

ANITA CLEARE



**ΒΓΕΣ
ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ
ΑΠ' ΤΟ
ΔΩΜΑΤΙΟ!**

Χρήσιμα εργαλεία και στρατηγικές για να επικοινωνείς αποτελεσματικά με το έφηβο παιδί σου και να του συμπαράστέκεσαι στην καθημερινότητά του



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Βγες, επιτέλους, απ' το δωμάτιο!**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to get your teenager out of their bedroom

Από τις Εκδόσεις Watkins Media Limited, 2024

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anita Cleare

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χαρά Παπαδοπούλου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Watkins Media Limited, 2024

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Adobe Stock Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2026

ISBN 978-618-01-6399-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται προφυλασσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα: | Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

ANITA CLEAR



Χρήσιμα εργαλεία και στρατηγικές για να επικοινωνείς αποτελεσματικά με το έφηβο παιδί σου και να του συμπαραστέκεσαι στην καθημερινότητά του



...λίγη βοήθεια, μια δόση ελπίδας
και κάποιος που πιστεύει σε εσένα.

Εισαγωγή

Κάθε έφηβος είναι διαφορετικός. Ορισμένοι, πορεύονται ανάλαφρα στα χρόνια της εφηβείας, παίρνοντας σωστές αποφάσεις, διατηρώντας στενή σχέση με τους γονείς τους, παραμένοντας δεκτικοί στις θετικές επιρροές. Κάποιοι άλλοι ακολουθούν μια πιο δύσβατη πορεία, μέσα από τη στροφή σε ρίσκα και την αμφισβήτηση της εξουσίας. Υπάρχουν κι εκείνοι που απλώς κατεβάζουν ρολά και κλείνονται στα δωμάτιά τους. Δύσκολα μπορεί να πει κανείς με βεβαιότητα ποια παιδιά θα στραφούν προς την κάθε πορεία. Στη διάρκεια των δέκα ή και περισσότερων χρόνων της εφηβείας, το παιδί σου δεν αποκλείεται να ακολουθήσει από λίγο και τις τρεις κατευθύνσεις.

Όμως, εφόσον κρατάς στα χέρια σου αυτό το βιβλίο, είναι πιθανό το έφηβο παιδί σου να έχει περάσει σε μια κατάσταση απόσυρσης. Ίσως έχει αποτραβηχτεί από το ευρύτερο περιβάλλον ή μόνο από εσένα. Ίσως να έχει αποκοπεί ως φυσική παρουσία, δημιουργώντας έναν χώρο αποκλειστικά για εφήβους, μέσα στο υπνοδωμάτιό του. Δεν αποκλείεται, επίσης, να έχει καταλήξει να αποστρέφει το βλέμμα, να δίνει αγενείς ή μονοσύλλαβες απαντήσεις (διανθισμένες ενδιάμεσα με τρυφερές αγκαλιές ή ξεσπάσματα οργής). Ορισμένοι έφηβοι αρνούνται

να συμμετάσχουν στην οικογενειακή ζωή και διαμορφώνουν μια παράλληλη ύπαρξη, μέσα στα όρια του σπιτιού. Άλλοι είναι διατεθειμένοι να ακολουθήσουν, οσοδήποτε απρόθυμα, την οικογένεια στις εξόδους της, κι απλώς κολλάνε στην θόνη των κινητών τους. Κάποιοι άλλοι εκνευρίζονται τόσο που αναγκάζονται να ακολουθήσουν, ώστε σαμποτάρουν τη διασκέδαση όλων των άλλων, σε σημείο που σε κάνουν να εύχεται να είχαν παραμείνει στα δωμάτιά τους.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η αποκοπή των εφήβων είναι απλά ένα μεταβατικό στάδιο, μια παροδική φάση, από την οποία τελικά οι έφηβοι θα αναδυθούν σαν μέσα από κουκούλι, έχοντας μεταμορφωθεί σε θαυμάσια νεαρά ενήλικα άτομα. Ταυτόχρονα, όμως, είναι μια περίοδος κατά την οποία οι έφηβοι αποδεικνύονται εξόχως ευάλωτοι. Ξαφνικά, τα σώματά τους αλλάζουν, το σεξ τους απασχολεί διαρκώς, οι απαιτήσεις του σχολείου αυξάνονται, οι φιλίες είναι συνθετότερες και έρχονται αντιμέτωποι με μια σειρά από φαινομενικά καταλυτικές αποφάσεις σχετικά με το μέλλον τους. Είναι μια περίοδος έντονων διακυβευμάτων και παρατεταμένου στρες. Οι περισσότεροι έφηβοι καλούνται να διαχειριστούν την αμφισβήτηση του εαυτού τους και τις ανασφάλειές τους –ιδίως σε ό,τι έχει να κάνει με την εμφάνιση και τη θέση τους στην κοινωνία– με αποτέλεσμα πολλοί έφηβοι να βιώνουν μια κάμψη στην αυτοεκτίμησή τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι δυσκολίες σε επίπεδο ψυχικής υγείας κυριαρχούν ολοκληρωτικά.

