

ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΤΟ ΕΦΗΒΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ
ΓΟΝΕΙΣ



ΗΛΙΚΙΕΣ
13 ΕΩΣ **18**
ΕΤΩΝ



ΤΑΝΙΘ ΚΑΡΕΪ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΔΡ ΚΑΡΛ ΠΙΚΧΑΡΝΤ

ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΕΦΗΒΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

Τα εφηβικά χρόνια μας είναι ζωντανά στη μνήμη μας. Από το πρώτο φιλί μέχρι που πήραμε το δίπλωμα οδήγησης, οι αναμνήσεις αυτές συνήθως μας φαίνονται ιδιαίτερα σημαντικές. Οι έφηβοί μας όμως δεν είναι εμείς και, για να είμαστε γονείς στο παρόν, πρώτα θα πρέπει να κατανοήσουμε το παρελθόν μας.

Εάν ορισμένες μορφές εφηβικής συμπεριφοράς πυροδοτούν παράλογες αντιδράσεις σε εσάς, το να «δουλέψετε» τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε τις αντιδράσεις σας. Για παράδειγμα, όλοι οι έφηβοι κάποια στιγμή θα είναι ανυπάκουοι προς τους γονείς τους ως μέρος της διαδικασίας της ανεξαρτητοποίησής τους. Εάν οι γονείς σας είχαν έναν αυταρχικό τρόπο ανατροφής, «επειδή το λέω εγώ», ίσως μεταφέρετε κι εσείς την πεποίθηση πως οφείλουμε να υπακούμε στους ενήλικες ή, αντίθετα, να έχετε στραφεί προς την άλλη κατεύθυνση και να είστε πολύ πιο χαλαροί. Εάν οι γονείς σας σας δημιουργούσαν ενοχές, χρησιμοποιούσαν τη σιωπή ως τιμωρία ή δεν έδιναν σημασία στα συναισθήματά σας, και εσείς δεν έχετε ποτέ επεξεργαστεί αυτή τη συμπεριφορά, μπορεί αυτό να καθορίζει τις αντιδράσεις σας απέναντι στο παιδί σας. Ή, εάν οι δύσκολες φιλίες ή οι ακαδημαϊκές απογοητεύσεις ήταν ένα χαρακτηριστικό της εφηβείας σας, μπορεί να διαπιστώσετε πως είστε ευαίσθητοι όταν το έφηβο παιδί σας αντιμετωπίζει παρόμοιες καταστάσεις.

Αναλογιστείτε την εφηβεία σας και κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι σας αρέσει και τι όχι στον τρόπο με τον οποίο σας ανέθρεψαν οι γονείς σας;
- Με δυο λόγια, πώς θα περιγράφατε τη σχέση σας με τους γονείς σας στην εφηβεία σας;
- Τι επίδραση έχει ο τρόπος με τον οποίο σας ανέθρεψαν στην εφηβεία στη διαμόρφωση του ενήλικου εαυτού σας; Τώρα σκεφτείτε το παρόν:
- Υπάρχει κάποια συμπεριφορά που υιοθετεί το έφηβο παιδί σας που σας «ανάβει τα λαμπάκια»;
- Γιατί πιστεύετε ότι αυτό το θέμα σας προκαλεί; Συνδέεται με τη συμπεριφορά που έχετε δεχτεί;
- Σκεφτείτε τις φορές που έχετε βάλει μια «ταμπέλα» στη συμπεριφορά του έφηβου παιδιού σας και αναλογιστείτε εάν εσείς ή τα αδέρφια σας είχατε ποτέ την ίδια ταμπέλα και πώς νιώθατε.

Συνειδητοποιημένοι γονείς

Εάν στη ζωή του παιδιού βρίσκεται και ο άλλος γονιός του, μοιραστείτε μεταξύ σας αναμνήσεις και σκέψεις. Συγκρίνετε εμπειρίες και συμφωνήστε για τον καλύτερο τρόπο να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον και να αναθρέψετε το έφηβο παιδί σας. Το να αφήσετε πίσω



σας κάποιους από τους τρόπους με τους οποίους έχετε εσείς μεγαλώσει δε θα συμβεί σε μία νύχτα. Και κανένας γονιός δεν κάνει πάντα το σωστό. Το σημαντικό είναι να αρχίσετε να αναγνωρίζετε πρότυπα πεποιθήσεων και τάσεων που δε σας βοηθούν. Αναζητήστε για τις παρακάτω ενδείξεις:

