

**“Πώς θα καταφέρω να κρατήσω τα έφηβα παιδιά μου μέσα στο σπίτι;”**

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τρίτη, 24 Μάρτιος 2020 11:08 -

---

## **Τι χρειάζονται οι έφηβοι για να επιβιώσουν στην καραντίνα**

“Πώς θα καταφέρω να κρατήσω τα έφηβα παιδιά μου μέσα στο σπίτι;” αναρωτιούνται πολλοί γονείς αυτή την περίοδο.

Η ψυχολόγος, κοινωνιολόγος, επιστημονική υπεύθυνη του Αυτοτελούς Γραφείου Προστασίας Ανήλικων Θυμάτων “Σπίτι του Παιδιού” Ηρακλείου και υπεύθυνη του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Ν.Ηρακλείου κατά την περίοδο 2012-2018, κ. Μαρία Παναγιωτάκη, λύνει μέσω της “Π” τις απορίες των γονιών για το πώς μπορούν να φερθούν στα παιδιά τους, που βρίσκονται στην κρίσιμη ηλικία της εφηβείας.

Τονίζει πως σε αυτήν την νέα πραγματικότητα που έχει διαμορφωθεί για όλους μας, οι έφηβοι καλούνται να προσαρμοστούν, να επιδείξουν ψυχική ανθεκτικότητα, υπομονή, σύνεση και κοινωνική ευαισθησία.

“Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η εφηβεία είναι ούτως ή άλλως μια ιδιαίτερα αγχογόνα περίοδος, κατανοούμε ότι για τα εφηβάρια μας δεν είναι απαραίτητα εύκολη η προσαρμογή στα νέα δεδομένα. Οι πολλαπλές ενδοψυχικές συγκρούσεις που βιώνουν, τα μεγεθυμένα τους συναισθήματα, η βαθιά εσωτερική μοναξιά καθώς και η ανάγκη απομόνωσής τους, επηρεάζουν και διαμορφώνουν την στάση τους αυτή την εποχή”, αναφέρει.

Τι θα συντελούσε λοιπόν στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, της ανησυχίας, της αναγκαστικής παραμονής στο σπίτι, των περιορισμένων κοινωνικών επαφών και του “κενού” χρόνου;

Πρωτίστως το επίπεδο ψυχοκοινωνικής ωρίμανσής τους, το οποίο είναι αποτέλεσμα της επίδρασης του οικογενειακού περιβάλλοντος, της κουλτούρας που έχει διαμορφωθεί μέσα στο σπίτι, στο σχολείο και στις παρέες των εφήβων (στις προσωπικές τους επιλογές δηλ.) αλλά και της εσωτερικής δομής του ίδιου του παιδιού, των αντιλήψεων και των στάσεων

## “Πώς θα καταφέρω να κρατήσω τα έφηβα παιδιά μου μέσα στο σπίτι;”

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τρίτη, 24 Μάρτιος 2020 11:08 -

---

ΤΟΥ.

Η εσωτερική ισορροπία αξιών (αλληλεγγύη, σεβασμός, υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά) αναδύεται και συγκρατεί τον εφηβικό ναρκισσισμό.

Οι φιλοσοφικές και υπαρξιακές αναζητήσεις που απασχολούν τον έφηβο τον βάζουν μπροστά σε προβληματισμούς σχετικά με το μέλλον της ανθρωπότητας, την τρωτότητα της ανθρώπινης φύσης και βέβαια το άγχος του θανάτου, το τεντωμένο σχοινί στο οποίο περπατάμε όλοι μας.

“Ηρεμες, ψύχραιμες, συγκροτημένες και ωφέλιμες συζητήσεις μπορούμε να κάνουμε με τους εφήβους γύρω από αυτές τις πανανθρώπινες αγωνίες.

Στην ουσία οι έφηβοι περισσότερο μοιάζουν παρά διαφέρουν από εμάς. Ιδίως στη χώρα μας που οι ενήλικες συμπεριφορές δεν είναι κοινός τόπος. Η εγγενής δυσκολία των εφήβων να ελέγξουν την παρορμητικότητά τους να, ενδέχεται να τους βάλει σε δοκιμασία. Να οριοθετήσουν τον εαυτό τους, να περιορίσουν τις επιθυμίες τους, να αναζητήσουν νέους τρόπους αξιοποίησης του χρόνου τους. Αυτό σημαίνει ότι προκαλούνται να αναδείξουν και να καλλιεργήσουν νέες δεξιότητες που θα είναι ωφέλιμες και για τους ίδιους. Ο ικανός και ισορροπημένος άνθρωπος φαίνεται από την ικανότητά του να προσαρμόζεται επιτυχώς στις δυσκολίες και να διαχειρίζεται τις ματαιώσεις της ζωής”, εξηγεί η κ. Παναγιωτάκη.

Η δική μας στάση -εμάς, των ενηλίκων- επηρεάζει βαθιά παιδιά και εφήβους.

Η δυνατότητα που δίνεται στους γονείς να γνωρίσουν καλύτερα τους εφήβους και να ενδυναμώσουν την συναισθηματική σύνδεση μαζί τους πρέπει εδώ να τονιστεί.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν για όλους μας κάποιες πιθανές επιπτώσεις του οικιακού εγκλεισμού. Θυμός, σύγχυση, συμπτώματα μετατραυματικού στρες, έλλειψη εμπιστοσύνης, αίσθημα ανασφάλειας. Προσοχή και έγνοια χρειάζεται στις περιπτώσεις που διαπιστώνεται παρατεταμένη μελαγχολία και έντονη απομάκρυνση και επίμονη προσήλωση στον εαυτό. Εδώ χρειάζεται η συνδρομή του ψυχολόγου.

## “Πώς θα καταφέρω να κρατήσω τα έφηβα παιδιά μου μέσα στο σπίτι;”

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Τρίτη, 24 Μάρτιος 2020 11:08 -

---

“Από την άλλη πλευρά, τα εφηβάρια μας είναι συχνά εσωστρεφή (δική μας είναι η αγωνία να τα αλλάξουμε και να τα “κοινωνικοποιήσουμε”), επομένως τώρα βρίσκουν την ησυχία τους. Χρησιμοποιώντας τα social media στις μεταξύ τους συνομιλίες αλληλεπιδρούν με συνομηλικούς και δεν απομονώνονται συναισθηματικά.

Σ’ αυτές τις πρωτόγνωρες συνθήκες οι έφηβοι χρειάζονται χώρο και χρόνο εσωτερικό, αποδοχή των συναισθημάτων τους, ασφαλές περιβάλλον, σταθερές αξίες, στέρεες οικογενειακές και φιλικές σχέσεις, θετική προοπτική και πίστη στις ανθρώπινες δυνάμεις”, σημειώνει.

<https://www.patris.gr/>