Το πρόβλημα είναι πως, από τη στιγμή που το έφηβο παιδί σου αρνείται να σου μιλήσει, είναι δύσκολο να ξέρεις τι συμβαίνει ή πώς να βοηθήσεις. Ακριβώς αυτήν την περίοδο, όταν οι έφηβοι βρίσκονται στην πλέον ευάλωτη κατάσταση, μπορεί να είναι πάρα πολύ δύσκολο να τους προσεγγίσεις.

Ανεξάρτητα από το κατά πόσο η απόσυρση ενός εφήβου είναι απλώς παροδικό στάδιο ή αποτέλεσμα δυσκολιών που υποβόσκουν, δε γίνεται να τους αφήσουμε απλώς στην τύχη τους. Η σχέση μεταξύ γονιών και εφήβων έχει ουσιαστική σημασία. Γνωρίζουμε ότι η παρουσία ενός δοτικού, υποστηρικτικού ενήλικα συνιστά καθοριστικό παράγοντα ώστε να βοηθηθούν οι έφηβοι να εξελιχτούν σε ευτυχείς και επιτυχημένους νεαρούς ενήλικες. Στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σε βοηθήσει να αναλάβεις τον ρόλο εκείνου του ενήλικα. Να σε βοηθήσει να βρεις τρόπους να καταλάβεις τι συμβαίνει και να διατηρήσεις μια επαφή – ώστε να αποδειχτείς ο γονιός που έχει ανάγκη το έφηβο παιδί σου (ακόμη και στην περίπτωση που, αυτήν τη στιγμή, δε θέλει να έχει απολύτως καμία επαφή μαζί σου).

Στα κεφάλαια που ακολουθούν, θα βρεις μια σειρά από συγκεκριμένες συμβουλές για το πώς να γεφυρώσεις το χάσμα που προκαλεί η απόσυρση των εφήβων, να οικοδομήσεις μια θετική σχέση με το έφηβο παιδί σου και να καλλιεργήσεις τη δυνατότητά του για καλή ζωή, παρότι συχνά η πόρτα εκείνου του δωματίου είναι κλειστή. Το βάρος θα δοθεί σε επιτυχίες υπό ρεαλιστικές συνθήκες και στις μικρές καθημερινές πράξεις – ιδέες που μπορείς να κατανοήσεις και να εφαρμόσεις, σήμερα κιόλας, πράξεις που θα κάνουν τη διαφορά. Θα σου προτείνω ένα σχέδιο ώστε να καταφέρεις το απρόθυμο έφηβο παιδί σου να περάσει χρόνο μαζί σου (και θα εξηγήσω για ποιο λόγο έχει πραγματικά σημασία το να επιμείνεις στην προσπάθεια αυτή) ενώ, παράλληλα, θα περιγράψω τις κατευθυντήριες γραμμές της αποτελεσματικής επικοινωνίας (χωρίς γκρίνιες και κατσάδες!) Θα βρεις επίσης στρατηγικές για τη διαχείριση ορισμένων από τα σύνθετα ζητή-

ματα που συχνά συνοδεύουν την απόσυρση των εφήβων, όπως για παράδειγμα την πεισματική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, την εμμονική χρήση του κινητού και το κοινωνικό άγχος. Θα βασιστώ στη νευροεπιστήμη και στην αναπτυξιακή ψυχολογία, προκειμένου να σε βοηθήσω να κατανοήσεις τι συμβαίνει στον εγκέφαλο του έφηβου παιδιού σου. Παράλληλα, θα αξιοποιήσω τα μαθήματα από τα είκοσι χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας που διαθέτω στην υποστήριξη οικογενειών, προκειμένου να σε βοηθήσω να καταλήγεις σε γονικές στρατηγικές που φέρνουν πραγματικά αποτελέσματα, είτε το παιδί σου βρίσκεται στην αρχή της διαδρομής του στην εφηβεία (στα έντεκα χρόνια), είτε στο αποκορύφωμα των εφηβικών χρόνων.