- Ειλέγξτε εάν υπάρχει μια εσωτερική φωνή που σας λέει πως «θα έπρεπε» ή «θα όφειλε» να φέρεται το έφηβο παιδί σας, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι συνθήκες και οι καταστάσεις.
- Αναζητήστε μια τάση να βάζετε γενικές ταμπέλες, όπως «τεμπέλης» ή «κακομαθημένη».
- Παρατηρήστε φορές όπου η συμπεριφορά του έφηβου παιδιού σας σας κάνει να νιώθετε σωματική ένταση. Αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη πως το αρχέγονο, αντιδραστικό τμήμα του εγκεφάλου σας έχει πυροδοτηθεί, παρακάμπτοντας τη λογική σας σκέψη.
- Όταν σκέφτεστε τη συμπεριφορά του έφηβου παιδιού σας, αναζητήστε την καταστροφική σκέψη – εικόνες που προβάλλουν στο μυαλό σας, όπου «βλέπετε» το παιδί σας να αποτυγχάνει ή να καταστρέφεται στο μέλλον.

Βλέποντας το θέμα στις σωστές διαστάσεις

Οι έφηβοι μπορεί να αντιδρούν επειδή ακόμη μαθαίνουν να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Εάν χάσετε κι εσείς τον έλεγχο και αντιμετωπίζετε με προκατάληψη το παιδί σας, οι διαμάχες μπορεί να κλιμακωθούν. Για να δείτε μια κατάσταση στο πραγματικό της μέγεθος, αναρωτηθείτε: «Πώς νιώθει συνήθως το έφηβο παιδί μου όταν έχουμε περάσει χρόνο μαζί;» και «Πώς θα ήθελα να περιγράψει την ανατροφή του έπειτα από είκοσι χρόνια;»



Η ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΣΑΣ
ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ
ΕΜΠΟΔΙΣΕΙ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ
ΑΣΥΝΑΙΣΘΗΤΑ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΑ.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Παρότι στην αρχή της εφηβείας ο εγκέφαλος έχει περίπου το ενήλικο μέγεθός του, η εσωτερική του σύνδεση έχει ολοκληρωθεί μόνο κατά 80%. Η διαδικασία της ολοκλήρωσης του υπόλοιπου 20% ξεκινά όταν αυξάνεται η πυκνότητα του μετωπιαίου λοβού – περίπου στην ηλικία που ξεκινά η ενηλικίωση.

Η ανάπτυξη του εγκεφάλου στα εφηβικά χρόνια

Ο μετωπιαίος λοβός, η περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την εκτελεστική λειτουργία της εκλογίκευσης, της κρίσης, του αυτοελέγχου και του σχεδιασμού, δεν ολοκληρώνει τις συνδέσεις του με τα υπόλοιπα τμήματα του εγκεφάλου παρά μόνο κάπου στη μέση της δεκαετίας των είκοσι ετών.

Δύο διαδικασίες λαμβάνουν χώρα. Η πρώτη αφορά τους νευροάξονες –μακριοί, λεπτοί νευρώνες που μεταφέρουν πληροφορίες–, οι οποίοι καλύπτονται από μία λιπώδη ουσία, τη μυελίνη. Αυτή η διαδικασία της μυελίνωσης ενδυναμώνει και επιταχύνει την επικοινωνία, επιτρέποντας στα νευρωνικά μηνύματα να ταξιδέψουν χιλιάδες φορές πιο γρήγορα και να συμπεριλάβουν και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου. Έτσι, η σκέψη γίνεται πιο εκλεπτυσμένη. Η άλλη διαδικασία είναι το «καθάρισμα» των εγκεφαλικών κυττάρων που δε χρειάζονται, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα του εγκεφάλου.

Και οι δύο αυτές διαδικασίες λαμβάνουν χώρα σε διαφορετική χρονική στιγμή σε διαφορετικά σημεία του εγκεφάλου, με τις συνδέσεις του μετωπιαίου λοβού να πραγματοποιούνται τελευταίες. Αυτό σημαίνει

πως οι αντισταθμιστικές σκέψεις που χρειάζεται το έφηβο παιδί σας για να ρυθμίσει τα συναισθήματά του δεν ταξιδεύουν αρκετά γρήγορα ώστε να προλάβουν την ενστικτώδη συμπεριφορά. Έτσι, είναι πιο πιθανό να αντιδράσει χωρίς να σκεφτεί τις συνέπειες.

