οποίων η γνώμη έχει εξαιρετική βαρύτητα.

Πολλές φορές οι γονείς λένε πράγματα στους εφήβους χωρίς να το σκεφτούν. Εστιάζουν στα κακά χαρακτηριστικά τους, για να τους ωθήσουν να αλλάξουν ή λένε πράγματα πάνω στο θυμό τους χωρίς να αναλογιστούν τις επιπτώσεις. Η πρόθεση είναι συνήθως να τους κινητοποιήσουν, αυτό που πετυχαίνουν όμως είναι οι έφηβοι να εσωτερικεύουν την αρνητική κριτική, να χάνουν την αυτοεκτίμησή τους και να αποκτούν αρνητική εικόνα εαυτού.

Όταν λέτε στους εφήβους: «Δεν καταφέρνεις τίποτα. Ούτε κάτι τόσο απλό δεν μπορείς να κάνεις σωστά.» οι έφηβοι σκέφτονται: « Αφού οι γονείς μου λένε ότι δεν μπορώ να το κάνω, τότε είμαι σίγουρος ότι δε θα τα καταφέρω ποτέ. Γιατί να προσπαθήσω;». Έτσι το κίνητρο χάνεται.

Να είστε πάντα πολύ συγκεκριμένοι όταν λέτε κάτι αρνητικό στους εφήβους. Και να είστε βέβαιοι πριν το πείτε ότι η κριτική αυτή θα αποτελέσει κίνητρο και όχι εμπόδιο.

Μπορείτε να πείτε: « Κοίτα, αυτή η μικρή λεπτομέρεια σε έκανε να βγάλεις λάθος το αποτέλεσμα στην άσκηση. Κάτσε να σου το εξηγήσω ξανά και να κάνεις κάποια παραδείγματα για να το καταλάβεις καλύτερα. Αυτό θα σε βοηθήσει να μην κάνεις ξανά το ίδιο λάθος.»

### **Να μην γκρινιάζετε και παραπονιέστε**

Όταν οι έφηβοι δεν τα πηγαίνουν πολύ καλά στο σχολείο, συνήθως παραμελούν και άλλες υποχρεώσεις τους. Αφήνουν ακατάστατο το δωμάτιό τους, παραμελούν την προσωπική τους υγιεινή (όπως το να κάνουν μπάνιο τακτικά και να πλένουν τα δόντια τους καθημερινά), φορούν αταίριαστα ρούχα κλπ. Αυτό καθιστά τους γονείς τους ευέξαπτους και αναστατωμένους όταν οι έφηβοι είναι κοντά σας με αποτέλεσμα να κάνουν συνεχείς παρατηρήσεις και να τονίζουν συνεχώς τα λάθη τους.

Αποφύγετε να το κάνετε αυτό.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν ενδείξεις ότι χρειάζεται να υποστηρίξετε το παιδί σας και να βρείτε τι συμβαίνει και φέρεται με αυτόν τον τρόπο. Αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού αν μόνοι σας δεν μπορείτε να καταλάβετε τι συμβαίνει.

Το κυριότερο είναι να βοηθήσετε το παιδί σας στις σχολικές του υποχρεώσεις. Τα υπόλοιπα θα διορθωθούν όσο βλέπει ότι μπορεί να ανταποκριθεί ικανοποιητικά στις υποχρεώσεις του.

### **Δείξτε τους την ενέργειά σας και όχι την ανησυχία σας.**

Η ανησυχία σκοτώνει το κίνητρο. Και οι έφηβοι είναι ήδη από τη φύση τους ιδιαίτερα ανήσυχοι για το τι θα συμβεί στη ζωή τους αν δεν τα πάνε καλά στις εξετάσεις.

Με το να τους λέτε και να τους δείχνετε ότι ανησυχείτε για αυτούς, το μόνο που καταφέρνετε είναι να τους προσθέτετε άγχος και ανησυχία.

Φροντίστε να είστε όσο περισσότερο μπορείτε ήρεμοι και υπό έλεγχο όταν βρίσκεστε με το έφηβο. Μην πανικοβάλλεστε και φωνάζετε. Δείξτε του τη δική σας κλίση και ικανότητα σε κάποιο μάθημα. Εμπνεύστε τον να διαβάσει και να του αρέσει. Δείξτε ενθουσιασμό για τις επιτυχίες του.

### **Βοηθήστε τον έφηβο να μάθει μέσα από παραδείγματα**

Είναι δύσκολο να προσπαθήσει να μάθει κάποιος κάτι που δεν συναντά στην καθημερινότητά του ή που δεν καταλαβαίνει τη χρησιμότητά του.

Από την άλλη είναι πολύ εύκολο να καταλάβει κάτι που συναντά καθημερινά.

Βοηθήστε, λοιπόν, τον έφηβο να δει τη χρησιμότητα αυτών που μαθαίνει στο σχολείο.

### **Μην αφήνετε πολύ διάβασμα να συσσωρεύεται**



Όταν είναι πάρα πολλά αυτά που έχει να κάνει κανείς, είναι λογικό να νιώθει πιεγμένος και να αντιστέκεται.

Αν θέλετε να δώσετε κίνητρο στον έφηβο να μείνει δεσμευμένος στο διάβασμά του και να είναι συνεπής, δώστε προσοχή στο πόσο διάβασμα έχει.