Τα βασικά μηνύματα και οι στρατηγικές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσουν να στηρίξεις το έφηβο παιδί σου, ό,τι είδους προκλήσεις και αν αντιμετωπίζει. Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν πολλά ζητήματα με τα οποία δεν έχω καταπιαστεί σε αυτές τις σελίδες, για τα οποία θα χρειαστεί να αναζητήσεις τη βοήθεια ειδικών (όπως, για παράδειγμα, η δυσφορία φύλου και οι διατροφικές διαταραχές, για να μνημονεύσω μόνο δύο). Ασχολούμαι αναλυτικά με το άγχος (κεφάλαιο 7) και την κατάθλιψη (κεφάλαιο 8), καθώς οι δύο αυτές καταστάσεις καταγράφουν ιδιαίτερα έντονη παρουσία στις τάξεις των σύγχρονων εφήβων –ιδίως σε περιπτώσεις εφήβων που αποσύρονται–, ενώ το άγχος και η κατάθλιψη συχνά εκδηλώνονται παράλληλα με άλλες εφηβικές δυσκολίες.

Το βιβλίο αυτό δεν απευθύνεται σε εφήβους. Απευθύνεται στους γονείς (τόσο στις μαμάδες όσο ΚΑΙ στους μπαμπάδες) ή σε όποιον έχει τον ρόλο του βασικού κηδεμόνα ενός εφήβου. Άλλα μέλη της οικογένειας, καθώς και επαγγελματίες που

συνεργάζονται με εφήβους, θα βρουν το βιβλίο χρήσιμο· όμως, ειλικρινά, δεν το γράφω έχοντας αυτούς κατά νου. Από την εμπειρία μου, η σχέση που έχουν οι έφηβοι με τους δασκάλους, τους προπονητές ή άλλα μέλη της οικογένειας συχνά διαφέρει από τον τρόπο που συμπεριφέρονται απέναντι στους γονείς. Οι γονείς είναι εκείνοι από τους οποίους πρέπει να διαχωριστούν, προκειμένου να καταστούν ανεξάρτητοι νεαροί ενήλικες – κι αυτός είναι ο λόγος που το έφηβο παιδί σου θα μπορούσε να δεχτεί ευχαρίστως τη σοφή συμβουλή ενός προπονητή, για να σου πετάξει την ίδια ακριβώς συμβουλή στα μούτρα, ενισχύοντάς τη με μια δόση προσπάθειας να σε πληγώσει.

Η συνέχεια περιλαμβάνει γενναίες δόσεις ειλικρίνειας. Κανείς μας δεν περνά τα χρόνια της εφηβείας χωρίς να διαπράξει μερικές γκάφες ολκής (δεν είναι μόνο τα έφηβα παιδιά μας που καλούνται να διαχειριστούν αλλαγές και δύσκολα συναισθήματα). Θα μοιραστώ μαζί σου χρήσιμες συμβουλές που συγκέντρωσα από άλλους γονείς, ενώ στην πορεία θα σου αφηγηθώ και ορισμένα γεγονότα από τη δική μου ιστορία, όχι επειδή έκανα τα πάντα σωστά (κάθε άλλο), αλλά επειδή θέλω να καταλάβεις πως είναι αποδεκτό να κάνεις λάθη και ότι υπάρχουν τρόποι ώστε να επανέλθεις ακόμη και από τις πλέον έντονες ρήξεις στη σχέση με το παιδί σου.

Το βιβλίο αυτό προέκυψε μέσα από ορισμένες από τις πλέον έντονες προσωπικές και επαγγελματικές εμπειρίες μου. Αρχικά συνέλαβα την ιδέα με ένα άρθρο που έγραψα, στο οποίο περιέγραφα το αίσθημα της απώλειας και της απόρριψης που βίωνα, καθώς ο έφηβος γιος μου κλεινόταν όλο και πιο πολύ στον εαυτό του:

Είναι μέρες που αισθάνομαι πως μου λείπει ο έφηβος γιος μου, τόσο έντονα που μου έρχεται να κλάψω. Δεν έχει πάει κάπου. Εξακολουθεί να ζει στο σπίτι μου. Εξακολουθώ να τον βλέπω κάθε μέρα. Όμως, δε θέλει να μου μιλάει πλέον. Πραγματικά, δε θέλει να μιλάει καθόλου μαζί μου».*