Έρευνες αποκαλύπτουν άλλον έναν λόγο για τον οποίο οι έφηβοι βιώνουν τον κόσμο διαφορετικά από τους ενήλικες. Στην εφηβεία, ο επικλινής πυρήνας, μια μάζα νευρώνων που συχνά αποκαλείται το «κέντρο της ευχαρίστησης», φτάνει στο μέγιστο μέγεθός του, τροφοδοτούμενος κατά έναν βαθμό από τα υψηλότερα επίπεδα του χημικού της καλής διάθεσης, της ντοπαμίνης. Αυτό αυξάνει την έξαψη που προσφέρει μια «περιπέτεια» στον έφηβο. Όλα αυτά σημαίνουν πως τίποτε δεν του φαίνεται αρκετό και το ρίσκο τού προσφέρει καλύτερη αίσθηση.

Ο ρόλος των ορμονών

Τι συμβαίνει με τις ορμόνες, που κατηγορούνται για τη χαοτική συμπεριφορά στην εφηβεία; Η αύξηση των ορμονών του φύλου σίγουρα πυροδοτεί αλλαγές στο σώμα του έφηβου παιδιού σας – και δημιουργεί σεξουαλικά συναισθήματα. Είναι όμως πιο πιθανό ότι πί-

“ ”

ΟΣΟ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ, ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΤΕΙΝΟΥΝ ΝΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΡΙΣΚΑ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΨΗ.

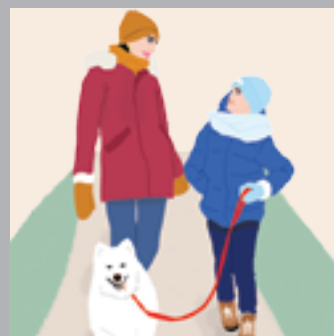
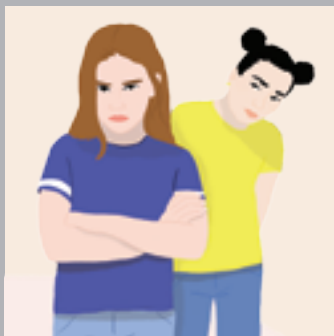
σω από τις αλλαγές διάθεσης κρύβεται ο εγκέφαλος. Ωστόσο, οι ορμόνες του άγχους, όπως η κορτιζόλη, κάνουν τον αρχέγονο και συναισθηματικό εγκέφαλο –και την κεραία του να αντιλαμβάνεται απειλές, την αμυγδαλή– πιο ευαίσθητο. Αυτό σημαίνει πως οι ορμόνες του άγχους πυροδοτούν πιο γρήγορα και σε μεγαλύτερη ένταση την αντίδραση «πάληψε ή φύγε», καθώς ο μετωπιαίος λοβός δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως.

Το μήνυμα για τους γονείς

Η κατανόηση αυτής της διανοητικής ανάπτυξης μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία σας. Η γνώση πως η λογική και ο σχεδιασμός αποτελούν μία πρόκληση για το έφηβο παιδί σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντισταθείτε στην παρόρμηση να «μουρμουράτε». Αντίθετα, μπορεί να σας κάνει να το υποστηρίξετε, να το καθοδηγήτε και να το ακούτε. Το κέρδος από τον γρήγορα εξελισσόμενο εγκέφαλο είναι πως το παιδί σας μαθαίνει εύκολα. Όταν το καθοδηγήτε σε πιο λογικές αντιδράσεις, με τον καιρό αυτές θα γίνουν η εσωτερική του συνείδηση, επιτρέποντάς του να παίρνει πιο σοφές, μελετημένες αποφάσεις.



Καθώς οι ορμόνες τρελαίνονται και το παιδί σας απαιτεί την ανεξαρτησία του, η καταιγίδα είναι έτοιμη να ξεσπάσει στην οικογένειά σας. Το να είσαι γονιός αποδεικνύεται ολοένα και πιο δύσκολο. Αλλά υπάρχουν λύσεις.



Αυτό το πρακτικό βιβλίο με συμβουλές και οδηγίες για την ανατροφή ενός παιδιού στην εφηβεία αναλύει χαρακτηριστικές συμπεριφορές και σας δείχνει πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε ως γονείς – βραχυπρόθεσμα αλλά και μακροπρόθεσμα. Εξετάζοντας 100 διαφορετικά σενάρια, προτείνει τρόπους για να διαχειριστείτε ποικίλες καταστάσεις, από το τι να κάνετε όταν το παιδί σας σας χτυπάει κατάμουτρα την πόρτα του δωματίου του μέχρι το πώς να αντιμετωπίσετε θέματα όπως η ασφάλεια στο Διαδίκτυο, οι παρέες, το σχολείο και το σεξ.

Ανακαλύψτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον προκειμένου να βοηθήσετε το έφηβο παιδί σας να τα βγάλει πέρα με ό,τι του φέρει η ζωή.

Στην ίδια σειρά κυκλοφορεί:



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 24678