### **Πιέστε τον έφηβο να τελειώνει μικρά πράγματα τη φορά κάθε μέρα.**

Βοηθήστε τον να θέτει στόχους. Θέστε στόχους για κάθε μέρα, κάθε μήνα και βοηθήστε τον να ρυθμίσει το διάβασμά του στο χρόνο που έχει ώστε να πετυχαίνει τους στόχους αυτούς. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα ώστε να γνωρίζει τι έχει να κάνει κάθε εβδομάδα.

Αν βρίσκεται εκτός προγράμματος βοηθήστε τον να φτάσει το στόχο που έχει θέσει. Όταν έχει λίγο διάβασμα να κάνει κάθε μέρα και δε συσσωρεύονται οι εργασίες, ο έφηβος βλέποντας ότι τα καταφέρνει με λίγη προσπάθεια θα αποκτήσει κίνητρο για διάβασμα. Διαφορετικά θα χάσει το κίνητρό το, λόγω του όγκου των υποχρεώσεων.

### **Να θυμάστε ότι όλοι μπορούν να κάνουν τα πάντα με σκληρή δουλειά**

Όταν ο έφηβος ξεκινάει το διάβασμα- ένα συγκεκριμένο μάθημα ή ένα καινούριο κεφάλαιο- του φαίνεται δύσκολο στην αρχή. Αν δει ότι δυσκολεύεται πολύ, ίσως τα παρατήσει ή χάσει το ενδιαφέρον του.

Φροντίστε να είστε κοντά του, ώστε να αναγνωρίσετε κάτι τέτοιο αν συμβεί πριν ο έφηβος πάρει την απόφαση να το παρατήσει. Δώστε του παραδείγματα για το πόσο εύκολο θα του φαίνεται μετά, όταν προσπαθήσει να το καταλάβει.

Καθησυχάστε τον και εγγυηθείτε ότι όταν κάποιος κάνει κάτι πολλές φορές στο τέλος γίνεται καλός σε αυτό, ακόμα και αν τον έχει δυσκολέψει στην αρχή.

### **Μην τάζετε πράγματα σε ενδεχόμενη επιτυχία**

Όλοι χρειάζονται επιβράβευση.

Η επιβράβευση και η αναγνώριση είναι σημαντικές γιατί δίνουν κίνητρο σε κάποιον να δώσει τον καλύτερο εαυτό του.

Αλλά αν τάζετε επιβράβευση χωρίς να το έχετε σκεφτεί καλά, ενδέχεται να πιέσετε πολύ τον έφηβο.

Αν επιβραβεύετε συνεχώς τον έφηβο για να πάρει καλούς βαθμούς, θα προσπαθεί εμμονικά να διατηρήσει αυτή την εικόνα σε σημείο πιεστικό για τον ίδιο.

Επιβραβεύστε τη προσπάθεια όταν βλέπετε ότι την κάνει. Να είστε περιγραφικοί και ειλικρινείς όταν εξηγείτε τους λόγους της επιβράβευσης.

### **Φροντίστε οι έφηβοι να τρώ νε υγιεινά και να κοιμούνται αρκετά**

Τρόφιμα με πολλή ζάχαρη και κορεσμένα λίπη είναι δυνατό να αυξήσουν τα επίπεδα του άγχους και να μειώσουν την απόδοση. Το ίδιο και η υπερκατανάλωση καφεΐνης. Καλό θα ήταν, λοιπόν, στη διατροφή του εφήβου να αποφεύγονται τα συσκευασμένα τρόφιμα, τα πολλά γλυκά και το junk food. Επίσης, το τσάι και ο καφές θα πρέπει να είναι περιορισμένα, όπως και τα αναψυκτικά.

Προτιμήστε σπιτικό φαγητό με ποικιλία βιταμινών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων από διάφορες πηγές.

### **Σταματήστε να παθαίνετε πανικό και να δείχνετε απογοητευμένοι**

Είτε το παραδέχονται είτε όχι οι έφηβοι αυτό που χρειάζονται περισσότερο είναι η αποδοχή των γονιών τους. Όταν βλέπουν ότι τους εμπιστεύεστε νιώθουν επιβεβαίωση και αποκτούν κίνητρο να προσπαθήσουν να καταφέρουν πράγματα.

Αντίθετα, όταν νιώθουν ότι σας απογοητεύουν ή ότι αγχώνεστε, ανησυχούν για το ότι τα πράγματα δεν είναι καλά και η προσοχή τους πηγαίνει στο πώς θα κερδίσουν την αγάπη και την αποδοχή σας, χάνοντας τον προσανατολισμό τους.

Τελικά, το κίνητρο που πηγάζει από εμάς τους ίδιους και δε μας επιβάλλεται είναι αυτό που μας πηγαίνει μπροστά. Και αυτό έρχεται όταν κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν ή εκεί που βλέπουμε πρόκληση. Το σημαντικό, λοιπόν, και ο βασικός σας στόχος σε σχέση με το διάβασμα των παιδιών είναι να τους γεννήσετε το αυθεντικό κίνητρο για διάβασμα, και όχι να τους το επιβάλετε. Μόνο έτσι θα μείνουν δεσμευμένοι σε αυτό και θα επιτύχουν.

<https://efiveia.gr/>