Η ανταπόκριση σε εκείνο το άρθρο υπήρξε συγκλονιστική. Συνοδεύτηκε από εκατοντάδες σχόλια γονιών, που περιέγραφαν το πόσο πολύ ταυτίζονταν με τα όσα περιέγραφα. Πολλοί, μάλιστα, επικοινωνήσαν απευθείας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, για να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες και να μου προσφέρουν ελπίδα και συμβουλές. Κατάλαβα πως είχα αγγίξει μια ευαίσθητη χορδή με εκείνο το άρθρο, ταυτόχρονα όμως δεν ήμουν ούτε κατά διάνοια έτοιμη να εξασφαλίσω την απαραίτητη συναισθηματική απόσταση ώστε να γράψω αυτό το βιβλίο. Ο πόνος εξακολουθούσε να είναι πάρα πολύ έντονος.

Στην πορεία, ο γιος μου διαγνώστηκε με κατάθλιψη και άγχος, οπότε η κατάσταση δυσκόλεψε πολύ περισσότερο. Με εξαίρεση τις ώρες που πήγαινε στο σχολείο, καθώς και τα τρομακτικά ρίσκα που έπαιρνε σποραδικά με τους φίλους του, ελάχιστα έβγαινε από το δωμάτιό του. Η δική μας πορεία, διαμέσου μιας σειράς θεμάτων ψυχικής υγείας κατά την εφηβεία, αποδείχτηκε μακρύς και δύσκολος δρόμος, καθώς συμπεριλάμβανε κρίσεις πανικού, αυτοκτονικούς ιδεασμούς, αυτοτραυματισμούς και εξαπάτηση. Έκανα απίστευτα πολλά λάθη.

* Μπορείς να διαβάσεις το άρθρο αυτό στον βρετανικό ιστότοπο της *Huffington Post*.

Ταυτόχρονα, όμως, διδάχτηκα πάρα πολλά στην πορεία, σχετικά με το πώς διαμορφώνεται μια θετική σχέση με δεδομένη την εφηβική ασυνεννοησία.

Οι περισσότεροι γονείς δεν έρχονται αντιμέτωποι με τέτοιες ακραίες καταστάσεις. Δεν αποκλείεται το έφηβο παιδί σου απλώς να απορροφάται από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, να έχει μια τόση δα εμμονή με την ψηφιακή κοινωνική ζωή του ή να αισθάνεται κάπως αμήχανα με τον εαυτό του. Ίσως να προσπαθεί απλά να διακηρύξει την ανεξαρτησία του, επιλέγοντας να κρατά κλειστή την πόρτα του δωματίου του. Ευελπιστώ πως, στις επόμενες σελίδες, θα δεις να περιγράφονται συμπεριφορές και προκλήσεις τις οποίες αναγνωρίζεις, αλλά και τα εργαλεία που χρειάζεσαι προκειμένου να κατανοήσεις, να επικοινωνήσεις και να συμπαρασταθείς στο έφηβο παιδί σου, ό,τι κι αν συμβαίνει στη ζωή του.

Αυτό που δεν πρόκειται να βρεις στις επόμενες σελίδες είναι την όποια προσπάθεια απόδοσης ευθυνών. Σε όποια κατάσταση κι αν βρίσκεσαι αυτήν τη στιγμή, οι επικρίσεις δεν πρόκειται να βοηθήσουν. Αυτό που χρειάζεται είναι κατανόηση. Θέλω να ολοκληρώσεις την ανάγνωση αυτού του βιβλίου έχοντας μια καλύτερη κατανόηση του τι συμβαίνει μέσα σου και μέσα στο έφηβο παιδί σου, καθώς και να έχεις μια σαφή αποστολή για το πώς θα διαχειριστείς ως γονιός την όλη κατάσταση (σε συνδυασμό με πρακτικές ιδέες για το πώς θα εφαρμόσεις το σχέδιο αυτό). Πάνω από όλα, θέλω να ολοκληρώσεις την ανάγνωση αυτού του βιβλίου με ελπίδα. Γιατί τα πράγματα δε θα είναι πάντοτε έτσι. Όσο δύσκολα κι αν φαντάζουν αυτήν τη στιγμή, όσο απόμακρο, αποκομμένο, αγενές ή αποκαρδιωμένο κι αν είναι σήμερα το έφηβο παιδί σου, το μέλλον του είναι λαμπρό και στην πορεία θα εξελιχτεί σε έναν θαυμάσιο

νεαρό ενήλικα. Είναι ζωτικής σημασίας να το πιστέψεις αυτό. Αποφάσισε πως αυτό θα είναι το δόγμα σου. Ηχογράφησέ το στο κινητό σου και άκουγέ το, καθημερινά. Με το να πιστεύεις στο λαμπρό μέλλον του παιδιού σου, πιστεύεις στο παιδί σου. Οπότε, ανεξάρτητα από το τι μπορεί να λείει ή να κάνει το έφηβο παιδί σου, έχει την ανάγκη να αισθανθεί ότι πιστεύεις σε αυτό. Μπορεί να μην ξεχειλίζει από ευγνωμοσύνη για τις προσπάθειές σου (ή να μη συνειδητοποιεί το πραγματικό κόστος τους), όμως η στήριξή σου είναι που κάνει όλη τη διαφορά.

Έχοντας αυτό κατά νου, ας ξεκινήσουμε με μια μικρή δόση ελπίδας.

Προσωπική Μαρτυρία **Η Ιστορία δύο Γιορτών της Μητέρας**

Γιορτή της Μητέρας (Ηλικία εφήβων, 15 ετών)

Σηκώνομαι το πρωί, οι έφηβοι γιοι μου κοιμούνται ακόμη. Είμαι σίγουρη πως ο σύζυγός μου θα τους έχει υπενθυμίσει πως σήμερα είναι η Γιορτή της Μητέρας. Είμαι βέβαιη πως θα τους έχει δώσει και κάποια χρήματα, για να αγοράσουν δώρα, και θα τους έχει κάνει και το σχετικό κήρυγμα (δε θα ήθελε να μείνω παραπονεμένη).

Το ένα από τα παιδιά μου σηκώνεται νωρίς και φεύγει, έχει κάποιον αγώνα. Έπειτα από μερικές στιγμές συνωμοτικών ψαχουλεμάτων σε ένα άλλο δωμάτιο, μου δίνει ένα φιλί στο μάγουλο και μου προσφέρει μερικές τουλίπες, καθώς και μια χειροποίητη κάρτα, που γράφει, «Σ' ευχαριστώ που είσαι η καλύτερη μαμά στον κόσμο». Ύστερα, φεύγει. Οι τουλίπες είναι από το μαγαζάκι στη γωνία – όμως πήγε μόνος

του και τις αγόρασε, όπως με διαβεβαιώνει ο σύζυγός μου.

Έχει μεσημεριάσει, μέχρι να εμφανιστεί ο δεύτερος γιος μου από το δωμάτιό του. Ακολουθεί νέος γύρος ψαχουλεμάτων και κάποιες υψωμένες φωνές. Εξαφανίζεται ξανά στο δωμάτιό του, χωρίς να πει ένα γεια.

Κατευθύνομαι στην κουζίνα, όπου ανακαλύπτω μια κανάτα, μέσα στην οποία είναι τοποθετημένοι τρεις νάρκισσοι, διαφορετικών μεγεθών, κομμένοι από το φυτό ακριβώς δίπλα στην πίσω πόρτα του σπιτιού μας, μαζί με μια συσκευασία από τα αγαπημένα μου σοκολατάκια. Είμαι σχεδόν βέβαιη πως αυτό ήταν το εφεδρικό δώρο που είχε αγοράσει ο σύζυγός μου, σε περίπτωση που κάποιος από τους έφηβους γιους μας το αμελούσε.

Στο τραπέζι είναι επίσης ένας φάκελος, με τη λέξη «Μαμά» γραμμένη πάνω του, τον οποίο ανοίγω. Περιέχει το δελτίο παράδοσης για τα σοκολατάκια, κατευθείαν βγαλμένο από τη συσκευασία. Δεν του έριξε καν μια ματιά, απλώς έγραψε το όνομά μου πάνω στον φάκελο.

Περνάω την υπόλοιπη μέρα νιώθοντας απαίσια, ενώ τρώω ασταμάτητα τα σοκολατάκια, πασχίζοντας να συγκρατήσω τα δάκρυά μου.

Γιορτή της Μητέρας (Ηλικία εφήβων, 18 ετών)

Έχω πάει εκδρομή το Σαββατοκύριακο, στα βουνά, παρέα με έναν από τους γιους μου και το σκυλί της οικογένειας. Ο γιος μου εξακολουθεί να αποφεύγει τις οικογενειακές δραστηριότητες, όμως έχουμε δημιουργήσει μια παράδοση, να πηγαίνουμε κάποιο Σαββατοκύριακο εκδρομή μαζί, ανά μερικούς μήνες, οι δυο μας. Είχα ξεχάσει πως θα συνέπιπτε με τη Γιορτή της Μητέρας, όταν έκλεισα αυτήν την εκδρομή (για

να είμαι ειλικρινής, έχω πάψει να ασχολούμαι και πολύ με αυτήν τη φαρσοκωμωδία).

Κατεβαίνει στο ισόγειο, ετοιμάζει πρωινό για να φάει και καθόμαστε να συζητήσουμε τα σχέδιά μας για τη συνέχεια της ημέρας. Μοιάζει να έχει ξεχάσει πως είναι η Γιορτή της Μητέρας, οπότε δεν το θίγω. Περνάμε όμορφα, κι οι στιγμές αυτές είναι πολύτιμες.

Ετοιμαζόμαστε να ξεκινήσουμε για έναν περίπατο, όταν μου εμφανίζει μια κάρτα. «Χρόνια πολλά», λέει, και με αγκαλιάζει. Ανοίγω την κάρτα και τη διαβάζω.

«Καλή μου, Μαμά, Σ' ευχαριστώ που στέκεσαι πάντοτε στο πλευρό μου και βάζεις πάντοτε τα δυνατά σου. Είσαι η καλύτερη μαμά που θα μπορούσα να έχω. Είμαι πολύ τυχερός που έχω μια τόσο δοτική και στοργική μαμά και που έχουμε τόσο στενή σχέση. Σε ευχαριστώ που με ανέχεσαι τόσα χρόνια και μου έχεις πάντοτε εμπιστοσύνη, η ζωή μου θα ήταν πολύ διαφορετική χωρίς εσένα. Σ' αγαπώ πάρα πολύ».

Πλαντάζω στο κλάμα.

1

Τι Συνέβη στο Παιδί μου;

Έχεις την αίσθηση πως το παιδί σου έχει «αλλάξει» το τελευταίο διάστημα; Ότι φόρεσε ένα ρούχο που δεν του κάθεται καλά, μια φορεσιά που ανήκει σε κάποιον άλλο έφηβο; Μήπως συμπεριφέρεται με τρόπους ολότελα αντίθετους με όλες τις αρχές που προσπάθησες να του εμφυσήσεις; Όταν φτάνουν τα χρόνια της εφηβείας, οι αλλαγές ενδέχεται να αποδειχτούν απότομες και αποπροσανατολιστικές. Υπάρχει περίπτωση να αισθανθείς πως το παιδί που γνώριζες κι αγαπούσες έχει μεταμορφωθεί σε ένα εντελώς διαφορετικό άτομο (το οποίο δε σου είναι απαραίτητα συμπαθές).

Είχαμε πάντοτε τόσο στενή σχέση.

Το παιδί μου δε φερόταν ποτέ έτσι.

Μου φέρεται τόσο άσχημα τον τελευταίο καιρό.

Αρνείται ακόμη και να μου μιλήσει.

Τα χρόνια της εφηβείας είναι περίοδος μεταβατική, η αλ-

λαγή σπάνια αποδεικνύεται κάτι το εύκολο. Αυτό που αντικρί-
ζεις δεν είναι το παιδί σου που φέρεται παράλογα ή εκτροχιά-
ζεται. Είναι το παιδί σου, που κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί προ-
κειμένου να διαχειριστεί τις βαθύτατα ανατρεπτικές βιολογι-
κές, ψυχολογικές και περιβαλλοντικές αλλαγές που κάνουν
την εμφάνισή τους με την άφιξη της εφηβείας.

Οι έφηβοι έχουν μπροστά τους μια πολύ σημαντική ανα-
πτυξιακή «διαδικασία», την οποία καλούνται να αντιμετωπί-
σουν. Η δεκαετία της εφηβείας* είναι το διάστημα κατά το
οποίο τα παιδιά καλούνται να κατανοήσουν την ταυτότητά
τους και να καταλάβουν τη θέση τους στην κοινωνία, ως νεα-
ροί ενήλικες. Εντωμεταξύ, κινητήριοι παράγοντες αυτής της
μετάβασης είναι δυνάμεις που βρίσκονται πέρα από τον έλεγ-
χό τους. Ακριβώς όπως ένα νήπιο αισθάνεται την ανάγκη να
σταθεί όρθιο, να αρχίσει να χοροπηδά και να προετοιμάζεται
να περπατήσει, οι έφηβοι υπακούουν στην αδήριτη ανάγκη να
ενεργοποιήσουν εκείνους τους μυς που θα τους οδηγήσουν
στην ανεξαρτησία ως νεαρούς ενήλικες.

Οι περισσότεροι βιώνουμε μια κατάσταση σοκ, όταν ερ-
χόμαστε για πρώτη φορά αντιμέτωποι με εκείνο το άγνω-
στο, έφηβο πλάσμα, που έχει αντικαταστήσει το παιδί μας.
Το να αρνούμαστε να αποδεχτούμε –ή να απορρίπτουμε τη
σημασία αυτής της αλλαγής– δεν πρόκειται να βοηθήσει. Εί-
ναι ανάγκη να γνωρίσουμε αυτόν τον νέο, νεαρό ενήλικα,
που αρχίζει να κάνει την εμφάνισή του, και να τον στηρίξου-
με ώστε να εξελιχτεί. Και, προκειμένου να το καταφέρουμε
αυτό, η περιέργεια είναι απαραίτητη. Πρέπει να στεκόμαστε
με γνήσια απορία απέναντι στο τι θα μπορούσε να συμβαί-

* Αναφερόμαστε στην ηλικία από 11 έως 22 ετών, ή εκεί περίπου.

νει μέσα σε αυτό το νέο, εξελισσόμενο άτομο, γιατί καταστάσεις, που εξωτερικά θα μπορούσαν να παραπέμπουν σε αγένεια ή εγωισμό, αποκτούν διαφορετική μορφή όταν καταφέρνουμε να ρίξουμε μια ματιά μέσα και να καταλάβουμε από πού πηγάζουν.

Επομένως, ας ρίξουμε μια ματιά στο τι συμβαίνει μέσα στο έφηβο παιδί σου.

Το εφηβικό σχέδιο ανάπτυξης

Θα ξεκινήσουμε με τη μεγάλη εικόνα. Εφόσον τα χρόνια της εφηβείας αποτελούν τη γέφυρα μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, ποιες είναι οι πιο σημαντικές αλλαγές που καλούνται να σημειώσουν οι έφηβοι;

- **Τα παιδιά** ζουν σε σπίτια τα οποία τους παρέχονται από ενήλικες, οι οποίοι τα φροντίζουν και αναλαμβάνουν την ευθύνη για όλες τις πτυχές της υγείας, της ευημερίας και της μόρφωσής τους.
- **Οι ενήλικες** καλούνται να βρουν δικά τους σπίτια, με άτομα της δικής τους επιλογής, και είναι υπεύθυνοι να φροντίζουν για την κάλυψη των αναγκών τους.

Προκειμένου να ολοκληρώσουν τη μετάβαση από παιδί σε ενήλικα, οι έφηβοι είναι ανάγκη να διαχωρίσουν το άτομό τους από τους ενήλικες που έως τότε τους φρόντιζαν (δηλαδή εσένα!) και να αναπτύξουν μια νέα σχέση με την ευρύτερη κοινότητα. Πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους (και να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με το πώς να τις καλύ-

ψουν) και να καταστούν αυτόνομα, ανεξάρτητα και υπεύθυνα για τον εαυτό τους άτομα.

Προφανώς, ξέρω πως τίποτε από τα παραπάνω δε σου είναι πρωτάκουστο. Καταλαβαίνεις ότι το έφηβο παιδί σου κινείται στον δρόμο προς την ανεξαρτησία. Μάλιστα, δεν αποκλείεται να αισθάνεσαι και εκνευρισμό, με τα ασταθή βήματα που πραγματοποιεί το παιδί σου σε αυτήν τη διαδρομή. Στα μάτια σου, δεν αποκλείεται, μάλιστα, να φαντάζει πως το έφηβο παιδί σου δε σημειώνει απολύτως καμία πρόοδο – τρώει ασταμάτητα το φαγητό σου, πρέπει να του τριβελίζεις συνέχεια τα αυτιά για να κάνει το οτιδήποτε και παραμένει πεισματικά κλεισμένο στο δωμάτιό του. Είναι πάρα πολύ πιθανό να σου δημιουργείται η εντύπωση πως, τη δεδομένη στιγμή, όχι πρόοδο δε σημειώνει, ούτε βήμα δεν κάνει.

Κι όμως, πίσω από εκείνη την κλειστή πόρτα, βρίσκεται σε εξέλιξη η διαδικασία της ανεξαρτητοποίησης. Ως γονείς, έχουμε την τάση να θεωρούμε την ανεξαρτησία ως έναν προορισμό, προς τον οποίο κινούνται οι έφηβοι, όμως η ανάπτυξη του παιδιού δε λειτουργεί κατ' αυτόν τον τρόπο. Δεν είναι γραμμική. Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από την εξάσκηση και την επανάληψη. Βελτιώνονται στα διάφορα πράγματα, κάνοντάς τα. Εντωμεταξύ, σε κάθε στάδιο της ζωής τους, τα παιδιά ωθούνται από ισχυρές εσωτερικές δυνάμεις να δοκιμάζουν στην πράξη τις δεξιότητες που θα χρειαστούν για το επόμενο στάδιο. Για σένα, η ανεξαρτητοποίηση μπορεί να σημαίνει πως το έφηβο παιδί σου τα πηγαίνει καλά στο σχολείο, ώστε να μπορέσει να συνεχίσει στο πανεπιστήμιο και να θέσει τα θεμέλια μιας καλής σταδιοδρομίας. Για το έφηβο παιδί σου, η ανεξαρτησία ταυτίζεται με τα όσα βιώνει με ένταση τη δεδομένη στιγμή.

Αντί για μια πορεία με γραμμική εξέλιξη ή δεδομένο προορισμό, είναι χρησιμότερο να αντιλαμβανόμαστε την πρόοδο ενός εφήβου προς την ενηλικίωση ως μια διαδικασία που βασίζεται σε τέσσερα βασικά κίνητρα:

- **Διαχωρισμός** – απόσπαση του ατόμου από την οικογένεια.
- **Αυτονομία** – ανάληψη του ελέγχου της ζωής του και των αποφάσεων για αυτή.
- **Διαφοροποίηση** – καθορισμός του εαυτού του και της μοναδικής ταυτότητάς του.
- **Αφομοίωση** – κατανόηση του πώς να ενσωματώνεται ως μέλος της κοινωνίας του.

Αυτά τα τέσσερα κίνητρα είναι οι κινητήριες δυνάμεις της εφηβικής συμπεριφοράς. Ανά πάσα στιγμή και κατά πάσα πιθανότητα, κάποιο από αυτά τα κίνητρα είναι που επηρεάζει τον έφηβο, ενίοτε όλα μαζί. Αυτό δεν είναι κάτι που το έφηβο παιδί σου επιλέγει, ούτε το ελέγχει: αυτή είναι η αναπτυξιακή διαδικασία της εφηβείας. Οπότε, ακριβώς όπως το νήπιο που χοροπηδά ασταμάτητα για να δυναμώσει τα πόδια του, το έφηβο παιδί σου εξωθείται από αυτές τις τέσσερις κινητήριες δυνάμεις να ενεργοποιήσει τους μυς της ανεξαρτησίας του, χωρίς να κατανοήσει πλήρως γιατί κάνει ό,τι κάνει, ούτε καν τι είναι αυτό που κάνει.

ΓΙΝΕ Ο ΓΟΝΙΟΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΕΦΗΒΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ

Οι έφηβοι κλείνονται στο δωμάτιό τους για πολλούς λόγους: για να παίξουν βιντεοπαιχνίδια, να σκρολάρουν στα σόσιαλ μίντια, επειδή έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση ή επειδή απλώς θέλουν να εδραιώσουν την ανεξαρτησία τους. Το πρόβλημα είναι ότι, αν το έφηβο παιδί σου δε σου μιλάει, είναι πολύ δύσκολο να ξέρεις τι του συμβαίνει, τότε να ανησυχήσεις και πώς μπορείς να βοηθήσεις.

Το βιβλίο αυτό προσφέρει συμβουλές και κατευθύνσεις για να διατηρήσεις καλή σχέση με το παιδί σου και να το στηρίξεις, αν και συχνά κλεισμένο στο δωμάτιό του. Θα σε βοηθήσει:

- Να συνδεθείς μαζί του μέσα από καθημερινές πράξεις.
- Να καταφέρεις να το πείσεις να περνάτε χρόνο μαζί.
- Να επικοινωνείτε αποτελεσματικά χωρίς γκρίνιες.
- Να αντιμετωπίσεις δύσκολα θέματα όπως τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια, την εμμονική χρήση του κινητού και το κοινωνικό άγχος.
- Να διαχειρίζεσαι τα δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνεις όταν το παιδί σου αρχίζει να σε κρατάει μακριά από τη ζωή του.

Η παρουσία ενός στοργικού και υποστηρικτικού γονιού είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για να εξελιχθούν τα έφηβα παιδιά μας σε ευτυχημένους νεαρούς ενήλικες.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-6399-5



9 786180 163995

Κ.Ω.Δ. ΜΗΧ.ΣΗΜ.: 32121